

# VVA VIVE AL DÍA



NUMERO 2





## EDITORIAL

Estimados lectores y lectoras, bienvenidos al segundo número del año 2024 de la Revista Vive al Día, la publicación que les ofrece información, análisis y opinión sobre los temas que afectan e interesan a nuestra sociedad.

Para lograr este objetivo, contamos con un equipo de profesionales, expertos y colaboradores, que trabajan con rigor, con pasión y con compromiso, para ofrecerles contenidos de calidad, variados, originales y atractivos, que abarcan desde desarrollo personal, la cultura, hasta la salud y la educación.

También contamos con ustedes, nuestros lectores y lectoras, que son el motor y el sentido de nuestra revista, que nos acompañan, nos apoyan y nos retroalimentan con sus opiniones, sugerencias y comentarios.

**Hugo Arellano**  
Director General  
Master Coach & Speake

## ÍNDICE

- Duelo por la muerte de un ser querido.
- Biografía Karla Erika Beltrán
- Tristeza
- SMI Certamen México Internacional
- Biografía Karina Cruz
- Miedo al cambio
- Bases para una relación saludable
- Creencias limitantes
- Ciclo de conferencias por un bien social



ALIANZA INTERNACIONAL DE  
COACHES DE ACOTECCMEX



ALIANZA INTERNACIONAL DE  
CONFERENCISTAS DE ACOTECCMEX





# DUELO POR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

**Por Araceli Chávez H., Tanatóloga  
Torreón, Coah., Méx.**

Todos en alguna ocasión de nuestra vida, hemos sufrido la pérdida de un ser querido... momentos de sufrimiento, confusión y gran dolor, momentos donde sientes que todo tu mundo se derrumba ante la fatal noticia.

La psicología ha encontrado cierta similitud en las formas de reacción emocional de las personas que pierden a un ser querido por muerte. Dicho proceso psicoemocional, es llamado 'duelo', el cual, es necesario permitirse vivirlo... sentirlo, para sanarlo.

La muerte puede definirse de diferentes maneras: como el principio de una vida eterna, como una etapa más de la existencia o como una transición a otro plano, lo cierto es que, la muerte nos enseña a valorar la vida.

A través de la siguiente analogía, intentemos comprender de mejor manera la muerte:

Cada uno de nosotros tenemos una 'línea de existencia'. Ya existimos en

otro plano antes de pasar por un tramo que llamaremos 'vida'. Para pasar por dicho tramo, es necesario un 'traje especial', al que llamaremos 'cuerpo'. Cuando ya recorrimos ese tramo, ya no necesitamos ese traje llamado cuerpo... aquí lo dejamos y continuamos en nuestra línea de existencia. Es como cuando un astronauta sale al espacio, necesita de un traje especial, al regresar, ya no lo necesita. Por ello decimos que no morimos, sólo transitamos a otro plano.

Todos experimentamos las etapas del duelo hasta llegar a la aceptación de que ése ser amado, físicamente, ya no está.

Pero... ¿Cómo se logra? ¿Cuáles son esas etapas?

La psiquiatra, escritora y pionera de la tanatología, Elisabeth Kübler-Ross, a través de sus observaciones e investigaciones sobre la muerte, nos enseña las cinco etapas por las que todo doliente pasa:



## 1. Negación

Incapacidad de aceptar la noticia. Ej. “¡No, no es cierto, esto no está pasando!”

## 2. Enojo

Se atribuye la culpa a una situación o persona. Ej.

“Esto no hubiera pasado si le hubiéramos llevado a otro hospital”

## 3. Negociación

El doliente guarda la esperanza de que todo siga igual. Ej.

“... si él(ella) está bien, prometo hacer tal cosa...”

## 4. Depresión

Se experimenta extrema tristeza y desesperanza, se recuerdan las cosas vividas y las que quedaron pendientes con esa persona. Ej.

“Nada volverá a ser igual sin ti... nunca volveré a sonreír...ya no tendré con quién hacerlo...”

## 5. Aceptación

El doliente, progresivamente va pudiendo gestionar sus emociones y poniéndolas en orden, se presenta una mejoría y aquí es importante darle un resignificado a lo sucedido. Ej. “Él (ella) no está físicamente, pero en mi pensamiento vive y me inspiran algunos de sus actos vividos para yo continuar...”

Es importante puntualizar que dichas etapas, no tienen una secuencia establecida, cada doliente puede experimentarlas en diferente orden e intensidad.

En esos momentos de nuestra vida, es necesario contar con un apoyo emocional para atravesar el duelo. En algunas ocasiones, dicho apoyo viene de otro integrante de la familia, un buen amigo, un psicólogo o un tanatólogo que nos ayude a comprender el dolor, saber y sentir que no se está solo.

Cuando estamos en duelo, podemos tener diferentes síntomas, a nivel físico, emocional, social, familiar y espiritual, por lo que debemos permanecer alertas.

Trabajar emocionalmente para lograr comprender que debemos dar valor a lo vivido con esa persona, agradecer su paso por nuestra vida y no lamentar lo que quedó ‘pendiente’. Resaltar la trascendencia que dejan en cada uno de nosotros y ser capaz de decir: “¡Hasta luego!” y como dice otra gran reconocida psicóloga, la Dra. Nancy O’Connor: “Déjalos ir con amor”, hará que logremos el equilibrio emocional necesario.

Saber que, a través del amor, el perdón y el agradecimiento, podemos honrar a nuestros seres queridos fallecidos. A ellos, dediquémosles algún logro y honrémosles viviendo intensamente nuestra vida. Comprendamos que la aceptación no es el olvido, saber que espiritualmente, ellos siempre están con nosotros a través de sus enseñanzas. Por ello, cada vez que les pienses... que les recuerdes: ¡envíales luz!

Esforcémonos por ser pacientes, amables y misericordiosos con nosotros mismos para atravesar el duelo de una manera menos dolorosa. Démosles protagonismo a quienes siguen aquí, y no a la persona ausente.

Vivir el duelo es un derecho de gestión emocional, pero es algo en lo que debemos trabajar, pues si se lo dejamos al tiempo pensando: “El tiempo todo lo cura...” ¡No! Recordemos que el tiempo lo único que hace, es pasar... somos nosotros quienes tenemos que hacer lo posible por sanar.

Al comprender que la muerte es lo único seguro que tenemos al nacer, que es algo inevitable... ¿Por qué no aprendemos a vivir desde la conciencia del ‘Aquí y ahora’?

Este escrito está hecho con todo respeto al dolor que se experimenta por la pérdida de un ser amado, se pretende concientizar sobre la importancia de ‘vivir’ el duelo para procesar la pérdida y saber que todos los duelos se viven de manera diferente. No es lo mismo el duelo de un padre, madre, esposo, hijo, amigo, etc.



### **Frases célebres:**

“Si la vida es una escuela, la pérdida es una parte importante del plan de estudios”.  
- Elisabeth Kübler-Ross

“La muerte no nos roba a los seres queridos. Es más, los guarda y los inmortaliza en el recuerdo para siempre. En cambio, la vida sí que nos los roba en muchas ocasiones y de manera definitiva”.  
- Francois Mauriac

“Dicen que cuando uno de los tuyos muere, una parte de tu alma se va con él. No es cierto. Cuando uno de tus seres amados se va, una parte de ellos se queda contigo. Así sucede hoy, así sucederá mañana. El cuerpo perece, pero el recuerdo vive para siempre”.  
- Crónicas del Mictlán  
-Viento del Sur-

“El encuentro con la muerte es visto como un período trascendental de la vida, con el que hay que encontrarse dignamente”.  
- Nancy O´Connor

**IN MEMORIAM**  
**DRA. NANCY O´CONNOR**  
**Psicóloga y escritora estadounidense.**  
**Acaecida en Enero 2024**



# KARLA ERIKA BELTRÁN



***La pregunta no es si somos capaces de TRANSFORMARNOS, sino, qué tan rápidos somos para TRANSFORMARNOS.***

Y si, tal como se destaca en la frase anterior, la TRANSFORMACIÓN de cada día se convirtió en una acción motivante para Karla Erika Beltrán Flores.

Karla Erika, nacida en Monterrey, Nuevo León, siendo la menor de 4 hermanos, todos ellos varones criados en una familia regiomontana tradicional y bajo un modelo de crianza de independencia y protección simultánea, se ha convertido en una mujer quien ama los retos sin dejar de admirar la belleza de cada momento de su vida aún siendo épocas retadoras.

Siendo la menor de su casa, Karla Erika, fue educada con una fortaleza interior para salir adelante por más obstáculos que su misma vida presentara. Su infancia se condujo en un ambiente donde las riquezas no existían, sin

embargo, la abundancia en amor y cuidados de su familia siempre estuvieron presentes.

Desde pequeña, fui educada con una mentalidad de que si se quiere, se puede. Recuerdo mis momentos de niña – preadolescente, cuando mi conciencia comenzaba a asomarse, que mi mamá, siendo una mujer disciplinada y de que carácter firme pero dulce, me decía... “Hijita, cuando tengas la razón, hasta al presidente le puedes exponer tus argumentos”.

He tenido la bendición de ser hija de una mujer fuerte, alguien que no se amedrenta ante ningún obstáculo y de quien, la paciencia no hace alarde, sin embargo, que siempre está presente.

Minñez fue maravillosa, estuve rodeada de gente amorosa que cuidó de mí.

Mi vida transcurrió en una burbuja de amor... sin embargo, un día, esa burbuja tenía que desaparecer. Al entrar en mi juventud temprana, me di cuenta que el mundo no era como yo lo conocía, me profesionalicé como Ingeniera Mecánico Administrador y, conforme fui aplicando a vacantes que ofrecían un ambiente de equidad y diversidad como parte de su “slogan”, me percaté que en la realidad, tenía que esforzarme el doble para aspirar a puestos como ejecutiva de primer nivel.

En el año 2005 obtuve mi primer puesto ejecutivo como Gerente de Calidad en una fábrica de inyección de partes plásticas. Mis compañeros tenían años en el negocio y, verdaderamente, fui aprendiendo de ellos. Sin embargo, cada día, las exigencias por mantenerme activa y seguir aspirando a crecer profesionalmente, formaron de mí, una mujer incompleta... y si... incompleta ya que mi vida giró única y exclusivamente alrededor del trabajo.



Durante los 6 años que duró esta aventura, crecí profesionalmente, no lo puedo negar y lo agradezco profundamente, sin embargo, no estuve en momentos importantes de mi familia, como cuando nació mi primer sobrinita, Michelle, tampoco estuve cuando ella partió de este mundo. Me perdí de cumpleaños de mis padres y mis hermanos, tampoco estuve en bodas de mis amigas... un precio que años más tarde, me costó mucho más caro de lo que pensé.

Mi siguiente aventura me llevó a aspirar a otro sector, en el que, me volví experta en relaciones públicas... eso de la conversación, se me da... pasé los siguientes 4 años, repitiendo el mismo modelo que el de mi Gerencia de Calidad. Apoyé a muchos microempresarios, conectándolos con empresas grandes para que hicieran crecer su negocio... apoyé a los sueños de otros... y.. se repitió la historia... Siguió pasando el tiempo y seguí, poniéndome en segundo plano, enfocada 100% en el trabajo. Las exigencias crecían y yo, en mi afán de convertirme en la "ejecutiva del año". Pasó el tiempo .. 2010, 2012, 2014, 2016... 2020... y comencé a tener aspiraciones profesionales mayores, siendo responsable de Gerencias a nivel local, regional y globales en especial en empresas del sector automotriz.. todo eran números y resultados tangibles... Tenía éxito?... si... podía viajar?... si... podría comprar casi cualquier cosa que quisiera?... si... pero... Podía ser feliz?... quizá no del todo.. me había olvidado de mí, no me reconocía, había algo en mi interior que me preguntaba... "En qué momento vas a vivir para ti?".

El 29 de Febrero de 2020, un día memorable, en el que me enfrenté a una situación que cambiaría mi vida. Tuve un accidente que me dejaría una huella en el corazón. Pensé que ese sería mi último momento... por mi mente pasaron las imágenes de mis padres, mis hermanos, mis sobrinos y mis más queridos amigos... imaginé

lo que aún deseaba hacer y que por obsesionarme con el trabajo no había alcanzado a completar, aquel viaje a la playa, disfrutar de una larga plática con mi mejor amiga Sandra, caminar sin prisa, hasta deleitarme con un elote de La Purísima... hoy sé que Dios escuchó mis rezos y decidió darme una oportunidad más.

Y ese día... volví a nacer... comencé a ocuparme de mí y empecé con mi propia TRANSFORMACIÓN. Inicié tomando cursos como Inteligencia Emocional, Trabajo en Equipo, Conferencista Internacional, Programación Neurolingüística, El Arte de Hablar en Público, Life Coach y, recientemente Coach Ontológico.

He brindado mentorías oficiales a cerca de 8 personas desde 2023 a la fecha. Además, de asesorar a 2 personas en el ámbito empresarial.

Soy voluntaria activa del Asilo: "La casa del anciano" llevando alimentos y artículos para los pacientes de este lugar.

Soy practicante de spinning y yoga. Además, de fortalecer mi espiritualidad, mi relación con Dios es cada vez más fuerte.

***Sigo trabajando para una compañía dedicada al sector de electricidad, sin embargo, me siento una persona plena al poder TRANSFORMARME y apoyar a otros a TRANSFORMARSE... nunca es tarde para empezar a pensar en ti y en hacerte tu propia prioridad.***

***Cuando se quiere, se puede... es cierto que el límite es el cielo... ve por todo!... mereces ser FELIZ.***





# TRISTEZA

## ***¿Qué es la tristeza ?***

Definición :

La tristeza es un estado de ánimo es un sentimiento o estado melancólico en el que no se tiene ilusiones ni ánimo para vivir o hacer cosas y en el que generalmente se tiende al silencio y /o al llanto .

La tristeza es una de las principales emociones del ser humano y está relacionada con el bajo estado de ánimo y la frustración por alguna circunstancia adversa a nuestras vidas .

Encontramos que es también un sinónimo de desconsuelo ,melancolía, pesimismo, nostalgia, desconsuelo, abatimiento, etc.

En una palabra es una emoción que todo ser humano experimentamos .

Normalmente la padecemos cuando tenemos alguna pérdida de algo o alguien que provoca un sentimiento de alegría, satisfacción y /o felicidad.

Al mismo tiempo se produce cuando tenemos alguna situación adversa , incluso solo cuando tenemos una preocupación .

## ***¿Cómo podemos detectarla o cuáles son los padecimientos ?***

- Es muy parecida a la depresión.
- Pérdida de sueño
- Sueño abundante
- Alteraciones en tu alimentación
- Aislamiento

Y es muy recomendable buscar ayuda cuando veas que no puedes superarla.

Todo parece indicar que no es una emoción agradable o trágica que no deberíamos de experimentarla. Sin embargo si tiene sus ventajas y aunque pareciera ilógico es necesaria.



Necesaria para poder distinguir la felicidad y al mismo tiempo valorar experiencias en nuestras vidas .

De esta manera tenemos una transición de vida :

Es decir, de un estado de desánimo y de llanto , tal como lo mencionábamos , así cuando ya estemos de el otro lado de la emoción (tristeza ) ;llegamos a alcanzar la plenitud .

***¿Es necesaria también para procesos de madurez? ¿Tiene ventajas ?***

Si y muchas ...

1.- Es siempre transitoria.

2.-Varia en la duración (según el tipo de temperamento , de acontecimiento, y de la personalidad de cada ser humano ).

3.-Lo más probable y casi seguro es que se supere por sí sola, con el paso de los días .

4.-es básica y válida , porque nos despierta el querer sobrevivir y superarnos .

5.-Somos seres sociales y afectivos ,por lo tanto , nos da la oportunidad de conseguir el apoyo y consuelo , muestras de cariño y hasta el amor de personas que eran distantes a nosotros, personas que nos aman; y así nos relacionamos más .

***Entonces ...¡NO TODO ES TRISTE SI LLEGA LA TRISTEZA!***



# SMI CERTAMEN MÉXICO INTERNACIONAL



Recientemente en el mundo, el valor del rol de la mujer comienza a verse valorado y nuestro país no es la excepción, la mujer ha comenzado a tener más presencia en diversos ámbitos; y la buena noticia es que cada vez crecen las posibilidades de seguir cumpliendo sueños...

SMI Certamen México Internacional es una plataforma a nivel nacional, dirigida por Sandra Enríquez; donde las mujeres que ya construyeron una vida, hoy tienen la oportunidad de hacer posible ese sueño que alguna vez tuvieron de niñas, "SER REINAS DE BELLEZA"; en este certamen se brinda la oportunidad

de convertirte en inspiración para otras mujeres que piensan por el hecho de ya haber formado una familia, por los hijos, por sus ocupaciones, por dedicarse a su profesión, por ser de una edad madura, etc., piensan "esto ya no es para mí", pero es momento de redirigir esos pensamientos y esto ya es una realidad para muchas mujeres en el país.



Actualmente en nuestra capital Saltillo, se está llevando a cabo la preparación de 15 hermosas mujeres que se sintieron motivadas y son valientes para darse el tiempo de vivir experiencias únicas. Paolla Cardona, Maestra en Innovación pedagógica y madre de cuatro hijos, es quien tiene la encomienda de ser la Coordinadora municipal del certamen en nuestra ciudad, ella es la encargada de que las participantes reciban una formación integral, abarcando aspectos emocionales, estéticos, culturales y de imagen entre otros; ya que de esta manera se pretende obtener como resultado que la belleza exterior solo sea el reflejo de lo que cada una lleva interiormente.

Ella trabaja con empeño para que estas bellas mujeres reciban una formación integral en diversos ámbitos, entre los que se encuentran: automaquillaje, pasarela, fotografía, alimentación, dicción, historia de la región, desarrollo personal, imagen, baile, salud, etc.

Todo, impartido por un gran grupo de profesionales en cada área. Cabe mencionar que Paolla en febrero 2023, tuvo la oportunidad de vivir esta experiencia donde obtuvo la corona en la Categoría Diamante en la edición municipal de nuestra ciudad de Saltillo; esto ha sido un parte aguas en su vida, ya que a partir de ello, se ha dedicado

a realizar actividades altruistas, se ha capacitado como coach y conferencista, además de su rol de madre de familia, ama de casa y empleada en SEDU - "Me siento afortunada de la confianza depositada en mi persona por parte de nuestra Directora Estatal en Coahuila, la Lic. Karina Cruz; es un privilegio poder brindar a más mujeres la oportunidad de reencontrarse y resurgir, verlas sonreír, disfrutar y emocionarse con cada actividad; me encanta poder dar algo de lo que en su momento me brindaron. Invito a todas las mujeres, no importa la edad, a salir de nuestra zona de confort, sigamos construyéndonos, jamás renuncien a sus sueños, nunca es tarde para realizarlos, siempre hay tiempo cuando se quieren hacer las cosas; somos valiosas y debemos tener presente que hay que amarnos a nosotras mismas, para así poder brindar amor a quienes nos rodean"- comentó.

Los nombres de las candidatas son los siguientes:

Ana Elisa Compián, Zapopan Rodríguez, Érika Valdés, María de la Luz Rodríguez, Jennifer Martínez, Claudia Alarcón, Rocío Reséndiz, Diana Arredondo, Teresita Gámez, Mariale Vallejo, Marielena Castelo, Nancy de la Rosa, Gabriela Valdés, Ana Laura Mendoza, Érika Rojas y Olga.



# KARINA CRUZ



Nace en Ciudad Acuña, Coahuila, un 22 de diciembre de 1976.

Es la mayor de 4 hermanos, e hija de Angel Cruz Ramírez y Mary Hernández Salas.

Egresada en 1999 como maestra de educación básica de la Benemérita Escuela Normal de Coahuila y 2005 concluye su 2a licenciatura por la Universidad Pedagógica Nacional, desempeñándose en la labor docente a lo largo de 20 años.

Escritora desde muy pequeña por abolengo y diseñadora desde los 10 años de edad.

Pero es a los 11, que tratando de salvaguardar su vida, es enviada solita a Monterrey, N.L. a vivir con una tia, donde se inicia, pudiera decirse que profesionalmente en este arte más por necesidad que por gusto, ya que al carecer de recursos surge la necesidad de crear su propia ropa para vestirse, y aunque para ella nunca fue un juego infantil sino una manera de subsistir, siendo hasta el día de hoy la pasión que más la mueve.

Ha realizado proyectos de teatro musical, como el presentado para Mexicana Universal titulado Noche Jélical, que se desprende de la obra Cats y Vaselina el musical, ambos bajo su producción. Karina es una mujer que busca

siempre aportar a la sociedad desinteresadamente, un gran ejemplo de ello, fue la aportación que hizo con sus propios recursos de la confección del telón con el que cuenta actualmente el teatro de la ciudad, con el que se estrenó dicho escenario y ha servido de marco hasta ahora para infinidad de presentaciones.

Su primer libro Fichero didáctico de literatura fue punta de lanza en una generación de maestros escritores, Karina representando a cd. Acuña en Coahuila y a nivel México mismo, en el festival internacional del libro de Guadalajara.

Karina se inicia en el arte de la cinematografía en Septiembre del 2011 por una invitación de la Asociación de Cineastas del Magisterio de Coahuila, donde su historia resultó ganadora.

Desde entonces su pasión por el cine la ha llevado a escribir, dirigir, producir, diseñar el vestuario de sus producciones, el arte de los sets e incluso actuar en los mismos.

Trabajo del cual se desprenden historias como:

- La esfera 2011
- El cerrojo y Obsesión 2012
- En dónde me olvidé 2014
- Acuña la película 2014
- ¿Ya te vas? 2015, producción en donde además de ser Directora de arte y escena, se atreve a tomar la batuta como coordinadora de la región norte.
- En 2017 produce "Josefina"...

Como actriz ha participado en diversos filmes y puestas en escena, como la presentada en NewYork, Almas al desnudo, con la compañía Katarsis, dirigida por Mario Juárez.

Porque uno de sus lemas es "Las cosas se hacen bien o no se hacen", nunca deja de prepararse, asistiendo a capacitarse cada vez que le es posible, tomando sus cursos de "Mala madre" como ella misma jocosamente los llama, preparándose con ahínco en Diseño, Fotografía, y Actuación con personas dedicadas a esta industria como Pascal Rauscher, Mónica Olvera y José Luis Zamora.



Master class con Lolita Cortés.

En escritura de guion cinematográfico con Patricia Carrillo y Carlos Campillo. Dirección y Actuación con figuras tan grandes como Guillermo Arriaga, escritor de Amores Perros, 21 gramos, Babel entre otras y con el mismo Luis Mandoki, ganador de un Oscar, Cannes, Ariel, y varios más.

Su amplia preparación profesional y cultural la hizo merecedera de ser requerida para el cargo como Regidora, donde se desempeñó como comisionada de arte y cultura y del Instituto Municipal de la mujer, luchando como lo ha hecho siempre por los derechos de todas, brindando soporte y orientación a víctimas de violencia.

Su participación ha sido activa desde el congreso en la creación de leyes enfocadas a la erradicación de la violencia de género.

En 2019 se certifica como Coach de vida por AWAKEN Coaching Instituto y la asociación de coaches y conferencistas de alto impacto, época en la que con 3 décadas de experiencia, funda además KC Design, negocio de ajueres de novia y vestuario.

Esposa, mamá de 3, hija, hermana, amiga...

Dice que nació con un micrófono en la mano, desde los 4 años, en diversos escenarios ha hecho eco su palabra, pero los gustos hay que profesionalizarlos, por lo que se encuentra certificada como Conferencista internacional de alto impacto.

En 2022 se certifica como especialista en diseño de vestidos de novia en un evento nacional con la Diseñadora Internacional Miriam Clark, donde su vestido obtuvo el 1er lugar entre sus compañeros de diversos países del continente americano.

En marzo del 2022 obtiene el título de Sra. Turismo Coahuila, la cual la lleva a participar el verano en el certamen nacional de SMI México Internacional donde es coronada como Virreina Diamante Nacional y gracias a su incansable labor recibe la asignación como Directora Estatal de Coahuila del mismo certamen, desde donde lleva a otras mujeres a desarrollar todo su potencial y crecimiento personal en diversas áreas humanas y profesionales.

Pero además, ha tenido a bien realizar recorridos por todo nuestro estado haciendo promoción turística de sus ciudades, gastronomía, sitios históricos, etc. Logrando que cada vez más viajantes acudan a conocer Coahuila, influyendo en el gusto y contribuyendo así con la derrama económica de su "tierra dorada" como ella la llama.

En el verano 2023, recibí un Doctorado Honoris Causa en Cultura de la paz, por la universidad Harold en CdMx. También en 2023 es nombrada Sra. México Internacional, título con el cual representó a nuestro país el pasado otoño en Singapur donde resultó ganadora de mejor talento internacional, Mrs. Dazzling Beauty y Mrs. Worldwidé Queen Special Ambassador.

En noviembre recibe por su trayectoria la presea "Viviendo el triunfo" con el reconocimiento de ACOTECCMEX y Alianza Internacional de Conferencistas Acoteccmex, de donde es miembro desde hace varios años.

Es ella, un ejemplo permanente de alguien que gusta de dar desinteresadamente y la labor altruista, es de las actividades que más la enriquecen como ser humano.

Sobreviviente de cáncer y de diversos tipos de violencia; resiliente de mil batallas, se declara ¡invencible e imparable!

Gusta del ejercicio físico como parte imprescindible en la disciplina de su vida y de fomentar el amor propio, la sororidad entre mujeres, y de impulsar a otras a jamás rendirse en la búsqueda de lograr sus metas.

Sin considerarse ejemplo, busca siempre ser un ser humano inspiracional.





# EL MIEDO AL CAMBIO

***¡Tengo miedo, lo reconozco, tengo temor! Me da pena decirlo, me atormentaba que te enteraras, ¿qué pensarían de mí? ¡No soy cobarde, solo soy un ser humano!***

***Tengo miedo ¿Pero a qué?***

***¿En algún momento de tu vida te identificas con el anterior párrafo? ¿Es tan raro sentir miedo?***

Personalmente, creo que todos los seres humanos, sin excepción, en algún momento de nuestra vida hemos vivido la sensación del miedo. Pero ¿lo hemos superado? Y ¿llegamos a ubicar la verdadera causa del miedo?

Cuan abundantes son los miedos, cada uno tiene los suyos, a veces tenemos un miedo en común, otras veces el miedo es estrictamente particular, pero suele existir un patrón en común, mismo que constantemente es el origen de los diversos miedos, un miedo al cambio.

Con frecuencia decimos las personas que tenemos miedo a infinidad de cosas, pero detrás de uno u otro motivo se encuentra un cambio, mencionando algunos ejemplos de miedos comunes podemos analizar que el miedo a la oscuridad implica el cambio de un entorno luminoso y placentero a uno distinto, el miedo a la muerte conlleva un cambio dejando un plano terrenal que por cómodo o difícil que sea ya conocemos, el miedo a la crítica o al rechazo realmente es un miedo a modificar nuestras relaciones teniendo quizás que afrontar la soledad para dar paso a relacionarnos con nuevas personas, el miedo al fracaso o al éxito involucra un cambio saliendo de nuestra zona de confort, de ese confort que es el estado acostumbrado en el que aún sin estar bien o en plenitud nos da miedo atrevernos a algo diferente, a experimentar un cambio; el miedo al sufrimiento o al dolor, oculta un miedo a cambiar tal sufrimiento sintiendo si es necesario dolor para pasar a un estado de gozo o gratitud, el miedo a vivir en realidad es un miedo a cambiar nuestra vida. Así podríamos continuar con variedad de miedos que probablemente de forma inconsciente, nos atemoriza realmente el tener que vivir un cambio.



Todo cambio o transformación tiene un costo. A veces ligero y otras veces un costo muy difícil de pagar, pero ¿sabes algo? Todo cambio conlleva diversas oportunidades, un posible crecimiento, aprendizaje, una posibilidad de trascender y de tomar el control que a veces hemos soltado en nuestra vida, en nuestro ser.

De las heridas, podemos sanar; de los fracasos, podemos aprender; hay un ser humano que tiene esa capacidad para lograr transformar su realidad por muy caótica que parezca ¡superando el miedo al cambio! Ese ser humano eres tú, no puedes cambiar la realidad, lo que está pasando, lo que existe en cada momento, pero si tu realidad, tu forma de asumir y vivir cada instante, cada acontecimiento. Las personas somos seres magníficos, formados no únicamente por células ni átomos, no solo por tejidos, huesos y órganos; también nos integran sentimientos, razonamiento, y, algo que suele ser difícil entender y es tema de debate, personalmente creo que existe, nuestro espíritu o nuestra alma.

Nuestro ser no está paralizado, mientras tengamos signos vitales jamás seremos completamente fijos o estáticos. Nuestros órganos, células y tejidos se mueven, crecen o se comprimen, se enferman o se curan, desaparecen o se regeneran, tienen vida; estamos en constante cambio, así también espiritualmente y emocionalmente presentamos movimiento, variaciones, nuestro estado anímico cambia frecuentemente, nuestro pensamiento se altera con cada experiencia, nuestra mente y visión se enriquece, nuestra fe aumenta o disminuye, nuestra forma de percibir el mundo exterior y nuestro propio mundo varía, nuestros sentimientos incrementan o disminuyen, mental y espiritualmente tampoco quedamos plenamente fijos.

Con influencias externas, razonamiento y voluntad propia nuestra conducta y/o nuestro pensamiento sobrellevan también modificaciones, podemos superarnos a nosotros mismos, ser cada vez mejores o viceversa. La vida, el universo, siempre están en habitual cambio, nosotros somos un constante cambio, **entonces ¿por qué tenerle miedo al cambio?**

**Luis Rojas Vidal**  
**Coach de Vida, Conferencista Profesional**



# 4 BASES PARA RELACIONES SALUDABLES

## CONFIANZA

Para poder expresar, comunicar y compartir con tu pareja diversos intereses, preocupaciones, gustos, disgustos, etc. Es la base para conocerse y entenderse mejor.

## RESPECTO MUTUO

Para sentirse valorados como personas, como pareja deben escucharse y apoyarse sin juzgar las opiniones y decisiones de la otra persona.

## LIBERTAD

Para mantener la individualidad y la independencia en la relación.

## IGUALDAD

Para lograr acuerdos mutuos, tomar decisiones y responsabilidades que puedan beneficiar a ambos.





# CREENCIAS LIMITANTES

Una creencia es una idea que tenemos sobre nosotros, la vida, la economía, el amor, la pareja, el dinero, los amigos, la familia, etc.

Por ejemplo, un adolescente, en su paso por su escuela primaria, era insultado por quienes consideraba sus amigos; estos le decían que era un torpe, flojo y flaco; al asistir a terapia argumenta “me va mal en la escuela porque ¡soy torpe y flojo!”. Ahí podemos identificar una creencia (idea) sobre sí mismo, lo cual le generó, durante años, fracasos escolares, ya que una vez que asumió esa idea como verdad, la mayoría de las veces, de forma inconsciente creó experiencias para mantenerla. Por lo tanto, cuando una actividad, tarea o reto escolar se tornaba difícil para él, no se esforzaba ni buscaba apoyo porque se decía: “ahora veo que tenían razón mis amigos, ¡realmente soy un torpe!, ni siquiera le entiendo a esto”. Esas opiniones fueron asumidas como verdaderas, sin cuestionarlas, dado que aún se encontraba en una etapa de su desarrollo personal. Además, fueron expresadas por personas significativas para él.

Por lo tanto, una creencia nace en nuestra etapa de desarrollo, por opiniones, expresiones y/o conductas de personas con las que tenemos un vínculo que consideramos importante para nosotros, sea mamá, papá, hermanos, tíos, abuelos, docentes, etc., o por interpretaciones que elaboramos de nuestro contexto.

Cuando el joven empezó a escudriñar su sistema de creencias e hizo cambios en aquellas que lo estancaban y que mermaban su autoestima, dejó de reproducir las mismas experiencias dolorosas, y entonces empezó a tener otros resultados en su escuela favoreciendo su bienestar emocional.

Por lo que, podemos definir a las creencias limitantes como aquellas que impiden hacer los cambios necesarios en nuestras vidas, sin poder acceder así al bienestar que deseamos para nosotros y para quienes nos rodean.

Con la finalidad de ofrecer un panorama más amplio, a continuación, comparto creencias limitantes que encontraron pacientes en sus vidas y que les estaban impidiendo el cambio que deseaban.

“Si no tengo sufrimiento en mi vida no merezco ser feliz” por lo tanto, se generaba una serie de enfermedades que le causaban mucho dolor físico.

“El dinero es para ayudar a la gente” No tenía dinero para él, todo lo que generaba se le iba prestándolo o resolviendo deudas de otras personas y no sabía negarse, se sentía culpable si lo hacía.



“Todos los hombres son infieles”, esto provocaba que en cada relación que tenía se encontraba en modo alerta y controladora, lo que originaba desgaste emocional, distanciamiento en la pareja y al final la infidelidad, impidiendo construir la pareja que anhelaba.

“Es injusto tener más que mi familia”, esto obstaculizaba su crecimiento económico, sin poder ganarse el puesto que deseaba en su trabajo.

“Si tengo buen cuerpo podré ser abusada”, lo cual la llevaba a no alcanzar el peso saludable para ella porque si lograba alcanzarlo se convertía en una amenaza a su integridad personal.

“Si tengo dinero, me van a rechazar”, esto propició que, aunque generaba dinero, siempre terminaba gastándolo todo.

Como podemos ver, nuestras creencias definen nuestras vidas y generalmente no están de forma consciente, por ello te propongo empezar a tomar conciencia sobre el sistema de creencias que sustenta tu vida y solo como un primer ejercicio, te invito a tomar lápiz y papel y dar respuesta a lo siguiente:

Yo soy...

Lo que pienso de mí es...

Lo que pienso o creo del amor es...

Lo que pienso o creo del dinero es...

En resumen, si deseamos hacer cambios en nuestra vida, nuestra economía, nuestro físico, nuestras relaciones, etc., antes de hacer un listado de todas las acciones que nos llevarán a ello, preguntémonos qué pensamos sobre eso.

Y si de pronto nos damos cuenta que no logramos hacerlo solos, asistamos a terapia, para descubrir nuestro sistema de creencias y hacer el cambio que necesitamos a fin de alcanzar nuestros sueños, metas o propósitos.

En este momento de nuestra vida somos personas con la capacidad de cuestionar y elegir nuestras creencias, ¡usemos ese poder a nuestro favor!

***Se puede definir una creencia como toda aquella idea que tenemos sobre nosotros mismos, la vida, el dinero, la pareja, los amigos o lo que sucede alrededor, aunque no siempre se basen en la realidad objetiva. Para convertirse en creencias tales ideas han sido asumidas como verdaderas y no se han cuestionado durante nuestra etapa de desarrollo, dado que aún no teníamos la madurez para hacerlo. Estas nacen de las ideas, opiniones, expresiones o conductas de personas con las que teníamos algún vínculo que era significativo para nosotros, como papá, mamá, hermanos, abuelos, amigos, etc., así como de figuras de autoridad.***

***Por lo tanto, para que se convierta en creencia, tales ideas han sido asumidas como verdaderas y en ningún momento fueron cuestionadas, dado que fueron adquiridas en las etapas de desarrollo, momentos en los cuales no teníamos la madurez para cuestionarlas.***

Por otro lado, me gustaría preguntarte: ¿has escuchado expresiones como “árbol que nace torcido jamás su rama endereza”? ¿Te has preguntado si eliges creer en esa “verdad popular” o si eliges quitarla de tu sistema de creencias? Por un momento imagina que has asumido esta idea en tu vida y que forma parte de ese sistema que la rige, si algún día desearas cambiar algo en ti, como el creer que eres de “mecha corta” (enojarse fácilmente y reaccionar), no lo harías porque sería traicionar en lo que crees y entonces las acciones que tomaras para ese cambio no influirían en este, reafirmando tu creencia inicial.

***Paty de Juárez***





# CICLO DE CONFERENCIAS POR UN BIEN SOCIAL

El 10 de enero se llevó a cabo el CICLO DE CONFERENCIAS POR UN BIEN SOCIAL, organizado por AcoteccMex, el objetivo de este evento es difundir el conocimiento social sobre temas de relevancia para el desarrollo humano, la inclusión, la equidad y la justicia.

El ciclo de conferencias contó con la participación de destacados expertos nacionales egresados de AcoteccMex, que abordarán diversos aspectos relacionados con la educación, la salud, la cultura, entre otros.

Entre los ponentes fueron:

**Coach Hugo Arellano**

**Conferencista Laura Marquez**

**Conferencista Camilo Torres**

**Conferencista Vero Rodríguez**

**Conferencista Karisma**

El ciclo de conferencias es una oportunidad única para retribuir a la sociedad, ya que ofrecen un espacio de aprendizaje, inspiración y transformación para las personas que las imparten y las reciben. Además, son una forma de compartir los conocimientos, experiencias y pasiones con los demás, y de generar un impacto positivo en nuestro entorno.



# MARTES 20 FEB

## CICLO DE CONFERENCIAS

POR UN BIEN SOCIAL CON ACOTECCMEX

**6 Conferencistas** en el Paraninfo del Ateneo Fuente **frente a 800 estudiantes** recibiendo ese mensaje de poder **para valorar las decisiones que se toman en la vida.**



*"Valorando tu vida"*

## DOBLE CERTIFICACIÓN

- COACH DE VIDA
- CONFERENCISTA PROFESIONAL



**TUXTLA, GTZ  
CHIAPAS  
1, 2 Y 3 MARZO**





## TERAPIA PSICOLÓGICA

SUICIDIO

ADICCIONES

DUELO

DEPRESIÓN

ANSIEDAD



ViveInspirando  
Fundación

AGENDA  
TU CITA

844 3831100

Fco. Urdiñola #412  
Fracc. Fco. Urdiñola



Recorrido al interior

# RECORRIDO AL INTERIOR

- Entrenamiento emocional, profesional y espiritual.
- Cuatro días de aprendizaje y renovación personal.

**DIRIGIDO A HOMBRES QUE  
QUIERAN CAMBIAR SU VIDA**

**DEL 16 AL 19 DE MAYO**

**CABAÑAS DOS ENCINOS  
ARTEAGA, COAH.**

**INFO**

844 383 11 00



**HUGO  
ARELLANO**  
COACH Y FACILITADOR



# RECORRIDO AL INTERIOR



Recorrido al interior



- Entrenamiento emocional, profesional y espiritual.
- Cuatro días de aprendizaje y renovación personal.

DEL 11 AL 14 DE ABRIL  
CABAÑAS DOS ENCINOS  
ARTEAGA, COAH.

**VA** HUGO  
ARELLANO  
COACH Y FACILITADOR



## DOBLE CERTIFICACIÓN

- COACH DE VIDA
- CONFERENCISTA PROFESIONAL



**TORREÓN**  
8, 9 y 10  
de marzo

