

VIVA AL DÍA



NUMERO 3





EDITORIAL

Queridos lectores:

Bienvenidos al tercer número de nuestra revista de **VIVE AL DÍA**.

En esta edición, nos sumergimos en un viaje de autoexploración y crecimiento interior.

Nuestro objetivo es proporcionarte herramientas y perspectivas que te ayuden a sanar heridas emocionales, superar miedos y alcanzar tu máximo potencial.

También contamos con excelentes artículos de mujeres que han marcado la diferencia en la sociedad aportando con su granito de arena para crear una sociedad igualitaria y más empática.

Esperamos disfruten de este número.

Hugo Arellano
Director General
Master Coach & Speake

ÍNDICE

- Cerrando Círculos
- Biografía Zaira Bonilla
- Mi faro
- Biografía Martha del Carmen García
- 8 de Marzo
- La importancia de generar risas
- Pasarela Real
- Recorrido al interior



ALIANZA INTERNACIONAL DE
COACHES DE ACOTECCMEX



ALIANZA INTERNACIONAL DE
CONFERENCISTAS DE ACOTECCMEX



Director General Hugo Arellano
Director Editorial Bárbara Roo
Web Master Tul Kan Chac





CERRANDO CÍRCULOS

Por Ruben Velázquez

Bajo la óptica de la programación neurolingüística, los seres humanos operamos en función de alejarnos o acercarnos a aquellos estímulos y entornos que nos permitan una vida digna y funcional ya sean personas, lugares o situaciones específicas.

Por otra parte, la psicología cognitiva establece la posibilidad de cerrar círculos a través de una serie de pasos específicos como afrontar el pasado, aceptar lo que no se puede cambiar, aprender de los errores, resolver asuntos pendientes y liberarse del factor dañino.

Puesto así suena muy bonito y hasta sencillo. Sin embargo, de inicio pareciera indispensable ser conscientes de estar en una relación o situación que no suma valor a nuestros intereses, sueños, deseos y necesidades. El punto de quiebre en el que sucede el dolor, el vacío, la incomodidad, hasta la angustia o la ansiedad. Justo cuando dices “no más. Alejarnos dice la PNL, afrontar dice la psicología.

De manera popular, el cerrar círculos se ha difundido hasta de forma chusca con algo de aspecto como cortarse el cabello resultado de una ruptura de pareja. Y sí, puede ser una razón de peso y un buen inicio, aunque esto puede requerir mucho más y tener su origen en una gran variedad de circunstancias más o menos complejas: un cambio de empleo, salir de una situación de salud física o emocional como la depresión o el sobrepeso, dejar hábitos dañinos o conductas limitantes.

En una época en la que somos bombardeados por el tan llevado y traído tema del soltar y empoderarnos, es importante y necesario clarificar también el otro ángulo de la historia: qué me corresponde hacer y tomar del mundo para dar sentido al rumbo ideal en mi vida.

En todo sentido, cerrar círculos es un acto de valor. No es fácil ni cómodo dejar atrás aquello que, aunque doloroso, nos mantenía en cierto nivel de confort o aparente estabilidad, a veces hasta con temas hasta de tipo legal en cuanto se trata de una relación personal, profesional o de negocios.



La perspectiva de enfrentar un nuevo modelo de vida puede ser sin duda aterrador. Cuántos de nosotros no nos hemos taladrado la mente con esa idea ancla de “¿y ahora qué voy a hacer?”. El punto de partida para ese momento crítico que pueda significar un parteaguas en tu vida es recordar que en todo momento el poder de decisión sobre cualquier circunstancia es totalmente tuyo. Seguramente con apoyo o asesoría, pero al final la decisión del rumbo hacia donde va tu vida, eres tú. ***El timón lo controlas tú.***

Para fortalecer nuestra decisión de cerrar un círculo, contar con una red de apoyo se convierte en un recurso invaluable ¿Quiénes son las personas a quien puedes recurrir en una situación de quiebre, en una situación 911? Esto incluye personas cercanas o afines a la situación, hasta profesionales de la salud o legales.

Por otra parte, si el ciclo se llegara a cerrar abruptamente, un tanto forzado o

inesperado ¿Cuáles son esos cinco o diez pasos clave que pones en el refrigerador como curso de acción básico?

Esto incluye temas económicos, legales, de asesoría, zanjar acuerdos y desacuerdos con los involucrados, etc. Entonces, el cerrar ciclos además de un acto de valor y de fé, significa también un acto de resiliencia en el que se ponen a prueba nuestras cualidades prácticas de resolución. Aquí es donde la parte emotiva y estimulante se convierte en acción ¿de qué otro modo se puede ser resolutivo, si no?

No podemos cerrar esta lectura sin recordar lo fundamental: Todos, tú y yo, en cualquier punto de nuestra existencia somos capaces y tenemos el poder de decisión sobre el punto ideal al que queremos llevar nuestras vidas.

Cerrar ciclos, aprender de lo vivido, dar vuelta a la página, redireccionarnos, ese es nuestro súper poder.





ZAIRA ANAHI BONILLA GALICIA

El nombre de Zaira es de origen Árabe y significa “flor que florece” y ése es el significado de toda mi vida. Vengo de una familia reconstituida formada por mi madre siempre carismática, mi padre siempre humanitario, mi hermana altruista y mi hermano, una persona muy noble.

Desde mis primeros años tuve ciertas virtudes tales como la alegría, el entusiasmo y la disciplina, sin mi padre biológico a mi lado se fueron formando heridas de la infancia tales como el abandono y el rechazo. Pero fueron justo estas heridas las que me hicieron florecer años más tarde.

Nací en Nezahualcóyotl, en el Estado de México, criada durante 4 años por mi madre en un ambiente de alegría y protección, con una familia numerosa “Los Gatos” así se les conocen en Chicoloapan de Juárez en el Estado de México donde crecí y viví hasta los 20 años.

A la edad de 4 años, mi madre decide casarse y la familia que siempre deseamos empezó a ser una realidad. Mis primeros años de escuela me dieron lecciones para toda mi vida, todo esto sucedió gracias a mi profesora de primaria que me forjó a creer en mí misma y en las capacidades únicas que tenía, con todo esto la dislexia paso a ser casi irrelevante.

Durante la secundaria supe que tenía habilidades artísticas tales como el canto, pero fue hasta la preparatoria que supe que mi verdadera pasión era la psicología.

Hacer el examen para la universidad era solo el primer paso para lograr mi sueño, mi mente se aferró a estar en una de las mejores universidades de México, así que eso no sería tan sencillo.

Intentando 3 veces pasar el examen y casi dándome por vencida ingresé a la Universidad Autónoma Metropolitana en la carrera de Psicología Social, la cual me llevó 4 años para concluirla.



Después de que mi padre biológico muere y dejándome un legado, que más adelante desarrollaría y que te contaré en un párrafo posterior, tuve que finalizar mi servicio social el cuál fue desarrollado en el CDI (Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas) en Coyoacán de la Ciudad de México.

Durante ese tiempo tuve la oportunidad de escribir mi primer libro llamado “Mitos y Leyendas del Totonacapan” que relata historias, tradiciones y riqueza cultural de su gente. Este material fue traducido a la lengua “totonaca” logrando con esto conseguir mi titulación que tanto anhelaba para que, por fin, cerrara mi ciclo universitario.

A mis 23 años empiezo a ejercer como psicóloga en un consultorio provisional en el Estado de México, pero mi vida da un giro cuando cambio de residencia y solo por aventurarme decido irme a vivir a Comitán de Domínguez en el estado de Chiapas. Con poco dinero en el bolsillo, pero con grandes sueños y anhelos consigo dar mi primer taller en Casa de Cultura en el centro de dicho municipio, aquí empiezo a pintar la obra que siempre quise... Hablar en público.

Meses más tarde planifico talleres tales como “sanando las heridas de tu infancia”, el poder de la mujer, duelo en tiempos de pandemia, viejo ni que fuera mueble etc. En el proceso de mi crecimiento personal y profesional tomo una de las decisiones mas importantes de mi vida que fue, casarme. Meses después decido quedar embarazada y planificar mi vida de matrimonio (la cual sigue siendo una experiencia irremplazable).

Junto con las ideas de mi madre y el apoyo incondicional de mi esposo fundé el “Seminario Empoderamiento Personal” y lo lanzo por primera vez con cupo lleno en Lagos de Montebello en el estado de Chiapas para después llegar a lugares como Tuxtla Gutiérrez, Morelos y San Cristóbal de Las Casas.

A mis 30 años estoy certificada como Conferencista Profesional e Internacional gracias al curso que imparte Hugo Arellano y cuento también con un diplomado en Desarrollo Humano.

Actualmente tengo mi consultorio de psicología en la Residencia Geriátrica de los Sabinos en Comitán de Domínguez, imparto talleres vivenciales, seminarios a nivel nacional y también colaboro con el Doctor Alfaro Guillén en la detección del Alzheimer en adultos mayores. Mi misión en la vida es “pulir diamantes”, te ayudo a encontrar tu mejor versión

Tengo pasión por el canto, la literatura sobre el comportamiento humano, hablar en público, la locución en radiodifusoras, pasar tiempo en familia, nadar, caminar, el gimnasio, actividades altruistas, pero sobre todo, “Vivir en el Aquí y en el Ahora”.





MI FARO

Por Lucia Nashely Ruiz Torres

Ella iba manejando en su carro sin rumbo, perdiendo la noción del tiempo, encarcelada en sus propios pensamientos, con una telaraña en la cabeza, con dolor de ojos por haber llorado toda la noche, con dolor de cuerpo, le costaba respirar, con un dolor en el pecho, con un gran deseo de desaparecer, le dolía los pies, el cuerpo le pedía cama, con un nudo en la garganta con un deseo inmenso de gritar.

A ella solo se le escurrían las lágrimas, quería pasar desapercibida, escuchando canciones de su pequeña niña y se preguntaba si era posible acabar con su vida. Todos los días eran igual. Se preguntaba que si con un poquito de maquillaje podría tapar las heridas que sentía por dentro.

La única manera de respirar era su trabajo, en casa ya no olía a café su mama en postrada en la cama a un paso del abismo, el ambiente era frio y había un silencio que nublaba los ojos.

Ella no sabía que día era, perdió el sentido de la vida, porque ella puso su cuerpo y su alma en su proyecto, pero nada era como lo planeo. La vida le dio la vuelta y se perdió por un tiempo. Hasta que un día decidió acabar con su dolor, esa madrugada se levantó se dirigió al baño y ya no se reconocía, tenía tanto miedo, tanta incertidumbre del futuro, ya no quería perder a los que más amaba.

Ponía en juicio cada mañana su existencia, se sentía tan culpable de haber sentido pasión e ir por sus sueños, ella sentía que cada paso que daba lo daba mal.



La culpabilidad de haber querido salir de su estado de confort y descubrir al mundo, se puso en juicio su actitud y sus pensamientos era como sentir menos dolor.

Un día ella se enfiestaba, al otro día venía la resaca, se dio que el alcohol no quitaba el dolor si no lo hacía más permanente como si fuera una herida abierta.

Por mucho tiempo ella se encerró en su cuarto no quería ver a nadie, y decidió hoy es el día. era una madrugada muy fría, dejó el celular buscando una pastilla para ponerle fin, en eso entró un mensaje entre 2 y 3 am. Decidió abrir los mensajes y ahí vio la cara del amor en vida diciendo que Dios te bendiga. En ese momento ella sintió una liberación en su corazón y las ideas empezaron a florecer se arrodilló, dejó de sentir frío y empezó a sentir calor, y una voz interior que le decía **“TIENES MUCHO POR HACER”**.

Desde ese día ella dejó la culpa, la herida empezó a cerrar, agradeciendo a la vida por la lección que le dio. Ahora se siente Bendecida por tener a la familia que le enseñó el mundo de afuera, sus hijos le enseñaron el verdadero amor incondicional, soltándolos y aun amándolos.

Aprendió a caminar descalza bajo la lluvia, a sonreír, confiando en ella, encausando su camino, desapegando sus raíces y aprendiendo otro caminar.

Ahora ella se perdona por no abrazarse, por no hablarse bonito, por no tener autocompasión, por autocastigarse por mucho tiempo.

Esta en la ruta de perdonarse no es fácil, no es para cobardes es para valientes que enfrentan su realidad. que aceptan su presente y que están dispuestos a la posibilidad de naufragar con dirección.

Estas dispuesta a navegar ...



MARTHA DEL CARMEN GARCÍA VALDÉS



Posgrado en la Escuela Normal Regional de Especialización desde hace 18 años.

Fue Coordinadora Académica en la Universidad Paulo Freire, actualmente trabaja como Coordinadora de Comunicación en la Sección 5 del SNTE.

Ha estado en coloquios estatales, nacionales e internacionales sobre temas diversos, tales como: la prevención del suicidio, neuropsicología, derechos humanos, derechos políticos, derechos electorales de la mujer, diversidad sexual, derechos de la infancia y de la adolescencia.



Nació en Toluca, Estado de México; estudió la Licenciatura en Educación Especial y la Maestría en Educación Especial en la Escuela Normal Regional de Especialización; Doctorado en Ciencias de la Educación por la Universidad Santander y la Licenciatura en Derecho en la Universidad del Valle de Santiago; en la ciudad de Saltillo, Coahuila.

Actualmente se desempeña como directora de la USAER 141 en el Nivel de Educación Especial Federal; además de ser catedrática en el Nivel de



Cuenta con diplomados sobre liderazgo, empoderamiento político de la mujer, lucha contra la explotación sexual y trata de personas, prevención y mecanismos de atención de la violencia política contra las mujeres, la lucha por un envejecimiento digno, educación socio emocional, desarrollo social igualitario y diverso, actuales modelos de educación inclusiva, estrategias y herramientas de aprendizaje, entre otros.

Participó como ponente en Cracovia, Polonia; Valencia,

España; La Habana, Cuba; Santiago, Chile; Cancún, Hidalgo, Puebla, en México.

Ha participado en el intercambio de experiencias docentes con diferentes universidades y escuelas normales del país; teniendo la oportunidad de impartir cursos sobre los derechos familiares, jornadas pedagógicas para las escuelas de educación superior, educación inclusiva, mediación, lenguaje de señas mexicanas, instrumentación técnica federal de Educación Especial y la mejora profesional de los docentes en México; además de brindar cursos de comunicación asertiva en los equipos multidisciplinarios de Educación Especial, autoconcepto y prevención de la violencia, talleres de Comunicación y Lenguaje, educación cultural jurídica, diseño curricular en Educación Básica e intervención didáctica en Educación Especial.

Cuenta con reconocimientos por su destacado desempeño profesional como docente, directivo, secretaria general delegacional, coordinadora de Misiones Culturales, de Comunicación, además del trabajo político y sindical.



8 MARZO 1908
130 MUJERES
TRABAJADORAS

De la fábrica textil Cotten en Estados Unidos se declaran en huelga para exigir salario igualitario al de los hombres y menos horas de trabajo.

PARA SILENCIAR

LAS PROTESTAS

El propietario encerró a las mujeres en la fábrica para que desistieran.

AL NO LOGRARIO, INCENDIÓ LA FÁBRICA CON ELLAS ADENTRO.

SURGE UN MOVIMIENTO

En 1909 proclaman en EEUU el 8 de marzo Día Nacional de la Mujer para exigir igualdad.

En 1975 la Organización de las Naciones Unidas reconoció el 8 de marzo como el Día Internacional de la Mujer.

EL 8 DE MARZO NO SE CELEBRA SE CONMEMORA SU LUCHA





LA IMPORTANCIA DE GENERAR RISAS

Por Lic. Esperanza Elizabeth Rodarte Uribe - Payasita BETINA

Domingo 3pm, de cualquier estación del año, estoy frente al espejo, en la mesa maquillaje colorido, talco y nariz rojo, me dispongo a maquillar mi rostro.

“El show de LA PAYASITA BETINA será a las 5pm, NO FALTES” escrito está en la invitación a la fiesta infantil. Tengo 30 minutos para terminar mi tarea de transformación: maquillaje, peluca, vestuario y zapatos. Con anterioridad realizo pruebas de sonido, listos están en su maleta: trucos de magia, lo necesario para realizar concursos y dinámicas para toda la familia.

Listos están en su maleta ... las cosas físicas están en su maleta, las vivencia, experiencia y anécdotas están en mi mente y mi corazón, que a lo largo de más de 40 años se han encargado de llevar RISAS, MEDICINA PARA EL ALMA. Hacer reír es un gran compromiso,

hacer reír es COSA SERIA, se requiere de; empatía, creatividad, preparación para improvisar, lenguaje corporal, olvidar en el escenario las cosas negativas del diario vivir para llevar alegría a los corazones.

El comediógrafo y poeta griego Aristófanes afirmaba que “La risa es el sol que ahuyenta el invierno del rostro humano”. ¿Pero, que es la risa? ¿para qué sirve?.

BENEFICIOS DE REIR EN LA SALUD

Reír es la manifestación de alegría con determinados sonido y movimientos de la boca, con la expresión general del rostro. La risa nos aporta una sensación de bienestar y de relajación, nos proporciona estado de ánimo positivo.

Varios estudios han indicado que reírse puede reducir la producción de hormonas del estrés, cortisol y disminuir la tensión en el corazón.





Además, baja el nivel de azúcar en la sangre, promueve el flujo de sangre y estimula el sistema inmunitario, reír es sano, por lo que las personas alegres, positivas y optimistas suelen enfermar menos.

La risa puede ayudar a reducir la depresión y la ansiedad, puede hacer sentir más feliz y mejorar la autoestima.

LA RISA EN EL DESARROLLO HUMANO

La risa mejora las relaciones interpersonales al aumentar la conexión emocional entre las personas y aliviar tensiones. Además, el humor puede hacer que las conversaciones difíciles sean más fáciles de abordar.

Se ha proporcionado evidencia de que

las personas con fuertes lazos sociales tienen un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares. Técnicas psicoterapéuticas suelen llevarse a cabo mediante actividades en grupo que tienen el objetivo de que los participantes salgan de estas sesiones sintiéndose más positivos, optimistas y más satisfechos con sus vidas.

A lo largo de mi preparación como animadora infantil ha sido de gran apoyo el asistir a congresos de Payasos y formar parte de agrupaciones artísticas. El saberse parte de grupos afines da una sensación de seguridad y bienestar emocional.

LA RISA Y LA SONRISA

En tiempo de pandemia fui invitada a dar una conferencia mediante sesión por zoom con mi personaje de Payasita Betina con alumnos de sexto año de primaria, una alumna me preguntó - ¿Qué se necesita para reír? Inmediatamente recordé a una muy buena amiga de la tercera edad que pocas veces la veía feliz, cierto día me confesó. – No me puedo reír porque me faltan dos dientes de enfrente, acto seguido las dos reímos a carcajadas y buscamos solucionar su problema. Este recuerdo me llevo a contestar la pregunta de la alumna. – Para Reír lo primero que tenemos que hacer es cuidar nuestra SONRISA, una dentadura alineada, dientes sanos y fuertes. Acto seguido se escuchó al unísono un Oh!.

DÍA MUNDIAL DE LA RISA

Se celebra el primer domingo de mayo de cada año. Esta celebración fue concebida por el Dr. Madan Kataria, un médico de la India y fundador del movimiento de Yoga de la Risa, en 1998, que buscaba promover la risa como una forma de ayudar a conseguir la paz mundial y extenderla entre los pueblos.

EN CONCLUSIÓN

La risa tiene impacto positivo en nuestra salud y refuerza nuestras relaciones sociales. Nos aporta bienestar y es un gran aliado en nuestro desarrollo humano.

SI QUIERE SER MAS FELIZ Y SALUDABLE ¡A REIR!





“PASARELA REAL”

Si de distinción, clase y estilo se trata, tenemos que hablar de KC Design, casa de diseños exclusivos de la cual es propietaria y fundadora desde hace 37 años la Diseñadora mexicana Karina Cruz.

En un derroche de elegancia única, el pasado 18 de febrero presentó su nueva colección de vestidos de novia en una “Pasarela Real” donde modelaron sus diseños, reinas de diferentes edades y certámenes mexicanos, priorizando la sororidad que debiera prevalecer siempre entre mujeres.

Dicho evento tan esperado, se encuentra ya en su séptimo año consecutivo, siendo ya un referente de éxito en su ramo en Cd. Acuña, Coahuila, en el cual participan los proveedores más selectos de la ciudad.

La Expo Evento, en el salón Gran Real, donde el público pudo presenciar la gala de elegancia que nuestra diseñadora presenta.

Si requieres un diseño único y elegante no dudes en contactarla desde cualquier parte de la República mexicana.





“RECORRIDO AL INTERIOR”

UN RETIRO TRANSFORMADOR PARA LA SANACIÓN EMOCIONAL

En algún momento de nuestras vidas, todos experimentamos heridas emocionales. Ya sea una ruptura amorosa, la pérdida de un ser querido o un trauma pasado, estas heridas pueden dejarnos sintiéndonos heridos y vulnerables.

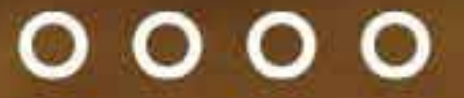
Sin embargo, es importante recordar que podemos sanar y superar estas heridas emocionales. **“RECORRIDO AL INTERIOR”** es un retiro diseñado específicamente para ayudar a sanar las heridas más profundas y liberarnos de los miedos que nos limitan.

Este retiro creado por el reconocido **Coach de Vida Hugo Arellano**, es una experiencia profunda e intensa que te llevará a descubrir tus traumas más antiguos y las reacciones emocionales y creencias que has adoptado para protegerte del dolor. A través de TÉCNICAS DE MINDFULNESS, CAMINATA SOBRE BRAZAS, ROMPIMIENTO DE FLECHA, entre otras que te guiarán hacia la sanación y el regreso al amor propio.

Recorrido al Interior es una oportunidad para sumergirte en un proceso de transformación profunda. Al enfrentar tus heridas y miedos, te abrirás a la posibilidad de una vida más plena y feliz. **Así que, valiente sanador emocional, ¿estás listo para comenzar este viaje hacia la sanación?**

¡El amor y la libertad te esperan!





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.

HA HUGO
ARELLANO
COACH Y FACILITADOR



INFO

 **844 383 11 00**



COIF | CENTRO
ODONTOLÓGICO
INFANTIL Y
FAMILIAR

**20 años de experiencia
nos respaldan**

 **844 412 9638 y 844 154 0007**

 **XICOTENCATL 149 A COL. CENTRO
SALTILLO, COAH.**



FERRE ROBLE

La ferretera del carpintero

GRAN SURTIDO

PRODUCTOS PARA
CARPINTERÍA

FERRE ROBLE
La ferretera del carpintero

ACEPTAMOS
TARJETA
DE DEBITO
Y CRÉDITO


CALLE IGNACIO
LA LLAVE 1166,
ZONA CENTRO

 844 588 3062

WWW.FERREROBLE.COM

¿NECESITAS AYUDA LEGAL?

ASESORÍA JURÍDICA LABORAL GRATUITA



ACEVEDO LEGAL

CONTAMOS CON 22 AÑOS DE
EXPERIENCIA, ÉTICA Y
PROFESIONALISMO A TU SERVICIO.



Calle Carmen Aguirre de Fuentes
#411, piso 2, despacho 6,
Zona Centro
entre Acuña y Xicoténcatl



844 3567948
844 356 8345
844 138 7098

