



3era ANTOLOGÍA STORYTELLING

*El arte de contar tu historia
para conectar con tu Mentorado.*



**RED GLOBAL
DE MENTORES**

1era Edición, Octubre del 2020

Hecho el depósito que marca la ley 11.723

Impreso en Argentina, Octubre 2020 – Imprenta M&A

Todos los Derechos de la Red Global de Mentores

Reservados todos los derechos. Prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio o procedimiento sin permiso por escrito de la RGMentores.

TABLA DE CONTENIDOS

PROLOGO.....	7
HISTORIAS.....	9
¿Pagaría para que le cambien el rumbo de su exitosa carrera?.	
por: Cristina Mejias.....	10
Las casualidades no existen.	
por: Ana María Bonotti.....	17
Transformar la Experiencia en Aprendizaje.	
por: Nelson de J. Rueda Restrepo.	23
Un Momento, Un Mentor.	
por: Carolina Gomez Zayas.....	27
Mentoreando a un Mentor.	
por: Anibal Rodolico.	31
5 cosas que aprendí cuando me despidieron.	
por: Daniel Colombo.....	35
Encontrando la Misión.	
por: Alejandro Motta.	38
Los milagros son posibles.	
por: Laura L. Esandi.	42
El Valor del Dinero.	
por: Luis Roberto Gómez Salas.....	47
Un camino hacia la Visión Natural.	
por: Natalia Bonotti.	56
Cuando el dolor te revela quien eres.	
por: Norberto Rodríguez.....	61
Esperanza es creer en ti.	
por: Romina Rojas Bistolfi.....	65

Estamos creando un futuro mejor.	
por: María Susana Pascuccio.....	71
DAR y RECIBIR, ¿como esta tu Balance?	
por: Edison Guerrero.	74
Soy Prioridad.	
por: Wanda Jessica Zenobi.....	79
El poder de las Palabras.	
por: Alvaro Pinilla.	83
El amor trasciende lo material.	
por: Walter Terán.....	87
Gratitud, Un Apapacho del Alma.	
por: Margarita Gibson.	92
Qué es lo más importante para ti, familia o empresa.	
por: José Nicolas Gómez.	98
Cambiar pastillas por zapatillas	
por: Mónica Melgarejo.....	103
No Importa el como lo digo sino, lo que digo.	
por: Laura Duda.	106
Te sumas a mi Equipo...	
por: Jorge Olguin.....	112
Bienfenix.	
por: Adriana Gómez Suárez.	116
Terapia Reiki Usui.	
por: Maria Elena Seoane.	119
El Viaje Soñado.	
por: Andrea Serna Roldán.....	122
Cambiemos el Mundo una Acción a la Vez.	
por: Galia Real.....	125

Educando al Apego.	
por: Gloria López Hernandez.	130
La Vida es Efímera.	
por: Sergio Marcelo Geremia.	133
Me Sentí YO, Me Sentí Plena.	
por: Maria Sofia Martini.	136
Llave Mágica en mi Vida.	
por: Miriam Prado.	145
Mi Hija, Mi Violín y Mi Alma.	
por: Sandra Ortiz.	149
Mi Papá Está en el Cielo.	
por: Patricia Adriana Pino.	153
Como pez en el agua en los mares de la Vocación.	
por: Marcela Castillo.	157
Como un Mentor Influye de Manera Positiva en la Vida de una Persona.	
por: Paola Castrezana.	163
La puerta de Chernóbil.	
por: Will Canduri.	168
En busca de mi propósito...	
por: Susan Arraiz.	172
La Audición de un Sueño.	
por: Rafael Rivero.	174
Te invito a que ames...	
por: Brenda Viano.	183
La Felicidad Hace Parte de Mi y Vive en Mí.	
por: Vanessa Maneiro.	186
Mentoría Grupal para el Desarrollo de Liderazgo.	
por: Jason A. Cordero Fallas.	192

He Quedado Viuda a los 38 Años.

por: María Luisa Coral Sanchez Lopez201

PROLOGO

El presente libro forma parte de una serie de aportes de nuestros Miembros Mentores que a través de su generosidad comparten sus conocimientos, pensamientos y experiencias con el resto de los profesionales que integran esta Red por el crecimiento personal, profesional y espiritual de cada uno de ellos.

Esta tercera antología tiene como consigna el aporte de una historia, una historia vivida contada en primera persona en la cual hemos aprendido una gran lección. Ésta técnica llamada Storytelling es una técnica apropiada para que un Mentor la domine, ya que transferir sabiduría del conocimiento empírico, del conocimiento aprendido producto de la experiencia, es lo que un Mentor hace en su ejercicio como Mentor.

Muchas Antología tenemos por delante, mucho contenido de nuestros miembros mentores estamos preparados para compartir en comunidad, así que no dejes de enviarnos a info@RGMentores.ORG material de tu autoría para que podamos compartir en nuestros MAGAZINE, Blog de NOTAS, Antologías y Manuales. Tus pensamientos merecen ser compartidos.

Ing. Alejandro Motta
Director General
Red Global de Mentores

HISTORIAS

¿Pagaría para que le cambien el rumbo de su exitosa carrera?.

por: Cristina Mejias.

Pues ... a mi me paso.

Y ... cualquier semejanza con ese refrán que -siendo yo niña- mi abuela me repetía constantemente... NO es pura casualidad !!

Ella me decía "La curiosidad mato al gato" para frenar mis constantes preguntas y cuestionamientos sobre todo !!!

Y ... finalmente ocurrió !

1986...

Pleno verano argentino y como era habitual, sufría una reducción muy marcada de mi trabajo profesional.

Yo era "Head Hunter", por cierto bastante exitosa, pero los "desition-makers", que son la máxima autoridad de la empresa y por ende eligen consultoras para darles búsquedas, en aquellos años, acostumbraban a tomar largas vacaciones de verano.

Si. Lo se! Resulta inimaginable ahora, pero.... así era la vida en aquel entonces.

Tenía mis ahorros y mi sempiterna voluntad de aprender, incurable curiosidad por saber cómo trabajaban los números 1 de mi especialidad. Yo ansiaba tener lo que se llama "EXITO", destacarme, ver mi nombre en los diarios ...

No existía Internet, pero invertía fortunas en suscribirme a revistas especializadas en RRHH.

Cierto día, Ojeándolas, detecte la convocatoria a un Congreso de RRHH en New York, organizado por la International Association of Human Resources.

La más famosa y seria organización internacional!

Sentí una pulsión maravillosa! Yo quería asistir!

De golpe ya no importaban los planes de vacaciones locales, ni el proyecto de cambiar mi auto! Compré mi pasaje en cuotas y reserve en un hotel -sin estrellas- pero el más próximo al SHERATON NY, donde se desarrollaría el evento....

Frío, ventiscas de nieve esa mañana inaugural.

Mi estomago "con mariposas", cuaderno para notas y lapicera, simbolizaban mi ansiedad.

Pero, ahí estaba yo!

Acostumbrada al formato local de ese tipo de eventos me sentía absolutamente desorientada por la cantidad de conferencias en paralelo que el programa ofrecía!

Marque como preferidas todas las que tuviesen un tema relacionado a como buscar e incorporar altos niveles en las empresas.

No eran muchas, eso me desilusiono!

Acaso no era justamente en NY donde vivían y trabajaban los mas grandes head hunters ???

Pero... yo había pagado una enorme suma por la inscripción y no pensaba desperdiciar nada de lo ofrecido!

Aunque debiera correr de salón en salón...

En los cortes e intermedios, los asistentes salían del hotel.

Muchos a restaurants cercanos conocidos. Y muchos de los asistentes extranjeros, a mirar NY!!

Como ya dije, mi presupuesto era “escaso” y pensaba que, si Dios me ayudaba, en los tiempos futuros ganaría suficiente como para visitar NY sin corridas.

En uno de esos cortes, reemplazando almuerzo por café de cortesía, observe un señor canoso, muy bien vestido, que no salía del hotel.

Era la época en que comenzaba el servicio de mensajes en los teléfonos. Tipo PALM se acuerdan?

Y el señor parecía muy ensimismado en ellos. Tenía una mirada afable.

Una tarde, luego de escuchar varios expositores, remirando mis notas una palabra se destacaba: OUTPLACEMENT.

Yo no tenía la menor idea de que significaba.

Sin google al cual acudir, esa noche la busque en mi diccionario de papel.

SIII !! Eran épocas en las que si el ingles no era “tu primera lengua” que no era mi caso...se viajaba con diccionarios

No la encontré! Mi desconcierto era mayúsculo

A la siguiente mañana, en un corte de café, volví a ver al canoso y elegante señor.

Me acerque y luego de pedir disculpas por interrumpirlo, le pregunte si él sabía que quería decir la palabra OUTPLACEMENT. Me sonrió y dijo: le voy a explicar...

Justo en ese momento, timbre para re-iniciar actividades...

Debo haber puesto cara de desconsuelo, aferrada a mi decisión de no perder nada de lo que había pagado!!!

Entonces él, me dijo: ...“Aquí tiene mi tarjeta. Cuando quiera me llama y le explico”...

Terminado el Congreso y con una valija cargada de folletos promocionales, regrese a mi rutina.

Cada fin de semana, recorría ese material, leyendo y aprendiendo sobre diversos servicios ofrecidos.

Y la famosa palabra OUTPLACEMENT aparecía y reaparecía.

Un día decidí escribir una carta a las 3 o 4 empresas que ofrecían ese servicio, explicándoles quien era yo, que era de Argentina, y que quería saber más sobre el servicio que ellos ofrecían.

Solo una empresa me contestó!

No solo me enviaron múltiples folletos sino que además, una carta de su director de negocios me explicaba que si yo quería visitarlos, encantados me contarían detalles. Ya les confesé mi persistente curiosidad, y la intriga no me abandonaba.

Llego otro verano argentino, coordinada la cita, en otro invierno de NY, y ahí fui...

La dirección era en Park Avenue la mas “chic” de las avenidas en NY. Un edificio vidriado y muy lujoso. Al llegar me sentí bastante

apabullada. El lujo y símbolos de “éxito” destacaban desde el mismo hall de entrada al Piso 28.

Recepcionista, que me sonrío y me dice que el Señor Harrison me estaba esperando.

Me acompaña por pasillo ancho y alfombrado, se abre la puerta y mi recordado señor canoso y elegante me estaba invitando a ingresar!!!

Yo, lo reconocí de inmediato.

Él, me miro con cierta curiosidad...

Comenzamos una hermosa charla. Recién al terminar, le mencione aquel encuentro en el congreso de la SRHM

Y le confesé que jamás había mirado su tarjeta!

Ese fue el modo en que se cruzó en mi vida, el 2do gran “amor” profesional.

Incluso descuidando mi practica profesional, delegándola en colegas, etc...

Dedique múltiples viajes y estancias de 2 o 3 semanas a aprender, practicar la nueva área profesional.

Aprendí de esa empresa la metodología de un servicio que hacia furor y que -en esencia- se trataba del opuesto a lo que hasta ese día era mi profesión. Como ayudar a la gente que resulta despedida a encontrar lo más rápido posible su continuidad de carrera. En cada vuelo de regreso a Argentina me atacaban temores.

¿Que hacia yo aprendiendo una practica que era LO OPUESTO a mi carrera?

¿Quien en su sano juicio me pagaría honorarios (ademas de pagar la indemnización) para que yo ayude a quienes eran despedidos? Sonaba todo muy “loco”...

Debo contarles que con el tiempo, no solo inicie una nueva consultora dedicada a ese servicio, sino que adapte la metodología a latinoamérica, tanto en lenguaje como en procesos, exportándolos a Uruguay, Chile, Brasil y España.

La realidad es que no solo esta nueva “visión” del tema me abrió otro campo laboral, sino que..me ayudo a perfeccionar las técnicas que aplicaba como head hunter, para procurar que -al menos mis incorporados- no resultasen despedidos.

¿Que aprendí de esta situación?

Aprendí el valor de la CURIOSIDAD.

Un motor interno que nos lleva siempre a descubrir nuevos enfoques, universos, etc.

Aprendí el valor de SEGUIR TU INSTINTO cuando tu alma te empuja a leer, analizar, estudiar una temática que puede NO corresponder con lo que sea tu profesión en ese momento.

Aprendí a ASOCIARME CON LOS QUE MAS SABEN. Reducir el “ego” sobre todo si ya te destacas en X área... pero la vida te está mostrando que hay otros campos interesantes.

Y ahora, cursando el 2020, la pandemia me ha empujado a repensar esos dos campos de trabajo... Y a descubrir la practica del MENTORING como realización profesional...

Pero esa... Esa ya es otra historia.

Las casualidades no existen.

por: Ana María Bonotti.

Era el 5 de enero de 2010, a las 3 de la tarde, en pleno corazón de Buenos Aires y hacía un calor impresionante.

Recién salida de una reunión de trabajo en la academia de medicina y estaba buscando un regalo para dejarle a mi hermana, Natalia, por su cumpleaños, antes de volver a La Plata, donde vivía y vivo.

Entré en una librería, el aire acondicionado que me dio de lleno y en un instante me congelé o algo extraño pasó porque lo que ocurrió después no era propio de mí.

Me paré delante de una mesa de libros de autoayuda, elegí un libro cualquiera, medio rapidito, con una tapa horrible. Miré alrededor para asegurarme de que ningún conocido me viera en un lugar tan poco “científico”.

Por cierto, tan fea era la tapa que en las siguientes ediciones se la cambiaron.

Pero se ve que el shock del frío o no-sé-qué me impidió pensar con claridad porque agarré el libro, fui hasta la caja, lo pagué, y en un raptó de lucidez, lo hice envolver para regalo con una doble

intención: que nadie me viera con “eso” y que quedara bien claro que no era para mí.

Es que yo no necesitaba este tipo de libros. Era una intelectual de la ciencia y esos libritos eran para personas “con problemas”. Creo que me hago entender.

Salí al horno porteño, di unos pocos pasos y llegué al departamento de mi hermana.

Ella estaba trabajando así que se lo dejé sobre la mesa con una nota que decía “hermana, muy feliz cumpleaños. (Si no te gusta cambialo que es de la librería de acá al lado.) Besos, Ana María”.

Natalia venía de atravesar un proceso muy intenso de salud, y la recuperación le estaba llevando meses. Ella es licenciada en administración y por entonces trabajaba en una multinacional. Y unos días antes me había dicho:

- che, si sabes de algún trabajo como para mí, avísame porque me quiero ir de la empresa y de Buenos Aires.

Pero soy licenciada en obstetricia, en ese momento trabajaba en el ministerio de salud de la provincia de Buenos Aires, a lo que le contesté:

- ok, difícil que sepa de algo de tu rubro, pero si me entero de algo te aviso.

Ni 10 días después, el 14 de enero, estaba con mi jefa y un par de compañeras, en el buffet de un hospital, tomando un café en la previa de la reunión que teníamos. En eso mi jefa, una médica neonatóloga nos dice:

- les cuento algo, me acaban de dar la coordinación de tal programa (un programa que administraba los fondos para el área materno infantil)
- y agregó: - si conocen economistas, contadores o licenciados en administración de confianza, que puedan mandarme el CV y venir a una entrevista, avisen que necesito armar el equipo.

Ahí nomás, como un quiero-retruco le dije:

- ¡mi hermana! - Y le cuento brevemente.

A lo que contesta:

- pásale mi contacto y dile que me llame.

No pude hablar con mi hermana hasta la tardecita de ese día y en mi cabeza no dejaban de retumbar las palabras “qué casualidad”.

Cuando finalmente la llamo y le cuento, yo toda atropellada para hablar y sorprendida con “la casualidad”, ella me responde, como en cámara lenta:

- Es el libro, Anita.
- ¿Qué libro?
- El que me regalaste para mi cumple.

- ¿Qué tiene que ver?

- Es que estoy haciendo lo que dice ahí y entonces me sale este trabajo porque yo lo atraje.

- ¿Pero qué dice?, Que todo lo creamos primero en la mente.

... chán... creo que sentí el mismo shock que con el aire acondicionado. Mi hermana de un plumazo borraba mi teoría de "la casualidad".

Si hubiera sido otra persona, juro que allí mismo le ponía la etiqueta de loca y cierro el caso. Pero era mi hermana.

Eso hizo que dudara entre dos opciones: o se volvió completamente loca o maneja una información secreta y confidencial que no conozco y necesito conocer.

Así que le dije: - bueno, préstamelo. No quería ni pensar en tener que comprar otro y pasar esa vergüenza.

Pero me contestó: - no, cómprate otro, lo tengo que seguir leyendo.

Así fue como llegó a mi vida el libro que operó la mayor de las transformaciones en mí. Contenía las 7 leyes metafísicas que, aparentemente escribe Hermes Trimegisto, se pasa de generación en generación como un secreto, de allí la palabra hermético, de Hermes, y llega al siglo XX casi oculto hasta que se abre a toda la humanidad porque nuestro nivel de entendimiento parece que va siendo el apropiado para comprenderlo.

Para mí ese momento fue el verano del 2010.

La primera de esas leyes dice que Todo es mente y, el autor insistía en no creer nada sino a probarlo por uno mismo.

Y no creía, pero tampoco lo negaba del todo, así que empecé a probar, tímidamente. Sin que nadie sepa, obviamente. Pensando “total si esto no funciona, no se entera nadie”.

En los siguientes 10 años, estudié y absorbí información nueva de una manera que ni sabía que podía hacer. Y sobre todo, fui poniendo en práctica lo que aprendía.

Entonces, renuncié al trabajo en el ministerio, cambié de profesión, di de baja mi matrícula, me creé esta nueva profesión que amo profundamente. Vendimos el negocio familiar después de 26 años, cambié mi alimentación, adelgacé, cambié mi manera de ver la educación, la salud, el dinero, las emociones. Me conocí. Descubrí quién soy y para qué estoy en esta vida. Aprendí a pensar completamente diferente y hoy, soy feliz. Que no siempre estoy alegre o contenta pero que soy plenamente feliz.

Fue así como aprendí que las casualidades no existen, que cuando algo llega a nosotros -a veces de maneras increíbles- para algo es; y que mientras no pongamos en juego nuestros valores, podemos probar todo.

Para terminar, les cuento que Natalia está perfectamente saludable, creándose una nueva profesión y transitando un proceso muy similar al mío.

Y si alguna vez me ven en una librería, seguro estoy mirando libros de autoayuda.

Transformar la Experiencia en Aprendizaje. **por: Nelson de J. Rueda Restrepo.**

Un día cualquiera fui llamado por el Director de Talento Humano de una gran empresa de mi ciudad a presentar una propuesta de trabajo para su compañía. El proyecto al cual me invitó resultó para mí un verdadero desafío, pues contenía cuatro fases, dos de las cuales eran de mi área de experticia y dos se me constituían en retos de aprendizaje, lo cual le hice saber y él aceptó, advirtiéndome que de todas maneras yo sería uno entre otros cotizantes.

Me dediqué con cabeza y corazón al trabajo diseño, y una semana antes de entregar la propuesta recibí una llamada de un colega, el cual me manifestó que había sido invitado a participar del proceso licitatorio, y que bien sabía de mi experticia en los puntos uno y dos de la propuesta. Me ofrecía ser mi Partner pues él tenía fortaleza en los puntos tres y cuatro y carecía de conocimiento en los puntos uno y dos. Vi esta oferta como algo ganador. Consulté a la empresa interesada y les pareció bien que en alianza estuviéramos mi colega y yo.

Ajustamos la propuesta. Quedó ganadora. Estructuramos una buena propuesta de valor, nuestro mercado meta estaba claro, ambos teníamos una buena relación con quien sería nuestro consumidor y el canal de comunicación era claro y oportuno. Las actividades clave estaban bien estructuradas, los recursos clave

estaban asegurados, los socios clave para el desarrollo del proyecto estaban listos y la estructura de costos aguantaba, para que el flujo de ingresos lo superara. Y hasta aquí todo fue bien.

Un día antes de que se cerrara el proceso licitatorio mi colega me llamó. Me pidió que le permitiera realizar la propuesta a nombre de su empresa, pues requería ese contrato, que de sernos aprobado le soportaría y serviría como aval para otro proyecto que tenía en camino. No dudé un segundo en apoyarlo y le dije que sí. No lo conocía en su interioridad y mucho menos en sus intenciones. Yo soy un hombre que actúa desde la buena fe y no tengo por costumbre firmar documentos para soportar la palabra.

Mi colega presentó nuestro proyecto a tiempo y entramos en tiempo de espera para las decisiones de la Organización.

Pasaron los días y no llegaban noticias. En mi área de actividad estoy enseñado a presentar propuestas y a recibir, por toda respuesta, silencio. La mayoría de las empresas presiona a la hora de pedir cotizaciones y luego, ni siquiera un correo de agradecimiento hace llegar por el esfuerzo puesto en atender sus requerimientos. Por eso no extrañaba la falta de respuesta. Y yo tampoco soy de los que llamo a indagar por el estado de mis propuestas. Doy por obvio que el silencio es la respuesta más clara a que no fui el elegido.

Un viernes en la noche, después de una agotadora semana de trabajo, volaba de regreso a mi ciudad y coincidí en el vuelo con el Director de Talento Humano, que me había llamado en su momento a cotizar. Me manifestó su desagrado por el hecho de que yo no había querido trabajar para su compañía, habiéndonos ella elegido para el trabajo. Ya imaginarán ustedes mi cara de sorpresa.

Recordarán que mi colega había presentado la propuesta a nombre de su empresa. A él le notificaron que habíamos ganado. El dijo que yo no trabajaría en el proyecto por mi propia decisión y se apropió el contrato, presentando a otro colega para que me sustituyera, el cual la empresa a disgusto aceptó, pues nada podía hacer frente a mi supuesta decisión de no actuar.

Yo le di a conocer al empresario mi desconocimiento de los eventos por el narrados, le hice saber que no tenía la menor idea de lo que me estaba contando y media hora después todo estaba aclarado. Un abuso total de mi buena fe y una estafa real a la empresa. Y la decisión fue convocarnos a una reunión tripartita, empresa – colega y yo, para dirimir la situación.

La cita fue para el lunes siguiente. Mi colega no apareció y envié un emisario a poner la cara. Este hombre dijo que todo había sido un mal entendido y que ellos se retiraban para que yo concluyera el trabajo. La empresa decidió cancelar el contrato a la firma de mi

colega y hacerle efectiva la póliza de cumplimiento. Y procedió a firmar un nuevo contrato conmigo.

¿Que aprendí de todo este proceso?

Que no basta con actuar de simple buena fe, y que es necesario establecer con mucha precisión los ciclos de la promesa, desde los trasfondos compartidos de inquietudes, la creación de los contextos, la lectura de las inquietudes y las necesidades, para que las peticiones queden muy explicitadas y precisadas, para seguidamente entrar en los espacios de negociación, que conduzcan a la declaración de aceptación de la promesa, la cual, una vez declarada, debe realizarse desde la impecabilidad, hasta la declaración de su cumplimiento y la declaración de satisfacción por parte del cliente.

y luego saber trabajar el ciclo del reclamo, iniciando con una buena estructura y fundamentación de los juicios, que den lugar a reparar la tarea y/o la relación, y en definitiva a garantizar los aprendizajes. Iniciando con los elementos contextuales, verificando los compromisos previos y los incumplimientos, para dar estructura al reclamo, desde afirmaciones, declaraciones y juicios, que conlleven a la reparación.

Y a esta experiencia de vida la llamo aprendizaje.

Un Momento, Un Mentor.

por: Carolina Gomez Zayas.

¿Alguna vez te has preguntado que es un “Mentor”?

Para mí un Mentor es aquella persona que transmite su experiencia y conocimiento a otros a través de una relación de confianza en donde el mentor escucha, comparte, enseña, acompaña y guía a los demás en su camino de aprendizaje.

Cuento con una empresa de Consultoría en Recursos Humanos y he observado que en el ámbito laboral es frecuente que los recién egresados de las carreras abandonen su 1^{er} empleo antes de cumplir un año, lo anterior se deriva de la falta de empatía de algunas empresas que asumen que el recién egresado tiene conocimiento para ejercer sin tomar en cuenta que no basta con el conocimiento y que la experiencia es la base de la seguridad en el actuar. Considero que uno de los pilares de éxito con el personal de nuevo ingreso es la asignación de un Mentor que pueda transmitir conocimiento y confianza, un Mentor debe formar parte del proceso de capacitación e inducción en cualquier empresa.

Mi historia comienza al recordar cuando mi Madre decía que ella había tenido muchos Ángeles en su vida, es decir, personas que en su momento le ayudaron a salir adelante a través de sus consejos y de la confianza que inspiraron en ella. Crecí con esa idea y cuando menos lo esperé, mi ángel estaba allí.

Fue en enero de 1997, hacía un par de meses que me encontraba sin trabajo y conversando con una amiga, quien en ese momento laboraba en un banco, me dijo que estaban contratando personal, haciendo énfasis en que el área solicitante era liderada por una persona sumamente estricta. Decidí no predisponerme y concerté una cita laboral. Mi entrevistador, una mujer joven y firme, me mostró que contaba con mucha experiencia e inmediatamente conectamos y fui contratada para colaborar con ella.

A la par de irle conociendo poco a poco también fui aprendiendo mucho acerca de la Institución. Ella era disciplinada y ordenada, así como muy inteligente y noble, gustaba de leer y en ese periodo se encontraba tomando un curso de “APLICACIÓN MENTAL”, un tema relacionado con la programación neurolingüística, y al mostrar mi interés por el tema, me fue explicando de qué se trataba. Me habló de tres enseñanzas básicas:

- Primera enseñanza: EL AMOR ES LA ÚNICA CAUSA TODO PODEROSA. Todo lo que hagas que sea con amor, no lastimes a las personas y ámate a ti misma.
- Segunda enseñanza: YO SOY UN SER MENTAL, BUENO, PERFECTO Y ETERNO. Debemos siempre recordar que hemos sido creados a imagen y semejanza de Dios, en total

perfección y sin egos, como personas correctas y de quienes la energía siempre será eterna.

- Tercera enseñanza: YO SOLO MEREZCO LO MEJOR. No debemos permitir ser lastimados, por lo que es importante poner límites con amor, tantas veces como sea posible.

Estas y otras enseñanzas se dieron de forma paralela mientras manteníamos la relación jefe- subordinado, ella procuraba explicarme los procesos del Banco y al mismo tiempo me daba la

libertad de investigar y solucionar procesos o implementar otros, lo cual me permitió aprender por mí misma.

En lo personal, compartió conmigo sus redes de apoyo, le pidió a un amigo que fuera mi aval y yo pudiera comprar mi primer auto (confianza pura); ya siendo parte de esta red, me recomendó con sus contactos para que me ayudaran cuando necesitara algún servicio.

Hoy entiendo que fue mi gran Mentora a nivel profesional y personal, siempre mostró empatía e interés por las situaciones que se presentaban en mi vida, me orientó en situaciones complicadas, me alentó a hacerlo mejor, me retó a desarrollar otras habilidades y me compartía sus experiencias. Siempre la vi como una persona estable, analítica y reflexiva.

El tiempo pasó y con mi reto de seguir creciendo profesionalmente fue que cambié de área en el Banco, al lograr los objetivos planteados fuera de su equipo de trabajo me di cuenta que sus enseñanzas seguían estando presentes de manera importante en mi desempeño tanto laboral como en el sentido personal.

Actualmente me encuentro fuera del Banco desde hace muchos años, sin embargo, ella y yo tenemos una gran amistad de 23 años, y durante este tiempo sigo siendo testigo de su Mentorado, y al no ser la única -yo-, confirmo que es su vocación.

El haberla conocido significa un gran momento en que la vida me dio un gran Mentor.

No existe edad para ser Mentor, te invito a reflexionar con base en tú experiencia de vida y experiencia laboral cómo podrías ayudar a otros en su proceso de inducción y hacer más enriquecedora la curva de aprendizaje de los nuevos colaboradores.

Mentoreando a un Mentor.

por: Anibal Rodolico.

¿Para qué me pasa esto que me pasa?

Empiezo preguntándome esto cuando me invitaron a dar mi examen para certificarme como Mentor en RGM, y acepte el desafío de tornarme IPM. Soy profesional universitario, tengo mucha experiencia en el área comercial, he trabajado como traductor y soy fotógrafo. Y, sin embargo, me he sentido realmente pleno al frente de una clase, compartiendo. Mi primera experiencia fue hace muchos años atrás en Brasil. Vivía en San Pablo y una amiga Directora de una escuela me invita a dar una charla. Había que presentarles a los chicos características de México y el mexicano invitado, ese día no podía ir. Mi amiga me conocía, y sabía que podía hablar en portugués y en español por ser argentino, y acepté ir a la clase con los chicos.

Pensé en cuánto sabía yo de los mexicanos, de su cultura y, qué podía contarles que fuera de interés. Cuarenta minutos con diez o quince niños de cinco años aburridos, podría ser una situación algo complicada. No podía mentirles sobre mi nacionalidad y tampoco quería hacerlo. Así que decidí encararlo con honestidad y desde mi experiencia empírica. Había estado en el DF de vacaciones siendo adolescente, conocía algunos lugares y la historia de los aztecas. Sabía que a los chicos les gustaría escuchar música, pues siempre es lindo y alegre una clase. La historia del saludo de cumpleaños en México -Las mañanitas-

también era linda y diferente del saludo brasileño. En un rato, apelando a mi experiencia y a lo que sabía, había logrado juntar elementos para armar una charla. No haría falta hablar del Chavo del 8, pues ellos ya lo conocían y lo veían en la televisión. Había un detalle más, que para los chicos de esa edad es muy importante, la alimentación. Qué sorpresa se llevarían al saber que el chocolate, ese favorito de grandes y chicos, lo habían llevado a Europa desde México, así como el tomate, un fruto de la dieta diaria, conocido por todos.

Allá me fui entonces a dar mi clase. Los chicos estaban contentos con el evento, les conté del idioma que hablaba yo, que era parecido al de los mexicanos, y las cosas que había preparado. Los guíé con preguntas, preguntando si habían estado alguna vez, o si sabían dónde quedaba, hablamos de la bandera, del DF y un poquito de los aztecas. Sabía por experiencia con mi hija, que si me iba de largo con las explicaciones, empezarían a perder el interés. Canté con los mariachis, y conté la historia del cacao, del Xocoatl y del tomate, ante la mirada sorprendida de los pequeños.

Al año siguiente me torné profesor de español en la misma escuela, y durante dos años maravillosos desarrollé programas de enseñanza, acompañé el desarrollo de actividades de intercambio de libros y correspondencia de los chicos con alumnos de portugués de una escuela primaria en Buenos Aires, y preparé alumnos para dar exámenes, que con el tiempo se tornaron

profesionales, y me visitaban para hablar en español conmigo y con mi familia. También salté a la soga con las nenas y jugué al fútbol en los recreos. Me hicieron muchos goles los chicos de tercero y cuarto grado en los recreos, porque como arquero, era un queso.

Aprendí en esa primera experiencia, de ellos, y con ellos, que quería estar ahí y darles lo que sabía. Animarlos a descubrir el mundo desde mi experiencia. Que se empoderaran contando en sus casas la historia del cacao o del tomate y que, en los cumpleaños por festejar, pudieran cantar y compartir una canción más, aparte del conocido “Parabéns”. Y después pudieron cantar en español, leer y, al visitar Buenos Aires de vacaciones familiares, ser los que se comunicaban en un bar, un restaurante o para pedir información en la calle.

Una amiga muy querida me presentó algunos años después a Jacques Rancière y su Maestro ignorante. Un buen maestro es aquel que sabe hacer y hacerse preguntas. Un guía y un mentor. Es aquel que está dispuesto a emocionarse con sus alumnos y aprender. Es quien no tiene miedo de descubrirse mientras otros se descubren. Hoy en día soy docente universitario y mantengo ese espíritu de desafío al dar mis clases a mis pares, porque no los considero alumnos. Todos en mi clase somos ambas cosas a la vez. Hoy me formé como Mentor, para seguir comunicando, guiando y creciendo espiritual, emocional e intelectualmente, para

ser faro y guía. Creo que a mi primera charla como Mentor, voy a llevar conmigo una semilla de cacao y una de tomate, para no perderme de vista.

“Si la ventana por la que contemplamos la vida es una ventana de limitaciones, nuestro comportamiento manifestará limitaciones. Si la ventana es una creencia en las capacidades ilimitadas de la mente y el cuerpo, y en nuestra capacidad de producir cambios en nuestra vida, nos abriremos a la amplísima capacidad potencial que tenemos todos a nuestra disposición”.

Trinidad Hunt.

5 cosas que aprendí cuando me despidieron. por: Daniel Colombo.

Tenía 13 años y pensé que el mundo se me venía abajo. Pasada la 1pm, como todos los días, comí algo rápidamente al volver del colegio, y salí en mi bicicleta hacia la radio de mi pueblo, donde había empezado a trabajar a los 8 años, primero como mensajero, haciendo trámites, y luego conduciendo un programa infantil. Ahí descubrí mi pasión por la comunicación.

Me esperaba quien, después supe con los años, fue mi primer mentor: el director de la emisora. Carácter fuerte, casi insoportable se diría; determinado, muy buen comercial y con visión para los negocios.

Su rostro lo decía todo: minutos antes había hablado con mis padres anunciándoles que estaba despedido, y ahora se confirmaba.

No podía entender: “cómo a mi...”, “por qué a mi...”, “yo, que tanto le he dado a esta radio...” y todas las expresiones de víctima que puedan imaginar.

El motivo del despido fue menor: había desobedecido una orden. Sufrí, padecí, me retracté, pedí disculpas, y no hubo caso: estaba fuera del aire y, literalmente, era lo peor que me podía pasar.

Estoy seguro de que, allí, descubrí que soy resiliente por naturaleza: me sobrepongo permanentemente. Lo experimento desde niño, al tener una profesión “rara” por entonces; al provenir de una familia pobre, disfuncional, y dedicada a la agricultura; y al haber transitado y vivido en distintas ciudades y países concretando mis sueños.

Hoy tengo 58 años; llevo 50 trabajando ininterrumpidamente. Confieso que aprendo mucho de los errores y me levanto de los fracasos: de hecho, no supe sobrellevar una hiperinflación de mi país, Argentina, y fundí mi emprendimiento de entonces. Luego trabajé en empresas locales y multinacionales, y también fundé una compañía que fue muy exitosa, dedicada a comunicación y relaciones públicas. Debí cerrarla en 2012 luego de veinte años, tras haber tenido un coma de un mes provocado por el estrés. Desde entonces soy mi propia empresa y marca.

Estas palabras finales son para ti, Benjamín, el mentor de aquella radio. Hoy resignifico aquel despido laboral porque me dejó varias enseñanzas que aplico hasta hoy:

1. Sé respetuoso: hay reglas dentro de los sistemas donde trabajamos.
2. Sé disciplinado: la radio me enseñó eso, porque al ir siempre en vivo no había chances de llegar tarde.

3. Sé creativo: haz algo nuevo todos los días, encuentra maneras de innovar.
4. Sé una persona que agrega valor: es el gran diferencial en cualquier actividad.
5. Sé agradecido: hay muchas personas que nos han ayudado a lograrlo; y podemos hacer lo mismo por otros, además de que esta sea nuestra profesión.

Encontrando la Misión.

por: Alejandro Motta.

En la Misión o el propósito se encuentra el sentido de tu vida. No dejes de tenerla presente en tu mente, te empoderará en momentos difíciles...

Quiero contarte uno de mis mayores aprendizajes y tiene que ver con cual es mi misión en la vida...

Toda mi carrera universitaria, incluso a partir del 2001 cuando generé mi primera empresa, estuve muy concentrado en mis objetivos, principalmente de mis objetivos materiales.

Trabajaba fuertemente en la carrera profesional y en la producción de bienes. Un esfuerzo sobre-natural que se traducía en mi cuerpo con insomnio, cólicos, ansiedad y estrés. Fueron veinte años de arduo trabajo hasta que el 5 de agosto de 2009, recibí una llamada de mi hermano menor que me decía: "Papá tuvo un accidente en la ruta y falleció."

Fue un golpe muy fuerte que no pude ignorar, como sí había podido ignorar, en cambio, la muerte de mi hermana y otras malas noticias familiares que sucedieron durante esos 20 años de ceguera emocional.

La muerte de papá me trajo confusión. Lo primero que hice fue analizar a mi padre y su comportamiento en la vida. Fue entonces, cuando me encontré con una sorpresa: todas sus virtudes eran mis virtudes y todos sus defectos eran mis defectos.

Frente a la alta probabilidad que me suceda lo mismo que le sucedió a él, inmediatamente me pregunté:

¿Estoy preparado para morir mañana?, ¿Cuál es el Objetivo de mi Vida?...

El cura que ofreció la misa de mi padre -parecía que sabía en lo que estaba pensando- dijo:

- "Porque el objetivo de la vida es muy simple, el objetivo de la vida es ser feliz y hacer felices a nuestros seres queridos"...

Él me ayudó a resolver el 50% de mi inquietud. Digo el 50% porque el resto era descubrir qué cosas me hacían feliz y qué cosas hacían felices a mis seres queridos.

Ahí me di cuenta que tenía mucho trabajo por delante, tenía que buscar información que no estaba en libros, ni en Google, ni en Wikipedia. Esa información debía buscarla en mi interior.

A dos meses de haber fallecido mi padre tuve otra pérdida, un compañero de trabajo. El padecía de esa enfermedad que ni merece ser nombrada y que lo invadió en muy poco tiempo.

Antes que él muriera, tuve la oportunidad de hablar con él y desde el corazón me dijo:

- “Sé lo que estás sintiendo, pero no te vayas al extremo de la espiritualidad. No dejes de generar dinero porque el dinero es lo que me ayudo a criar a mi hijo, de la empresa comemos muchas familias y hace falta que la empresa funcione.”

Finalmente me di cuenta que tenía que lograr un equilibrio. ... “El Equilibrio entre lo material y lo espiritual”...

Tenemos que saber cuál es nuestra identidad, cuáles son nuestros valores, cual es nuestra filosofía de vida, nuestra misión en la vida, cuáles son nuestros sueños, para que queremos concretarlos,...

Es la única forma en que nuestras vidas tomen sentido y que disfrutemos día a día lo que hacemos.

En la búsqueda encontré una filosofía que es la que actualmente practico y divulgo, llamada “La Filosofía de los 8 Dominios del Emprendedor” y también encontré mi compromiso en que los Jóvenes emprendan sus proyectos de negocios enmarcados en esta filosofía.

Descubrí que mi Misión en la vida es:

“Motivar” e “Inspirar” a los jóvenes a que emprendan sus proyectos de negocios en ecología con su vida y que entiendan que no sólo

tienen que ir en busca del éxito sino que tienen que ir en busca de la Felicidad.

Antes de emprender, se tu primer inversor...

Invierte tiempo en determinar el rumbo, no el rumbo de tu negocio, sino el rumbo de tu vida. Descubre cuál es tu Misión y cuáles son tus Valores porque ellos son los que determinarán tus decisiones cuando tu consciente no sepa qué decidir, ellos son los que respaldarán tus decisiones cuando tu consciente sí sepa que decidir.

Ellos serán tu faro, tu guía.

Encuétralos y no los pierdas de vista.

Los milagros son posibles.

por: Laura L. Esandi.

Mi nombre es Laura, de la ciudad de Bahía Blanca, hoy transito mis 41 años, y si bien tengo tres títulos universitarios en el área de Ciencias Económicas, (Contadora Pública Nacional y especializaciones relacionadas con dicho disciplina), considero ya que dichas “etiquetas” están alejadas en el tiempo, formando parte de un pasado lejano y cercano a la vez. Ello lo expreso porque paralelamente a mis formaciones académicas, y desde mis 20 años, es que comencé mi “viaje interno”, por llamarlo de alguna manera, sumergida en libros de diversos temas “raros”, “espirituales”, “no convencionales” pero no por ello menos “reales”, me aventuraría a decir que justamente todo lo contrario.

Toda esta lectura, la inicié quizás con el interrogante de ¿qué sentido tiene nuestro paréntesis en la eternidad?, ya en mi adolescencia pensaba que no podía ser que la vida fuera eso... nacer, crecer, trabajar, morir, sin mencionar enfermedades, infortunios, carencias, etc., es decir sin un sentido, más que el de transitar “automatizados” este regalo que se nos concedió: Nuestra Propia Vida. Y eso me parecía que era estar desperdiándola en banalidades...y estando “Dormidos” aunque con los ojos abiertos...

Un libro me llevaba al siguiente, y al siguiente...todos con un caudal de valiosísimo contenido y a modo de aprender como

Autodidacta de tanta sabiduría escondida en libros que considero joyas preciosas, es que una vez decidido que haría mi Trabajo Interno, fue un viaje de ida, sin regreso... y por supuesto en mi autoindagación y autoconocimiento personal iba aplicando a mi vida, lo que entendía y a mi manera... pero funcionaba!

Conforme transcurría el tiempo, cada día sentía más la brecha entre mi “trabajo contable” y mi “verdadera dicha”, queriéndose escindir con más ahínco mis “obligaciones” de mi “disfrute” que era zambullirme en libros de autores que considero sublimes, y hacer talleres, cursos, terapias que resonaban y sintonizaban con lo que quería...o en lo que creo son la clave para vivir....

Fue así que de a poco me fui convirtiendo en una persona que siempre “escuchaba” y “aconsejaba” desde mi más humilde lugar a los otros, en base a tanta lectura grandiosa que iba incorporando para mis adentros, y pudiendo volcar de forma natural, espontánea y transparente hacia mi entorno más cercano, de modo que lo apliquen a sus propias vidas.

Ha sido un gran “click” el que me hizo cuando entendí, e internalicé que “La Divinidad puso un sólo ser humano a cargo tuyo: vos mismo”, y vivir sabiendo que es una máxima me ha dado el poder de enfocarme en mi vida desde otro lugar: desde la Responsabilidad Total de lo que me ocurre, y dejar de gastar

energía culpando, o enojándome con el “afuera”. Eso es ceder mi control a otros, sean personas o situaciones...

Considero que en este universo la mente que se nos dio es perfecta, y cuando no está “trabajando” a nuestro favor, es hora de disolverlo desde adentro. Y nuestra Palabra juega un rol trascendental...

Agradezco todo lo experimentado, sobre todo lo “malo” ya que me ha llevado a un nivel de crecimiento aún mayor... como también el no haber tenido las cosas facilitadas de antemano muchas veces, porque lo siento aún más meritorio de mi parte el hacerme un favor a mí misma interesándome por mi gran trabajo interior, y me emociona y entusiasma sobremanera saber que no caduca nunca mi mirada introspectiva, mientras siga encarnada en este cuerpo y en este plano.

Fue en Junio del 2018, a raíz de un accidente, (que me “trituró” el tobillo derecho) en el que no perdí la vida de casualidad (infiero por lo tanto y evidentemente que la Divinidad tenía otro plan para mí), que literalmente no me quedó otra opción que “frenar la vorágine” en la que me hallaba, mentalmente, y sobrecargada de obligaciones, muchas de ellas producto de mi autoexigencia personal.

Este “parate” no optativo, me obligó a volver a escuchar si estaba viviendo de acuerdo a “mi falso yo o ego, ó a mi verdadero Yo”, y quizás la culpa interna por estar “viviendo” en contradicción con ese “llamado que me empujaba para otro lado”, generó ese auto-castigo, que me demandó 4 meses sin poder caminar, ni valerme por mí misma, tiempo en el cual las “muletas” eran ya indiferenciadas de mí, cual una extensión de mi cuerpo.

Fue esa la más clara señal, y por nombrar algo tangible, de que la dirección que estaba tomando mi vida en ese momento, me estaba indicando claramente que ese no era el rumbo... y según los paradigmas en los que decido creer y crear es que me brindé un auto regalo: seguir sanando en mí interior, quitándome límites mentales, estructuras y condicionamientos que ya no me eran útiles.

Este “conflicto” fue un gran maestro, ya que me valoré, y solté lo que ya no quería más que forme parte de mi realidad. Y dado que: lo similar sana lo similar... y si bien el accidente me Inmovilizó físicamente, por otro lado me Movilizó a no postergarme más, ni a mí ni a mis propósitos! y hoy Digo: “Gracias” Porque todo es Perfecto porque no hay fallas en el Poder sublime que nos creó y que creó todo lo que existe... todo depende de uno... y como enseñanza a esta altura de mi recorrido, puedo decir que los milagros son posibles para quien no duda de su capacidad de crearlos... desde ya, agradecida infinitamente por haber quedado

excelente luego de mucha rehabilitación, y de más aplicación de herramientas para “alinearme”.

Hoy te “cuento” este tramo de mi historia como “Contadora” no de números sino de un relato que te recuerde lo sublime que es Vivir enfocada/o en un propósito que te movilice!!!... y que te haga accionar en pos de materializar tus propios objetivos. Pero lo más importante dando las gracias siempre a todo lo anterior vivido, porque fue lo correcto para levantarte, dar el siguiente paso... y seguir caminando hacia adelante...

El Valor del Dinero.

por: Luis Roberto Gómez Salas.

Desde hace algún tiempo he venido reflexionando sobre los motivos por los cuales el dinero parece ser el gran motivador en las personas.

En éste contexto se me hace imprescindible explorar y desmenuzar mi propia experiencia de vida, que paso a compartir.

Vengo de una familia cuyos padres eran empleados públicos de la salud. Mi padre médico de urgencias y madre enfermera. Ambos con un sueldo fijo modesto y que, juntándolos, permitían cubrir las necesidades básicas de un hogar con 6 hijos, sin ningún tipo de gustitos extras o lujos que todos hubieran querido tener.

Mi padre, hombre viudo y con cuatro hijos, se casó con mi madre soltera que tenía un hijo más (en ese tiempo, ser madre soltera , era un pecado social mayúsculo). De esa relación nací yo, con una diferencia de edad de 16 años con respecto al menor de esos cinco medios-hermanos. Ésta diferencia de edad provocaba algunos roces y celos menores pues yo era el intruso que me llevaba la mayor atención y casi todo el engrimiento. Los hijos de papá no tenían mucho afecto por mi mamá y esa situación, que era mutua, no permitía un ensamble como el que hoy vemos en familias de construcción similar.

A pesar de todo éste complejo escenario, mis padres se las arreglaron para darnos una muy buena educación privada (éste es un gran valor), tanto escolar como universitaria a todos lo cual, todavía, no logro comprender como hicieron para pagarlos.

En general, yo era un chico muy solitario y mis amigos se limitaban a dos que eran vecinos. Uno de ellos tenía una muy buena situación económica pero para mí no existía ninguna diferencia porque en su casa yo era uno más de la familia. Es evidente que era inconsciente de las diferencias sociales y económicas que me rodeaban, sumando a esto, que mis padres nunca hablaban de dinero frente a mí.

Mi despertar hacia la existencia de clases socio-económicas fue en la universidad, donde, casi todos, tenían un buen automóvil y sus casas eran pequeños palacios que nada tenían que ver con la modesta casa que me albergaba. Fue en ese momento que comenzaron mis preguntas... ¿por qué ellos tenían esa situación y yo no?. Nunca encontré esa respuesta porque nunca lo vi como un problema si no como un desafío... yo quería ser como ellos y algo tenía que hacer. Sin embargo la situación se complicó cuando mi padre y madre tuvieron que jubilarse y los ingresos domésticos cayeron y empezaron a surgir problemas para satisfacer las necesidades de la casa, a pesar que ya mis hermanos se habían independizado, excepto uno, que comenzó a aportar para el

sostén familiar. No obstante aquello, cada día me veía más apretado de recursos.

La necesidad de tener recursos propios me llevó a la aventura de conseguir un trabajo, estando en tercer año, de una carrera de seis, lo cual me despejó toda mi timidez y conseguí una práctica profesional que me dejaba lo suficiente para cubrir mis gastos personales. Luego, y dado el éxito logrado en aquella práctica, me ofrecieron un puesto en la mesa de dinero de un banco americano, cosa que no dudé en aceptar, no sólo por el mejor salario si no, también, por la amplitud de conocimientos y formación que ésta institución ofrecía a sus empleados. Al poco tiempo, ese pequeño sueldo se convirtió en mucho más de lo que yo había visto junto antes... me sentía en las nubes, poderoso, único. Esa labor me otorgaba una gran responsabilidad sobre el manejo de la liquidez del banco, es decir, por mis manos y decisiones, pasaban varios millones de dólares día a día, y tenía muchas concesiones y consideraciones por parte de los jefes, que me trataban con un respeto mayor y mis opiniones eran siempre esperadas, no sólo en mi área si no que a nivel corporativo. A pesar de todo esto, gracias a mi educación familiar, nunca fui un déspota, y sólo aproveche la situación para crear una red de amigos y contactos.

El hecho de pasar de escasez a la abundancia de dinero me permitió hacer mejoras en la casa, comprar enseres más modernos y tener mi primer auto. Salir a restaurantes y hacer regalos

generosos así como, finalmente, mudarnos a una casa más grande y cómoda... Mi vida había cambiado.

Transcurrieron muchos años donde fui creciendo profesionalmente y incrementando mis cuentas bancarias...era "rico". Me casé y formé una preciosa familia, con dos maravillosas hijas, formé tres exitosas empresas (que vendí muy bien) y era muy considerado a nivel profesional. Todo bien pero... algo me faltaba.

Ya tenía esa situación que había envidiado de mis compañeros de universidad, tenía todo lo que marcaba los cánones de "ser feliz", pero no lo era. Me había convertido en una "máquina de hacer dinero" pero no conocía el concepto de "valor real" de las cosas y las personas.

Todo éste camino había estado plagado de tentaciones que, hasta ese momento había dejado pasar... pero una serie de malas decisiones personales y paralelamente el banco donde trabajaba fue intervenido dolosamente por el dictatorial y corrupto gobierno de esa época, hicieron que el "maravilloso castillo" se derrumbara. Mi mujer me pidió el divorcio y se fue, con mis hijas, al extranjero y yo me quedé con casi nada de dinero, sin trabajo, sin familia y con muy pocos amigos, de los cuales antes yo me ufanaba de tener. Salir de ese pozo parecía imposible. Como nunca rezaba por encontrar el camino correcto y volver a esa vida que estaba perdida pero añoraba recuperar.

Una mañana, nunca lo olvidaré, desperté como si todo ese mundillo, que me había tirado a un pozo, nunca hubiese existido y una fuerza (yo la llamo Divina) me hizo renacer, recomenzar, empezar de cero. No había traumas ni angustia.

Posteriormente, asociándome con algunas buenas personas logré abrir dos exitosas empresas, comencé a estudiar sobre el comportamiento humano (tenía que saber qué me había sucedido para tan grande desastre) y retomé parte de mi situación económica social (nunca volvió a ser la misma, pero no era importante para mí), encontré a una mujer maravillosa (la cual me regaló otra niña) con las cuales comparto mis días hasta hoy.

No obstante ésta oportunidad, me pesaba el valor de todo lo que había perdido... cuanto tiempo, esfuerzo y dinero desperdiciado. Fue ahí que me di cuenta que, ahora, nada de eso tenía valor alguno, ni las casas, los autos, los viajes, las fiestas... NADA, excepto la familia. Ya no lo extrañaba, pero aún me faltaba encontrar la razón de ese fenómeno.

Con los conocimientos adquiridos (autodidácticamente por 18 años) de PNL, Inteligencia Emocional, Neurociencia aplicada y otros temas que fui adquiriendo, di mis primeros largos pasos al autoconocimiento, la búsqueda de mis reales valores y, principalmente, qué me motivaba. Posteriormente me gradué de

Coach Profesional y Mentor Internacional de la RGM, con lo cual reafirmé muchos descubrimientos que paso a describir.

En todo ese tiempo pasado, había generado una cantidad increíble de dinero, varios millones de dólares habían “transitado por mis cuentas”. De eso ya no quedaba nada y lo poco que tenía era producto de mi nueva vida.

Mis nuevos amigos me adoraban y pasaba momentos muy alegres, sanos y honestos con ellos. Me entretenía y les ayudaba con sus negocios y finanzas. Todo estaba bien.

Pero , en algún momento, me di cuenta, estaba repitiendo el mismo esquema que me había llevado a la crisis anterior...qué pasaba entonces?. Mi motivación seguía siendo la misma de antes: ¡¡¡Hacer dinero para ser “feliz”!!!. ¿Y sí esa era el camino equivocado, cuál sería el correcto?.

No quiero aburrirlos con todo el proceso de introspección personal ni mis cambiantes reflexiones, porque ese no es el fin de ésta historia, si no que les voy a compartir mis conclusiones finales que me han llevado a ser un hombre feliz y “divino” (eso es un poco exagerado pero muestra mi estado de ánimo).

1.- Producir dinero es espectacularmente motivador y necesario.

2.- El dinero compra y consigue casi todo, incluso vidas. Si no me creen pueden preguntar a toda la gente que ha visto morir padres, hijos, parientes y amigos, por falta de una adecuada atención médica, la falta de un respirador o por no poder pagar el oxígeno necesario para tener mejores posibilidades de sobrevivir al COVID19, eso sin considerar la enorme cantidad de gente que muere, por otras causas, porque la sanidad pública no puede darles los cuidados necesarios.

3.- La educación integral, incluidas las habilidades sociales y de comportamiento humano, es el mejor legado para nuestros hijos.

4.- La felicidad no se compra ni vende, se gana día a día, junto a quienes respetas y amas. Es un estado del ser.

5.- El “hacer dinero” no es un objetivo, es un resultado de la actitud frente a la vida y sus desafíos. Es una condición del tener.

6.- El valor de las cosas siempre es distinto para cada persona y, casi siempre, es distinto al precio a pagar.

7.- La Felicidad consiste en disfrutar, a pleno, cada instante del camino. Llegar a la meta te da éxito pero, si no luchaste, aprendiste y viviste el recorrido, la satisfacción será incompleta.

8.- El dinero es un complemento de la realización personal y otorga muchas alegrías, y cubre muchas necesidades emocionales.

9.- El dinero no da felicidad... La felicidad plena lo atrae y te permite obtenerlo, recibirlo y utilizarlo sabiamente.

10.- El valor de las cosas y el dinero es subjetivo y, finalmente intrascendente, ya que depende de las circunstancias y no por sí mismo.

11.- Las grandes eventos, satisfacciones y emociones son las que no tienen precio pero sí un valor infinito.

12.- Valor es la capacidad que tiene un producto o servicio de satisfacer una necesidad, una emoción o un sentimiento, así como convertirse en un motivador intrínseco.

13.- Precio es el costo en dinero, tiempo, esfuerzo emocional, físico y mental que se debe pagar para obtener un producto, servicio o conseguir objetivos.

14.- El valor del dinero depende de cuál es el costo que has tenido pagar.

Finalmente conceptos a tener en cuenta:

Costoso: es aquel producto, servicio u objetivo por el cual se debe pagar un precio excesivo pero que redundará en la satisfacción buscada o deseada.

Caro: es aquel producto, servicio u objetivo por el cual se debe pagar un alto precio, innecesario, porque la satisfacción que provoca no es la suficiente ni requerida.

Económico: Es aquel producto, servicio u objetivo, por el cual se paga un bajo precio, considerando el justo nivel de satisfacción que provoca.

Barato: es aquel producto, servicio u objetivo por el cual se paga un precio inferior al esperado, dado el alto nivel de satisfacción que produce.

Un camino hacia la Visión Natural.

por: Natalia Bonotti.

Mi nombre es Natalia, nací en Bahía Blanca, Argentina y según cuentan llegué a este mundo con un ojo bizco. Dado que el desvío que me generaba el estrabismo era tan fácilmente observable, a los 2 años de edad ya usaba gafas de aumento, con corrección también para hipermetropía y astigmatismo. Según prescripción, tenía que usar mis gafas de manera permanente. Tengo recuerdos puntuales haciendo estimulaciones con parches, pero siempre usando religiosamente mis gafas para cuidar mi visión.

En la escuela primaria o elemental fui una de las pocas niñas que usaba anteojos. Recuerdo que me llamaban “Anteojito” (nombre de una revista infantil muy conocida por la época en Argentina) y eso no era de mi agrado. También cada tanto escuchaba el “que lo lea Natalia que tiene 4 ojos” y algunas otras frases que hoy elijo no recordar.

Como toda niña sana era bastante inquieta. Me encantaba la gimnasia deportiva, transité mi infancia entre medialunas, roles y verticales. ¿Cómo hacía con mis gafas? Usaba unas patillas que tenían una especie de resorte que se enroscaba detrás la oreja de modo que yo pudiera hacer mis piruetas sin perder las gafas en el intento. Las patillas cumplían esa función y otras que yo les daba como “ganchos” para dejar las gafas colgando de los árboles, ramas, alambrados o lo que fuera, para locura de mis padres.

Ya en la adolescencia descubrí las lentes de contacto, también llamadas lentillas. Fue una especie de liberación de las gafas para mí. Las usaba desde la mañana cuando me levantaba y me las quitaba a la noche, antes de dormir. Todos los días.

Ese uso abusivo de las lentes de contacto, unos años más tarde y ya entrada en la etapa universitaria, llevó a generar muchas irritaciones en mis ojos, molestias, reacciones alérgicas. Mis ojos dijeron basta, así que volví a las gafas de aumento. Paralelamente comencé a usar y a necesitar otras con cristales oscuros para “proteger” mis resentidos ojos. Ya no era uno sino dos, los pares de gafas los que me acompañaban.

Ya como graduada como Licenciada en Administración, mi vida laboral transcurrió usando constantemente computadoras u ordenadores. Días enteros, durante años. Comencé a sentir resequedad en mis ojos, me volví adicta a las gotitas lubricantes que llegué a colocarme cada hora.

Hacia los 40 años, recuerdo que un día volví a tomar clases de natación y, antes de empezar la clase, coloqué todas mis pertenencias -incluyendo las gafas de aumento- en un locker con un candado con combinación numérica. Cuando terminó la clase fui a abrirlo, ¡y no veía los números del candado! Por suerte iba a natación con mi hijo quien, bajo mi guía, colocó los números

correctos en el candado y salimos airosos de la situación. Así me di cuenta de que tenía presbicia, que se estaba compensando con la corrección que llevaba por entonces.

Si bien con la presbicia se sumaba un tema más a mi salud visual, parecía que era “totalmente normal” ya que había atravesado el umbral de los 40. Tampoco era nada que no se pudiese corregir con otras de las tantas visitas al oftalmólogo para ajustar mi graduación. Es así como lo había hecho a lo largo de toda mi vida. Es así como se me había enseñado cuidar mi salud visual.

Un día, con mis 42 años recién estrenados, almorzaba en el trabajo con una compañera también portadora de gafas. Me cuenta que había escuchado hablar de unos ejercicios que ayudaban a mejorar la visión. La verdad no supe de que me hablaba, pero el tema resonó en mí.

Ese día volví a casa y me puse a investigar todo lo que encontré sobre Visión Natural en Internet. Comencé a comprar libros del tema, a hacer cursos, a escuchar maestros... y a practicar los ejercicios e implementar las recomendaciones.

Al poco tiempo lograba prescindir de mis gafas de aumento durante gran parte del día, tras haber comprendido que con ellas cronificaba tensiones en mis músculos oculares. Empecé a no precisar mis gafas de sol, consciente ya de que lejos de proteger

la vista, la debilitan. Enseñé a mis ojos a relajarse y fui dejando los lubricantes oculares (recuerdo hace poco encontrar un frasquito ya vencido...). Me amigué con el sol. Y notaba que mis ojos se sentían mejor, más libres.

Hasta que un día, en diciembre de 2019, fui a renovar mi licencia de conducir. Lógicamente, como usuaria crónica de gafas de aumento, mi licencia siempre tuvo la leyenda “conduce con anteojos”. Me presenté al examen de la vista. Instantes más tarde, la oftalmóloga me dijo “¿y por qué tienes la restricción en tu licencia si tu vista te alcanza perfectamente para conducir sin gafas?”.

Mi visión había mejorado, no sólo en lo que respecta a sensibilidad al sol, sequedad ocular, sino también en agudeza visual. Hoy, con mis 43 años, luego de una vida con gafas, puedo decir con orgullo que ya no las preciso. Mi vista mejoró por medios naturales.

Punto de quiebre o de inflexión, toma de conciencia, baldazo de agua fría o como cada uno desee llamarlo. Durante 40 años había confiado mis cuidados oculares en una tercera persona, pensando en que era lo mejor para mí y limitándome a hacer lo que se me indicaba. Y de repente, pruebo y compruebo que era yo misma quien tenía la solución en mis manos, que la solución dependía de mí. Un gran empoderamiento me invadió.

¿Mi visión es ahora perfecta? No aún, continúo trabajando en ella. Pero lo vivido hasta el momento es prueba más que suficiente para valorar las lecciones aprendidas.

Nuestro poder es ilimitado, solemos tener dentro la solución que buscamos fuera.

¿Naciste con alguna dificultad? Seguramente era para demostrar que la podías superar, metafórica o literalmente.

Cuestiona tus creencias y todo lo que consideras una verdad universal, puedes sorprenderte y mucho.

Cuando el dolor te revela quien eres.

por: Norberto Rodríguez.

Soy Norberto, de Lanús, Provincia de Buenos Aires, Argentina. Transcurría el primer trimestre del año 2009. ¿Quién era Norberto? Un hombre que estaba habitando una “prisión” con el arquetipo de las estructuras, con la máscara de la exigencia y por ello, muy pocas veces conectado con mi ser, con el disfrutar la vida. Mis lentes, carentes de colores, me revelaban siempre esquivo a mi sensibilidad natural para ocultar mi vulnerabilidad ante los demás. Tenía la creencia o la máscara de creer que todo lo podía resolver, que todo lo podía controlar, que tenía la solución porque querer era poder. ¿Cómo iba a imaginarme que ese año iba a ser una bisagra enorme en mi vida?

Mes de Marzo. Mi hermano Claudio, en ese entonces viviendo 42 años de edad, enferma repentinamente con síntomas de cuadros febriles muy frecuentes y su salud comienza a manifestar un deterioro muy precipitado lo que derivó en su internación en un sanatorio. A los tres días, me contacta presencialmente un médico oncólogo que estaba a cargo del sector y me anticipa sus sospechas fundadas sobre esa enfermedad que no queremos escuchar. A la semana, me comunican esa noticia que no queremos escuchar: el cáncer había tomado posesión del cuerpo de mi hermano debilitándolo y vulnerando todas sus defensas. Era un linfoma No Hodgkin. Su desenlace era inevitable, irreversible e inexorable.

Toda esa gran estructura emocional que me había construido, empezó a desmoronarse. Ya no había lugar para el deber ser; un árbitro hizo sonar un silbato y comenzaba otro partido en el que no había estrategias conocidas ni controles a aplicar. El match más difícil.

A partir de ese momento, no tuve ninguna duda. Un terremoto emocional me tomó y comencé a conectar con mi sensibilidad más profunda, más genuina y mi vulnerabilidad comenzó a mostrarme que había en mí, un ser más auténtico, un ser más coherente con su verdadera esencia. Necesitaba y elegía estar con Claudio y acompañarlo. El me necesitaba.

Desde el inicio de esa pesadilla hasta su final, desde que mi hermano fue internado hasta su partida, transcurrieron cincuenta días. Un sesenta y seis por ciento de ese tiempo – hablando como contador, cuando no – él estuvo lúcido y yo logré sintonizar con mi lucidez porque estuve a su lado. Y justamente ese “estar lúcido” me mostró que detrás de esa coraza que me había comprado en la vida para mostrarme fuerte ante los demás para mostrar seguridad, estaba un Norberto que aprendió a apelar a todos sus recursos para hacer que Claudio transite un camino hacia su recta final, con alegrías, anécdotas divertidas de nuestra infancia, con conversaciones que nunca antes habíamos tenido cuyo foco estaba orientado a que nos pasaba, quiénes éramos, como nos

habíamos vinculado como hermanos y que necesitábamos uno del otro.

Aún recuerdo una de las últimas conversaciones que tuvimos:

“¿Cómo estás hoy?” Le pregunté

“Bien, algo cansado. Dame la mano”.

“Sí, claro, como todos los días”.

“No, hoy es diferente. Quiero que me escuches. Sólo eso. Te pido que me prometas algo”.

“Lo que quieras”, le dije, y apreté muy fuerte su mano. Y ya no podía contener mis lágrimas. Reconozco que siempre fui muy llorón.

“Quiero que mires hacia adelante y que disfrutes. Disfruta. No pidas más permiso”.

Los siguientes encuentros fueron pocos, contados con los dedos de una mano porque Claudio ingresó en la Unidad de Terapia Intensiva del Hospital Británico y lo indujeron a un coma farmacológico, hasta que en poco más de diez días, se produjo su partida. Yo estaba a su lado, estrechando su mano cuando su corazón dejó de latir. Los médicos acudieron a su lecho e intentaron separarnos pero nuestras manos estaban entrelazadas, tal cual como me lo había pedido en esa conversación. La conversación. Ese día fue el trece de junio de dos mil nueve.

Su partida fue tan dolorosa para mí como tan valioso, su legado. Ya no era el mismo Norberto. Conocí algunos aspectos de mí mismo que ignoraba. Ya no necesitaba vivir más tragedias en mi vida ni otras que transitar. Aprendí que haberme dejado atravesar por la vulnerabilidad y mostrarme auténtico, en mi verdadera esencia, me permitió conectarme con mi hermano desde el hermano mayor comprensivo y contenedor, despojándome de esa máscara teatral que me mostraba fuerte y seguro ante los demás. Ya no necesitaba eso, necesitaba reconocermé y mostrarme así, con una mirada más amorosa hacia mí mismo como esa que apliqué para acompañar a Claudio.

Lo que quiero transmitirles desde mi corazón es que no construyan caballeros con armaduras inquebrantables y que los controles sólo sirven para manejar maquinarias, automotores o lo que necesite moverse mediante algún dispositivo. Y me digo y les propongo: no esperen a que suceda algo trágico en sus vidas para despertar de esos letargos que nos paralizan y abandonen esas prisiones en las que tendemos a encerrarnos: tomen las riendas de nuestras vidas y emprendan el camino del disfrute para ser felices.

A once años de tu partida. Mi amor, por tu legado, esa conversación.

Esperanza es creer en ti.

por: Romina Rojas Bistolfi.

Mi nombre es Romina, soy coach ontológico speaker motivacional y escritora. En el 2015 me encontraba en le mejor momento de mi vida trabaja como gerente en un banco, en el área de atención telefónica, empezaba nuevos planes y proyectos, pero todo fue interrumpido por una noticia devastadora: tenía cáncer de hipofaringe. La ubicación del tumor implicaba retirarme laringe, faringe, esófago, subirme el estómago, hacerme una traqueotomía y lo que más me asustaba: perder la voz.

La voz era para mí la forma en llegar a otra alma, sanar consolar, siempre era en el trabajo la que daba las buenas y malas noticias, los discursos, la que hablaba con los clientes difíciles, la que motivaba, calmaba, ¿cómo podía imaginar una vida sin mi voz?, ¿cómo iba a vivir o trabajar? En ese momento vivía sola y no me imaginaba quien me iba a poder cuidar.

Decidí hacer el tratamiento de radioterapias y quimioterapias, todo lo que fuera necesario para evitar perder la voz. Me colocaron una sonda nasogástrica por la que me alimentaban, durante meses no comí, ni tomé agua. El Tratamiento fue agotador y muy duro físicamente.

Las radioterapias consistían en una especie de tortura diaria, me colocaban lo que yo llamaba una máscara de hierro y tenía que mantenerme inmóvil, los viajes diarios de ida y vuelta estaban llenos de náuseas, mareos y de mantener el hilo de fortaleza para resistir.

Tenía un calendario en la pared donde con un sticker marcaba cada vez que lo completaba, si no podía hacerlo el mismo día lo hacía, al día siguiente.

Un escudo de amor apareció para protegerme y cuidarme, me acompañan más de 20 personas a las citas, empezaron cadenas de miles de personas, yo no utilizaba las redes, ni veía el celular, sin embargo mis amigas del trabajo, del colegio de la vida se volvieron un equipo que procuraba todo para mi bienestar, apareció casi de la misma manera que apareció el cáncer, sin que yo lo llamara.

El tratamiento no resultó y en el 2016 me encontré con la encrucijada de operarme y perder la voz o no hacerlo y perder la vida. Pensé que todo había terminado, que vida iba tener sin mi voz. Mi gran amiga quien también era mi jefa me dijo que amaban mi voz, pero me amaban mas a mí. Entonces me pregunté quien era yo, definitivamente era mucho más de lo que perdía, estaba rodeada de tanto amor y aunque no sabía que me esperaba decidí operarme.

La operación iba a durar 8 horas y las probabilidades de resistirla eran mínimas así que el día antes de la operación a mano alzada con todos los cables en mi brazo, en mi nariz, arriba y abajo, escribí mi testamento, pensaba en las personas que amaba, en mi mamita que era mi preciosa tía que no sabía nada de mi enfermedad, en mi familia que podría aprovechar mi casita que con tanto amor acababa de comprar y pensaba también en lo que más allá de lo tangible dejaba en los corazones de las personas, aunque fue un momento difícil y veía como le dolía a las personas que me veían darme cuenta que lo que dejaba en las personas eran estelas de amor y de esperanza me hizo sonreír y fortalecer mi espíritu para lo que venía.

Aquel día en la sala de operaciones cerré los ojos y me despedí de mi voz, le agradecí por cada palabra, por cada sentimiento por haberme acompañado.

Llena de cables, aprendiendo a respirar por la traqueotomía, asustada y a la vez haciendo todo para poder ir a casa pronto empecé esa nueva vida con ese silencio nuevo, utilizaba papel, Tablet, señas para comunicarme y en tiempo récord estaba en casa.

Cuando llegué a casa recibí la noticia que mi mamita Lilia acaba de fallecer, mientras que yo era operada ella se ponía mal, grité en

silencio, estaba tratando de alzar la cabeza y no haber podido acompañarla fue más doloroso que la operación.

Pensé que mi voz se fue con ella, para acompañarla, pensé en porque no la había dicho nada para protegerla y que el había dicho que estaba en un viaje de premio en el trabajo porque siempre se enorgullecía de mis logros. Entonces me dije voy a seguir haciendo que te sientas orgullosa.

El amor y los vínculos siempre están allí para salvarme, los vínculos no desaparecen con la muerte, el amor y lo que aprendiste de la compasión, a bondad y de la vida quedan en ti y entonces aprendí a cantar por dentro. Al principio era raro, pero luego era lindo.

A los pocos meses conseguí un aparato electrónico para hablar, que sonaba como si fuera hombre, muy gruesa y diferente a la mía, practicaba, cantaba, intentaba ponerle algo de mí al aparato, muchas veces lloraba a solas, me dolía apretarlo mi cuello, pero algo en mí me decía que mi voz debía oírse.

A los pocos meses, luego de haber realizado un examen ocupacional para poder regresar a mi trabajo regresó el cáncer. Esta vez el pronóstico eran apenas unos meses de vida. Sin haberme adaptado a todos los cambios y mi nueva vida por completo, tenía que empezar con todo de nuevo.

¿Que esperar cuando no hay nada más?, cuando llegaste al precipicio y te dicen que hagas lo que hagas, vas a caer igual. Pues concentrarme no en el precipicio sino en tus pies. Mi energía y mi alma no se iba a desgastar pensando en la muerte sino en cada minuto de vida.

El tratamiento resulto exitoso y los enormes tumores desaparecieron. Ahora tocaba volver a empezar. Ya no podía regresar al banco porque me habían dado invalidez permanente y desvinculado, estaba muy débil aún, debía aprender a manejar mi cuerpo con los nuevos cambios y a recuperar mi independencia y mi vida.

Creé mi blog Escudo de Amor Enfrentando el Cáncer en facebook, empecé a estudiar coaching ontológico online y a realizar labores de voluntariado. Esas fueron las formas en las que empecé a salir al mundo y así pude entender que mi voz estaba más potente que nunca, cuando hablaba a alguien y en sus ojos nacía la esperanza, cuando sonreía y escribía en el blog y recibía sin preguntar las respuestas de mi propósito, de mi misión de vida. Me convertí en orador motivacional porque descubrí que podía hacer que las personas me escucharan a mí, a la voz que viene de mi alma, de mi amor y de mi esperanza.

Puedes quedarte sin agua, pero nunca sin esperanza porque entonces se te empieza a secar algo por dentro. La esperanza

condiciona una forma de ver la vida que libera a tu alma de la oscuridad y de aquello que resulta imposible, porque la esperanza abre una puerta a lo posible desde el momento en que lo crees. Así un día cualquiera con el peor pronóstico puedes sonreír y utilizar ese poco de fuerza que tienes para generar pensamientos y emociones positivas. Esperanza es creer en ti, en el poder de tu alma y tu propósito, es entonces que tus sueños se vuelven presente y realidad.

Estamos creando un futuro mejor. **por: María Susana Pascuccio.**

Corría el año 1987 y con mis 21 años tenía mi primera experiencia laboral formal. Desde allí hasta el día de hoy me he desempeñado laboralmente en la industria farmacéutica, el ámbito de los análisis clínicos, la docencia universitaria y las ventas. He transitado por empresas privadas e instituciones públicas (estatales), ocupando puestos laborales muy diversos (desde becaria hasta jefa de sector). Luego de varios cambios de lugar de trabajo o de actividad, muchos pensaban que no sabía bien qué era lo que quería. Yo simplemente sentía que “algo” no congeniaba conmigo.

“Es que sos muy idealista” — me decían unos. “¿Y qué hay de malo en tener un ideal?” — pensaba yo.

“La moral es la moral y los negocios son los negocios” — me decían otros. “¿Por qué una opción o la otra? ¿No puede haber negocios morales?” — les preguntaba.

Al mismo tiempo veía que cuando surgía un inconveniente en alguna organización en la que yo me desempeñaba, “la culpa” era del sector de al lado o de arriba o de abajo (el nuestro no tenía nada que ver...). Frecuentemente no había un documento escrito que especificara cómo se hacía una tarea y cada uno la hacía según su criterio o experiencia personal (y no siempre los

empleados con más tiempo en la empresa compartían su saber o know how).

Todo esto “me hacía ruido”, “no me cerraba”. Algo dentro de mí no estaba a gusto con este paradigma laboral...

Con gran alegría fui viendo cómo iba llegando a mi país (y al interior de las organizaciones) un nuevo paradigma... el de la Calidad, pasando por todas sus instancias evolutivas: Control de Calidad, Aseguramiento de Calidad, Gestión de Calidad. Comencé a interiorizarme en los diferentes modelos de gestionar la calidad, particularmente en la norma ISO 9001.

Y fui viendo cómo, paso a paso, algunas organizaciones se iban sumando a este nuevo enfoque. Cómo las empresas pasaron del “somos perfectos” al “mejoramos de manera continua” y cómo pasaron de buscar un culpable a ver entre todos cómo poder solucionar los inconvenientes (y a aprender de esa experiencia para evitar su repetición). Las organizaciones comenzaban a definir su misión, su visión y sus valores (algunas lo hacían de modo teórico, sólo en palabras; sin embargo, muchas otras ponían en acción esos valores). Fue así como me zambullí en el mundo de la Gestión de la Calidad y hoy estoy dedicada a ello.

Me ilusiona mucho acompañar a las organizaciones que buscan optimizar sus procesos, definir y alcanzar sus objetivos, lograr

sinergia entre sus empleados, con otras organizaciones y con la comunidad, mejorar paso a paso y de manera continua y, por sobretodo, que buscan crecer sosteniendo sus valores y principios.

Reconozco que éste es mi aporte, mi sentido de vida, mi propósito: inspirar, alentar y acompañar a las organizaciones a mejorar su desempeño y sus resultados en un ámbito de compromiso consigo mismas y con la sociedad.

Hoy, me alegra haber sostenido mis valores y haber continuado en la búsqueda de mejores prácticas organizacionales. Cada vez son más las empresas, entidades públicas y organizaciones que se suman a este nuevo paradigma, el de la gestión, la calidad, la mejora, los valores, el compromiso. Y esto me llena de esperanza!

Eureka!! Entre todos estamos creando un futuro mejor... seamos parte!

DAR y RECIBIR, ¿como esta tu Balance? **por: Edison Guerrero.**

¿Te has puesto a pensar como esta tu balance entre estos dos conceptos?

¿Cuánto has recibido en tu vida?

¿Cuánto has dado en tu vida?

¿Cuánto cariño, amor has recibido en tu vida?

¿Cuánto cariño, amor has dado en tu vida?

¿Tu Balanza está a favor o en contra?

Estando sentado en la sala de urgencias para maternas en la clínica, sanatorio, San Luis esperando el nacimiento de mi primera hija pienso en el baño de humildad que nos brinda la vida en este momento, estaba lloviendo muy fuerte, hacia frío, a mi esposa la ingresaron para el chequeo respectivo, me entrega la pañalera, empiezo a acomodarla recuerdo los olores agradables, talco, colonia, aceite, para bebe, una sensación tranquilizante en ese momento de tensión e internamente llegaban de igual manera recuerdos, pensé en mi madre al igual que mi esposa su valentía, para dar la vida, un milagro definitivamente. Máxime cada vez la estadística de parejas asisten a tratamientos de inseminación artificial va en aumento y con una tasa de efectividad aun baja.

En ese momento se me acerca una enfermera, me dice: ...”la bebe está en camino y mi esposa en avanzado trabajo de parto, señor

siga por esta sala dirijase al siguiente piso donde se colocara la ropa para ingrese al parto”...

Apoyando mi intensión de acompañar a mi esposa. se pueden imaginar la cantidad de sentimientos que me embargan en este momento de alegría, dudas, emoción, y ante todo profunda fe y esperanza en Dios para que todo estuviese bien.

Me llevan a una pequeña sala donde me coloco una bata, tenía a mi lado la pañalera, aire fresco, olor delicioso a colonia de bebe, su primer traje suave y delicado, una luz muy brillante, sentí algo de temor, en ese momento pensé una y otra vez en todas las personas que trabajan en la clínica, la doctora...

Que a las 3 de la mañana me respondió y me dijo tranquilo nos vemos en la clínica en 30 min. El anestesiólogo, el celador que me recibió, las enfermeras, la recepcionista que con una sonrisa me dio las instrucciones como si supiera que estaba sintiendo, la verdad es mucha la gente que me apoyo en este momento para que todo funcione de la mejor manera posible.

En definitiva, el Ego, Egocentrismo queda muy disminuido aprendí con la llegada al mundo de mi hija este gran mensaje que me da la vida a tan solo segundos de nacer, además pensaba que no termina aquí, porque además vamos a ser cuidados en nuestros primeros pasos, la alimentación, esa Guía que tendremos en nuestros primeros años se unen una o muchas manos que nos permitirán seguir avanzando, la escuela, el colegio, nuestros

compañeritos, los invaluable profesores, que dejaron importantes enseñanzas y huella en mí. Como es una de las frases de H. Adams “Un profesor trabaja para la Eternidad: ¡¡¡Nunca sabrá hasta donde llegará su influencia”

Es aquí donde encuentro dos valiosos recipientes: Uno el llamado “Recibir”, este como vemos desde muy pronto se va llenando rápidamente y el otro “Dar” que lo vamos llenando en el transcurso del tiempo, algunos más pronto que otros notamos ese hermoso deseo donde el mundo se alinea para hacerme consciente de que el agradecer y el servir a los demás es uno de los caminos que nos permite avanzar hacia la felicidad verdadera.

“el estadounidense-israelí Tal Ben-Shahar es conocido como experto en la felicidad, Eso es lo que les ha enseñado a los más de 1.400 estudiantes de la Universidad de Harvard

En una importante entrevista le preguntan:

Usted hizo un cambio cuando se dio cuenta de que, a pesar de ser exitoso, un atleta excepcional y tener una buena vida social no era feliz, ¿qué le hacía falta?

Me faltaban dos cosas: un profundo sentido de propósito en lo que estaba haciendo y enfoque en las relaciones”

Cuando sientes un vacío de este tipo solo hay una forma de suplirlo y es Dar, Dar, Dar, servir a los demás.

Les cuento algo que me ha pasado algo similar, con algunos amigos y compañeros del trabajo, me comentan una necesidad de devolver al mundo, a la naturaleza, a la vida todo el bien recibido, apoyar algunas obras benéficas. Otros casos cuando se acerca su fecha de pensionarse en transmitir el conocimiento de una carrera a otros. Otro caso como ese médico que aun después de muchos años de ejercer su profesión integra staff de medicina en hospitales, clínicas, universidades para que su práctica clínica sea un valioso aporte a las nuevas generaciones

¿Le invito a pensar si te ha pasado algo similar?

Lo que me permite las siguientes reflexiones,

1- En primer lugar, me llevo que debo ser consiente que debo, cuadrar caja y el Dar tiene que empezar por uno mismo.

2- Encontrar Un hermoso camino de crecimiento personal, de humildad y para toda la humanidad es la actitud de servicio a los necesitados es fundamental.

3- En la medida en que saquemos el egoísmo y dejemos sitio en el corazón para todo el que necesita de nosotros.

“El compromiso esta con las nuevas generaciones donde la invitación es a cultivar en nuestros niños y jóvenes la semilla de los valores, la esperanza, la fe y el servicio a los demás”.

Mi balanza estoy dando lo mejor de mi para hacer feliz a quienes me rodean, respetándoles, apoyándolos, escuchándolos, esto me hace muy feliz también

¿Y por cierto Hoy como esta tu Balanza entre el Dar y Recibir?
¿a favor o contra?.

Soy Prioridad.

por: Wanda Jessica Zenobi.

Hoy quiero contarles mi experiencia de vida, la cual me marcó un antes y un después.

Con 18 años ya había transitado el divorcio traumático de mis padres, fui hija rehén, estigmatizada en la escuela y deseaba tener mi vida.

El ideal de familia que uno o algunos sueñan, eso que venden desde las películas, novelas y cuentos infantiles ese”vivieron felices por siempre”...

Conocí a una persona en la cual volqué todas mis expectativas para formar mi familia de ensueños, la que tanto deseaba pero como la vida no es un cuento me tope con la cruda realidad, que te hace transitar procesos de crecimientos, replantear qué vida quiero vivir y tomar las riendas de ella.

Fueron años cargados de violencia tanto física como emocional, esperando que eso cambiara, soportando por el que dirán si fallo como mujer, por evitarles a mis hijas el sufrimiento de ser hijas de padres separados y repetir la historia de mi adolescencia, que implicaba la discriminación desde los amigos, compañeros y docentes que siempre veían que esos casos son los que siempre generan “problemas”.

Primero comenzó con descalificaciones, que van como gotas en la piedra, van marcando de a poco pero causando un dolor constante, que llevan a ver que debo hacer para agradar, la forma de vestir para que no se enoje, o debe ser la manera de hablar y es un nunca acabar de las posibilidades que pasaban por mi cabeza, por el solo hecho de mantener esa familia ideal.

Nació mi primer hija y todo se intensifico, no era suficiente el maltrato verbal que llegado cierto tiempo uno naturaliza y piensas que ya no duele, ya no se llora por ese IDIOTA, NO SERVIS PARA NADA, pero viene ese primer cachetazo que te saca de eje, que no esperabas recibir y te deja sin entender nada, luego como todo ciclo de violencia el perdón ,no va a volver a pasar, vos me sacaste y todas las excusas que hace esa persona a la que le puse todas mis expectativas.

Se sigue con altos y bajos pero la violencia no cesa, nace mi segunda hija y el patrón de violencia me llevo a desgastar tanto que no me creía capaz de hacer nada bien, criar a mis hijas, cocinar, tener proyectos, y creyendo que eso era la vida en familia, soportar todo como mujer pensando que eso me llevaría a ser buena madre, ama de casa, esposa...

Los días siguen y no encontraba la manera de salir de ese espiral que me estaba consumiendo pero ese mandato de no fallar, de

seguir intentando, de dar otra... otra y otra oportunidad al padre de mis hijos para tener esa familia soñada.

Que me golpeen en la vía pública y que nadie me defienda, solo te aconsejan volver a intentar, debe ser un mal día, pensar que puede perder su trabajo si realizas la denuncia, quien va a salir de testigo...

Hasta que la vida te sacude y tienes que tomar una decisión.

En mi caso la vida me dio otra oportunidad, cuando gatillo un revolver en mi cabeza y la bala no salió, llámese milagro o suerte, pero en ese momento me di cuenta que no podía permitirme tanto maltrato.

Que debía darle a mis hijas una calidad de vida, no sabía cómo, pero esa vida no era la que deseaba que ellas vivieran.

Transite la falta de comprensión desde no querer tomarme la denuncia con la evidencia a la vista de los golpes y lesiones, hasta la falta de empatía de profesionales de la salud, se que se siente ser una estadística.

Hasta que llega a mi una trabajadora social con un amor inigualable que solo con ese abrazo me hizo sentir que merecía vivir una vida nueva.

Que me ayudó a darme cuenta que debía ser prioridad, de lo contrario no podría cambiar mi realidad, me fortalecí, llevo tiempo,

lágrimas, frustración, angustia, dolor ese dolor que parte el ser, deje de pensar en el porque y me planté en el para que, me costó cambiar esos pensamientos, modificar mis emociones pero ahora a la distancia agradezco haber pasado por eso, porque puede descubrir que soy una persona rompiendo creencia limitantes constantemente, afronte a la vida, me puede rearmar, darle a mis hijas una madre que les demostró que se puede salir del fondo, que pasamos necesidades alimentarias y monetarias pero nos mantuvo unidas y firmes por no querer volver a nuestra antigua vida. Perdimos cosas materiales pero ganamos en la relación de madre e hijas, comenzamos a valorar otras facetas de la vida, disfrutamos de otra manera.

Todavía duele saber que siguen habiendo mujeres en esa situación, siendo solo una estadística, soportando los juicios de la sociedad, pero celebro a cada una que se anima a salir de esas garras de la violencia.

Hoy con otra madurez logre perdonar, soltar y fluir, deshacerme de emociones que no suman a mi persona, elijo vivir en armonía con la vida, aceptando que esa experiencia fue para reconocermme y demostrarme que puedo lograr cada una de las cosas que me propongo.

El poder de las Palabras.

por: Alvaro Pinilla.

A veces, pasan los días, lees, escuchas, hablas con amigos, hablas con personas, hablas con gente que tal vez nunca habías visto, clientes, proveedores, vecinos, personas que tal vez solamente veras por una vez en toda tu vida, gente en la calle y siempre estás expuesto a la comunicación, escuchar pero también hablar, a veces guardar silencio, a veces sencillamente con una mirada decir que te importa o decir que no te importa, a veces hacer silencio con los ojos, no observar,...

Pero hoy, si estás leyendo esto, si te inquieto el título, si quieres ser o eres mentor, sencillamente quiero que no sea una de esas veces, quiero con este escrito transferirte parte de mi experiencia, hacer un mini pero poderoso proceso de mentoring a través de este escrito.

No quiero que sea una más de esas veces, porque si lo es, si no estás aquí presente te invito a que cierres este libro y pares de leer, pero si no es así y quieres ser transformado continúes leyendo hasta el final, pues quiero darte mi aporte, quiero entregarte algo que si lo pones en práctica será un gran poder que traerá consigo una gran responsabilidad.

No imaginas el poder que tiene la comunicación, no imaginas el poder que tienen las palabras, no imaginas como con una mirada,

con una sonrisa, con una frase, con tan sólo escuchar a alguien puedes potenciar, puedes empoderar, puedes transformar.

Te preguntarás, ¿Porque estoy leyendo esto? ¿Cuál es el mensaje en esta historia?, sencillamente te diré, qué cuando haces conciencia día a día, hora a hora, minuto a minuto de cada palabra, de cada mirada, de cada frase, entiendes el poder, entiendes el valor, el escuchar el porque.

Te digo sencillamente esto, porque hace un par de años, conocí un poder que en realidad hoy puedo expresar y puedo comunicar, el mentoring y lo he venido aplicando con personas que quieren hacer de sus palabras, hacer de sus mensajes, incluso de sus canciones, algo aún más potente...

Te preguntarás ¿Qué tiene que ver el mentoring con la comunicación?; y te diré, que cuando comunicas tu mensaje, comunicas tu propósito, comunicas tú porque, transformas realidades, unes personas entorno a tu propósito, creas comunidad, creas tribu o creas manada como yo lo llamo, y sé, que tal vez, te estarás preguntando ¿Cómo es eso posible?.

Durante años, sin tan sólo saberlo había mentoreado muchas personas, durante años entendí el valor de las palabras y hoy te digo que la comunicación sumada al mentoring es tecnología pura, decir lo que piensas y lograr con tus palabras lo que te propones, es algo que sencillamente me hace feliz y más aún, me hace feliz ver cómo las personas convierten su vida, convierten su propósito,

convierten su mensaje, en una charla, en una canción, en una propuesta de valor, en un pitch de ventas; puedo ver como emprendedores cuándo transforman su mensaje en palabras que generan valor, sencillamente se les ilumina el rostro, como una palabra en el momento indicado, en el tiempo indicado, transforma realidades, crea imperios.

Muchas veces se dice que las palabras se las lleva el viento, muchas veces te pueden decir que eres sólo palabras y te puedo decir como mentor en comunicación y estoy seguro de ello, que las palabras con estrategia y con mentoring cambian realidades.

Te contaré una historia, mi propia historia. Hace algunos años me desempeñaba como ingeniero en ventas técnicas, era un ejecutivo de cuenta, luego comunicándome desde la ingeniería, con mucho esfuerzo alcance una gerencia, pero mis palabras eran vacías, eran solo cifras, frías, exactas y quietas.

En algún momento, cree mi empresa, quise ofrecer mis servicios, inicialmente quise comunicarme desde la ingeniería pero luego fui dándome cuenta que las palabras secas no transformaban realidades, por eso empecé a comunicar desde la emoción, posteriormente me di cuenta que a través del marketing, puedes enamorar y matizar con las palabras, pero finalmente me di cuenta que cuando comunicas de manera estratégica puedes transformar realidades; hoy gracias a las palabras le di color al propósito de mi vida, hoy entiendo que las palabras construyen realidades, hoy soy

consciente y soy creyente de que las palabras tienen el poder de transformar sueños en realidades, de crear comunidades, de cambiar la forma de pensar de muchas personas.

Podría contarte muchos casos en donde las personas han convertido sus palabras en éxito, en valor, pero sencillamente te diré, que cuando traspasas tu experiencia como mentor y le muestras a seres humanos que las palabras tienen poder y que ese poder reside en cada uno de ellos, simplemente das alas para volar. Hoy me siento orgulloso de apoyar a muchas personas que con sus palabras han alcanzado sueños. Y más feliz, de saber que llegaste al final de este escrito, llévate este poder para tu vida, no lo dejes acá, impleméntalo, se consciente, antes de lograr lo que quieres, piensa que dirás, como lo dirás, en que momento lo dirás, escucha, observa, y transforma realidades.

Por último, te diré, eres palabras, eres el mensaje, tienes un propósito, pero un propósito que no se comunica, simplemente es un suicidio al propósito, utiliza el poder, Comunica!!.

El amor trasciende lo material.

por: Walter Terán.

Fue en la navidad de 1992, tenía 8 años, cuando experimenté uno de los aprendizajes más grandes de mi vida.

Recuerdo el ambiente en familia, las decoraciones rojo y verde con el rostro de Papá Noel por todas partes, recuerdo el sonido de las conversaciones, las risas de los adultos, el olor a panetón, a chocolate y el sonido de unos villancicos.

Ese día tenía puesto un pantaloncito de corduroy con unos zapatos con cuerdas rojas que me regaló mi abuela, ¡me encantaban esos zapatos!

Me encontraba con mis primos, todos esperando con ansias uno de los mejores momentos de la noche...

Reunidos en el segundo piso de la casa de mi abuela, en el cuarto de mi primo Andrés,

recuerdo que hablábamos de lo que posiblemente recibiríamos de regalo esa noche.

Durante un año completo, había soñado que algún día mis padres me sorprenderían con uno de esos personajes de acción de los dibujos animados, los "Thundercats".

Puedo recordar que me había esforzado en el colegio, mejorando notablemente mis calificaciones. Y cuando veía mi serie favorita no podía pensar en otra cosa que tener a uno de esos juguetes con mi personaje favorito.

Como nunca, esa Noche Buena, los minutos pasaron lentamente mientras esperaba que el sonido del tic tac del viejo reloj de mi abuela marcara las 12.

Me crié en una casa grande donde vivíamos varias familias, mi madre dejó los estudios muy joven para enfocarse en sus hijos, le encantaba diseñar y coser prendas de vestir que vendía a mis tías y a sus amigas.

En ese tiempo mi padre estaba buscando trabajo, pues se había retirado del Ejército del Perú.

Otra era la realidad de mis primos, pues mis tías y tíos eran Abogados, Médicos y tenían la posibilidad económica de comprar lo que sus hijos deseaban.

Recuerdo que el reloj marcó las 12 cuando, de repente, escuchamos la llamada de que podíamos bajar y ver lo que había bajo el árbol de navidad.

Solo puedo recordar un sonido envolvente de pasos que hacía ECO como caballos de carrera en la escalera de madera de la casa.

Entonces, justo allí, en ese momento, como en cámara lenta, pude ver muchos regalos debajo del árbol, cada uno de ellos con una etiqueta con el nombre de un afortunado niño.

Intenté buscar mi nombre entre esa montaña de regalos mientras observaba a los costados como mis primos expresaban sus primeras muestras de emoción al ver sus juguetes soñados.

Eso solo me motivó a seguir buscando. Con mi mirada enfocada en “la emoción” de encontrar mi nombre escrito en una etiqueta.

De pronto, al final de toda la montaña de felicidad, veo un paquete envuelto en un papel de regalo arrugado con una etiqueta que decía mi nombre: LALITO.

Tome el paquete y pude notar que no pesaba mucho... mil cosas pasaron por mi mente en ese momento mientras retiraba la envoltura.

Era un conjunto de ropita para niño junto a una tarjeta que decía. De tu mamá que te ama mucho.

En ese momento, ya no escuchaba las risas y comentarios de sorpresa de mis primos, ya no escuchaba los villancicos . Ya no escuchaba a los adultos.

Solo trataba de pensar en ese momento mientras sostenía y miraba fijamente mi regalo.

¿Acaso no merezco tener un “Thundercat”?

¿Acaso soy menos que mis primos?

Cuando de repente mi abuela tocó mi hombro y me dijo al oído: “Sé cómo te sientes y sé que esperaste tener juguetes como tus primos. Solo déjame decirte que tu mamá también hubiese querido poder comprarte lo que deseabas. Pero no pudo. Pero Sí pudo quedarse toda la noche trabajando duro para darte esas prendas que con amor fabricó”.

Decidí ir a los brazos de mi madre, y decir:

”Gracias por el regalo”

”Gracias por esta navidad”

”Gracias mamá por todo el amor que me das”

La vida me había puesto esa experiencia para que a partir de ese momento

y para siempre. Valore cada acto de amor que mi madre realizaba para mi.

Nunca más quiero pensar ni sentir que las cosas materiales podrían ser más importante que el amor que tenemos para dar.

Doy gracias a esa experiencia... Porque puedo comprender el amor que los padres tienen por sus hijos, Porque puedo comprender que el amor trasciende lo material... Que el amor puede sanar. “El amor nos hace mejores Seres Humanos”.

Gratitud, Un Apapacho del Alma.

por: Margarita Gibson.

Durante mi vida he tenido experiencias que han moldeado y me han enseñado a ser la Hermosa mujer que soy hoy, desde que nací en 1964, el divorcio de mis padres en 1971, cambiar de país en 2000, mi matrimonio en el 2004 y perder a mi esposo en el 2010.

En el 2006, me encontré en lo que yo diría, ha sido una de las situaciones más difíciles en mi vida.

Me encontré en un momento en donde tenía que apoyar a mi esposo cada hora y media, de día y de noche.

24 horas al día, 7 días a la semana...

Y déjenme aclararles que no importaba si en lo que teníamos que hacer para aliviar un poco su dolor y en verdad mantenerlo vivo, nos demorábamos 15, 20, 30 minutos, muchas veces hasta una hora, lo teníamos que hacer cada hora y media.

No había alternativa... o si la había, pero yo consideré la opción de NO hacer lo que tenía que hacer.

A veces yo podía descansar una hora, a veces simplemente tenía que mantenerme despierta porque solo tenía 20 minutos o menos para estar a su lado y apoyarlo de nuevo.

Yo tenía muy claro que iba a hacer todo lo que me fuera posible, todo lo que estaba en mis manos.

Esto fue una situación que duró más o menos dos años y medio.

Recuerdo que en una de esas noches, donde solo tenía tal vez 15 minutos antes de tener que levantarme de nuevo, necesité hacer algo sólo para mantenerme despierta. Estaba realmente cansada, exhausta, podría describirlo como física, emocional y mentalmente agotada, pero como dije antes, estaba dispuesta a hacer todo lo que me fuera posible para apoyarlo.

Así que empecé a decir frases de Gratitude...

Gracias por que tengo techo,

Gracias porque puedo mantenerme despierta,

Gracias por este cansancio,

Gracias porque puedo apoyar a mi esposo,

Gracias por la ventana,

Gracias por que tengo que estar despierta,

Gracias por la puerta,

Gracias por...

Déjenme aclarar que en ese momento, las frases no tenían ningún sentido, ni emoción y mucho menos significado.

Eran frases vacías.

Yo no estaba sintiendo, ni siquiera pensando lo que decía.

Sólo necesitaba mantenerme despierta...

Esa fue la herramienta que utilicé para mantenerme despierta muchas noches y muchos días. Y esa fue la herramienta que me apoyó para atravesar los momentos más difíciles con mi esposo.

Empecé a usarla cada vez que me daba cuenta que estaba con miedo, o frustrada, o cansada, o mal humorada...

Empecé a usarla cada vez que me daba cuenta que estaba fuera de equilibrio.

Y al usarla, me di cuenta de dos cosas la primera tomaba 3 pasos:

1. Yo paraba, hacía un ALTO, física, mental y emocionalmente apenas me daba cuenta que estaba, fuera de equilibrio.
2. Cerraba los ojos y tomaba una respiración profunda.
3. Empecé a encontrar la Bendición o Aprendizaje en la situación y daba Gracias.

Y la segunda, que yo tenía la energía para continuar.

Todos tenemos situaciones en la vida diaria que nos afectan o nos sacan de equilibrio.

Simple cosas del diario vivir, se quemó la tostada del desayuno, se acabó la leche para el cereal, y lo peor, a tu pareja se le olvidó hacer el café.

Salimos y el tráfico está peor que nunca. Pareciera que a todo el mundo en la ciudad... no, no, no... en toda la Provincia, mejor aún, pareciera que todo el país decidió salir a la calle a la misma hora y en tu ciudad; y no sólo eso! Además está lloviendo, y cuando llueve, a los demás se les olvida como conducir, ¿verdad?

Abres tu correo electrónico, y ahí está...

A todos nos pasan ese tipo de cosas, especialmente cuando es un verdadero reto o dificultad, SIEMPRE, SIEMPRE podemos hacer un alto, tomar una respiración profunda y hacernos presentes con la situación, observarla y tener mas claridad para tomar el siguiente paso, atravesarla.

Y tal vez encontrar algo de humor, esa es una bendición y algo por qué estar agradecidos.

Lo que empezó como una simple idea para mantenerme despierta, se convirtió con el tiempo en un hábito, y después en una Práctica Diaria.

Yo practico Gratitude consistentemente desde Mayo 1, 2006.

Cada noche reviso mi día, y doy gracias por todas las experiencias, por cada cosa que sucedió, por cada conversación, cada persona, por lo que llegue a mi mente, a mi consciencia; por mi salud, por tener un techo, por estar viva. Por poder compartir, acompañar, educar y apoyar a otros.

Y de esta manera completo mi día...

La Gratitude, es una herramienta que podemos utilizar en cualquier momento de nuestra vida, en cualquier situación por más pequeña o significativa que sea.

Mi Mentor Maestro me dejó una enseñanza muy importante, que solo tuvo sentido para mí al descubrirla durante la situación con mi esposo:

La actitud, nuestra actitud, es en lo único sobre lo cual tenemos control y es nuestra elección.

En esta época donde parece que el mundo está patas arriba, los invito a elegir nuestra actitud, elegir Gratitude y tomarnos un momento cada día para agradecer por todas las Bendiciones que tenemos en nuestra vida.

Los invito a elegir el Amor que habita en cada Corazón.

Seis meses después de que mi esposo falleció, escribí este poema, porque siempre he tenido la absoluta convicción de que hice lo mejor que pude con lo que sabía en su momento. Hoy en día miro hacia atrás y sigo convencida de lo mismo. Vivo cada día de mi vida lo mejor posible, un día a la vez, haciendo lo mejor que puedo con excelencia, dedicación, cuidado y en Amor.

“Aprendí a vivir mi vida sonriendo
Dando lo mejor de mí, un día a la vez y cada día completo
Manteniendo el Amor Primero y divirtiéndome
Sabiendo que mañana (cuando quiera que ese día llegue)
No tendré ningún remordimiento.”

Qué es lo más importante para ti, familia o empresa.

por: José Nicolas Gómez.

Nuestra vida está repleta de decisiones cotidianas, unas más relevantes que otras, pero todas necesariamente concatenadas entre sí.

Ahora bien. ¿Se han preguntado alguna vez cuántas decisiones tomamos diariamente? y ¿Cómo valorar la relevancia de una decisión?.

Constantemente evaluamos una gran cantidad de alternativas, a veces sin darnos cuenta y de una manera natural e intuitiva, sin saber si existen o no otras opciones, como cuando tomamos nuestro desayuno, escogemos nuestra vestimenta o buscamos la mejor ruta para llegar la oficina.

Recuerdo cuando analizaba casos de estudios gerenciales en la universidad junto a mis futuros colegas. Allí contábamos con diversas fuentes de información y con el tiempo necesario para presentar un manuscrito, ¡que tiempos aquellos!; en la vida real, es mucho más complicado, suena tu teléfono móvil y ya debes estar contextualizado para dar respuesta a una pregunta que no sabes cuál será.

He conocido hombres y mujeres capaces de tomar decisiones relevantes de una manera tan espontánea, natural y creativa, que me di a la tarea de conversar con cada uno de ellos con relativa frecuencia. Noté dos elementos en común entre estas personas: una marcada destreza para manejar información actualizada dentro de un ámbito particular y la capacidad para desarrollar opciones durante el proceso de toma de decisiones.

Toda decisión requiere interpretar y evaluar información. Los datos provienen de muchas fuentes y hay que filtrarlos para luego activar una acción. La información disponible nos permite establecer lo que es relevante o no; pero al momento de decidir, entran en juego nuestros intereses, nuestros valores y preferencias.

Hace poco menos de 10 años compartía experiencias con Carlos, un exitoso empresario y amplio conocedor de la industria del plástico. Por delante teníamos como desafío principal enrumbar la organización en un crecimiento exponencial de todas sus capacidades; a pesar de la amplia experiencia de mi amigo, él acostumbraba tomar su teléfono y llamar a cualquiera de sus colaboradores para validar la información disponible, simplemente no dejaba espacio para el error a la hora de tomar decisiones; para Carlos, la peor decisión es aquella que no se toma oportunamente.

Generalmente seguimos un conjunto de pasos concatenados a la hora de tomar decisiones, aunque rara vez lo hacemos de manera

consiente. Poco a poco vamos desarrollando una fórmula personal simplificada para decidir, la llamaremos intuición, la cual se nutre de la síntesis de experiencias previas; es decir, un proceso que requiere de poca información y que, por lo tanto, puede aplicarse fácil y rápidamente.

Durante el mes de agosto de 2017, tuve el privilegio de compartir experiencias y brindar apoyo a los miembros de un grupo familiar, quienes en la actualidad son propietarios de una concesión minera al sur de Venezuela. La empresa está dirigida por Agustín González, un señor de edad avanzada, algo diezmado por las enfermedades, visionario y con la necesidad de dejar el negocio en las manos correctas. Sus tres hijos Esteban el hijo mayor, Yaneth quien había cursado estudios universitarios en la capital y Carlos, el menor de los tres hermanos y a quienes consideraban el más rebelde de la familia.

Fue una vivencia de cuatro días de trabajo continuos, partimos de lo individual a lo colectivo, daba gusto ver como cada quien aportaba lo justo en el momento apropiado evocando sus propias anécdotas familiares. Hubo risas, lagrimas y abrazos, también hubo espacio para el perdón, para escuchar y ser oído. Lo organizacional y lo familiar tenían tanto en común, que en algunos casos era imposible separar los contextos.

El dinamismo del trabajo era tal que solo tenía tiempo para tomar apuntes al llegar al hotel, algunas notas decían: “Agustín evalúa a cada uno de sus hijos, evaluando permanentemente aptitudes y actitudes”, “Yaneth demuestra un liderazgo innato dentro de su familia, pero en el ámbito organizacional, minero y especialmente en la selva las decisiones están en manos de los hombres”, “Esteban asume permanentemente su papel de hijo mayor, busca siempre estar sentado del lado derecho de su padre”, “Carlos genera las respuestas más rápidamente, pero muchas de ellas sin evaluarlas previamente”.

El punto más emblemático de esta actividad se presentó cuando al finalizar una dinámica grupal hice la siguiente pregunta: “Qué es lo más importante para ti, familia o empresa”, Agustín bajó la mirada, se apoyó con firmeza sobre su bastón y prestó atención a la respuesta de cada uno de sus hijos. Esteban y Yaneth respondieron sin titubear “la familia está primero”. Carlos por su parte, con voz firme respondía “la empresa”, luego de unos minutos de reflexión sobre ambas respuestas Agustín tomó la palabra y recordó algo de historia familiar:

“Muchachos, ¿recuerdan aquella vez que el río creció como nunca y arrasó con las casas de mucha gente, que se llevó también la escuela donde estudiaban ustedes?; esa vez, el río también se llevó el negocito con el que les daba de comer, poco se hacía, pero tenía con que mantenerlos. Yo cuando vi la cosa, salí

corriendo a la casa por ustedes, en ese momento, dejé que el agua se llevara el negocio, pero no podía dejar que esa vaina me dejara sin familia, ¡no señor!, ¡mi familia no!”. No recuerdo como terminó la reflexión, pero se que salí de la sala al ver a cuatro personas abrazadas respondiendo la pregunta desde lo más íntimo de la familia.

Cambiar pastillas por zapatillas **por: Mónica Melgarejo.**

Hola mi nombre es Mónica, tengo 53 años, casada, mama de dos hijos adolescentes, trabajo en el área de Gestión en salud hace 30 años, en marzo 2014 me diagnosticaron una enfermedad metabólica, Insulina resistencia¹, esos días trabajaba varias horas al día, más todas las actividades como mama, me sentía cansada, desganada sin energías y con sobrepeso, lo que les quiero contar comenzó cuando ese mismo mes fui al control médico y me recetan pastillas “de por vida” para la SUPUESTA curación de mi enfermedad.

Una mañana tomando mis pastillas me encontré sentada en mi cama, llorando, en mi habitación, vomitando toda la medicación, tal era mi enojo, que nada toleraba, en ese instante me replanteé lo siguiente: “Así no tenía sentido seguir, resistiéndome, que debía aceptar y amigarme con mi enfermedad”, ese fue mi “Primer click”.

Empecé un nuevo camino, un plan alimentario, ejercicios, spinning², fui descendiendo de peso muy lento, no terminaba de motivarme, hasta que una clase de spinning, noviembre del 2017, escucho de una carrera de montaña de 100km en tres días, la carrera del Cruce de los Andes³ en Chile, fecha 8 de diciembre 2018, y dentro de mi dije: “Allá voy” ¡“Esta vez voy a gestionar mi vida, el poder es Mío, “Segundo click”!

En abril del 2018 me entrevistó con un entrenador de montaña, ya que nunca había hecho carreras menos de montaña, me dijo: “que sí, que me entrenaría, que no era fácil pero no imposible”, con total seguridad y confianza le contesté: ¡“Sí voy por este desafío”! en ese momento fui consciente que mi equipo de gestión estaba armado, el médico deportólogo, mi médica endocrinóloga, el entrenador y yo dispuesta a cumplir el sueño cruzar la Cordillera de los Andes.

No fue fácil varias veces las creencias limitantes quisieron derribar mi sueño, dentro mío había una voz que me decía: “Tenes que quedarte en casa”, “Ya estas grande para estas cosas”, junte fuerzas, voluntad, valentía, conecte mi corazón con mi mente en un solo eje, vencí todos los obstáculos y pensamientos negativos, ahí fue mi “Tercer click”.

EL 15 en noviembre del 2018 mi médica endocrinóloga me dice Moni ya estás en condiciones clínicas y de laboratorio de retirarte la medicación, no más pastillas en ese preciso momento dije: “CAMBIO PASTILLAS POR ZAPATILLAS” que alegría inmensa, llena de vigor de plenitud hice mi primer carrera de montaña, en Pucón Chile el 8 de diciembre de 2018 ,la largada fue a las 5 am, tres días fueron de dormir en carpa, con las cuatro estaciones lluvia, viento frío, sol, nada faltó, viví una experiencia increíble, pase por todos los estados de ánimo, por momentos cerraba los ojos y veía mi

vida como una película, cuando pise la línea de la meta, la llegada sentí que me sane mental física, y espiritualmente, dije: “Gracias, Gracias, Gracias” afirmando que el poder es tuyo, si te conoces a ti mismo eres poderoso y cuando te aceptas eres invencible.

Me entregaron la medalla de finisher grabada con mi nombre, “LA GRAN MEDALLA” la tengo presente en mí siempre que me recuerda que cuando se presenta una enfermedad es para contarte que algo no anda bien, tu cuerpo lo sabe y te lo demuestra.

Que necesitaba encontrarme con la dulce, alegre Moni que se había perdido entre gestionar la vida de otros y ahora gestionando la propia. Comprendí que nada es imposible, que no hay edad para que los sueños se hagan realidad, más si lo realizas desde tu Corazón, con Amor y Libertad.

¡Te invito a buscar tu propio cambio, a lograr tu gran desafío!

1 Resistencia a la hormona Insulina genera un aumento del azúcar en sangre.

2 Spinning es un tipo d ejercicio aeróbico que se realiza con bicicleta estática.

3 Carrera de Trail Internacional que se realiza una vez al año.

No Importa el como lo digo sino, lo que digo. por: Laura Duda.

Allá por 1969 en una ciudad de Italia, Castrocaro, una tarde de verano, yo con tres años de edad voy de la mano de mi madre.

Era ferragosto, un momento en el cual se festeja la mitad del verano, es un día festivo de celebración, todos salen a pasear, y mi madre y yo, íbamos acompañados de un par de amigos hacia un parque, caminando por la acera de una concurrida calle.

De repente uno de ellos cruza esa calle para ir en busca del auto y yo rápidamente me suelto de mi madre y voy corriendo detrás de él, porque era una persona que yo quería mucho, lo llamaba “zio Romeo” (tío)

En ese instante al soltarme de mi madre, cruzo esa calle, y en medio de gritos de alarma, corridas y desesperación por atraparme, un auto me frena a 5 centímetros; yo no entendía nada, pero lo que sí me han dicho es que quedé dura frente al automóvil y muda, sin poder pronunciar palabra alguna, ni siquiera pude llorar.

Me sacaron de allí rápidamente y lo que iba a ser una bella tarde en el parque, paso a ser “hay que cuidar a Laurita” que es traviesa.

Como dije, yo no recuerdo tan claramente el hecho pero si sé profundamente que a partir de ahí comenzó una nueva vida para mí, una vida diferente, una vida con tartamudez.

Ya de regreso a la Argentina, mis padres me llevaron a todos los especialistas médicos que conocían en ese entonces, y obviamente al no saber en esa época de dónde provenía la tartamudez, me diagnosticaron que era por nervios.

Tuve foniatras, psicopedagogas en la escuela, que me ayudaban a respirar para tranquilizarme... pero nada resolvió mi problema de habla.

Crecí durante toda mi infancia y adolescencia con la convicción que mi tartamudez había provenido por un susto, el dichoso auto frenado frente a mí; y que a partir de eso yo había quedado “nerviosa”, ya que soy una persona que no se queda quieta.

Mi vida siguió su curso, lo afronté como pude.

Estudié, tuve novios, me casé, tuve hijos,... y a los 30 años hice un viaje a Italia con mi esposo, mi madre y mi hijo mayor que tenía 4 años por el casamiento de un familiar.

Pero estando allí en Italia además, fui a ver a “ese” amigo de mi madre (mio zio Romeo como yo le decía) y le pedí que me llevara al mismo sitio donde habían sucedido las cosas en ese Ferragosto de 1969.

Fue así que me condujo hacia esa ciudad, Castrocaro.

Yo tenía ciertos flashes en mí memoria que perduran, pero mientras estábamos llegando, ponía atención a una iglesia, una plaza, unas estatuas, unos árboles, probablemente no era exactamente igual a cuando yo tenía tres años, pero yo traté sin lugar a dudas, de recordar ese momento, de sentir en el cuerpo esa vieja emoción o no, con la vana esperanza de que todo eso me hipnotizara el inconsciente y lograra encontrar una cura a mi tartamudez, con solo mantener en mis retinas todo lo que estaba a mi alcance.

Recorrí la calle de punta a punta, me saqué fotos, filme, sentí la brisa veraniega, oí los autos pasar, las bocinas...

El viaje concluyó y la verdad que esa visita a Castrocaro no me sirvió de mucho, mi vida transcurrió igual que siempre, la tartamudez no desapareció.

Aunque... fue allí donde supe por parte de una prima de mi madre, que mi abuelo el padre de ella, había sido tartamudo.

Indudablemente fue un shock para mi, porque mi madre jamás me lo había dicho, me lo había ocultado.

Luego supe que la tartamudez tiene un componente hereditario, es más, ahí caí en la cuenta del porqué mi primo también lo era, no por otro susto sino porque lo llevamos en lo genes.

Yo recién a los 50 años decidí hacer un tratamiento fonoaudiológico especializado, jamás había realizado ninguno y debo decir que me ayudó bastante.

Luego en mi mente estaba solamente el poder salir adelante.

Hoy mi disfluencia mejoró notablemente porque pude transformar una debilidad en una fortaleza, pude expresar abiertamente a todos que tengo tartamudez. Es el primer paso a la aceptación de algo que llevaré siempre conmigo, toda mi vida porque...

La tartamudez es una pérdida de control del habla, una alteración en la fluidez por una incoordinación motora entre los 2 hemisferios cerebrales.

El izquierdo tiene diversas áreas encargadas del circuito de comunicación. El derecho (es el encargado entre otras cosas de las emociones) e interviene sobre el izquierdo dificultando su circuito.

Esta intervención se manifiesta por silabeos, prolongaciones, bloqueos y hasta temblores, o muecas faciales.

Es un trastorno del neurodesarrollo, no es emocional ni psicológico. Aparece entre los 2 y los 5 años. Y solo el 5% de los niños en esta etapa lo experimenta y al desarrollar su lenguaje el 80% de ellos aproximadamente se recuperan espontáneamente, el otro 20% queda como crónico.

Por eso una detección temprana, entre los 2 y 5 años puede tener un alto grado de reversión.

Hasta hoy no tiene una única causa definida. Pero estudios científicos han avalado como causa mayor a la genética, ya que se encontraron más de 10 genes relacionados con la tartamudez y, un factor de herencia marcado que triplica la posibilidad de tenerla.

No es una enfermedad sino tendríamos “cura”, no viene por sustos ni traumas (si pueden ser los gatillantes), ni por nervios, ni por inseguridad, ni por ansiedad o timidez, ni porque pensamos más rápido de lo que hablamos,... estos son algunos de los mitos populares que siguen circulando en nuestra sociedad.

Pero... no todos comprenden cuando nos trabamos; los bloqueos vienen en los momentos menos pensados porque a pesar de ser

un problema de pérdida del control motor, la tartamudez es involuntaria y cíclica.

Quiero terminar pidiéndoles algo: no me digan toma aire ni respira hondo cuando me trabo, mírenme a los ojos, no me completen las frases, denme tiempo para expresarme, porque lo que tengo para decir es tan importante como el de cualquier otra persona, porque lo mío es una característica, sí, una característica más como cualquier otra.

Por eso “NO IMPORTA EL COMO LO DIGO SINO, LO QUE DIGO”

Te sumas a mi Equipo...

por: Jorge Olguin.

A lo largo de mi vida siempre consideré el poder que tienen las palabras en cada una de las personas y como impactan en las mismas.

También aprendí que las palabras que trascienden y generan empatía en el otro son las que salen auténticamente desde el corazón y manifiestan nuestra esencia.

En el año 1992 estaba en mi último año de Profesorado en Educación Física y debía presentar un trabajo final de la materia “Didáctica Especial”, la profesora Margarita dijo textualmente: “tienen que sorprenderme con un proyecto final, no convencional, que englobe todos los contenidos del año y que en su disertación puedan ser ustedes mismos”

Fue así que presenté mi “Torre Mágica” que consistía en 7 cajas de colores, atravesadas por un eje que las hacía girar y una base que la sostenía. Cada caja tenía una palabra en cada uno de sus lados con flechas, laterales, ascendentes y descendentes que relacionaban todos los contenidos del año. Armé la torre en un gimnasio la cubrí con una tela grande y fui en busca de la profesora quien ingreso con los ojos cerrados a pedido mío. Cuando abrió los ojos la invité a destapar la torre y que girara las cajas como ella quisiera y que las palabras que quedaran en el

lado del frente a ella resultaría el orden para mi exposición. Así lo hizo y empecé mi oratoria explicando primero que el eje de las cajas era yo/alumno y que la base de la torre era la palabra Equipo, que sostenía toda la estructura. Fue una experiencia inolvidable, donde pude transferir y comunicar los conocimientos / contenidos con fluidez, pasión y por sobre todo siendo auténticamente yo en esa transmisión de palabras.

Dieciséis años después me encuentro en la última instancia del concurso para ser Inspector titular de Educación Física, la misma consiste en brindar una conferencia pública, de 40min aproximadamente, con contenidos y oratoria evaluables. En ese momento el bolillero determina que tenía que dar como tema prácticamente todo el sistema educativo. Fue allí que recordé mi torre mágica por segunda vez y la expuse en unas cartulinas logrando las felicitaciones y aplausos del público y el jurado. Nuevamente sentí la felicidad de ser auténticamente yo pudiendo hablar desde el corazón.

Como profesor, Inspector, entrenador y Director Técnico de Fútbol a lo largo de mi vida muchas veces tuve que empezar desde la soledad de un cargo o un nuevo trabajo. En dichas circunstancias la palabra que más me acompañó y tuve que desarrollar e implementar en mi profesión y en la vida fue la conformación de Equipos; lograr que ese conjunto de personas se unan para compartir un nombre, una historia, una misión, metas y

expectativas en común me permitió vivenciar el pasar de tener como profesor a cargo un alumno en una escuela rural a 110,000 alumnos a cargo como Jefe Regional de Inspectores. Imposible si no hubiera conformado esos equipos de trabajo, con valores y principios que permiten desarrollar exponencialmente una individualidad comprometida en función de todos.

En este 2020 once años más tarde de esa experiencia y en plena oportunidad que representa esta pandemia para mi, soy alumno en la Escuela de Mentor Sherpa y uno de los requisitos para certificar es que debíamos realizar un taller virtual donde se puedan comunicar nuestras vivencias, nuestras experiencias de vida, nuestros deseos y sueños. Después de mucho trabajo para encontrar el tema del taller y cuando supe que debíamos ser auténticamente nosotros, que las palabras tuvieran que tener fluidez, entonación, ritmo, emoción, invitar a la acción, coherencia, sentimiento, impacto visual y auditivo fue definitivamente que aparecieron por tercera vez en mi vida la idea de las torres mágicas, para volver a sentir la felicidad plena de poder transmitir y compartir desde la virtualidad, mi esencia, mi corazón. Esta torre mágica actual tiene en la base la palabra Equipo que la sostiene y el eje de las cajas representa a cada uno de nosotros y son los valores del Ser Sherpa las palabras que conforman los lados de las cajas.

Los invito a girar imaginariamente esas cajas de colores y descubrir que cuando se detienen en el frente podemos leer en cada una de ellas algunos de esos valores como Respeto, Compartir, Acompañar, Compromiso, Humildad, Aprendizaje, Amor que se manifiestan y se potencian cuando cada uno de nosotros los logramos realizar en función y teniendo como base el trabajo colectivo.

Cuando esta pandemia termine ninguno de nosotros volverá a ser el mismo, por ende la sociedad y el mundo van a cambiar. Yo creo que la naturaleza nos da una nueva oportunidad de vida pero que sin duda la vamos a tener que enfrentar, vivenciar y cuidar todos juntos basándonos en las 5 C “complementariedad, coordinación, comunicación, confianza y compromiso” palabras pilares de un verdadero trabajo en Equipo.

Te sumás al mío...

Bienfenix.

por: Adriana Gómez Suárez.

Hola Querida red, hoy quería compartirles algo que marcó mi vida para siempre, allá por el año 2007, tenía 33 años, trabajaba en un Banco importante en Argentina, un excelente puesto, todo para los demás parecía andar sobre ruedas, pero en el fondo yo estaba atravesando una crisis existencial enorme, si, provocada por desencuentros con el amor, completamente desilusionada, era muy eficiente en mi trabajo, me destacaba en “casi todo”, menos en lo más importante, el amor propio. Cansada de mi vida “aburrida” un día, decidí romper algunos paradigmas... salir a divertirme una noche por Buenos Aires...con algunas compañías nuevas un tanto más divertidas que yo, claro!; como no podía ser menos y quería estar a la altura de las circunstancias...me involucre con todo aquello que nunca imagine para mi...si con todo!

Y esas noches se volvieron rutina!, Y a veces días..., para que tomes verdadera dimensión de los malos hábitos me hice un tatuaje y no tuve registro de ello en el momento que sucedió.

La historia continúa con una internación ese año 2007, durante aproximadamente 2 años en un centro de rehabilitación para adicciones.

En el año 2014 recién me pude reinsertar en el mercado laboral, fue muy duro lograr pasar las entrevistas dado que durante 4 años

estuve yendo y viniendo intentando dejar lentamente la medicación psiquiátrica para poder pensar correctamente y pasar los psicotécnicos.

De todas maneras, aún habiendo conseguido trabajo nuevamente una voz interna me decía, no es por acá...y me diagnostican celiaquía en 2015; bingo, ahí dije, no, claro no es por acá.

Me puse a buscar y buscar en libros, en internet, a tratar de comprender sobre la Evolución del Ser humano, Metafísica,... revisé todos los aprendizajes... pero qué me pasa?, Por qué no me encuentro? Si tengo tanta capacidad y estudié tantos años con tanto esfuerzo... y seguía sin sentirme satisfecha...

Seguí trabajando en el Banco durante un par de años más, poniendo lo mejor de mi claro, como solía hacer, nada nuevo, hasta que en 2017 buscando un tatuaje para tapar el tatuaje anterior y bastante mal hecho que tenía en mi nuca, me encuentro en internet con el dibujo de un fénix...y dije que belleza esto, y comencé a estudiar un poco sobre el renacer del ave fénix, encontré algunas coincidencias con mi signo escorpiano tan desafiante y allí comencé a conectar mi historia con ello.

Con idas y vueltas, me decidí con algo de temor, en 2018, comenzar en paralelo a mi trabajo en el banco con un emprendimiento, el que hoy lidero, que cómo se llama? Bienfenix! y

lo nombro especialmente porque el logo de mi marca es el tatuaje que llevo en mi nuca con mucho orgullo un fénix!

Y así me pude reconocer a mi misma, como un ser cambiante, que acompaña a otros a cambiar. Creo que es muy importante reconocerse tal cual uno es, abrir a descubrirse y desafiarse a nuevos caminos con simpleza y de manera genuina, por qué les digo esto? La vida es maravillosa, a veces uno por momentos no puede percibirlo, pasan cosas muy duras y uno sigue aún sin conectar con su esencia con su verdadero propósito vital. Espero que todos ustedes se encuentren con su verdadera razón de ser.

Terapia Reiki Usui.

por: Maria Elena Seoane.

En el año 2012, mi médica personal, me recomienda iniciar un tratamiento con sesiones de Reiki.

Esta propuesta nació debido a un agotamiento físico crónico que padecí durante 2 años, secuela de uno de los medicamentos que me transfundían en los tratamientos quimioterápicos que tuve que realizar durante casi 5 años. Los estudios médicos indicaban que esta secuela, no mejoraba ni mejoraría con el tiempo y que ya pasado 2 años no se iba a revertir.

Como podrán imaginarse mi “Calidad de Vida” era muy Sin Calidad..., la ciencia no podía darme una solución hasta ese momento; pero si me la dio la Terapia Complementaria Reiki Usui.

Durante 4 meses asistí semanalmente a tomar mis sesiones de Energía Vital, esto es lo que se recibe de la Terapia Reiki para nuestro cuerpo físico, mental, emocional y espiritual.(Terapia de imposición de manos donde la Energía Universal se canaliza y se absorbe como Energía Vital).

A medida que pasaba el tiempo yo iba sintiéndome cada vez mejor, me reponía día a día y las horas de descanso iban disminuyendo, mi “Calidad de Vida “ mejoraba y con ella mejoraba todo mi día de vida.

En una de las sesiones, la terapeuta me alienta a iniciar los estudios para poder transmitir Reiki; las secuelas quedaban por siempre y la idea era que yo misma pudiera tomar esta Energía Vital sin tener que concurrir a sus sesiones.

Finalizando el año 2012, inicie el camino del Reiki Usui y con ello se iniciaba también la gestación de mi “propósito de vida”.

Empecé mi terapia personal; mis familiares y amigos al ver mi mejoría, también solicitaban sesiones de Reiki y así seguí..., con más personas que fueron llegando por recomendación hasta el día de hoy.

Como dije antes, mi “propósito de vida” se estaba gestando, y empezó a nacer con este primer paso, transmitir y trasmitirme Reiki Usui. Luego llegaron otros pasos, con la lectura de libros de metafísica, bio-descodificación, pensamiento consciente, genealogía,

cambio de hábitos (de pensamientos y alimentación), me auto conocí, practico respiración consciente, meditación, oración y gratitud. Comencé a estudiar para organizar y ampliar, aun más, toda la información que iba obteniendo y que llegaba cual catarata, “nunca imagine poder absorber tanta información junta, pero créanme sucedió y sucede”. Certifique como neuro-bio-descodificadora, PNL, Genealogía, Sherpa y Mentora Profesional.

Aprendí también, con todas estas herramientas, a Abrazar mi pasado con Amor para poder unirlo a mi presente y así caminar con equilibrio y armonía entre lo que fui y lo que soy, sin juicios ; Amándome, Respetándome, Valorándome y Bendiciéndome todos los días.

Hoy siento mucha Paz, Placer, Armonía, Coherencia y Felicidad en mi Corazón al elegir entregar y compartir “mi propósito de vida”. Toda esta experiencia maravillosa que vivo cada día, expandirla, es lo que siento hacer y lo que hago actualmente en mis sesiones de reiki, de biodescodificación y mis “charlas de pizarrón”, nutriendo y nutriéndome con Compromiso y Amor.

Te invito a reflexionar y a darte cuenta que todos tenemos el poder de hacernos cargo de nuestra historia, de nuestros acontecimientos, de nuestros errores y aciertos, de tomar las riendas de nuestras vida y dirigir las por el camino que deseas tomar, muchas veces las situaciones extremas son un desafío y una invitación para hacerlo y lograrlo.

Cuando digo todos, te incluyo a vos también, si tomaste un tiempo para leer, seguramente es porque algo estas necesitando cambiar o aceptar en tu vida.

Me haría muy feliz acompañarte en ese camino!!!!

El Viaje Soñado.

por: Andrea Serna Roldán.

Todo comenzó en 2015 después de mi graduación. Comenzaba una nueva etapa en mi vida y la iniciaba con un viaje al exterior, un viaje que cambió mi vida.

Desde que era muy pequeña soñaba con conocer al mundo, imaginaba como sería ese momento y decía: “Cuando sea grande voy a viajar y conocer todos los lugares que quiero”. Vengo de una familia donde las vacaciones o el viajar se consideraba una pérdida de dinero, algo que solo podían los que “tenían plata”, algo que no se consideraba merecido.

Recuerdo que cuando comenzábamos la escuela, la maestra nos preguntaba: chicos ¿adónde se fueron de vacaciones? Algunos decían: “a la playa”, “a las montañas” y yo decía: en mi casa en la pileta, eran mis vacaciones. Observaba y escuchaba que para el resto de mis compañeros, viajar y vacacionar era algo normal y que no tenía que ver con si tenias poco o mucho dinero. Eso afianzó aun más mi declaración sobre mi sueño de viajar.

Pasaron los años, finalicé la escuela secundaria y me mudé de ciudad para seguir con mis estudios universitarios. Aquí comenzaba un viaje, una nueva etapa en mi vida que me transformó. Siempre tuve en claro que quería estudiar independientemente del lugar en que estaba. Estudiar en la

universidad era un sueño para mí, era la primera universitaria en la familia, la primera profesional. Iniciaba el camino para aquellos que venían detrás de mí. No todo fue fácil, muchas veces quise dejar y tirar todo por la borda pero había algo que dentro de mí que me decía que debía seguir con mi sueño de graduarme y recuerdo que mi padre en todo momento me decía: Andrea, un tropezón no es caída. Si vos quieres recibirte seguí adelante, lo vas a lograr. Mi padre en ese momento me estaba mostrando que confiaba en mí, y que yo podía hacer lo mismo.

Faltándome poco para recibirme, comencé a trabajar y allí nuevamente volvió esa declaración que de niña con toda la inocencia había hecho pero ahora decía: “Ni bien me reciba, voy a hacer un viaje de graduación porque me lo merezco”, entonces puse manos a la obra y comencé a ahorrar y a averiguar diferentes destinos. No tenía idea de cómo era viajar, nunca me había subido a un avión, nunca se me pasó por la cabeza sacar el pasaporte ¡Para mí era todo nuevo! Pero si sabía que lo iba a hacer, no sabía el cómo pero ya estaba decretado.

Durante ese tiempo, me inscribí en una escuela de ingles porque siempre me había gustado el idioma, tenía mucha facilidad pero nunca había estudiado y justo la escuela ofrecía un programa para estudiar en el inglés en el exterior. En cuanto lo vi dije: ¡Listo, esta es la oportunidad! Estudio y viajo! Eran dos cosas que me gustaban.

Dos meses antes de recibirme, reservé los pasajes y el programa. Le comenté a mi papá sobre el viaje de graduación y él me dijo: ¡hazlo! ¡Cumplí tu sueño! Cuenta conmigo.

En febrero de 2015 me recibí, cumplía un sueño y al mes me estaba subiendo a un avión rumbo a Inglaterra a Vivir cuatro semanas, a conocer un “mundo nuevo”, no sabía con que me iba a encontrar pero confiaba en que sería genial porque era el sueño que toda mi vida había querido cumplir.

¿Que aprendizaje me dejó esta experiencia de vida? Aprendí que con confianza los sueños se trabajan y se cumplen. Independientemente del lugar, de la situación económica, de los obstáculos que se presenten en tu vida, si confías en ti y confías en tu sueños y trabajas por ellos, se cumplirán. La confianza es la fuerza que me permitió seguir adelante y conseguir lo que me proponía. Todos nacemos con la semilla de la confianza, debemos cuidarla, regarla y permitir que crezca, para que podamos llevar a cabo nuestros sueños.

Cambiamos el Mundo una Acción a la Vez.

por: Galia Real.

Desde pequeña me interesa lo relacionado a la ecología y el medio ambiente, aunque para ser sincera conocía y hacía lo que hoy veo que sería lo “conocido” o lo “fácil” a la hora de cuidar el planeta. ¿Qué hacía? Cerraba las canillas y no desperdiciaba agua, intentaba bañarme rápido, desenchufaba lo que no usaba, reutilizaba los papeles y apagaba las luces cuando no estaba en esa habitación o sector de la casa (y no me gustaba que otro se las olvide prendidas) y por supuesto, no tiraba basura en la calle sino que la tenía en la mano o la guardaba en mis bolsillos o mochila hasta ver un tacho o llegar a mi casa. Hacía todo lo que me habían enseñado y yo creía que eran las maneras de cuidar nuestro bello mundo.

Seguiré con mi historia, que aunque parezca desconectada cobrará sentido cuando la explique. Hace unos tres años, volviendo a mi casa, no sé qué me dijo que tenía que ordenar mi pieza (aún vivía con mis padres así que mi habitación era el único lugar 100% mío), pero no como siempre, esta vez iría más allá, sin saber el impacto que luego tendría pero sí quise ordenar “más a fondo” que otras veces. Era un domingo, decidí seguir el método de Marie Kondo, ese día ordené toda mi ropa y me sentí super bien con el resultado, muy entusiasmada para seguir con el resto de categorías. Mientras ordenaba escuchaba su libro (audio-libro) y

mientras los días pasaban organicé todas mis categorías: libros, papeles, komono y objetos sentimentales.

Seguí leyendo y viendo gente que estaba en “esa onda” que me parecía tan interesante y empecé a familiarizarme cada vez con la palabra <minimalismo>, la cual luego de resignificarla (antes la tenía sólo asociada a lo estético, una habitación blanca, sin muebles y una planta) y entenderlo como “deshacerte de todo lo que te distrae de las cosas que amas” y entender que cada uno lo vive como quiere, me pareció que encajaba con la simpleza que quería en mi vida, además descubrí que diferentes personas elegían vivir de manera más simple por diferentes razones: por sí mismas, para sentirse más cómodas en sus casas, para tener más tiempo y hasta por el planeta. ¿Por el planeta? Claro, cambiar nuestros hábitos de consumo es clave para hacer un cambio profundo y hacernos responsables de nuestro importantísimo rol como consumidores.

Otro hecho “desconectado” pero totalmente en sintonía, fue que un día dándole de comer milanesa a uno de mis alumnos (no podía solo) vi la carne como fibras, músculo, o sea, siempre supe de dónde venía pero ese día algo cambió y desde entonces nunca más comí carne de ningún tipo. Así que, también empecé a mirar personas que habían eliminado las carnes y/o por completo los alimentos de origen animal de sus platos, algunos también minimalistas, que habían tomado esa decisión por múltiples

razones. Algunos llevando como bandera los derechos de los animales, otros su propia salud y algunos por el medio ambiente, así fue que entendí que la industria ganadera es la que más huella de carbono deja, la principal responsable de la deforestación y tantas cosas más. Fue cuestión de meses para que tome la decisión de dejar por completo los alimentos de origen animal por todas las razones antes mencionadas.

Cada vez me metía más en todo esto, hasta me volví en un momento casi adicta a los documentales, era como que quería informarme más y más. Todo ese tiempo tomaba decisiones sin tener en cuenta qué había detrás de cada industria, fábrica o hábito y así, al tener nueva información, ni siquiera era un esfuerzo cambiar de conducta, no me quedaba duda de que hay cosas que ya no elegía ni quería en mi vida. También aprendí del movimiento de basura cero, vivir sin plástico, sin empaques, la industria textil, la contaminación del agua y mucho más.

Muy interesante tu historia Galia pero... ¿qué aprendiste? Aprendí que sustentabilidad no es sólo lo que sabía de pequeña, que abarca todas y cada una de nuestras decisiones y hábitos y que hay muchísimas maneras de cuidar el planeta. Reconocí que así como yo puede haber mucha gente queriendo hacer lo mejor para cuidar el mundo (¡y haciéndolo!) pero sin mucha información de cómo dar sus siguientes pasos. Entendí que muchas veces puede que a los ojos de otros, o incluso a nuestros ojos de nuestra propia

versión futura, puede que hagamos cosas mal o tomemos decisiones mejorables por desconocimiento y desinformación.

También pude ver que lo único constante es el cambio, incluso reconociendo que cambiar puede ser asumir que antes estuvimos equivocados. Me di cuenta que el cambio comienza por donde uno quiere y que hay tantas maneras de cuidar o simplemente no dañar al planeta como personas en el mundo y es totalmente válido y hermoso.

Soy una profunda convencida de que si estamos mejor informados tomamos mejores decisiones, más conscientes, responsables y amigables con el planeta, así que intento ser canal y voz para mostrar que hay muchas maneras de cuidar planeta y acompañar a las personas a vivir de manera más sustentable. El planeta te necesita YA, y a esta altura no importa si tu cambio empieza por reducir el plástico, replantear tus hábitos de consumo, ordenar para ser consciente de lo que tienes y tomar mejores decisiones a la hora de comprar, por reducir tu consumo de alimentos de origen animal, por moverte más en bicicleta o caminando, por dejar de comprar a las grandes empresas o por cuidar más el agua y la electricidad: todo sirve, todo está relacionado. Nuestro paso por la tierra siempre va a tener un impacto, el punto es no agotar los recursos llevando el planeta al límite. Las generaciones futuras tienen el mismo derecho que nosotros a disfrutar de este hermoso lugar. Así que si algo te interesa o te empieza a resonar es muy

empoderador que te informes al respecto, vamos...

“Cambiemos el mundo una acción a la vez”.

Educando al Apego.

por: Gloria López Hernandez.

Nací en una familia desestructurada y ya con un año me dejaron mis padres en casa de mis tías ,Creo que desde ya antes de ver este mundo me sentí muy abandonada y nada querida.

Sin embargo fui creciendo con esta sensación que me pesaba enormemente, el abandono era nota discordante en mi vida y con ella vienen la envidia y los celos .

Depositaba mi mirada en otras compañeras, con familias en aquel entonces para mi muy estructuradas y felices.

Con 12 años y en plenos cambios hormonales y cambios físicos me volvieron arrancar de lo que consideraba mi hogar y regrese a casa de mi madre. Para ese tiempo mi padre llevaba 6 años muerto y mi madre se había vuelto a casar, me pareció lo mejor que podía pasarme. Regresaba a casa y me sentía muy feliz, aunque duró muy poco, mi madre y yo éramos dos grandes desconocidas y con pocas ganas de nuestra parte por ser nada más que eso, yo con mis 12 años rebeldes, ella con 38 y sus pesquisas. Mi adolescencia fue terrible, llena de gritos, peleas, drogas, velocidad, descaros y mucho arrojito, mis hermanos mayores no eran un ejemplo a seguir y sin embargo yo seguía como perrito abandonado. Ellos eran cómplices y yo quería ser parte de esa banda de descarados protestones. En mi hogar reinaba el

anarquismo y el desapego total, Yo esto del desapego no podía soportarlo y mis fechorías iban de más a más para que aunque fueran broncas y castigos me hacían caso.

¡existía! Me adelanto en el tiempo o esto será muy largo, me casé, tuve hijos me divorcié y me volvía a casar y a divorciar no se cuantas veces. No sé como pero me volví (eso creía yo) desapegada y al mismo tiempo una yonki del apego, no había forma de calmarlo, pero para entonces yo no me daba cuenta de que esa era la razón de la mayoría de mis acciones y casi todas desafortunadas. Mi locura por agradar y ser alguien para mi madre crecía, crecía y aun hasta hace poco la alimenté día a día.

Pero un buen día nació mi segundo nieto y como es lógico lo fui a conocer, Vivo a 300km de distancia de mi familia, llegando el día de salir para BCN ya estaba incómoda y revuelta de emociones.

Quería conocer a mi nieto, pero no quería ver a mi madre y el resto de familiares, pero era algo que no podía eludir. Si o si tenía que ir, me habían pedido que estuviese 5 días para ayudar y disfrutar de mis nietos. Llegué tal día como hoy y a las 8h ya estaba pensando en regresar a mi casa. Me sentí cómoda en ese pensamiento de regreso y a la vez deseosa de disfrutar de todo aquello que tengo, hasta ahora no me daba ni cuenta de todo eso.

Mi paz de hogar, de mi desapego por fin sin sufrirlo, me di cuenta que los amo pero no más que a otra persona , que no tengo que demostrar nada a nadie más que a mi. Me gusto como soy, me gusta lo que hago y como lo hago, no me importan los juicios ajenos y aunque de vez en cuando me asalta ese sentimiento de pérdida de raíces lo reconozco apruebo y lo vivo en consciencia para aprender un poco más de él cada día.

P.D Hoy por fin puedo agradecer mi madre su forma de ser, sin su educación posiblemente todo este tema hubiese sido más arraigado y sufriente, me enseñó que nadie es imprescindible y que los apegos no son una manera correcta de amar.

AMAR es hacerlo sin condicionamientos ni títulos terrenales que obliguen. Le pido disculpas por tanto juicio durante años, sin percatarme que estaba haciendo lo mejor para mi. Gracias Berta por fin te amo por que por fin puedo amarme.

La Vida es Efímera.

por: Sergio Marcelo Geremia.

Como seres racionales, según nos han explicado que somos, consideramos, que todo lo que hacemos, tiene una causa de lo que nos ocurre, es una causa que provoca un efecto. Casi siempre pensamos porque nos sucede esto o aquello, y nunca, ¿para qué nos sucede? En mi caso, logre descifrar, para qué, me ocurrió lo de aquella tarde.

Un día de enero del 2011, más exacto un día 9, verano intenso, domingo, muy soleado, 3 pm, transitando una carretera, en viaje a un destino de 550 km de distancia, con un pensamiento en mi mente de llegar a destino para descansar allí y al otro día comenzar una jornada nueva de trabajo, como agente de ventas.

Con un pensamiento solo en continuar transitando la vida como una forma de seguir haciendo para seguir acumulando o manteniendo lo obtenido, pero el destino me tenía preparado otro escenario para mi actuación de ese día, a 60 km de haber comenzado mi recorrido, y al pasar por la entrada de una localidad cercana, una camioneta salió a la ruta y me impacto de lleno, me hizo dar muchos trompos y destruyo mi auto, mi suerte fue que gracias al vehículo y la buena suerte, me llevaron al hospital, pero solo fueron golpes y un estado de conmoción por lo sucedido, el universo me informo, que mi vida era efímera, que en un momento se podía transitar a otra dimensión. En esos días dos amigos

estaban transitando una enfermedad incurable, de los cuales uno murió a los pocos meses, en marzo y el otro en diciembre del mismo año, mensajes que no vislumbraba, pero el accidente, me los mostró de frente, no vivir sin entender que la vida pasa por el ser y no por el hacer. Estaba pasando por momentos de no encontrar mi lugar, en un montón de cosas, en especial conmigo mismo, un descontento de mi vida, entonces ocurrió que en el mes de abril, luego del fallecimiento de uno de mis amigos, decidí emprender un viaje en soledad a Perú, y conocer Machu Pichu, una experiencia única que me cambio radicalmente la manera de ver las cosas, fui como viajero en busca de conocerme y conocer, cada cosa que viví fue algo único, descubrí que cada vivencia era una forma nueva de ver la vida, allí comenzó una nueva transformación de mi ser, al regresar de ese viaje, las energías eran otras, los pensamientos eran otros, seguramente, tuve la suerte de poderlo realizar, pero reconozco, que seguramente no se deberá ir tan lejos para darse cuenta, pero sí, creo, debemos irnos en soledad, a algún lugar, para encontrarnos con nosotros mismos y llegar a comprender quienes somos y que queremos.

No fue mágica la transformación, fueron luego varios años posteriores de avances y retrocesos, las responsabilidades, me deje llevar por la vida muchas veces y en otras ocasiones, tome el timón de ella, pero siempre cuando regresaba a aquel verano y tomaba nota que el accidente, no fue casual, y que el universo me dio una fuerte señal, y pude verla. Hoy a la distancia y recordando

ese proceso, reconozco, que transformarse produce dolor, pero mas dolor es continuar en un estado de somnolencia, o hipnotizados, por las creencias acumuladas y aprendidas en el tiempo pasado. Entonces comprendí, que este es un largo camino de aprendizaje, un viaje sin retorno.

Me Sentí YO, Me Sentí Plena.

por: Maria Sofia Martini.

En Marzo del 2020 me anote en la escuela de Sherpas para comenzar a capacitarme como Mentor Profesional y Mentor Sherpa...en uno de los primeros encuentros “conociendo tu sherpas interno”, Ana, nuestra mentora y directora de la Escuela, nos invitó a pensar en una historia personal, una historia vivida en la que hayamos logrado extraer un aprendizaje y que ese aprendizaje lo queramos compartir con el resto...

Recuerdo que con esa consigna en mi cabeza, me pase todo el día pensando en una historia, una historia para contar...una historia que pueda aportar a otro, que logre despertar alguna emoción, una pasión oculta... una historia que cuente algo exitoso, algo “interesante”, algo que me sintiera orgullosa de compartir con el resto...

Estuve todo el día pensando en esa historia reveladora para otros... hasta que me di cuenta, que otra vez, en piloto automático, me estaba metiendo en la gran matrix de lo “mundano”, de lo superficial, de los papeles, de los títulos... otra vez, estaba cayendo en la creencia que para contar algo, ese algo tenía que ser un tip revolucionario, un concepto nuevo o una herramienta innovadora... y ahí me encontré, ese 1^{ero} de abril escribiendo a las 2 de la mañana... Sí, a esa hora, fue el momento en que conecté con mi propósito... me conecté nuevamente con lo simple.

Cuánto para reflexionar no?... todo el día buscando “eso complejo” para contar, y al frenar, parar... me di cuenta que no le estaba dando espacio, a lo simple... a mi propósito y mi estilo.

Primero de Abril 2020 a las 2am:

Hoy fue un día en que me desvele, pese a que he decido hacer ejercicios, ducharme y cenar temprano para estar antes de las once de la noche acostada en la cama y dormirme temprano... así lo hice, paso a paso... hasta que me acosté y no me pude dormir, me puse una meditación para lograr dejar ir todo aquello que no me estaba dejando descansar... Y luego de dar vueltas en la cama, mire el reloj y sin darme cuenta ya eran las 2 menos 20 de la madrugada, así que, decidí levantarme en busca de la computadora para empezar a escribir...

Les comparto que muy pocas veces hice esto... que recuerde ahora, una sola vez... días antes de mi cumple de 15 en donde acostada me empezaron a surgir palabras de agradecimiento para toda mi familia; y recuerdo que sin dudarle me levante y empecé a anotarlas en pedazos de papel que tenia en mi mesita de luz. Recuerdo que al día siguiente, al leerlas, me sorprendí porque eran palabras que tenían sentido, que fluían y que expresaban tan claro lo que sentía por cada uno de ellos; así que las re-escribí en papeles de carta y las guarde para luego regalárselas a cada uno el día de mi cumpleaños.

Al recordar esa situación, acostada en mi cama, siendo ya las 2 de la mañana de ese 1^{er}o de Abril, no tuve otra opción que salir de la cama e ir en busca de la computadora... sí, acá estoy! Escribiendo una historia que aún no empezó... (veremos mañana si tiene el mismo resultado e impacto) y acá voy otra vez me encuentro; buscando un “resultado” ...

La sensación, historia, que se me vino al “consciente” para compartir; es una sensación que experimenté por mucho tiempo... sensación que aparecía cada vez que me tenía que describir o bien, cada vez que escuchaba a alguna otra persona describiéndome.

En ambas situaciones siempre aparecía, con un tono de chiste, frases como; Sofi hizo guitarra, piano, canto, acuarelas, comedia musical, dibujo, corte y confección, gimnasia artística, vóley y muchas otras tantas cosas que en este momento no me aparecen a la mente y no quiero detener la “inspiración”,...

Siempre aparecían muchas cosas, y con todo esto muchas veces he osado en definirme como una persona que arranca y se aburre fácilmente, que prueba todo y lo deja al mes... definición que con el tiempo empecé a observar con más detenimiento y empecé a notar que había algo ahí que me incomodaba... no tanto por la variedad de cosas que hacía, o que iniciaba sino porque esa definición se conectaba directamente con una idea mía de que si empiezo tantas cosas es porque no había nada que gustará

realmente o que me provoque una pasión para sumergirme al 100%.

Luego de detectar esa incomodidad, pase un largo tiempo intentando evadir ese tipo de preguntas o situaciones en donde aparecían frases como; cuéntame algo de vos, ¿qué te gusta?, ¿tienes un hobbies?, ¿cuál es tu pasión?...

Pero por mas que las quería evadir, llegó un momento en que estas preguntas aparecían de manera más frecuente y ya no podía evitarlas; estaba segura que esas preguntas iban a aparecer en las entrevistas de trabajo; y yo estaba a punto de encarar una nueva búsqueda.

Recuerdo que en Mayo del 2015 me entrevistaron para ingresar a Unilever. Y ahí fui, ahí fue Sofi con su camisa rallada rosa y blanca, el pelo planchado (jamás lo había hecho) y sin sentirse cómoda aún con la definición de sí misma...recuerdo que llegue tarde porque me perdí en camino, en realidad me pase de largo, no vi la bajada y seguí.

Llegue muy nerviosa, en ese momento no estaba conectada conmigo y con la situación; y así se noto en la entrevista, fue una entrevista donde las palabras no fluían y eso hizo que durará muy poco.

Recuerdo que me fui con un sabor amargo, sabor que me duro varios días; hasta que pude detectar que no fue por no haber quedado en la posición a la que me había presentado, sino porque a esa entrevista no había ido Sofi, la que había ido era una joven a punto de recibirse que estaba buscando trabajo...

Ante esa situación, decidí parar y comenzar a atender eso que me estaba incomodando. Me propuse estar atenta a las emociones que se me despertaran en ese tipo de conversaciones, con el fin de atenderlas y encontrar el verdadero motivo de la incomodidad que sentía.

Y así fue, cuando empecé a observarme con otros ojos, empecé a distinguir algunas reacciones del otro tales como; ¿Desde tus 11 años? ¿Vas todos los sábados?, ¿Te tomas tus vacaciones para irte de campamento?.

Este tipo de preguntas, y reacciones aparecían cada vez que conocía a una persona nueva en mi vida y le contaba que era voluntaria en una ONG. Una ONG cuya misión es ayudar a que cada niña y joven logre descubrir y desarrollar su máximo potencial. (AMGS: Asociación Mundial de Guías y Guías Scout).

Al decidir empezar a observarme, me encontré compartiendo una y otra vez sobre esta actividad, actividad que ya llevo más de 15 años haciendo y que habla de mi constancia, entrega, servicio y alegría en lo que hago, y que yo misma no lo estaba viendo... la

tengo tan incorporada dentro de mi vida que estaba pasando desapercibida, cómo si fuera algo "normal", algo que todo el mundo hace...

Es tan parte de mi que al momento de recibirme; el cartel que me hicieron para la tirada de huevos de ese día decía; Soy Guía y ahora también Ingeniera...

Y al observarme, me encontré definiéndome así, y me gusto, me gustó porque en una palabra tan simple como ser Guía; encontré representado muchos valores e ideales que me identifican. Disfruto siendo Guía, lo soy en mi vida cotidiana, cada vez que me toca trabajar en equipo, cada vez que tengo la posibilidad de acompañar a otro a descubrir su potencial, cada vez que planifico un nuevo proyecto o una nueva actividad en mi vida.

Cuando tome conciencia de que todo eso estaba adentro mío, nuevas puertas se me abrieron.

Luego de recibirme, en Octubre del 2015, me llegó por una amiga de la facultad que se había abierto una nueva postulación para ingresar a Unilever. Ella sabía que yo estaba interesada en trabajar ahí, que valoraba la cultura de trabajo que tenían. La realidad es que mi primer contacto con Unilever había sido a través de la marca DOVE por las Guías, ya que participe del proyecto que realizaron ambas Instituciones con el fin de fortalecer la autoestima de las niñas y jóvenes.

Recuerdo que a esa entrevista fui vestida como Sofi, actúe como Sofi y el rodete que tal cual lo lleva Sofi.

Y como era de esperar, luego la pregunta "cuéntame algo de vos". No voy a negar, que la estaba esperando y que al escucharla, el pecho se me inflo, las palabras comenzaron a fluir.

Me sentía yo, en mi versión más pura. Empecé a hablar del voluntariado al cual pertenezco desde mis 11 años, tenía mil anécdotas para contar, desde dinámicas creativas, trabajo en equipo, resolución de conflictos con niñas y jóvenes, como también entre grupos de adultas...

Recuerdo que en ese momento un abanico de anécdotas y vivencias se desprendían y fluían sin pensarlo demasiado...mi esencia estaba sobre la mesa, eso me daba fluidez y tranquilidad.

Después de charlar un rato, me fui de ahí, y me encontré con mi mamá que me estaba esperando en la esquina tomando un café. Me acuerdo como si fuera ayer, que le dije; - no sé que pasara pero me sentí YO, me sentí plena.

Y acto seguido, cargue el termo con agua caliente y emprendimos el regreso a nuestra ciudad.

Yo estaba tranquila, confiaba en que si tenia que ser, iba a ser; y que yo, ya había dado todo lo que de mi dependía, y eso me hacía sentir feliz.

Al llegar a La Plata, mi mamá me propone ir a tomar unos mates a lo de una amiga de ella, y nos fuimos directo para allá... Mientras estábamos ahí, recuerdo que me sonó el celular y eran de Unilever, que me decían que había quedado para la posición que me habían entrevistado.

La sonrisa me brotó al instante y al cortar el teléfono; la mire a mi mamá y al estilo Sofi, expresé toda mi emoción en un llanto de alegría. No tanto por haber alcanzado el objetivo, aunque eso era una buena parte de mi alegría, sino porque sabía que me habían elegido por lo que mas me gustaba de mí, por mí pasión y mi estilo. Ya no estaban eligiendo a una joven ingeniera de 26 años sino a Sofi, que disfruta de trabajar en equipo, del aire libre y de planificar nuevos proyectos gran parte de su tiempo.

Recuerdo que esa tarde la emoción me duro un largo rato, lo notaba en el cuerpo. Sin duda, esa tarde había hecho consciente lo importante que es animarse a conocerse, y que para ello muchas veces es necesario parar, observarse y mirar con amor aquello que nos incomoda para poder distinguir de donde viene y así atenderlo.

Parar también nos permite observar todo aquello que somos, aquello que nos gusta y que muchas veces no lo distinguimos por andar acelerados.

Esto es lo que surgió esa madrugada del 1^{ero} de Abril de este año, y para mí tiene un gran sentido por eso me animó a compartíselos para que siempre recuerden que cada uno tiene su propio estilo y que solo hay que animarse a descubrirlo y actuar fiel a ello. De esa manera es como experimentamos la felicidad de la coherencia.

Llave Mágica en mi Vida.

por: Miriam Prado.

Todo al nacer traemos una oportunidad. Todos venimos a este plano con oportunidades puertas que se nos abren todos los niños todos los seres humanos al nacer tenemos esta gran posibilidad.

Son puertas que se abren posibilidades para que cada uno la ponga en la manera en que mejor les parezca para que cada ser humano se realice.

Y para abrir cada una de esas posibilidades, cada una de esas puertas. Todos tenemos una llave una llave para abrir cada una de esas puertas. Y ahí como en todas las puertas y en todas las casas y en todas las posibilidades muchas llaves. Pero hay una llave principal lo que se llamaría una llave maestra y esa llave es la que abre todas las puertas, todas las posibilidades todos los sueños y todos lo que nosotros queremos alcanzar. Y realizarnos en este plano .

A mí esta posibilidad esa llave maestra me llegó de casualidad o por causalidad. Cuándo hice mi primer nivel de reiki, cuando fui simplemente para ayudar a un mejoramiento físico de mi mamá que estaba muy dolorida.

Entonces descubrí que esa oportunidad que esa llave que estaba ahí guardadita y abría todas las demás puertas. Aquellas en las

cuales yo me había CREÍDO, QUE ERAN GRANDES PUERTAS, Y POSIBILIDADES. Dedicado a leer a estudiar aprender a tener diferentes tipos de conocimientos Pero que no había podido llevar a cabo en mi vida cotidiana en mi vida diaria no había podido realizar mis sueños de ser una persona completamente libre y al servicio de los demás .

Y esto me llevó a comprender que las terapias complementarias eran algo muy bueno para mi salud. Porque comencé a experimentarlo en mi propio cuerpo. Y no me quedé solo con el reik, seguí viendo leyendo y viviendo una vida diferente, una vida más ZEN más simple más holística más sana y pura conociéndome haciendo mi propio autoconocimiento y mi crecimiento personal.

Y ahí cuando uno experimenta la alegría de sentirse mejor de ver que la vida tiene otro color, otro aroma, y otro sentir. Decidí transmitir estas terapias que yo había aprendido las quería compartir. Las quería dar, quería que todo se experimentaran esa maravilla de abrir una puerta y tener una llave mágica que nos trajera salud, bienestar, alegría una vida más luminosa, más clara y más Divinidad que en realidad somos.

Les cuento que tengo una discapacidad psicofísica, desde mis 18 meses de vida. Entonces se lo que es la salud física que lleva mucho trabajo y mucho tiempo y muchas llaves. Llaves chiquititas

porque la visión necesite una llave el caminar necesita otra llave el estar bien anímicamente necesita otra llave.

Las terapias orientales holística hicieron un eureka un abrir una puerta con una llave maestra en mi vida. Para una vida más libre, más saludable.

Y un día también por casualidad o por casualidad conocí Ana María Bonotti y conocí lo que es escuela de Sherpas. ahí entendí perfectamente que era el lugar y el momento, que era la manera más firme, dinámica, alegre, de gran sabiduría, sensibilidad y más clara para transmitir todo aquello que yo había aprendido vivido. En mis conocimientos, en mis lecturas, pero sobre todo en mi experiencia de vida, de cambiar de ser una persona completamente sana libre a través de estas terapias complementarias .

Así acomode todo en una valija de herramientas así acomode mis pensamientos mis sentimientos. Y me enseñaron cómo trabajar. como aprovechar mi tiempo y mi libertad así aprendí a ser profesional en lo que me gusta siendo siempre mi corazón Eso es lo que más me gustó esto es lo que me dio la libertad de un aprendizaje total de Vivir mi vida en plenitud.

Y esto es lo que les quería contar esto es mi gran cambio de vida. El llegar a escuelas de Sherpas llegar ha hacer mentora llegar a cada uno de los corazones de quienes me escuchan de quienes me ven, para comprender que todos juntos en el autoconocimiento es la maravilloso y la gran llave que abre todas las puertas de las grandes posibilidades.

Gracias gracias, gracias Ana María Bonotti escuela de Sherpas. Gracias gracias gracias, Red Global de Mentores por darme la oportunidad. Y darles la oportunidad a cada uno de los miembros de contar nuestra historia y la historia individual de cada uno.

Mi Hija, Mi Violín y Mi Alma.

por: Sandra Ortiz.

He estado trabajando con niños desde mis catorce años. Desde entonces me he relacionado con sus familias también. He observado que los adultos desde que somos niños vamos cargando creencias, miedos y toda una programación construida desde lo heredado, lo adquirido y lo genético, y que cuando tenemos hijos la proyectamos en ellos. Con el transcurrir de mi adolescencia y el comienzo de mi carrera como músico empecé a investigar como cambiar esa programación no tan positiva para mí. Encontré un camino maravilloso que abrió mi conciencia, reconcilio mi corazón, mi amor por Dios a mi propio ritmo y directamente. Ya como una adulta empecé a trabajar en mis miedos actualizando mi programación de creencias.

Me gradúo y paso de ser una estudiante que trabaja a ser una profesional que seguía estudiando descubriendo mi conciencia y empezando a practicar con las pruebas mayores: El fallecimiento de mis padres, un primer matrimonio y un divorcio. Sin embargo, yo seguía firme en la decisión de seguir abriendo mi conciencia y mi corazón usando la observación e intuición hasta que llego un nuevo evento que cambiaría aun más mi vida, el nacimiento de mi hija.

Yo como toda una madre soltera, profesional, con un bagaje de crecimiento personal estaba contribuyendo a la formación de un nuevo ser humano. Ahora que ya había encarado mis miedos, estos cambiaron. Seguí mi travesía de confrontarlos, superarlos

cuantas veces fuera necesario. Sin darme el lujo de desfallecer. Recibí apoyo de buenas personas que cuidaban de mi hija mientras trabajaba. Hasta que decidí retomar mi trabajo de tiempo completo.

Profesionalmente brillaba, ganaba suficiente dinero, y mi nombre resonaba en muchos ámbitos del medio musical. Hasta que un día después de esos cinco meses brillando miro a mi hija de tres años hablar, e imitar a la nana que la cuidaba. Palidecí, y empecé a observar mi “éxito”. Urgentemente busque la balanza de la vida, puse en un lado a mi hija y en el otro mis logros, no había ningún equilibrio. Decidí recogerlo todo, renunciar y vender mi carro, usar mis ahorros y cambiar de país para hacerme responsable de mi hija. Viaje a Guayaquil y empecé de cero con la intención clara de ser una madre presente. PASE A OTRO MIEDO, cada día me despertaba con el entre mis manos y la pregunta recurrente: ¿y ahora, a mis 44 años que? No me conocía nadie, tenía el apoyo de mi hermana quien ya vivía allí, sin embargo yo era la responsable de mi supervivencia. Era consciente de que renunciaba a 20 años de trabajo en un espacio maravilloso, estudiantes y familias en las que había sido adoptada donde todos habíamos crecido juntos, por una buena razón, y las lagrimas bautizaban ese nuevo comienzo.

Empezaron los milagros, conseguí estudiantes nuevos, y pude empezar a tocar eventos sociales, trabajo suficiente para vivir sin

mayores pretensiones como cuando el país acaba de salir de la guerra. Simplifique mi vida, viviendo con lo mínimo necesario de la mano de mi hija disfrutando de la inocencia y de su simplicidad. Siempre observando, tomando nota de mi misma, de mis cambios. Transcurren dos años conozco a un hombre que me conquista, me ofrece una nueva vida y lo vuelvo a dejar "todo". Llevándome lo más importante mi hija, mi perra y yo con mi violín y computador viajo a Estados Unidos y empiezo el proceso de adaptación con una gran diferencia, ya no tenía miedo. ¿Por qué? ¿Si estaba más lejos de mi país, con otro idioma, otra cultura y muchos cambios?

Porque había recuperado a mi hija, me había empoderado y tenía la confianza de que el valor de mi vida está adentro, en lo que aprendí, en lo que herede, en lo que experimente y actualice.

Me vi como una niña reconciliada con su inocencia y desde allí mire a mi hija restablecida, con sus relaciones sanas. Logre entender la importancia de estar bien consigo misma para poder acompañar a un hijo en su camino y a los demás. Empecé a trabajar en lo que más amo, enseñar.

Observando a mis estudiantes y a sus padres identifique sus necesidades. Estudiantes que pasan la mayor parte de su vida en el campus de la escuela. Con padres que confiaban en mi trabajo y sobretodo Yo confiando en mi trabajo. Con intenciones claras y un propósito: Enseñar a niños a tocar violín tocándoles el corazón, fortaleciéndolos a través de superar cada reto, acompañando a los

padres a apoyar a sus hijos desde lo que ellos son: inmigrantes que han tenido que confrontar el cambio de país, de costumbres, de crianza, apoyándolos a restablecer la confianza arraigándose en una nueva tierra manteniendo el valor de sus raíces al igual que yo.

Cuando llega la pandemia, al enfrentar nuevos retos, mi relación con los padres se fortaleció. Ellos tuvieron que resolver cosas que yo resolvía, que creerse capaces de hacerlo y lo lograron, entendieron que si no lo lograban no pasaba nada, que yo estaba allí para soportarlos y recogerlos como una gran red. Ellos también aprendieron a cuidarme y abrir su red, y yo aprendí a caer en ella.

Empecé a recoger la siembra de esa profunda cosecha. Los observe en la intimidad de su casa dejándome ver un poco de su realidad y mucho más de sus necesidades. Escuche sus historias, sus anhelos, sus miedos, reconocí sus debilidades y vi mis espejos también. Aparece la mentoría y encuentro el anillo que mi dedo estaba buscando. Encontré la respuesta y confirme mi camino y mi misión y el cómo si es posible atravesar el cielo y el infierno, liberarse y ser una guía, preparada, fortalecida, integra. Reprogramarse y empoderarse es posible para todos con amor y disciplina, porque el amor todo lo puede y empezar de nuevo no tiene edad ni límite. Estoy aquí para facilitar ese camino, para subir la montaña de la vida con mi mochila que se va llenando mágicamente mientras voy ascendiendo al acompañar a otros.

Mi Papá Está en el Cielo.

por: Patricia Adriana Pino.

Comenzar a contar este camino de búsquedas incesantes, debo transitar desde que era muy chica. Cuando apenas tenía 3 años había fallecido mi padre, cosa que me entere cuando cumplí 8 años. Porque en ese momento quizás con 4 años había empezado a preguntar dónde estaba el, y la respuesta de mi numerosa familia fue Papá está en el cielo y allí comenzó a activarse mi imaginación. Mi papá estaba en un avión y nadie dijo nada, tal vez por cuidar mi inocencia, de esto hago mención por la tremenda imaginación de un niña que comenzaba su ciclo de jardín de Infantes y la familia no encontraría la forma de mostrarme la muerte de una manera más sana. Crecí contando historias de aviones que jugaban con la nubes y se acercaban a las estrellas. A mis 8 años sentados en la puerta de casa con mi hermano 9 años mayor que yo, paso un avión muy bajo de color blanco con líneas azules en sus alas y le dije, ahí va Papá, él me miro y me respondió sin más, Papá está muerto. No puedo explicar lo que aquella niña que era entonces sintió, entro corriendo por el pasillo largo, aun mas ese día, para preguntarle a mi Mamá si era verdad. Con desacierto a sus creencias, en ese momento me dijo a Papá lo va a encontrar en la iglesia. Nuevamente la fantasía cosquilleaba en mi cabeza. Mi padre era el sacerdote que me estaba preparando para la comunión. Salí en la bici y fui hasta la iglesia que quedaba a cuatro cuadras, allí lo encontré, el que me enseñaba que mentir era malo y bla bla bla... y si algo me caracterizaba era que nunca tuve

miedo a enfrentar, y le pregunte Padre ¿Vos sos mi Papá? Él estaba parado al costado del altar, me acaricio la cabeza y me llevo hasta los bancos largos. Me decía hoyuelito, por los que me acompañan aun en las mejillas y me respondió no soy tu Papá, soy el padre de esta comunidad, tu Papá está en el cielo con Dios y para estar cerca de él y que te escuche tienes que venir a la iglesia y rezarle mucho. Tras ello sentí enojo, subí a la bici nuevamente envolviéndome un vacío tan especial, que de grande comprendí. Ese vacío que deja la mentira, el ocultamiento y después llegaron todas las rebeldías juntas, a los 14 años deje de estudiar y fui a trabajar, fue crecer de golpe, comencé a cuidar entre las horas que me quedaban a mi tío enfermo, lo atendía, jugaba a las cartas y así pase mucho tiempo de mi vida cambiando de trabajos, leyendo todo lo que llegaba a mis manos con respecto a los duelos, me estaba preparando, tenía en claro ya de adulta que hablaría con mi hija de la muerte como algo natural mientras ella fuera niña con el propósito de que no se creara falsas ideas, luego comencé a hacer Tarot egipcio, comencé a estudiar, terminar mi bachillerato, ingrese a la facultad de Periodismo, estude Reiki, Magnified healing, Yoga, todo esto muy lejos de las iglesias y muy cerca de mis creencias, para el resto de mi familia, una Mística que no tenía retorno.

Mis mentores como dije en la reseña de Mentores los primeros fueron mis padres, con aciertos y errores, ellos me enseñaron valores, aprendí también de sus errores. Al tiempo de ahondar por todo este camino comenzaron mis primeros ataques de pánico en

la facultad, cosa que tuve que abandonar, porque comprendía que amaba lo que estaba estudiando pero no me sentía cómoda y abandone con mucha culpa por no lograr ese título que había soñado. Estaba ávida de aprendizaje y me hice a un costado, trabajaba, ya tenía una hija adolescente de 18 años. Transite la enfermedad hasta que un día dije basta de pastillas, pastillas para dormir, para despertar, para mantenerme, ya no quería eso para mí, esa no era yo. No me gustaba esa mujer que había estado al borde del suicidio por no saber que le pasaba, por sentir que no comprendían mis temores y volví a mis lapiceras para escribir como lo hacía a mis 12 años, historias, novelas, poesías, una hermosa manera de hacer Catarsis y sin pastillas. Después de eso un ACV, salí en un año, siendo mi Mentora, mi Dra., quien había pasado por lo mismo, me auto exigía todo el tiempo, para estar hoy un 98 % bien. Y llego a mis manos, creo que fue el camino más lindo que había comenzado a transitar, el volver a estudiar Acompañante terapéutico y lo logre. Comencé con niños con capacidades diferentes, realice cursos de equino terapia, hasta que llego un día una abuela que necesitaba mucho más que un acompañamiento, requería atención, otros cuidados, no jugar con círculos de colores, formas, lanas, letras y todo lo que eso conllevaba. Allí, mientras hacía esto, realice el curso de Pedicuría y Masoterapeuta para implementarlo en lo laboral, y esto no termina aquí, luego de este aprendizaje de vida, al año fallecieron 4 hermanos en el término de 3, 4 meses de diferencia, mi madre de 90 años partió hace tres años y la “causalidad” me llevo a ver las

cosas de otra manera, por intermedio de otra mentora quien me acerco a Ana María Bonotti. Allí me dije tengo herramientas, me lo pregunte muchas veces antes de tomar una decisión y me respondí con todo mi corazón, claro que las tengo, puedo ayudar a muchas personas, y seguir haciendo lo que me gusta.

TUDO ES PERFECTO.

Como pez en el agua en los mares de la Vocación.

por: Marcela Castillo.

Les quiero contar mi historia vocacional. Cuando estaba en el último año de la escuela secundaria, no sentía tener ningún don particular que sobresaliera ni intereses que se destacaran para elegir qué hacer una vez finalizado el ciclo de educación obligatoria. Era el último de los 7 años que duró la dictadura militar en Argentina. Momento de plena ebullición social y personal. Participaba en varios grupos de jóvenes, hacía teatro, baile, iba a cines, recitales, estudiaba idiomas, leía, trabajaba animando fiestas infantiles, enseñaba a niños en barrios carenciados, hacía pequeños viajes, organizaba actividades sociales, pero no sabía cómo iba a seguir mi vida una vez terminado mi bachiller pedagógico. Estaba perdida y desorientada.

Me dirigí a una especialista en Orientación Vocacional, que en mi recuerdo significó acudir al estudio de una psicóloga que recababa información sobre mí,; mientras me hacía dibujar un árbol, figuras humanas y resolver tests simplemente me miraba, tomaba notas y se abstenía de emitir opiniones o expresar emociones. Recuerdo la relación como unidireccional, me iba con la sensación que yo hacía lo que me solicitaba producir sin recibir feedback y menos aún una orientación clara. Me sentía estar frente a una profesional que me observaba como quien hace un análisis de laboratorio con animales de experimento. Será así nomás esta

misteriosa actividad de Orientación Vocacional, me dije... Y continué esperando en vano una respuesta, acallando mi propia necesidad y desconociendo mi derecho a otro tipo de intercambio. A la tercera entrevista me preguntó qué había pensado elegir como carrera (se ve que no había más alternativa que elegir un estudio). A mí me gustaba viajar y también me atraían las relaciones con las personas, enseñar, entonces respondí rápidamente: Turismo, Ciencias de la Educación o Psicología. De las tres, la más "seria y jerarquizada" me sonaba Psicología. Ella me dijo -y es la única frase expresiva suya que quedó en mi memoria-: "¡Sos todavía inmadura para eso!" ¡Y sí, con 17 años, tenía poca idea de mí misma y del amplio mundo de las posibles ocupaciones! Su comentario, su única "respuesta" funcionó en mí como desafío adolescente: ¿por qué no estudiar Psicología? Si total, entre el viaje de graduación a Bariloche y un viaje con mi hermana a Brasil a fin de ese mismo año, ya tenía bastante saciada mi sed de viajes por un rato. Lo de docencia/ educación ya lo tenía cubierto con ayudar a mis compañeros antes de los exámenes y a los chicos de un barrio de pocos recursos en sus tareas escolares. Entonces, sin reflexionar mucho más sobre el tema, fui a la Universidad de Buenos Aires, y me inscribí entusiasmadísima en la carrera de Psicología. No había procesado en profundidad mi elección vocacional, y, sin embargo, en el fondo de mi corazón albergaba la esperanza de lograr que otros fueran tan felices como yo lo era. En ese momento, impregnada de estereotipos, la fórmula vencedora que había imaginado mi mente parecía fácil: una vez obtenido el

título, instalar un consultorio y atender a los pacientes que llegarían por arte de magia.

Empecé mi carrera universitaria en pleno regreso de la democracia a mi país, en un entorno de intensa efervescencia social y política y en un ámbito académico que, por necesidad de preservarse durante esos años, había creado un clan algo hermético que tenía como línea teórica hegemónica la psicoanalítica. La gran mayoría de las materias se estudiaban desde esa perspectiva y mis creencias limitantes me llevaban a considerar que lo contrario era herejía. Estaba literalmente en “carrera”, y fue así que me apuré a estudiar y a aprobar materias, porque había muchos paros y temía que cerraran la facultad. La imagen del trabajo de los psicólogos que me acompañó durante la universidad fue sólo una: consultorio privado con diván de terapia individual. Intelectualmente, me fascinó lo que aprendí, pero al mismo tiempo sofoqué todo cuestionamiento y desestimé otras corrientes psicológicas y otras opciones de ejercer el rol, simplemente no las veía, porque creía que ésa era la única verdad y el trabajo clínico mi única salida laboral aceptable.

Me quedaba una materia electiva para recibirme, y decidí darla libre. Fue Orientación Vocacional Ocupacional. La preparé en 20 días para cumplir la promesa hecha a mi padre que recién fallecía que me iba a recibir muy pronto. Estudiándola, empecé a incorporar tímida y temerosamente otras miradas, otras

posibilidades de encarar lo que podrían convertirse en posibles trabajos para un psicólogo.

Me gradué, y a diferencia de lo que me había imaginado para ese momento, mi formación y mi elección vocacional recién comenzaban. Utilicé sólo pocas veces el espacio de atención con diván que había preparado. Me aburría y sofocaba en la soledad del consultorio. La relación de asistencia privada en un formato de uno a uno y los larguísimos tiempos de asociación libre para hacer consciente lo inconsciente no respondían a mis necesidades de moverme en entornos grupales, de construcción conjunta ni a mi pasión por ejercer roles pro-activos en el acompañamiento a otros. Me sentía como un pez de colores proveniente de un inmenso mar encerrado en un pequeño y oprimente acuario.

A partir de entonces, hace más de 30 años ya, inicié un camino de exploración que me llevó a capacitarme y desempeñarme en variados temas a lo largo de mi experiencia laboral (toxicodependencia, adolescencia, docencia, orientación vocacional, psicología laboral, psicodiagnóstico, psicología organizacional, inteligencia emocional, capacitación, mediación, coaching, PNL, mentoring, comunicación restaurativa, mindfulness, entre otros).

Hoy tengo la oportunidad de ejercer mi rol en distintos ámbitos: escolar, comunitario, empresario, consultoría, formación, asistencia, tanto a nivel público como privado.

¿Qué aprendí de mi historia vocacional?

Que elegir un estudio puede encerrarnos en una trampa si lo consideramos como un fin en sí mismo. Una formación - universitaria o no- es sólo un medio que nos permite capacitarnos para ejercer el rol ocupacional que soñamos.

Que vale la pena profundizar en el autoconocimiento (cuyo aprendizaje es continuo) y el conocimiento del variado abanico de posibilidades ocupacionales al momento de elegir la vocación que queremos desempeñar. Logramos así contribuir con ella al mundo del que formamos parte, enriqueciéndonos al enriquecerlo.

Que elegir el rumbo vocacional es marcar el norte ocupacional primero, para después trazar el camino de capacitación y experiencias que nos prepararán para ejercer ese rol soñado. Y no al revés!

Que la propia vocación es un proceso de construcción y reconstrucción permanente a lo largo de la vida, donde podemos elegir quién queremos ser una y otra vez y buscar cuáles son las

aguas donde nos permitimos ser nuestra auténtica y más valiosa versión.

Que mi propia experiencia y mi formación, me han preparado para acompañar profesionalmente a través del Mentoring a quienes, en cualquier etapa de vida se encuentren, necesitan ayuda en el proceso de diseñar su recorrido vocacional, así como a quienes quieran dedicarse al mentoring vocacional, acompañando a otros a contactar con su vocación.

Hoy, después de haber atravesado distintos ríos, distintos mares, elijo compartir con otros estos aprendizajes que me hacen sentir plena y libre. ¡Tal como un pez en el agua!

Como un Mentor Influye de Manera Positiva en la Vida de una Persona.

por: Paola Castrezana.

“Lo más difícil de aprender en la vida es qué puente hay que cruzar y qué puente hay que quemar”, dijo Bertrand Russell. Si echamos una mirada hacia atrás en nuestras vidas, veremos que algunas de nuestras decisiones sobre qué puente cruzar y cuál quemar, fueron influidas por aquellas personas que actuaron como nuestros mentores.

Este pensamiento me llevó a pensar en la importancia de un mentor, y como éste influye de manera positiva en la mente de otros, pero esta reflexión me lleva, porque tristemente nos vemos en un mundo envuelto en que los verdaderos líderes con convicción, con una visión global, que influyen, que alientan, que ayudan cada vez son menos.

Y es precisamente, en ese momento que viene a mí, un mentor que tuve en una etapa de mi vida, que ciertamente pudiese considerarse difícil. Durante mi adolescencia, en esos tiempos en los que se está formando el carácter de un ser humano, en el que tener una guía correcta que te inspire, que te lleve de la mano, que te desafíe, que te ayude a ser mejor es realmente vital.

Una maestra que me hizo reflexionar, al compartir alguna situación personal, porque cuando sientes que esa persona, se parece a ti,

que atraviesan situaciones semejantes, hace que surja el interés y se abra la comunicación. Si además te cuentan de esos impulsos a cambiar y en que herramientas se apoyaron para lograrlo, recibes una gran satisfacción.

Expresar siempre el apoyo incondicional con frases como “puedes contar conmigo”, “cuando estés lista avísame”, “tomate tu tiempo”, “el único beneficiado serás tú”. Reconocer

las actitudes positivas que también tienen esas personas, y todos los esfuerzos que hacen para ser mejor personas. Te anima a seguir mejorando positivamente.

Los cambios solo suceden de adentro hacia fuera, por lo que se necesita respetar el proceso y los tiempos de cada persona. Por eso, la mentoría es una relación de desarrollo

personal en la cual una persona más experimentada o con mayor conocimiento ayuda a otra menos experimentada o con menor conocimiento.

Todos recordamos a muchos de los profesores con los que hemos compartido aula. A algunos, de forma positiva y con afecto y a otros con reproches o malestar. La relación entre profesor y alumno es un vínculo potencialmente inspirador que puede orientar, reforzar y sacar lo mejor de cada persona. Son escasos los

profesores que conocen del papel tan importante que ocupan en la vida de sus alumnos y actúan desde el privilegio y la responsabilidad que supone.

Las actuaciones de los profesores son un referente para los estudiantes, ellos perciben lo que hacen y dicen los profesores y tienden a imitarlos. La influencia es muy amplia, va desde el modo de relacionarse, las actitudes, los valores, la interpretación emocional de situaciones, etc.

Mi maestra, como mentora, fue un modelo de inspiración y confianza, me impulso a dar lo mejor de mí y a afrontar retos de los cuales no sabía era capaz de resolver. Su manera de retar mi conocimiento y desarrollo, buscando que el crecimiento fuese intelectual y emocional, pero sobre todo respetando mi ser para que en algún momento fuese un adulto de bien.

Pienso en esto, y creo que parte del aprendizaje fue a través del llamado “modelado”, producido a través de la observación, en el que la conducta de una persona actúa como estímulo para generar conductas, pensamientos o actitudes semejantes, en otras personas que observan su actuación, de ello surge la duda ¿qué sucede con aquellas cosas que se transmiten de manera no intencional?

Así, es conveniente analizar dos realidades desde las que crear esta convivencia, una más

explícita, que englobaría el discurso del maestro y las actividades programadas. Y otra implícita, que es el entorno que envuelve las relaciones que se establecen en el aula, en la medida en que en éste impera la comprensión, el respeto, la confianza, la comunicación, el reconocimiento, la sinceridad y la cooperación. Un maestro que se percibe a sí mismo como un mentor y que actúa como ello, permite a los jóvenes ser ellos mismos y exponerse de forma segura.

En esta introspectiva, creo que la mejor parte de su mentoría sería la inspiración, ya que facilitaba el contexto de seguridad y sentía la comodidad de mostrar mis dudas, dando opiniones, contando cosas de mí misma.

La tranquilidad y la autenticidad, con la relevancia que esto tiene para la construcción de la personalidad de un adolescente, la imagen de mí misma, y la inspiración para encontrar mi propósito de vida se lo debo a ella.

Ella como mentora, ciertamente transmitía un mensaje de forma congruente desde los diferentes canales, de forma verbal y no verbal, como lo que decimos, lo que hacemos, cómo lo hacemos.

Mi maestra como mentora tuvo una gran contribución que favoreció mi seguridad emocional en la escuela, ciertamente algo que debiesen tener muchos maestros, tomando conciencia de la relevancia de su papel como modelo para el estudiante. Reflexión de los profesores sobre las expectativas propias y sus estilos de relación con el alumnado ayudan a la mejora y el ajuste de ambos. Crear un ambiente cálido y acogedor, en el que se sientan seguros y en el que se atiendan sus necesidades. Sensibilidad, disponibilidad y coherencia.

Por ello le doy las gracias a mi Maestra, por aquellos momentos que me dedicó y me mostró el camino a seguir para convertirme en la persona que soy hoy en día, pero sobretodo por ser una fuente inspiración, una guía que me enseñó a no darme por vencida y encontrar mi razón de ser y como enfocarme en ello, que me mostró mi destino.

Más que nada agradezco infinitamente porque ahora en mi etapa adulta, me he dado cuenta que mucha gente muere sin encontrar su propósito de vida, y fue gracias a su mentoría que descubrí el mío a una edad corta.

Gracias Maestra, dondequiera que se encuentre.

La puerta de Chernóbil.

por: Will Canduri.

Existen momentos que parecen insignificantes, pero que pueden cambiar una vida por completo. El estruendoso sonido de aquella puerta de madera que se cerró a mis espaldas como una bomba que explota al mismo tiempo, en los oídos y en el pecho, como si todos los demás sonidos se hubieran detenido en el tiempo para observar mi sobresalto.

Dejé ese cuarto para cerrar mis ojos. Solo una fracción de segundo fue necesaria para entender todo lo que estaba quedando atrás. Mis manos, tan frías como la gélida nieve que me esperaba afuera, sudaban impaciencia e incertidumbre. Buscaban abrazarse para sentir que no estaban solas o para recordarme que todavía podía contar con ellas. En realidad, solo atinaba a dar pasos indecisos, que se despedían rítmicamente al húmedo y viejo aroma de aquel lugar. La duda se apropia de mis ya pesados párpados, y me intenta hacer entender que la puerta es real, al igual que el sonido que marcó a partir de ese momento cada latido de mi corazón y lo expuso a la intemperie de un final inevitable, pero muy necesario. Busqué en el largo corredor, alguna imagen que me acompañara en el camino, como aquel sumergido que, sin saber nadar, trata de asirse a cualquier salvación propuesta por su miserable destino. Me ahogo, porque en el fondo, necesito recordarme lo que algún día fui y que seguramente ya no seré más. Muchos sueños quedaron encerrados detrás de aquella puerta, expuestos a la

radioactividad descontrolada, en donde solo las aberraciones genéticas tendrán cabida, y que producirán a los zombis de otras muchas historias más. Ya con la nieve chasqueando en mis suelas, solo camino hacia ningún lado, para intentar huir de la misma puerta, del mismo estruendo y del mismo final.

Soy Will, y quiero aclararte que no he estado muerto. Solo he regresado del anonimato para narrarte mi viaje a través de ruinas tóxicas en donde pude haber habitado eternamente, pero a las que tuve que eludir con un escape maravilloso de esos que solo se ven en las películas de Hollywood. Una huida fantástica pero ajena a mis propias convicciones; que lejos de lo que puedas imaginar, no residían en Ucrania y en su solitaria rueda de la fortuna. Este Chernóbil distante a mis deseos fue devastado por la imprudencia nuclear de hambrientos egos esperanzados en el legado de la ignorancia. Este Chernóbil, se ubica detrás de la explosión del sonido de cada puerta. Quizá la onda expansiva no funcionó del todo, y Chernóbil algún día recuperará su vida en las verdes laderas de Pripjat o quizá solo en las mentes de algunos ecologistas morbosos. La puerta, lo hizo distinto y abigarrado de las más oscuras experiencias que me quemaron la sensatez y la fundieron en un recurrente deseo de mandar a todo el mundo al carajo.

Mi vida en el ambiente laboral de Chernóbil fue como un salto infinito entre ramas agitadas. En todo momento supe que iba a

caer, pero lo seguía intentando. En esta transición hacia el olvido, he encontrado una buena razón para contarte acerca de este corto viaje de auto-descubrimiento a través de ese corredor hostil que me llevó al chasquido de la nieve bajo mis zapatos. A ti, que me hurgas por decisión propia y sin percartarte de esto, se está revelando la prueba más fehaciente de tu capacidad para sortear cualquier puerta a Chernóbil. Por muy grande que sea la toxicidad que te envuelve en tu trabajo, debes reconocer que hay algo que posiblemente no entiendes y que te trajo hasta aquí. Permite que esa inquietud, intencionada o no, crezca con la naturalidad que merece, porque de lo contrario, las aberraciones radioactivas se desempolvarán en tu propio Chernóbil para pensar por ti, decidir por ti y obligarte a rehuir de la única felicidad que verdaderamente existe, la de ser tú mismo.

Como en todo mundo adoctrinado, la puerta de ese Chernóbil laboral es una vía no pavimentada por donde siempre rodamos con aires de imprudencia a velocidades inconvenientes y con destinos inciertos. Al final de la vía, lo realmente importante es poder agradecerle al rey de Chernóbil la oportunidad de poder regurgitar las desgracias luego de cada viaje y sufrir de inquebrantables dolores de cabeza que nublan la mente sumergiéndola en una voracidad casi infinita. A los lados de la vía, el paisaje es un paraíso desdibujado que prometió alguna vez refundarse en el sueño chernobiliano, pero que también te exige respirar su propia toxicidad. “¿Para qué respirar el aire sin los

beneficios de la contaminación?", preguntaría un chernobiliano deseoso de un volcamiento que acabe con su indigna y patriótica vida. Mientras conducimos, los chernobilianos notamos los riesgos de haber emprendido un recorrido que puede deparar cualquier cosa, curvas pronunciadas y derrumbes que pueden resultar mortales a contravía. A pesar de todo esto, sabrás que la puerta siempre ha estado ahí y podrás palpar su presencia. Pero, la oscuridad no te dejará verla, y a la vez te dejará tropezar con ella para que puedas traspasarla sin tocarla.

Yo soy un Ingeniero común, que vivió detrás del ambiente laboral radioactivo de aquella puerta al Chernóbil que hoy te describo. Y estoy aquí, luego de reconstruirme a partir del amor propio y hacia los demás. Perdoné a la puerta y a todas las aberraciones que quedaron detrás de ella, porque, aunque perdonar no significó olvidar, me permitió reconciliarme con lo que era y con lo que el sonido de esa puerta intentó convencerme de que no era más. Mi valor nunca estuvo detrás de esa puerta, sino en las valiosas experiencias que estaban detrás y delante de ella. Al final, todo corazón es una puerta hacia el alma que puede abrirse cuando encuentras el significado a cada simple momento de tu vida. Las puertas tienen dos vías, y eso es lo importante. Y hoy te invito a pensar de que lado de la puerta quieres y mereces estar.

Siempre estás a tiempo de cruzar tu propia puerta.

En busca de mi propósito...

por: Susan Arraiz.

Un día de trabajo normal, en la rápida y dinámica industria automotriz, recibí una llamada como cualquiera. Luego de tratar los puntos referentes a la producción, la chica que me llamó me preguntó ¿cuánto tiempo tienes en el puesto? ¿Te gusta lo que haces? ¡Respondí si si claro! Al responder y considerando quien me lo preguntó, una chica iniciando su carrera en la industria, mi mente se fue y recordó a esa joven ingeniero recién graduada, su entrega, su ímpetu y sus ganas de mejorar cada día. Las preguntas siguieron y algo se dio mágicamente. Cuando digo mágicamente es literal, tuve un “Aja moment” cuando la siguiente pregunta surgió ¿tu siempre has sido así de sincera? Uhmm... si. Muchos me dicen eso, creo que es mi capacidad de entender a los demás con sencillez y honestidad, para mi valores muy importantes. Al responderle pensé en todo mi recorrido, como profesional he estado bien consciente de lo que he querido reflejar a través de mi trabajo, he descubierto mis fortalezas, he aprendido a definir mis valores personales y los que no son negociables en fin mi marca personal. Exactamente allí en ese momento me di cuenta que no solo lo había hecho una vez cuando empecé mi carrera profesional en Venezuela sino dos veces, la segunda al mudarme a los Estados Unidos donde a pesar de estar en la misma empresa, es con una cultura distinta, y me tuve que hacer un nombre nuevamente, adaptándome pero siendo quien soy, sin perder mi esencia. Me he dado a conocer entre colegas, he crecido y

sencillamente he definido en que quiero diferenciarme en comparación con los demás y esto es marca personal algo importante para cualquier profesional, una combinación de habilidades y experiencias que definen la manera en que nos presentamos ante el mundo.

Sin duda se esperan personas que aporten valor y eso es y será mi contribución, para jóvenes iniciando su carrera y para aquellos profesionales que quieran definir, elaborar, transmitir y proteger su marca. Todos somos importantes, la clave es descubrirlo, aún estoy en ese proceso no se si este es mi propósito pero no descansaré hasta encontrarlo.

La Audición de un Sueño.

por: Rafael Rivero.

Era un lunes en la noche y yo estaba en la universidad viendo la Finanzas I; era mi primer semestre de los dos años finales de la licenciatura en Administración de Empresas. Al finalizar la clase, me paré y no regresé a la universidad, total ya tenía dos títulos como Técnico Superior en Gerencia y otro en Administración de personal. Estaba trabajando a nivel corporativo como analista de reclutamiento y selección de una importante empresa en Venezuela. La justificación para irme esa noche de la universidad y dejar la carrera, fue que no me gustaban las finanzas y no las entendía.

Esa semana me llené de muchas razones para comentar entre mis amigos que no iba a continuar en la universidad, con mi familia era un poco más complicado y llegaría el momento para comunicarles mi decisión.

El domingo siguiente, revisando el periódico, leo el aviso de las audiciones para una importante escuela de teatro, la misma de la cual habían egresado importantes actores y actrices venezolanos. En ese momento fue la oportunidad de hacer realidad mi eterno sueño de ser actor, me llegaron a la mente todas las veces que había imaginado estar en la actuación, vivía construyendo historias y creando mis propias novelas y películas. Durante varios días estuvo dando vuelta en mi cabeza, la posibilidad de presentarme

en la audición. Era la posibilidad de vivir una experiencia que me llamaba la atención y además, era la señal que validaba mi decisión de no continuar la universidad.

Me llené de valor y fui hasta la escuela para registrarme y buscar la información de la audición. Recuerdo que regresando a casa estaba alegre y con mucho entusiasmo para vivir mi “primera audición”, posiblemente sería un actor reconocido.

La audición era importante y había que prepararse, me encerré en mi apartamento toda la Semana Santa. Leí obras, revisé literatura, me aprendí mi monólogo y por supuesto, seguí soñando.

El día del examen fue lleno de fechas, autores, personajes, historia y cultura en general. La audición fue en el teatro de la escuela, estábamos 10 personas en escenario y dos directores nos pedían hacer algunas acciones, veía las luces que hacían contraste con la oscuridad y el vacío en las butacas del público, escuchaba las instrucciones que nos daban y los pasos de mis compañeros. Cada uno quería ser mejor que el otro, todos queríamos tener un cupo en la escuela. Uno de los directores nos pide que sigamos un ritmo, cuando estábamos haciendo los movimientos grita: “hoy nos tocaron todos los sordos”. En ese momento sentí que mi sueño se alejaba rápidamente. Regresé a la casa con la sensación que no lo había logrado. A esto, me repetía: “viviste la experiencia”. Debo confesar que recé mucho y esperaba que me seleccionaran.

Finalmente llegó el día de ir a revisar el listado de los seleccionados. De las 150 personas que asistimos a la audición, solamente quedabían 30. Mi corazón estaba muy acelerado mientras revisaba el listado y en un momento, todo cambió. Mi nombre estaba escrito en el listado; era parte de los 30 nuevos estudiantes de la escuela. Por supuesto que lo conté a todos mis amigos y a mi familia; tenía la certeza que iniciaba un nuevo camino para mí.

Con la noticia de haber pasado la audición llegó una decisión; el horario de la escuela no me permitía seguir con mi carrera corporativa en Recursos Humanos. Dejar mi empleo no fue bien recibido por mi familia, yo tenía un cargo que económicamente me hacía estar estable y mantener mi apartamento.

Mi sueño de ser actor estaba cada vez más cerca; si había sido seleccionado era una señal y yo debía seguir lo que quería. Renuncié a mi empleo y acepté ir a un trabajo de medio tiempo y con menos dinero. Eso no importaba, yo estaba haciendo mi nueva carrera profesional. El día que me despedí del vicepresidente de Recursos Humanos me dijo: “espero ver pronto tu nombre en las carteleras del teatro”. Esas palabras fueron desde ese momento, mi mantra.

Comencé a vivir una nueva etapa, como estudiante de una importante escuela de teatro. Era un mundo completamente nuevo y lleno de experiencias, me gustaba estar con mis compañeros y darme la oportunidad de experimentar en el mundo artístico.

Las cosas en mi nuevo empleo empezaron a estar mal, no había considerado que la dueña de la empresa no tenía suficiente entrada de dinero para sostener mi cargo. De hecho, la plata no me llegaba en las fechas de pago y comenzó una realidad inestable. No seguí en ese puesto de trabajo y comencé a buscar empleo.

En paralelo a la búsqueda de trabajo, llegó la primera prueba de la escuela. En ese corte saldrían algunas personas y el grupo sería más reducido. Necesitaba y quería mostrar mis talentos. Por esos días apareció Luis, un productor y estudiante de arte que se convirtió en mi mentor informal y un aliado en el camino de la actuación.

Luis me llevó a otra escuela para buscar el monólogo que podía presentar en la primera prueba de actuación. Para mi gran sorpresa, el director era Paul, el mismo que en mi audición gritó: "Hoy nos tocaron todos los sordos". Hablando con el director me preguntó: ¿Quieres venir a estudiar en esta escuela?, me sorprendió y me alegró, pensé que para él yo no tenía los talentos

necesarios para la actuación, ese día nuevamente me dije que estaba en el camino correcto.

Otra decisión comenzaba a tocar mi puerta, era quedarme en una escuela de renombre o estar en una menos conocida. Con esa situación empezó un aprendizaje que todavía hoy me acompaña, me había dejado llevar por la primera información que vi en un periódico y no había buscado otras opciones; en esta nueva escuela, el horario me permitiría trabajar nuevamente en mi profesión, la mayoría de los profesores eran los mismos de la otra escuela y además era pública.

Tomé la decisión de irme a la nueva escuela, comencé a buscar empleo en Recursos Humanos, me ubiqué en una empresa al poco tiempo.

En algunos momentos me cuestioné si no le di contexto a mi sueño, y dejé todo sin buscar opciones que me permitieran seguir con mi éxito laboral y transitar lo que me apasionaba, descubrí que ambas realidades podían convivir.

Seguí adelante apostando a la actuación, a los pocos meses me llamaron para hacer parte del grupo profesional de la escuela, fui el primero de mi curso en entrar a trabajar con los egresados. Abrí la puerta a la creación de personajes y estar delante de un público, fue un período lleno de retos. La segunda obra profesional que

hice fue ocupando el lugar que dejaba un actor que, a la vez, era modelo. El personaje en un momento, se quedaba sin camisa, mi contextura era muy delgada y se notaba la diferencia entre los dos. La primera vez que me quedé sin camisa, se escuchó la risa en todo el teatro y dijeron que era un “gancho de ropa”; en ese momento me quedé en blanco y no supe que hacer. Al terminar la función el director me dijo que me riera de mi mismo, para que la risa de los demás se unieran a las mías. Eso hice y todavía hoy recuerdo mi risa y la de los demás, me ayuda a mostrarme ante el otro con mis talentos y oportunidades. En muchos momentos, me río de algunas de mis características para fluir en lo que vivo.

Mi madurez no me apoyó en el mundo laboral; al año salí de la empresa en la que estaba empleado. Estaba avanzando en la escuela de teatro y no quería dejar mi sueño; por lo cual, decidí buscar empleo en otra área. El dinero ya no entraba igual que antes, poco a poco perdí mis tarjetas de crédito, entregué el apartamento en el que vivía, vendí mis muebles y me fui a compartir un apartamento.

En muchos momentos no tenía dinero para comer, el teatro no pagaba lo que yo necesitaba y mi trabajo no era estable. Terminé mis estudios en actuación, le di vida a personajes que me regalaron grandes vivencias, hice casting para telenovelas y películas, ese mundo se movía más por el contacto. Seguí firme en buscar oportunidades y tenía fe que lo iba a lograr.

Una noche estaba en un café de la vida bohemia, ese mismo lugar en el que iba con mis compañeros de teatro y compartíamos una gaseosa entre todos; no había plata para comprar nada más.

Iba saliendo del café y encontré a un bailarín contemporáneo que conocía. Me pidió que lo acompañara a comer y tomar algo.

Mientras conversábamos, le pregunté si era su cena, me respondió: “es la única comida que he hecho”. Luego le pregunté: ¿Cómo te vas para tu casa?, su respuesta fue: “pido en un transporte público que me dejen entrar”. Esa noche caminé hasta mi casa y me di cuenta que quería hacer un alto en mi sueño, había cosas que no estaba mirando y eran valiosas para mí. Me di cuenta que el mundo del teatro lo quería vivir diferente y no estaba siendo de bienestar para mí.

Mi amigo bailarín, sin saberlo, esa noche me inspiró a cambiar de rumbo y retomar un camino, que era diferente al que había transitado. No fue fácil regresar al mundo laboral en mi profesión. Para las organizaciones no era atractivo mi perfil, ya que había estado cerca de dos años, en el mundo artístico y en otras áreas.

Finalmente, logré llegar a un cargo de liderazgo en el área de Recursos Humanos. Mi inmadurez me ganó y salí al poco tiempo. Esa situación fue un regalo en mi vida, me hizo dar cuenta de que, durante esos años, había estado saboteando mis logros, y que, en algunos momentos, esa realidad la había disfrazado con el

vestuario de “voy por mi sueño”. Entré a una nueva organización y también me ocupé de hacer trabajo personal, aparecieron mentores que me acompañaron y apoyaron a reconciliarme con el éxito.

Si miro cuando dejé la universidad, me fui a la audición de teatro sin buscar otras opciones, renuncié a mi empleo y acepté un trabajo que no iba a funcionar, me doy cuenta que tuve la ausencia de un mentor que estuviera cercano a mi, todo lo viví desde mi visión y perdí de vista muchos detalles que luego, me pasaron factura.

Regresé a la universidad, terminé la carrera, hoy estoy haciendo vida en Colombia, me di cuenta que en mi esencia está el crear personajes e historias, lo he integrado en mis roles de facilitador, mentor y coach.

Sigo dándole la mano al éxito, a veces me da miedo y no sé qué hacer con él. Hemos aprendido a convivir y danzar juntos. Lo que viví, me llevó a descubrir y hacer realidad mi sueño, que no es haciendo de actor, es dando vida a muchas historias. Desde mis experiencias puedo reconocer, honrar y mirar con dignidad las historias de otras personas.

Mientras escribía este texto, asocié mi sueño con una cometa. Lo más importante para que cualquier cometa vuele es que haya

buen viento; sino lo hay, se necesita correr bastante para que flote. Recomiendan darle la espalda al viento, ubicarla bien y al tiempo halar y aflojar, hasta que tome altura.

Sigo haciendo realidad mi sueño, entendiendo que el corazón y la razón necesitan convivir juntos. Lo vivido me impulso a descubrir, muchos años después, la grandeza que sea anida en el rol de mentor. Mis experiencias me enseñaron a abrirme al aprendizaje y hacer algo con mi historia; desde esa realidad, puedo mirar la grandeza de las otras personas.

Hay un espacio en el que convive la universidad, en la que cada día decido quedarme, y la audición que sigo haciendo en un gran teatro: la vida.

Te invito a que ames...

por: Brenda Viano.

Hola ¡ Mi nombre es Brenda, tengo 26 años y la verdad es que desde muy chica me sentí más grande de lo que en realidad siempre fui, algunas “responsabilidades emocionales” me hacían sentir así.

A mis 14 años falleció mi papá, (una persona amante profundamente de Dios) con quien tenía una excelente relación, quien formó muchos de los valores que hoy conservo, mi gran mentor. Y con su partida, una gran parte de mi decidió ahogarse, en angustias, en dolor .

Los años pasaron y con ellos no se iba esa sensación, cada día crecía más el sufrimiento, alguien me dijo que era una persona triste, yo le creí, y viví años esa vida, el modo víctima se convirtió en mi forma de ser. Vivía enferma, sino por una cosa, por otra, hasta que un día descubrieron que tenía un problema muy grande en mis riñones, los cuales podía perder en muy poco tiempo , sentí miedo .

A mis 15 años conocí a Lucas, fuimos grandes amigos por algún tiempo, el era para mi una de esas personas que aparecen para salvarnos, algo así como un ángel de carne y hueso , a los 18 años comenzamos a salir, y para mis 20 años quedo embarazada (algo que me hacía mucha ilusión) al poco tiempo mis riñones

comienzan a quejarse y a hacerme saber que no se habían sanado, pero lo único que hice hasta ese momento fue ignorarlo y solo hacer reposo, recomendado por mi ginecóloga obstetra de ese momento, la cual el último mes me comunica que ella no realiza partos, y como faltaba tan poco, decidí dirigirme a la guardia con el partero que me tocara... el miedo volvía aparecer, ya que me había tocado una doctora bastante hostil cuando iba por mal estar. Se lo comente a una persona que “casualmente” era coach y me recomendó realizar afirmaciones y declaraciones. Entonces, empecé a repetir

- me tocaran los profesionales más amorosos
- me tocaran los profesionales correctos
- se darán las condiciones más amorosas y perfectas

Y literalmente así fue.

A los exactamente 15 días del nacimiento de mi hija Isabella, volví a sentirme muy mal, comencé a desvanecerme y termine internada. Los diagnósticos eran todos los peores, y yo lo único que pensaba era en mi bebé, así que recordé las afirmaciones, y comencé a leer un libro que me regalaron estando ahí, “El poder esta dentro de ti” de Louise Hay y entendí que el poder habitaba en mí, que yo era quien creaba todas esas situaciones, todas para aprender algo, así que de tanto repetir que yo soy una persona sana, que la vida es hermosa, que el amor vive en mí, SANE .

Y a partir de ahí, de esas afirmaciones y declaraciones conscientes mi vida cambió.

Hoy entiendo que cada una de las personas que aparecen en mi vida no son nada casuales, que son una sagrada aparición para que viva y aprenda lo que necesito.

Agradezco a la vida por darme todos los anteojos para que yo elija cual ponerme, y decidí usar los del modo amor!

Me agradezco y felicito por ser feliz todos los días. Por amar, por entender que soy una alumna constante de esta vida .

Te invito a que ames, a que empieces por vos mismo, desde ahí comienza el camino.

Buena Vida.

La Felicidad Hace Parte de Mi y Vive en Mí. **por: Vanessa Maneiro.**

Las historias suelen ser muy vastas, cuando solo leemos entre líneas y no desde el corazón.

Hoy quiero invitarles a leer desde el corazón lo que un día fue mi historia y que hoy ha cambiado mi vida considerablemente.

Muchos suelen sentir su pasado y lamentan su existencia. Otros por el contrario, les ha aportado un inmenso aprendizaje.

Mi mayor regalo ha sido el aprendizaje y el cómo saqué provecho de lo que me sucedió.

Recuerdo de muy niña que solo esperaba su lucidez. Cuando estaba sobria, era el único momento que podía transmitirme fuerza, felicidad y amor. Es como si ambas esperáramos ese momento. Mi abuela y su adicción.

¡Cuánto marcó mi existir!

Ante la separación de mis padres a la edad de un año, tuve que vivir mi infancia entre hospitales y lágrimas. Mi abuela era alcohólica y mi mamá tenía que trabajar y me dejaba con ella.

Según sus propias palabras o lo que recogían mis interpretaciones.

¡Ella no podía hacer mejor!

Sin embargo, debo decir que esto marcó mis recuerdos desde la edad de tres años.

Un día en casa, como un día cualquiera alguien vino a reparar el televisor. Mi abuela le abrió la puerta y sin pensarlo se acostó, estaba completamente ebria.

El señor comenzó a reparar el televisor, pero de un momento a otro, ya estaba en mi habitación. Evidentemente, no se trata de detallar lo que allí pasó, pero sí, invadida en mi intimidad y de tan solo tres años, sin fuerza y sin poder defenderme, fui objeto de un pedófilo y aunque es duro explicarlo, es bueno saber a lo que se pueden enfrentar los padres y a lo que fue y es ahora, una simple realidad del día a día.

No solo pasó esto tan duro de describir, sino que mis ojitos pequeñitos tuvieron que presenciar la violación de uno de los seres más importantes en mi vida.

No voy a contarles nada más acerca de esta historia, que en la lectura es muy dura.

Lo cierto, es que tardaron dos años en poder revelar esta historia y hoy por hoy, aunque no marca mi vida, de alguna manera hace parte de mí.

Hoy con mi experiencia, puedo ayudar a madres y padres a proteger a sus hijos, hoy acompaño a quienes padecen esta situación y los ayudo a enfrentar el dolor. Pero por sobre todas las cosas, hoy madre protejo a mis hijos sin condiciones. No bajo el proteccionismo, pero sí desde la conciencia y desde el corazón.

Como cada una de las historias de mi vida, ha sido una historia más que superar.

Con una adolescencia difícil, no por la adolescencia misma, sino porque tuve que tomar responsabilidades como niña que no me pertenecían, éstas a su vez me hicieron crecer. Me permitieron por sobre todas las cosas, crecer añorando la felicidad y recuerdo personalmente, los momentos tristes de un pasado alegre. Recuerdo las sonrisas y el amor, porque mi memoria decidió ser selectiva y decidió aferrarse de lo bueno, para poder continuar.

- ¿Cuántas veces estuve en los hospitales con mi abuela, bajo sus intentos de suicidio?
- ¿Cuántas veces tuve que tomar un rol que no era mío?
- ¿Cuánto maltrato físico y mental tuve que soportar?

Cuando logré superar mi discapacidad ante un accidente.

- ¿Cómo lo superé?

Ante mis seis pérdidas y ante la angustia de no poder convertirme en madre.

- ¿Cuántas lágrimas tuve que derramar?

Pero si tan solo hubiera arrojado por la borda, las sonrisas, los lindos recuerdos y me hubiera concentrado en flagelarme, en castigarme con recuerdos que solo me ocasionaban dolor, hoy no estaría aquí contándole una milésima de mi historia.

En esta vida, se presentan situaciones que nos enseñan a crecer, historias que van a fundirnos y que pueden paralizarnos. Historias y situaciones, que quizás nunca quisimos vivir.

Pero hoy te pregunto ¿Cómo deseas que te recuerden? ¿Cómo desean que cuenten tu historia? ¿Cómo deseas contarla?

Yo no quiero que me recuerden, yo no deseo ser un espejo ni mucho menos un ejemplo. Pero si de algo estoy segura, deseo contar mi historia, porque si ella permite que otros se fortalezcan, si ella permite que otros sanen sus heridas y comiencen a batir sus alas fragilizadas, tan fuertes como para alzar el vuelo, entonces contaré hasta lo que no deseo recordar.

La vida se dibuja de una manera que no la hemos previsto. Lo desconocido siempre estará presente, lo inesperado, eso es lo que sin duda no podemos prever.

Lo que nos hace fuerte no nos mata. Y si hemos logrado sobrevivir a todo lo que nos pasa, es porque hay una historia que contar. Es porque de alguna manera, teníamos que vivirla y teníamos que fortalecernos como personas.

Algunas logran superarlo y algunas deciden ir de la mano con su pasado por el resto de sus vidas.

¿Qué decides tú? ¿Qué te diferencia de aquellos que deciden sufrir? ¿Qué te diferencia de aquellos que deciden reír? Pero sobretodo ¿qué le permites a tu vida? ¿Quieres reír? ¿Quieres conocer el camino a la felicidad? ¿Cuántas veces has tocado la felicidad?

¡ La felicidad es efímera, hoy la tenemos y mañana no está !

Frases como esta, son frases que suelo escuchar en la mayoría de mis talleres y por muchos de mis clientes.

Hoy afirmo:

¡La felicidad hace parte de mi y vive en mí. Solo yo conozco su camino y una vez que la he tocado, ya no la olvido!

No solo no olvido la felicidad, sino que tampoco olvido el camino.

Porque conocer el camino, implica, recordar lo que me ha hecho feliz y hacerlo parte de mi vida. Porque conocer el camino implica, vivir para buscarla siempre. Y porque conocer el camino de la felicidad, nos hará retornar siempre a la fuente de la verdadera de la felicidad.

Siempre habrán obstáculos, pero volver a la verdadera esencia, me hará retornar, me hará tocarla. El sufrimiento estará presente, las caídas también. Pero conocer como antes he superado mis equivocaciones y como me he levantado, va a fortalecer mi alma y me hará retornar hacia una verdadera felicidad y hacia el centro de lo principal, el amor.

Mentoría Grupal para el Desarrollo de Liderazgo.

por: Jason A. Cordero Fallas.

Los jueves a las siete de la noche daban inicio nuestras reuniones. Debíamos cubrir una agenda que típicamente llegaba hasta los quince asuntos, en un breve periodo de dos a tres horas. Nuestra intención era saludarnos y saltar de inmediato al primer tema del día, y continuar en una maratón sin tregua hasta el último tema para completar la minuta. Rara vez lo conseguíamos. Lo que sí sucedía frecuentemente es que terminábamos agotados, con la mente embotada y con una satisfacción a medias de haber logrado la agenda propuesta pero sin tiempo ni energía para el convivir como grupo de trabajo.

Mi equipo inmediato estaba formado por ocho coordinadores de departamento. Yo era el director del área de nuevas generaciones de una asociación cristiana que atendía cerca de tres mil personas en San José, Costa Rica. Cada coordinador lideraba un departamento distinto tanto en grupo etario de atención como en la naturaleza de los proyectos que supervisaban. Manuel coordinaba el trabajo con pre-adolescentes, Adriana con Adolescentes, Miguel con universitarios, y Mauricio con profesionales jóvenes. Daniel coordinaba los esfuerzos de Misiones, Enrique la producción musical, Fernando la producción audiovisual, y Eduardo hacía lo propio con el área de Discipulado.

Fue precisamente un jueves por la noche, después de la reunión, que tomé conciencia que debía hacer un cambio en la estrategia de trabajo con mi equipo. Teníamos que seguir siendo altamente productivos al tiempo que nos convertiríamos en un verdadero equipo, en un grupo de amigos, casi en una familia. Esa noche consideré la posibilidad de convertir a mi equipo de trabajo en un equipo de mentoría grupal. Yo había experimentado la mentoría grupal en dos ocasiones en condición de aprendiz. Pero nunca en calidad de mentor grupal. Sin embargo, estaba seguro que este era en el camino que debía seguir.

La experiencia como aprendiz.

En el seminario, cerca del año 2003, estudiando Biblia, Teología y Ministerio Pastoral, don Allen Karey introdujo a mi vida y a mi ministerio a la práctica de la mentoría. Fue en su curso sobre esta materia, que experimenté por primera vez las bendiciones de ser parte de un grupo de mentoría grupal. En nuestra clase éramos solamente cinco compañeros, lo que facilitaba la implementación de este tipo de acercamiento. Nuestras lecciones incorporaban ejercicios de conversación, de retroalimentación, de implementación de prácticas y de observación grupal, lo que hacía que el aprendizaje se tornara en una experiencia rica y provechosa.

Más tarde, alrededor del año 2008, siendo pastor a tiempo completo, mi pastor general se acercó a mí para consultarme sobre la práctica de la mentoría. La mentoría ha sido un recurso característico de mi ejercicio ministerial como pastor desde mis años de seminario. Mi pastor observó esto y consideró la mentoría como una forma de acercarse a cada uno de los miembros del equipo pastoral, que para entonces era de unas 15 personas. La idea de dedicar un tiempo de formación individual con cada uno le parecía desafiante aunque muy valiosa. Sin embargo, por razones de tiempo no se imaginaba asumiendo el rol de mentor para cada uno de nosotros. Le compartí lo que había aprendido y experimentado en mis lecciones de mentoría, y se decidió por implementar él también un grupo de mentoría grupal.

Este grupo de mentoría grupal que organizó mi pastor ha perdurado hasta la fecha. Ser parte de este grupo en mentoría grupal impactó mi vida y ministerio de forma profunda. Nuestro trabajo como equipo pastoral se tornó no sólo mucho más efectivo y eficaz, sino también mucho más humano, más cercano, más familiar. En nuestras reuniones él nos instruía, nos guiaba y nos orientaba. Reíamos y llorábamos juntos. Pero sobre todo crecíamos. Cada uno de nosotros crecía de manera individual y a la vez el grupo crecía como un solo ser, generando una sinergia que pocas veces he experimentado en mi vida.

Ahora, esa noche de jueves, decidí que el equipo de trabajo que yo coordinaba iba a experimentar lo mismo. Quería que ellos experimentaran el aprendizaje grupal y el tipo de crecimiento que este tipo de mentoría provee a los grupos que lo aprovechan. Ese día me asumí como mentor grupal para el desarrollo del liderazgo de mi equipo. Y la historia cambió por completo.

La experiencia como mentor grupal.

A partir de la siguiente semana nuestra experiencia de trabajo cambió muchísimo. Una cosa es ser el director de un equipo de trabajo, y otra cosa muy diferente es ser el mentor grupal de un equipo de trabajo. Por supuesto, ambos roles no son excluyentes. De hecho cuando un coordinador o director se asume así mismo como mentor grupal de su equipo, la experiencia del grupo tiende a ser mucho mejor.

Nuestras reuniones de trabajo de los jueves se convirtieron en reuniones de mentoría grupal. Sí, seguimos trabajando, pero ahora nuestro trabajo era canalizado por medio de la experiencia de la mentoría. Cada reunión semanal ahora iniciaba con un contenido espiritual, que típicamente era un devocional o un pequeño estudio bíblico, ya que esta es la senda espiritual con la que yo personalmente me conecto más fácilmente con Dios, y como la base de la mentoría lo requiere, como mentor solo puedo compartir lo que previamente he experimentado. No podía tratar de ser quien no era, ni tratar de ser un mentor diferente para cada miembro del

equipo, pero sí podía sacar el mayor provecho a mi experiencia previa como líder y coordinador de área.

El trabajo de equipo durante nuestras reuniones de mentoría grupal se transformo. Dejó de ser una carrera de asuntos por resolver, y pasó a ser un trabajo de retroalimentación para cada miembro del equipo sobre su área de responsabilidad. Cada miembro del equipo se sintió más empoderado para desempeñarse en su departamento, y también para convertirse en mentor de par para el resto de los miembros del equipo, haciendo sus aportes, sus observaciones y hasta sus sugerencias a los otros coordinadores que podían estar lidiando con asuntos similares a los suyos aunque la naturaleza de su servicio fuera completamente diferente.

Las reuniones ahora eran encuentros de crecimiento y de convivencia grupal. La pizza y el refresco eran parte del orden del día. Ya no corríamos para terminar una agenda. Las reuniones ahora se extendían más allá de los temas formales, y las discusiones formales daban paso después de resueltas a las conversaciones para “arreglar el mundo”. Las despedidas de cada jueves se convertían en una conversación que continuaba abierta durante la semana por medio del grupo de Whatsapp, pero no para mantener una supervisión vigilante toda la semana, sino para apoyarnos mutuamente de manera conjunta. Y como parte del crecimiento sumamos retiros para el aprovechamiento de tiempos

compartidos, y proyectos conjuntos en los que cada coordinador de departamento se convertía en pieza clave.

El aprendizaje.

Este tipo de mentoría grupal para el desarrollo de liderazgo aporta aprendizajes singulares:

- Suma al sentido de equipo. Cuando una persona comprende que es parte de algo mayor que su departamento, el sentido de equipo aparece y la organización como tal se ve beneficiada. Cada miembro del equipo se entiende como un compañero en lugar de un competidor. La meta ya no es sobresalir sobre el resto, sino que el equipo sobresalga como tal.
- No sustituye a la mentoría individual, pero sí la alimenta. Un director puede ser mentor individual de algunos de los miembros de su equipo, difícilmente lo será de todos. Por ello la mentoría grupal se torna una herramienta valiosa y útil para impactar la vida de cada miembro del grupo. Ahora bien, el impacto será mayor sobre aquellos miembros que sí tienen una relación de mentoría individual. Es común que la mentoría individual se vea enriquecida por la mentoría grupal. El aprendiz traerá sus experiencias del grupo a la cita individual y ganará mayor perspectiva y aprendizaje al discutir y evaluar con su mentor desde sus observaciones.
- Facilita el desarrollo de habilidades blandas. La mentoría grupal brinda un espacio para que los aprendices vean,

experimenten y ensayen la puesta en práctica de habilidades como la comunicación asertiva, la posibilidad de disentir, la empatía, el abordaje de conflictos, el arribo de acuerdos y otras más en un ambiente seguro. El mentor por su parte puede evaluar el desarrollo de estas habilidades al ver al aprendiz ejecutarlas en una experiencia real.

- Crea conocimiento colectivo. Por medio de la mentoría grupal los equipos desarrollan mística de equipo y mística organizacional. La filosofía y cultura organizacional se enseñan y se aprenden más allá de la teoría. Por modelaje y por prueba y error, cada aprendiz interioriza los principios y valores de la organización mientras que desempeña y crece en el ejercicio de su liderazgo.

Recomendaciones para implementar la mentoría grupal para el desarrollo de liderazgo.

- Haga pruebas piloto. Si ha sido parte de un grupo de mentoría como aprendiz pero nunca como mentor, puede dar sus primeros pasos en la práctica realizando pruebas piloto. Puede visualizar la forma en que desea llevar a cabo las reuniones, las habilidades que desea transmitir, y la forma de evaluar la experiencia. Una vez tenga la reunión en mente puede comenzar a planearla identificando los elementos prácticos que desea cambiar respecto a la experiencia de reunión que ya tiene con su equipo. Puede ser un solo elemento, pero que

influye sobre el resto de los elementos. Anímese, experimente y evalúe.

- Comparta la necesidad y la oportunidad. No todos los equipos están igual de listos para pasar de reuniones ejecutivas a reuniones de mentoría grupal. Y la resistencia al cambio puede ser un desafío importante para el éxito de este tipo de mentoría. Por ello, es necesario que el director o coordinador que asumirá como mentor grupal tome tiempo para compartir con su equipo lo que él siente necesita cambiar en la dinámica del grupo. Y sobre esta base, presentar la mentoría grupal como una oportunidad de crecimiento y de mejora continua para los miembros.
- Visualice y celebre lo ganado con el tiempo. El mentor grupal es el llamado a registrar los logros y cambios significativos en la dinámica del grupo producto de la implementación de la mentoría grupal. El mentor debe estar en capacidad de poder exponer de forma clara a su equipo cómo ellos han crecido en ciertas habilidades blandas, cómo la cultura ha mejorado y, si es posible, cómo los indicadores de gestión también se han visto afectados positivamente por la implementación de la mentoría grupal.
- Disfrute la experiencia y compártala. La mentoría es una de las disciplinas más enriquecedoras para el ser humano. Poder compartir habilidades y destrezas sobre la base de la experiencia previa es sumamente gratificante. Y hacerlo en grupo es una nueva dimensión de oportunidades. Así que si se

anima y explora la mentoría grupal con su equipo de trabajo, dese la libertad de disfrutarlo. Disfrute la experiencia, disfrute el error y disfrute el éxito. Pero también prepárese para convertirse en un mentor para que otra persona pueda disfrutar también las bendiciones de la mentoría grupal para su vida y para su equipo de trabajo.

Mi gestión como director de aquel equipo de trabajo que se reunía los jueves por la noche terminó tiempo atrás. Sin embargo, el aprendizaje y la experiencia ganada durante el tiempo de nuestra mentoría grupal impulsó el desarrollo y crecimiento de cada miembro del equipo. Y las relaciones formadas durante aquel tiempo han sobrepasado el quehacer de cada uno en sus propias área de desempeño. El equipo de trabajo se convirtió en un grupo de amigos, en una familia, y al día de hoy siguen vinculados afectivamente y siguen creciendo por aporte de unos a otros.

Estoy seguro que la mentoría grupal para el desarrollo de liderazgo impulsará también a sus equipos a cargo y puede ser el elemento de transformación que sirva como respuesta a ejecutivos de empresa, líderes de organizaciones no gubernamentales, y pastores de iglesias para la necesidad de cercanía y crecimiento de sus grupos de trabajo.

He Quedado Viuda a los 38 Años. **por: María Luisa Coral Sanchez Lopez.**

Con una niña de apenas 4 años y una gran mochila en la espalda que sentía me aplastaba

Han pasado ya 5 años de aquella terrible experiencia, les voy a contar..

Yo conocí a Fer y era el clásico conquistador del que debía cuidarme, me lo advirtieron más de una vez, si el mundo podía poner gente de por medio, la puso, más una larga lista de conquistas y mala fama de rompecorazones, y adivinen?

Si, caí redonda, tenía chispa, buen humor, era un hombre inteligente, de esos que platican sabroso, que te hacen reír hasta que te duele el estómago, pero también que te enseña que comparte su experiencia, era gente de saludo firme, de voy clara, con sus propias opiniones y un muy buen amigo.

Después de un año de flores y mensajes, di mi brazo a torcer y así comenzamos una relación bella, claroj con sus cosas como todo, lejos de la perfección, pero llena de buenos momentos y aprendizajes, a los dos años de esta juntos nació nuestra pequeña para mi la primera, para él la 4ª hija, pero la recibió con tanto amor

y emoción, que disfruto desde que supo que llegaría hasta el último día de su vida, la disfruto tanto ; ;

Fueron casi 7 años de una bella vida, un día por la mañana, nos dimos el clásico beso de buenos días, lo deje en su oficina, y nos deseamos "lindo día por última vez"...

Ese día mi papá tenía programada su 10^a quimioterapia, atravesamos por el caos que deriva el cáncer en la familia, en el trabajo estaba en medio de un evento muy grande que realizamos anualmente,

Después todo fue caos, fueron dos días de no saber más, él iría a una reunión de trabajo fuera de la ciudad, salió, pero no llegó, ni regresó, dos días después fue encontrado al fondo de un barranca dentro del auto, y ahí terminó la incertidumbre y comenzó el dolor ;

Si ; se derrumbó el mundo ; tal cual...

Y sin embargo a la distancia puedo decirles con firmeza, que aun dentro de la más grande tragedia, siempre hay una oportunidad, él me lo enseñó, siempre me lo dijo, la causa de nuestros mayores líos fue la fuerza que me saco adelante.

Aprendí...

Por más que llorase y reclamara a la vida, él no volvería, no reviviría, y no habría nada que pudiera hacer en contra de esa realidad, así que un día dejé de llorar.

Había detrás de mí un par de ojos curiosos que no terminaban de entender por que él no volvería, había que mostrarle que la vida se había acabado para él, pero para nosotras seguía, nosotras estábamos vivas

Era momento de dejar claro que comenzaríamos una nueva fase, así que pinte la casa de color, puse nueva decoración, saque del closet todo aquello que dolía y en ese proceso renové no solo la casa, si no que me di a mi espíritu el banderazo para una nueva etapa,

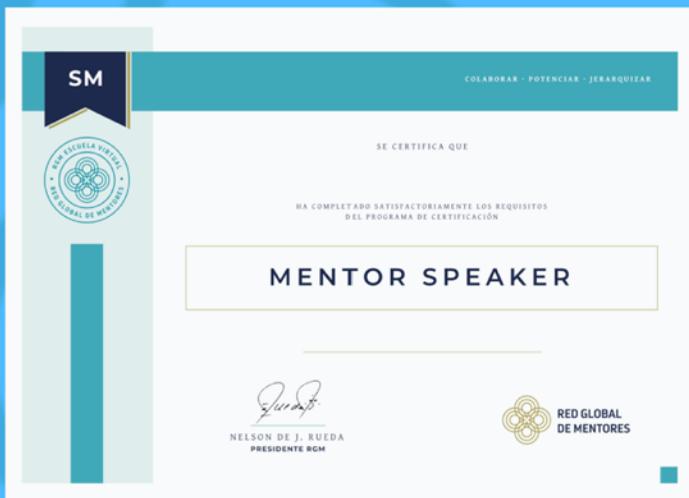
Cambie los hábitos dolorosos, reajuste la ruta que recorríamos todos los días al trabajo, deje de comprar sus botanas favoritas, y visitar sus sitios favoritos, comencé a crear nuevos hábitos, alimenticios, emocionales, laborales.

Me di cuenta de que mientras mi auto tuviera gasolina, yo podía llegar a donde quisiera, no necesitaba que nadie me llevara, y al día de hoy, me llevo a donde sea, y siempre tengo gasolina en el auto

Nunca es tarde para reajustar el rumbo, siempre es momento de construir nuevas oportunidades, en estos 5 años, he estudiado, he ido más lejos de lo que imagine, he reído, bailado y cambiado de casa más de una vez, he aprendido a viajar ligera, a vivir con menos cosas y darle importancia a lo que realmente importa.

Así es que, después de la crisis, en época de pandemia, tras difíciles momentos laborales, e incluso aún con el corazón roto, puedo confirmar que si la vida duele, que uno pierde personas, cosas y oportunidades.

Si a ti te ha pasado por la cabeza pensar que la vida es dura, probablemente tengas razón, tal vez estés en medio de los peores días de tu vida, te puedo asegurar que aun después de las peores tormentas, el sol vuelve a salir cada día, aun en días nublados el sol está ahí detrás.



Diploma



Sello



Certificado

Entrénate en Storytelling y Certificate como **MENTOR SPEAKER**

*El arte de contar tu historia
para conectar con tu Mentorado.*



**RED GLOBAL
DE MENTORES**