



Círculo Rojo

LA DEPRESIÓN ME DIO EL PODER.
#21TIPSCHAODEPRESIÓN

MI HISTORIA, VIVENCIAS Y EL CAMINO HACIA
MI PROPÓSITO DE VIDA.

La depresión me dio el poder.

#21tipschaodepresión



ANGÉLICA MARÍA GONZÁLEZ

Primera edición: julio 2019

Depósito legal: AL 1683-2019

ISBN: 978-84-1331-690-1

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

Del texto: Angélica María González

Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

Fotografía de cubierta: Dunia García Solís

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculorojo.com

info@editorialcirculorojo.com

Impreso en España — Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.

Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto,

ecológico.

ÍNDICE

Dedicatoria	11
Agradecimientos	13
Para los días difíciles.....	15
Prólogo	19
Introducción	21
Capítulo I	
La historia, vivencias, sentimientos y emociones que me llevaron a la depresión.....	29
Capítulo II	
¿Cómo me sentía en mis días de depresión?	57
Capítulo III	
Los 21 tips.....	63
Número 1.....	71
¡Libérate del qué dirán!.....	71
Número 2	
¡Cuida tu alimentación!	81
Número 3	
¡Despídete del victimismo!.....	87
Número 4	
¡Muévete!.....	95
Número 5	
Agradece.....	99
Número 6	
Quítale el poder	103
Número 7	
Libérate.....	107
Número 8	
Encuétrate con tu niño interior	111

Número 9

Conócete.....117

Número 10

¡Equilibra la relación con tus padres!.....127

Número 11

¡Eleva tu frecuencia!.....135

Número 12

Vive el presente143

Número 13

¡Revisa tu árbol!.....149

Número 14

¡Analiza tus pensamientos!.....155

Número 15

¡Enfrenta tus miedos!.....161

Número 16

¡Mímate!.....167

Número 17

¡Renueva tu círculo social!173

Número 189

¡Valora tus avances!.....179

Número 19

¡Elige solo las prácticas que resuenen contigo!.....183

Número 20

¡Ayuda a alguien!191

Número 21195

¡Busca ayuda!.....195

Directorio guía de instituciones alrededor del mundo.....201

Mis redes 229

Referencias233

Dedicatoria:

***A mi nieto, fuente de mi inspiración, cómplice de mi camino
y expresión del amor incondicional del universo;
a mi hija Valentina, tesoro incalculable y espejo de mi vida.***

*A mis hermanos, los primeros amores de mi existencia,
eterna conexión de mi alma.*

A mi abuela Gloria, por su apoyo incondicional.

*A mis dadores de vida, especialmente a mi madre,
ejemplo de lucha y resistencia.*

*A las personas que a diario me leen, me siguen y me comparten a
través de redes sociales. Al grupo de Transforma tu Vida,
quienes me permitieron acompañar su proceso a diario y hoy son
testimonio del milagro de vivir.*

*A mis amigos, familiares, jefes y, sobre todo,
a quienes me apoyan en este sueño.*

Agradecimientos

A quienes hicieron posible que, a través de este libro, podamos llegar a muchas personas en el mundo y transmitir el mensaje. Aquellos que me acompañaron en esta lucha y me entregaron este voto de confianza.

Ustedes son parte de este proyecto.
¡Gracias por sembrar, la cosecha es de todos!

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| ✓ Valentina López Calderón | ✓ Liliana Ramírez Gutiérrez |
| ✓ Nicolás Riascos Romo | ✓ Camilo Téllez Cotamo |
| ✓ Manuel Alejandro Garzón Valencia | ✓ Mauricio Becerra |
| ✓ Gloria Atehortúa | ✓ Andrés Camilo Ochoa Bermúdez |
| ✓ Paula Andrea Cancino González | ✓ Maryury González Zapata |
| ✓ Pilar González Bernal | ✓ Juan Sebastián Leiva Cardozo |
| ✓ José Armando González Restrepo | ✓ Mauricio Palacio |
| ✓ Rosalba Atehortúa Parra | ✓ Angélica Colmenares |
| ✓ Catalina Rivera González | ✓ Milena Quintana Saavedra |
| ✓ Carolina Rivera | ✓ Yury Gordon Talero |
| ✓ Gustavo A. Díaz | ✓ Dentury (Arte y Sonrisas) |
| ✓ David Campos | ✓ Augusto Sierra |
| ✓ Dunia García Solís | ✓ Adriana Moreno-Arntz |
| ✓ María Andrea Rodas | ✓ Mónica Reyes |
| ✓ Mayda Liliana Beltrán | ✓ Rocío Herrera Cruz |
| ✓ Carlos Alberto Parra Rodríguez | ✓ Iván H. Lara V. |

La depresión me dio el poder. #21tipschaodepresión

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| ✓ Alejandra Díaz | ✓ Julián Hernández Mejía |
| ✓ Orlando Gómez | ✓ María Mónica Ruiz |
| ✓ Amanda Malo Pareja | ✓ J. Milciades García Vega |
| ✓ Adriana Durán | ✓ Geraldine Rodríguez |
| ✓ Daniel Almonacid Barreto | ✓ Carmen |
| ✓ Sandra Patricia O. | ✓ Daniel Ayala |
| ✓ Laura Mejía | ✓ Ana Muñoz |
| ✓ Gerardo Gordillo Muñoz | ✓ Angela Rodríguez E. |
| ✓ Ruth Maldonado | ✓ Gabriel Moreno |
| ✓ Fernando Mosquera Miranda | ✓ Jenny Rubiano |
| ✓ Jaime Peña Muñoz | ✓ Circe Rodríguez F. |
| ✓ Pulga y Susy | ✓ Javier Orjuela |
| ✓ Teresa Colorado | ✓ Jorge Iván Torres Taboada |
| ✓ Dassy López | ✓ Edelmira Licona Romero |
| ✓ Adriana Garzón Rojas | ✓ Familia Riascos Romo |
| ✓ Yaneth Liliana Enríquez | ✓ Sandra Zambrano Müller |
| ✓ Anjhel Camacho | ✓ Laura Sofía Polo |
| ✓ José Manuel Barreto | ✓ Daniela Lozano Cuéllar |
| ✓ Viviana Buitrago | ✓ William A. Cabrera |
| ✓ Jorge Andrés Cárdenas Fuentes | |
| ✓ Johan Fabián Arcos Torres | |
| ✓ Catalina Tovar | |

**Otro agradecimiento especial a miembros de mi familia,
amigos, seguidores y compañeros que, con mucho cariño,
hicieron su aporte de manera anónima. A periodistas,
docentes, políticos y, sobre todo a los tuiteros por su apoyo y
por compartir la información.**

Para los días difíciles:

«Sé exactamente por lo que pasas, lo que significa sentir que no encajas en un mundo tan complejo».

Sé bien lo que significa ser diferente y pasar por esos estados en los que los demás piensan que estás enloqueciendo y en los que tú mismo sientes que no eres capaz de nada. Sé lo que es sentirte inútil, fracasado y sin salida.

Recuerdo sentir esa presión en el pecho y ese dolor inexplicable que no cesa.

Sé lo que es querer con todas tus fuerzas parar el llanto sin conseguirlo. Hasta que él mismo te debilita y te agota.

Sé lo que es creer que no eres importante para nadie, sentirte tan solo una carga y pensar que, a pesar de haberte preocupado tanto por los demás, esas personas no logran entenderte, acompañarte y amarte como lo mereces.

Incluso sé lo que es sentir que no mereces ser amado y que es tan poco tu valor, que tu lugar en este mundo no tiene sentido.

Y es que ser sensible es tan desgastante, que hay días en los que sientes que no puedes más.

Entonces, solo date permiso de sentirte así, de amar esa sensibilidad que te permite entender el dolor de otros, deja que todo eso que está guardado salga de ti. Si necesitas llorar, escribir o expresar lo que sientes, HAZLO, sin culpa, sin miedo, tienes derecho a sentirte así.

Es momento de abrazar a ese niño interior, de darte el amor que mereces, de disfrutar de las cosas sencillas, arriesgarte, ir a por aquello que siempre has soñado.

Ya es hora de enfrentar tus miedos, inseguridades y frustraciones.

Todo esto por lo que estás pasando es temporal, la vida es un proceso de aprendizaje en el cual te encuentras en ocasiones acompañado de momentos agradables y gratos; otros, por el contrario, tristes y difíciles.

Sé que hay días en los que te sientes sin salida, devastado y sin rumbo.

Sin embargo, eres protagonista de tu vida y tienes la capacidad de sanarte a ti mismo. Toda la fuerza se encuentra en tu interior. Tienes un potencial enorme que cura, que limpia, que libera; un instinto natural impresionante, capaz de mostrarte no solo tus heridas, también tiene la capacidad de sanarlas y de llevarte por el camino de la transformación.

Dale la bienvenida a la tristeza en tu vida, pero déjala presentarse únicamente de visita. Déjala ser, permítele fluir. Después, toma la decisión de avanzar.

Ya no más, basta de quedarte allí en tu dolor indefinidamente, ya es hora de dejar de ser la víctima de las circunstancias.

Es el momento de comenzar el viaje del héroe para convertirte en el mago de tu propia existencia. El único responsable de crear tu realidad y de avanzar hacia la vida que te mereces.

Prólogo

En términos generales, algunos psicólogos definen la depresión como «una enfermedad que se caracteriza por una profunda tristeza». Dentro de esta frase se describen síntomas importantes como: la pérdida de interés por todo lo que a su alrededor se encuentra, decaimiento anímico constante, afectación de la autoestima y una baja considerable en las funciones psíquicas, acompañada de actos autodestructivos, como baja o nula ingesta de alimentos o, por el contrario, ingesta desmedida de los mismos, ciclos de sueño muy cortos o muy largos, deseo constante de morir, entre otros muchos síntomas que solo quien sufre o ha sufrido depresión comprende en profundidad lo que significan.

En este libro encontrarás la historia de vida de Angélica María, una mujer que entregó gran parte de su existencia a la tristeza, al miedo, a la culpa, al deseo de morir y, basándose en su experiencia, explica cómo a través de un proceso fundamentado en el amor, la disciplina, la paciencia, la constancia y la determinación enfrenta la depresión.

Angélica explica cómo encontró las herramientas adecuadas para enfrentar la depresión y las comparte a través de 21 *tips* que podrían resonar contigo y, así, complementar tu proceso de sanación. Sin embargo, no olvides que la primera acción hacia cualquier cambio es la «VOLUNTAD», convirtiéndose así en el mo-

tor, el inicio de la reparación física, psicológica y emocional. Un proceso sin voluntad no avanza, no evoluciona, no se reconstruye ni se transforma.

No fue nada fácil el camino que emprendió Angélica para su recuperación, requirió esfuerzo y toma de decisiones drásticas para llevar a cabo con éxito su proceso. El primer paso fue el más difícil, pero hoy reconoce que, de no ser así, no estaría en el lugar que ocupa actualmente gracias a su evolución y a su experiencia vivida bajo una nube gris llamada depresión. A través de este texto, ella describe cómo se descubrió a sí misma y se encontró con una percepción diferente de lo que significa vivir, comprendiendo así su misión: «Apoyar y trascender en la vida de otros».

Su proceso, plasmado a través de este libro, pretende demostrarte que sí es posible escalar el hoyo negro, que sí es posible percibir la vida de otra manera y que el responsable de tu transformación eres tú.

Angélica te da la bienvenida, te invita a que te adentres en esta mágica historia, a que expandas tu mente y te des la oportunidad de aprender a ser feliz. Te lleva a través de sus páginas a reconocerte, descubrir tus habilidades, reencontrarte con tus sueños, trascender en tu vida y, de esta manera, si así lo decides, puedas con tu experiencia trascender en la de los demás.

Paula Andrea Cancino González
Psicóloga

Introducción

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud «la depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa, falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y ausencia de concentración» (Organización Mundial de la Salud, 2019).

Según un informe del Día Mundial de la Salud, en el año 2017, más de 300 millones de personas sufrían depresión. Esta enfermedad comenzó a liderar la lista de las causas de enfermedad (Organización Mundial de la Salud, 2017).

En muchas ocasiones, la depresión suele afectar la vida familiar, laboral y social e, incluso, puede llevar a alguien al suicidio. Sin embargo, el presupuesto en el mundo dedicado al tema es muy bajo y el acceso a profesionales independientes es, a veces, inaccesible para muchos.

La sociedad y la familia tienden a discriminar, rechazar y juzgar a quien sufre este padecimiento. Se piensa, a veces, que se trata solamente de una manera de llamar la atención y manipular. Existe la probabilidad de que así sea, pues muchas de las causas de la depresión son consecuencia de heridas emocionales causadas por carencias afectivas y de otra índole que, en muchas ocasiones,

proviene de la infancia. Sin embargo, esto no excluye la posibilidad de que alguien en dicho estado pueda lastimarse, poner en riesgo su vida, su estabilidad e, incluso, la de quienes lo rodean y que, en cierta manera, esté avisando de sus planes futuros.

Durante años, luché contra una terrible depresión y un tremendo deseo de quitarme la vida, el cual me perseguía constantemente. Gracias a la tan criticada autoayuda, encontré una luz en ese oscuro camino y pude comprender, analizar, enfrentar y avanzar emocionalmente para aprender a gestionar este trastorno que me acongojaba.

Hoy, trabajo cada día conmigo misma y con otras personas para prevenir la depresión, el suicidio y el maltrato infantil; el último de estos, desde mi punto de vista, es una de las mayores causas de los desórdenes mentales, emocionales y de la falta de conciencia en el mundo. Finalmente, un adulto es el resultado del ambiente en el que se ha formado.

Muchos profesionales critican el hecho de que personas como yo, que hemos pasado por la experiencia y aprendido de manera casi autodidacta, nos dediquemos a trabajar en el tema, a compartir nuestra experiencia y a acompañar a otras personas basándonos en nuestra experiencia personal. Sin embargo, considero que, al ser un tema de gran relevancia, es necesario que muchas personas trabajemos en ello y se establezcan redes de apoyo para que la sociedad aborde esta problemática desde diferentes perspectivas y se proporcionen herramientas a padres, docentes y demás actores de la sociedad que participan en los diferentes ámbitos de desarrollo del individuo.

Según mi punto de vista, deberíamos unirnos: psicólogos, médicos, líderes religiosos, políticos, voluntarios, padres de fa-

milia y aquellos que hemos vivido esta experiencia para entender, guiar, acompañar, prevenir y promover campañas de manera que quienes lo padecen puedan recibir dirección, información y atención.

Estoy convencida de que las redes sociales, así como el acceso que las personas tienen hoy en día a la información a través de internet nos permiten ser activos, propositivos e influir de manera positiva en otros.

Gracias a que un día una de mis jefas me habló de Louise Hay, a que mi hermana en una ocasión me llevó con una de las psicólogas de la universidad y al acceso que he tenido a internet, por más de una década me dediqué a trabajar en mí misma, a comprender las causas de mi depresión, estudiar mi árbol genealógico, analizar mis emociones, encontrarme con mi niña interior y tratar de entender lo que me sucedía.

Años de estudio, lectura de cientos de libros, momentos de extremo fanatismo y religiosidad, intentos de suicidio, así como depresiones profundas me entregaron la experiencia y la sabiduría para entender que siempre hay salida y que la depresión se puede tratar e incluso superar.

Soy testimonio de que es posible, que para ello es necesario soltar cualquier tipo de doctrina que tengamos arraigada y, desde el equilibrio, hay que llevar a cabo un enfoque holístico en el que, como personas, trabajemos en nuestro cuerpo, mente y espíritu.

Descubrí en mi propósito de vida que cada una de las experiencias por las que había pasado pretendían transmitirme un aprendizaje que me permitiera trascender en otros. Llegar a este punto no ha sido fácil, sin embargo, y, a pesar de las vicisitudes y

teniendo en cuenta que al comienzo fue poco el apoyo de los más cercanos, aquí estoy, entregándoles mi primer libro, mi sueño de impactar a muchos con un mensaje de esperanza.

Así como estás hoy tú, leyendo, estuve yo en algún momento perdida en las letras de Louise Hay, Eckhart Tolle, abrazada a una Biblia, a un libro de biodescodificación, anhelando tener con qué pagar una constelación familiar o esperando encontrar una terapia que resultara efectiva.

Allí, estuve creyendo que no había salida y no sabía qué camino seguir. Sin embargo, comprendí que detrás de esa depresión había un propósito de vida y estoy segura de que, así como hoy yo lo estoy llevando a cabo, tú aún puedes dar ese paso.

No, no es fácil, requiere de tu tiempo, espacio y reflexión. Necesitas encontrarte con tus dolores y enfrentarlos, aceptar, comprender, liberar y, en ocasiones, desaprender. Es conveniente entender que no es un trabajo aislado, necesitas cuidar tu cuerpo, trabajar en tu mente y fortalecerte espiritualmente.

En los dos primeros capítulos del libro, contaré algo de la historia de mi vida con la depresión, las causas de esta, mis vivencias y emociones. Comparto una parte de mi experiencia y abro mi corazón para que quienes pasan o pasaron por ahí comprendan que no están solos en el mundo, pues, siendo realistas, muchos hemos pasado por eso.

Los invito a que reconozcan que hay muchas posibilidades de tratarse, que se puede aprender a gestionar este tipo de trastornos y adquirir herramientas para incluso superarlos.

Para quienes están cerca de alguien con este flagelo, los invito a leerlo e intentar entender un poco lo que se vive. Evitar juzgar,

escuchar y acompañarlos más. Invitar a sus seres queridos a buscar ayuda o, al menos, convencerlos de hablar con un ser humano digno de su confianza con quien sientan empatía.

Finalmente, en el tercer capítulo, daré a conocer inicialmente un texto que, desde mi perspectiva, es enriquecedor y, de alguna manera, te servirá para conocer un poco más este trastorno. «Un aporte médico» en donde el doctor Alejandro Avelino, un profesional que se ha comprometido con la salud pública y lidera programas de prevención del suicidio, nos habla de la importancia de la salud mental, así como del manejo que debe darse a trastornos como la depresión.

Seguido de este escrito, conocerás los 21 *tips* que, con base en mi experiencia y en las de las personas que me contactan a diario, considero que pueden servir como herramienta, no solo para quienes padecen algún trastorno, sino también para todas aquellas personas que quieran aprender a vivir mejor, conocerse, gestionar las emociones e, incluso, incrementar de alguna manera los niveles de energía.

Cabe mencionar que, aunque los resultados pueden ser muy significativos en algunas personas, no se trata de un proceso terapéutico. Por lo tanto, se recomienda que, en momentos de crisis y para proteger la vida y la estabilidad de una persona, se requiera la ayuda de un profesional.

Al finalizar este libro, encontrarás una guía de instituciones públicas, privadas y profesionales que podrían ser de ayuda. En caso de no encontrar información, podría hacerse a través de algún buscador en el país de residencia y, si definitivamente no es posible, puedes escribirme tu historia y enviarla a mi correo electrónico: contacto@transformandoelmundoatravesdelamor.com,

de esta forma, encontraré la manera de ayudarte o te pondré en contacto con algún profesional.

En este escrito no me dedico a tratar de demostrar mi conocimiento ni a profundizar en estudios o bases científicas, tampoco a dar a conocer análisis de expertos, exceptuando el regalo maravilloso que el Dr. Avelino me brinda realizando la introducción del tercer capítulo, un escrito basado en su conocimiento y experiencia. Existen textos a los cuales pueden acudir en caso de ser ese el interés. Aquí trato, por el contrario, de usar el lenguaje más sencillo posible de manera que pueda impactar positivamente a cualquier clase de lector. La idea no es exponer un estudio acerca de los trastornos mentales ni ofrecer, como ya lo expresé en anteriores párrafos, un proceso terapéutico. La finalidad del manuscrito es inicialmente abordar a quienes viven estas situaciones, llevarlos a que se identifiquen, encuentren esperanza, empatía, busquen ayuda y apliquen los *tips* con los que se sientan identificados. De la misma forma, me gustaría también invitar a familiares, amigos, docentes y demás personas para que entiendan, en cierto modo, los sentimientos, emociones y pensamientos que rodean a un ser humano en estado de vulnerabilidad.

Al finalizar el libro, encontrarás tres directorios. El primero contiene la información de entidades a nivel mundial —que lideran programas de salud mental— con sus respectivos contactos. El segundo se enfoca exclusivamente en las instituciones colombianas, que prestan atención especializada según un documento del Ministerio de Salud y la protección social; y el último es un pequeño listado de profesionales que desarrollan actividades relacionadas con este tema. Estos directorios estarán publicados en mi página web y se irán actualizando y complementando constantemente con el fin de brindar herramientas a lectores y visitantes.

Invito al lector a emprender un viaje por estas páginas sin ninguna restricción, a dejar de lado todo su conocimiento, creencias y prejuicios acerca de los enfoques propuestos y a apartarse de la crítica en cuanto a edición, escritura, redacción, ortografía y hasta metodología.

No soy escritora, investigadora, terapeuta y tampoco pretendo convencer ni adoctrinar de ninguna manera. Espero que, como lector, recibas este texto como lo que es. Para mí, este libro es una muestra de mi amor por el mundo y un paso hacia el cumplimiento de mi propósito de vida; para ti, una posible herramienta basada en la experiencia y el testimonio de alguien que ha sufrido el flagelo y la herencia de la depresión.

Toma de aquí todo aquello con lo que te identifiques, intenta ser disciplinado con los ejercicios, date la oportunidad de desarrollar cada una de las actividades y quédate con los ejercicios que sientas que te ayudan y te aportan. Después de realizar un análisis consciente, desecha lo que no te resulte útil y, por último, recuerda que siempre hay alguien en el mundo que puede entender lo que te pasa.

Con amor.

Angélica

Nota: Si sientes que estás deprimido, pasando por una crisis de ansiedad o tienes ideas suicidas, comprométete como parte de esta aventura a contactar con tu servicio médico o, de manera independiente, a pedir cita con un profesional de la salud.

La depresión me dio el poder. #21tipschaodepresión

Al final del libro, encontrarás una lista de recursos que te pueden ayudar a contactar con un profesional o a llevar a cabo terapias complementarias.

CAPÍTULO I

La historia, vivencias, sentimientos y emociones que me llevaron a la depresión

Todos tenemos una historia de vida que contar, un cúmulo de vivencias, situaciones y emociones con recuerdos, creencias y una cantidad incalculable de información, que es transmitida generacionalmente y grabada en nuestro inconsciente, incluso tiempo antes de nacer.

Nací en la ciudad de Bogotá (Colombia), un martes 15 de mayo del año 1979, prematura, aproximadamente a los ocho meses de gestación. Cuenta mi mamá que era muy pequeña, podían literalmente cargarme en su mano, tenía las orejas y la nariz aún adheridas y estaba cubierta de pelo por todo el cuerpo.

Nací alrededor del mediodía, podría ser esta la razón por la cual me encanta quedarme en la cama hasta tarde: disfrutando de una maravillosa serie, acompañada de un buen libro, meditando, inspirándome en una nueva nota, frase o, incluso, compartiendo a través de las redes sociales con miles de personas maravillosas que he conocido al encontrar mi propósito de vida.

Aunque quizás inicialmente pensaron en no traerme al mundo, asumo que durante dos años fui la reina del hogar. En julio de

1981 nace mi primer hermano, uno de mis más grandes amores, un gordo hermoso y tierno que llegó para acompañar mi existencia. Fuimos inseparables hasta hace poco tiempo, debe ser porque crecer significa soltar y desapegarse para permitir que cada uno vuele. Entendí de esta relación muchas cosas mientras trabajaba con mi niña interior: analicé, por ejemplo, vivencias como el hecho de que mordiera sus mejillas y lavara en una ocasión su cara con crema dental, acontecimientos, entre otros, que me llevaron a deducir que el nacimiento de ese bebé no fue tan fácil, pues, en cierta manera, perdí mucha de la atención de mi mamá con su llegada.

En la actualidad, pienso en esa relación como la mejor que he podido tener con un hombre, increíblemente nos llevábamos muy bien y poco peleábamos. Recuerdo que tuvimos una infancia difícil, crecimos en un hogar donde las carencias, el maltrato intrafamiliar, la inestabilidad y el sufrimiento de nuestra madre eran constantes. Sin embargo, mi hermano y yo éramos uno solo, juntos contra el mundo. De la infancia uno recuerda poco, pero sí puedo rememorar que asumí el papel de hermana mayor con mucha convicción y que lo cuidaba, tratando siempre de protegerlo. De cualquier modo, aprovechaba también para ejercer mi autoridad con él hasta que me superó en tamaño y me ganaba mis buenas patadas.

De la época, están ancladas en mi mente las tremendas peleas que se vivían en casa, por las cuales muchas veces tenía que salir corriendo con mi mamá y mi hermano a la madrugada. Hoy entiendo que esta es la causa, tal vez, de mi temor al frío y de la angustia que siento cuando pasa por mi mente el hecho de que en un futuro pudiera quedar en la calle desolada e indefensa. También me acuerdo del terrible miedo que le tenía a mi madre cuando estaba de mal genio, ella, con su historia de vida tan difícil, solía tener una enorme incapacidad para manejar sus emociones y me asustaban

tanto sus reacciones, que no podía controlar mis deseos de orinar por la angustia que me generaba el verla en ese estado. No teníamos un hogar fijo, además, me aquejaba una amigdalitis constante. Quienes nos ayudaban en los momentos difíciles eran la esposa de un tío de mi mamá y sus hijos, que vivían cerca de nuestro lugar de residencia, ellos nos demostraban gran aprecio.

También contamos por años con el apoyo de mi tía materna y su esposo, con los que vivimos en varias ocasiones y en donde me sentía muy a gusto, pues mis primas son contemporáneas. Con ellas compartí bastante tiempo y aprendí distintas cosas como amarrarme los zapatos y patinar, pues mi madre no estaba disponible para este tipo de actividades. De mi relación con ellos conservo muy buenos recuerdos y agradezco su ayuda muchas veces oportuna.

En cierto modo, fuertes episodios marcaron mi infancia, uno que recuerdo con dolor fue cuando uno de mis compañeritos del jardín murió a consecuencia del maltrato ocasionado por la mujer que lo trajo al mundo. Él llegaba a estudiar con signos de violencia y, según contaban, lo amarraban a una cama. Otro suceso traumático y de mucha relevancia, el cual evoco aunque las imágenes en mi memoria no son muy claras, es la noche en la que, llegando a casa tras un día feliz con mi hermanito, encontramos a mi madre en una cama temblando, cubierta de cobijas, horas después de haberse intentado quitar la vida.

Hoy en día, al escribir este relato, solo puedo sentir una enorme impotencia al imaginar el terrible sufrimiento por el que pasaba mi mamá en esos momentos de su vida. Es doloroso pensar en ella, que ha sido una mujer de carácter tan fuerte, en tal estado de desesperación. Confieso que la juzgué crudamente durante años y que deseé tener una mamá que fuera dulce, parecida a las de mis compañeras. Recuerdo que me encantaba despertar en la casa de

mi tía y escucharla levantar a sus hijos con tanto amor, tengo grabada en mi memoria su dulce voz diciendo: «niñas..., a levantarse». Mi madre, por el contrario, a pesar de luchar para que jamás nos faltara algo que comer o un techo que nos protegiera, era bastante ausente, sobre todo en el aspecto emocional. Además, su trato hacia nosotros era bastante hostil, tanto a nivel físico como verbal. Aunque a mí también me correspondía, mi hermano era quien se ganaba la mayoría de las palizas, sobre todo por quedarse dormido encima de la comida que no le gustaba. Tan pronto sonaba el plato sobre el piso, llegaba mi mami a darle su merecido.

A pesar de las historias de violencia, he comprendido que, a veces, establecemos juicios contra esas madres que maltratan y/o abusan de sus niños y, sin embargo, aunque no lo justifico, en mi opinión, son pocas las ocasiones en las que nos detenemos a pensar como sociedad en qué situación se encuentran y en cómo esa vida que están llevando puede afectarles psicológicamente.

Retomando el tema y la historia de mi vida, es importante compartirles cómo otros hechos influyeron en mis traumas emocionales. Uno de los que recuerdo fue en segundo de primaria, cuando la profesora de Educación Física nos maltrataba pegándonos en las manos con una regla o dándonos palmadas en la cola. Otra situación que se me quedó grabada y que fue impactante para mí fue que, en quinto de primaria, tuvieron que cambiarme de colegio debido al acoso escolar al que fui sometida por mis compañeras. Al parecer, no me soportaban debido a que los profesores me tenían un poco más en cuenta que a ellas, probablemente a consecuencia de que yo era muy colaboradora y tierna, por lo cual me ganaba el aprecio de mis docentes. Todo esto sin contar el hecho de que los dos únicos niños que había en el curso me cortejaban, seguramente no porque fuera la más atractiva, sino por ser nueva en la institución.

Debido a las circunstancias que cité en el párrafo anterior, mi madre me inscribió en una notable institución religiosa en Chía, un municipio cercano a Bogotá donde acabamos viviendo después de muchos cambios de residencia. Inicialmente, me sentí a gusto y motivada, además porque mis primas maternas estudiaban allí y compartía varios espacios con ellas. Sin embargo, a medida que fui creciendo comenzó la dificultad para adaptarme a un lugar con niveles de exigencia tan altos, sobre todo en cuanto a la disciplina y la moral. No obstante, fui reconocida por docentes y directivos por mis cualidades como artista y desempeño académico. También destaqué por mi terrible indisciplina, resultado de mi personalidad rebelde que ha dificultado la capacidad para acoplarme al mundo.

De mi paso por la secundaria se puede destacar, además de lo anterior, que hice bastantes amigas. Sin embargo, algunas duraban poco, pues terminaban saliendo del colegio, en varias ocasiones expulsadas. En esa época tuve mi primer duelo por la pérdida de una de mis compañeras, quien, después de haber pasado todo el día juntas, falleció inesperadamente a consecuencia de un aneurisma cerebral. Esta situación fue por varios meses causa de mi tristeza y pesadillas.

Aproximadamente cuando tenía doce años, llegó al hogar mi hermana, mi segundo amor. Esa pequeña fue la mayor motivación para mi hermano y para mí, quizás, quien iluminó nuestra existencia. Fue durante más de dos décadas mi amiga, mi compañera, con quien reía y sufría, era mi apoyo en los momentos difíciles y ha sido la mujer a la que más he acompañado y consentido, incluso después de nacer mi hija.

Recuerdo con tristeza que fui delgada durante muchos años, incluso en la infancia las personas se acercaban a mi madre para

preguntarle por el motivo de mi bajo peso y tamaño. Sin embargo, pasados los quince años, comencé a subir de peso rápidamente y a comer las sobras de comida que dejaban mis hermanos, aduciendo que los niños en África morían de hambre y, por tal razón, no se podía desperdiciar. Por consiguiente, me convertí en la gordita de la familia, razón por la que fui víctima constante de comentarios despectivos por parte de mis familiares más cercanos, quienes toda la vida habían considerado que el exceso de peso era algo inconcebible. Asumo que, debido a esto, mi hermana y yo desarrollamos trastornos alimenticios.

Aunque tenía algunos pretendientes, las niñas del conjunto me criticaban por mi aspecto. Si bien es cierto que nunca fui obesa, soy consciente de que luché durante años contra el sobrepeso. A todos estos cambios físicos hay que sumarles los hormonales, que también fueron relevantes en este proceso, pues comencé a sufrir de sudoración excesiva y mis senos crecieron demasiado. Mi autoestima se deterioró y pasé de sentirme una niña normal a una mujer rechazada socialmente.

En la adolescencia, debido a todo esto, las cosas no fueron fáciles para mí. Fue una etapa en donde la relación con mi madre era tensa. Por esta época, llevé a cabo mi primer intento de suicidio; no sé si fue por la humillación que sentí en una discusión con mi madre en la que fui castigada agresivamente y en público o por la acumulación de dolores que llevaba guardados en mi interior. Este es un secreto que guardé durante años, aunque considero que pudo haber sido la causa de mi muerte prematura. Sin embargo, lo único que logré con este intento fue una terrible intoxicación; aún puedo recordar despertar a media noche totalmente mareada, sentir que mi cabeza estallaba y no poder ni siquiera moverme de la cama, vomitar durante horas en un saco verde menta que me habían regalado y pedirle incesantemente a

Dios que no me llevara con él. Aún, cuando traigo a la memoria dicho episodio de mi vida, logro percibir el miedo, la angustia y la tristeza que me acompañaban en ese momento.

Muchas personas creen que quienes tenemos ideas suicidas estamos manipulando y llamando la atención, quizás esto sea cierto, no obstante, quiero contarles que mis padres jamás se enteraron de esta situación. Pienso que si hubiera tenido el acceso a la información que tengo en la actualidad, ya no formaría parte de este mundo, pues me habría encargado de que ese acto fuera letal.

Posteriormente y volviendo al tema escolar, cuando estaba cursando décimo grado perdí mi cupo en la institución a consecuencia de mi mal comportamiento, lo que me obligó a terminar mi bachillerato en un colegio público. Esto supuso una maravillosa experiencia para mi crecimiento personal, además de una valiosa oportunidad de conocer grandes personas que aún siguen formando parte de mi vida.

Ese último año estuve disfrutando de muchas actividades curriculares y extracurriculares que incluyeron bastante rumba y diversión, algo que a mí siempre me ha gustado.

A pesar del cambio positivo de colegio, emocionalmente comencé a verme bastante afectada, pues, tras vivir toda la vida al lado de mi madre, mi hermano y yo nos separamos de ella. Separarme de mi hermanita menor se convirtió en una situación difícil para las dos. Además, la convivencia con la mujer que nos cuidaba fue terrible. Ella, que parecía competir con las brujas de los cuentos de hadas, se comportaba de forma desobligante y llevaba a cabo actos ridículos como desconectar las líneas telefónicas, responderle a los que llamaban al teléfono que yo no vivía en esa casa, tirar la ropa sucia al piso para que nos regañaran,

aprovechar que yo salía a patinar para ponerle pasador a la puerta, de manera que no pudiera entrar; incluso osaba esconder las cosas de su hijo en mi habitación para después afirmar que yo las hurtaba. Finalmente, estas, entre otras actitudes de la señora, lograron desestabilizarme aún más emocionalmente.

En diciembre de 1995, con dieciséis años, terminé satisfactoriamente mi etapa escolar. De esta etapa puedo resaltar que, por esa época, experimenté mi primer noviazgo serio y, con él, la intensa emoción y sufrimientos del amor adolescente. Al año siguiente, inicié mi carrera profesional en Comunicación Social, acompañada de un episodio depresivo que me impedía desarrollar mis labores de manera adecuada. Pasaba horas llorando, durmiendo y me consolaba únicamente el contar con una vecina que me escuchaba y me brindaba unas goticas de una sustancia cuyos componentes desconocía, pero que me dejaban un poco aturdida.

La estadía en el otro hogar fue de paso, pues mi mamá logró coordinar todo en comisaría de familia para que estuviéramos de nuevo a su lado. Este cambio de residencia también supuso un cambio en mi vida. De la carrera finalmente me retiré y, en cuanto al tema personal, tiempo después volví a tener problemas con mi madre, debido a mi tremenda rebeldía, a su hostilidad y a mi pésima relación con su nueva pareja. En tales circunstancias, decidí por sugerencia de mi mamá partir del hogar antes de cumplir los dieciocho años, pasando una temporada en casa de mi abuela materna y, posteriormente, en casa de una amiga que era mayor que yo y con la cual disfrutaba en ferias, fiestas y paseos.

Por esa época, una historia de amor acompañaba mi vida. En el conjunto residencial, donde viví con mi madre, había conocido tiempo atrás a un hombre cuatro años mayor que yo, quien, aunque inicialmente fue mi mejor amigo, poco después resultó siendo

mi novio. La relación, que al comienzo fue muy intensa, se fue deteriorando por incompatibilidades en varios aspectos de nuestras vidas. Él, bastante enamorado, se convirtió en mi compañía. A pesar de que yo lo quería, no correspondía su afecto y entrega. Conviene destacar que el noviazgo duró tan solo nueve meses, no obstante, en ocasiones nos veíamos y compartíamos espacios juntos.

Por otro lado, inicié mi segundo intento de estudiar una carrera profesional y me inscribí al programa de Administración de Empresas con mucha motivación, sin embargo, gracias a un acto de irresponsabilidad, resulto embarazada de aquel hombre que ya no era mi pareja, pero que tanto amor me profesaba.

La situación se complica. Como primera medida, al padre de mi hija lo expulsan de su hogar, pues yo no le caía en gracia ni a su madre ni a su hermana. Además, yo estaba desempleada y mi cuerpo no recibía ningún alimento, razón por la cual hasta los tres meses de embarazo vomitaba incluso el agua que consumía y pasaba muchas horas durmiendo debido a la falta de energía.

La convivencia con el padre de mi hija por esa época se tornaba insoportable. A pesar de que conformamos un hogar, yo no deseaba ni siquiera dormir a su lado, pues su presencia me resultaba bastante incómoda. Hasta los tres meses de embarazo, me iba de vez en cuando de rumba y andaba enamorada de un compañero de la universidad. Como había perdido más de diez kilos de peso, me veía un poco más atractiva, incluso parecía increíble que llevara en mi vientre un hijo. Aunque a partir del cuarto mes decidí fortalecer la relación con mi pareja, él, quien ya cargaba con mucho resentimiento no solo por lo vivido sino también debido a mi carácter caprichoso e imponente, aprovechó, en cierta manera, mi vulnerabilidad para castigarme un poco. Aunque no fue un mal sujeto, aun así tuve que pasar por

momentos muy difíciles al finalizar esta hermosa, pero difícil etapa de la gestación.

En el embarazo lloré mucho, levantaba cuanto objeto encontraba a mi paso tratando inconscientemente de deshacerme de mi pequeña, aun cuando la decisión de traerla al mundo fue mía.

Para resumir, mi relación de pareja no fue la mejor, no nos llevábamos bien y nos maltratábamos constantemente. En lo que a mí concierne, no fui capaz de asumir el papel de madre, continúe en mis actividades sociales y dándole prioridad a mi desarrollo académico, seguramente pretendiendo con esta actitud evitar decepcionar a mis padres aún más.

Fue el padre de mi hija quien se consagró a ella con el apoyo de mi suegra, la cual se convirtió en su ángel de la guarda. Su abuela paterna la cuidó, la protegió, le brindó el amor y la atención que yo en su momento no supe darle.

Finalmente, debido a las circunstancias, poco tiempo después me separé, y mi pequeña se quedó viviendo con su papá y su abuela. Posteriormente, hechos muy dolorosos me llevaron a tener profundas decepciones con el padre de mi hija, sin embargo, hasta ahora conservo, a pesar de las diferencias, un enorme agradecimiento por la entrega, el amor y la consagración de la familia de mi expareja con mi pequeña.

Durante mi embarazo, mi madre dio a luz a mi hermano menor, experiencia muy difícil para mí. Un nuevo miembro de la familia con quien no tuve mucho contacto en los primeros años, ya que no llevaba una relación cordial con su padre. Sin embargo, y aquí reafirmo las grandes maravillas que obra el universo, por casualidades de la vida terminé siendo su directora de grupo y

docente tiempo después, situación que fortalece el vínculo entre nosotros dos. Es maravilloso contarles cómo hoy en día es el hermano con quien siento mayor compatibilidad. A pesar de su edad, me encanta su sensibilidad y ternura, los dos somos románticos y soñadores, además, admiro su capacidad intelectual y su independencia. Quizás también comparto con él la ausencia materna, que en mi caso fue a nivel emocional, mientras que él, en cierta manera, la padeció por separación física un par de años.

Recapitulando en lo que se refiere a mi historia, algunos años después comencé a lograr éxito profesional, a pesar de no haber terminado aún mi carrera universitaria. Conseguí un empleo de alta responsabilidad en un conjunto residencial, en el que, quizás por un descuido de mi parte, hurtaron de la oficina una gran suma de dinero y, por consiguiente, terminé enrollada en un problema bastante grave. Con el fin de asesorarme, acudí a un familiar que es abogado, el cual me respondió, no sé si por falta de tiempo o por algún motivo personal, que por esa situación sería llevada a la cárcel. Lo anterior me llevó a sentir por primera vez pánico y un deseo enorme de desaparecer.

Para esa época, estaba viviendo sola en un apartamento en alquiler frente a mi madre, mi hermano se encontraba prestando servicio militar y con el padre de mi hija, que era la única persona en la que confiaba, discutía constantemente, aunque ya no estábamos juntos. Consecuencia de la impotencia que sentía al no poder salir del problema, al miedo a ser privada de mi libertad y al no sentirme apoyada por ninguna de las personas que conocía, caí nuevamente en estado depresivo y decidí acabar con mi vida. Algunas personas con ideas suicidas maquinamos muy bien la forma de hacerlo, buscando además un método que sea efectivo y poder conseguir, de esta manera, no continuar en esa vida que tanto nos inquieta y tortura.

Finalmente, en esos días, escribí una carta, la dejé sobre la cama y emprendí mi camino hacia un municipio aledaño a la ciudad, ya que, desde mi perspectiva, en el sitio que había elegido no existía ninguna posibilidad de sobrevivir, pues era famoso porque allí muchos se quitaban la vida. Conté con tan buena suerte que, por estar distraída, me pasé de mi destino y llegué a un pueblo cercano, de donde decidí llamar a mi mamá. Gracias a la conexión que existe entre una madre y su hijo, a pesar de no entrar en detalles, ella entendió inmediatamente que yo quería atentar contra mí misma y, aunque mi padrastro le sugirió que había comprendido mal el mensaje y le insistió en que yo me encontraba en un hotel, ella aseguraba que estaban frente a un intento de suicidio de mi parte. Su instinto la indujo a abrir la puerta del apartamento en el que yo vivía y encontrar la nota en la cual explicaba mi plan y me despedía de la familia. Mientras tanto, yo esperaba la noche y, con ella, poder llevar a cabo la idea de acabar con mi existencia en aquel espacio lúgubre y solitario.

Después de un par de horas disfrutando del paisaje, hermoso y misterioso, repentinamente al lugar llegó la policía para intentar convencerme de desistir de la decisión tomada, sin embargo, a pesar de sus esfuerzos, yo seguía negando el motivo por el que me encontraba allí, afirmando que mi intención era la de tomar unas fotos del sitio.

Posteriormente, arribó al lugar el padre de mi hija, quien se bajó de un carro y se arrodilló frente a mí rogándome que no cometiera tal acto y me suplicó llorando que pensara en nuestra niña. Fue una escena devastadora que evoco perfectamente. Aún puedo sentir esa rabia mezclada con la profunda tristeza e impotencia que sentía cuando él me tomó en sus brazos y me sacó de allí.

Describiría esta experiencia como una de las peores depresiones por las que he pasado. De esto solo puedo rescatar y valorar el pa-

pel del padre de mi hija, quien llegó con su cuñado a ese lugar, y el apoyo de mi madre, que me ayudó a salir del lío jurídico. Mi progenitora me defendió incansablemente y así me salvó una vez más la vida, lo cual había hecho con anterioridad en varias ocasiones porque, a pesar de su genio y carácter, siempre ha estado a mi lado en la enfermedad y en los momentos difíciles. Recuerdo verla llorar una vez que, a causa de un embarazo ectópico, tuvo que sostenerme en sus brazos cuando me desmayaba pensando que moriría.

Muchas veces esperamos que nuestros padres sean perfectos, amorosos y presentes, y no nos detenemos a pensar en lo valiosos que son. Incluso si solo nos dieron la vida.

Ahora entiendo que mi mamá vivió una infancia muy difícil, una vida muy compleja y que, a pesar de todo, siempre ha estado presente. Comprendo la razón por la cual su relación conmigo ha sido complicada, debido a que la suya con su madre tampoco fue fácil. Me compadezco de ella y agradezco que haya sido tan dura en ocasiones, porque incluso el hecho de haber preferido, en cierta manera, a mis hermanos me ha obligado a trabajar en mí misma, a alejarme en ocasiones y a desapegarme para lograr mis propósitos.

Definitivamente, la depresión tras ese terrible episodio duró dos o tres meses. Abandoné la universidad, me prohibieron quedarme con mi hija (pues no me consideraban mentalmente apta), estuve varios días en cama, lloré incansablemente y pasaba las horas imaginando métodos infalibles de terminar con mi sufrimiento. Ahora, después de algunos años y gracias a un hermoso proceso de desarrollo tanto personal como espiritual, reflexiono en el hecho de que yo, una mujer con una niña tan pequeña, hubiera querido acabar con mi vida. Veo además esto como un acto egoísta e irresponsable de mi existencia. Me hubiera gustado contar con las herramientas que cuento hoy para ser más consciente

de esta situación. Cabe resaltar que, a pesar de haber pasado por muchos episodios depresivos, nunca recibí apoyo profesional, pues aunque mi padre me lo sugirió, no lo acepté.

Reflexión:

Nuestros hijos no eligieron venir al mundo; fue nuestra decisión, y no es justo para ellos centrarnos únicamente en nuestro dolor y sufrimiento dejando a un lado la realidad y evadiendo, en cierto modo, esta responsabilidad.

Me pregunto: ¿cuánta vulnerabilidad hay en un niño?, ¿cuántas veces esa pequeña mujercita requirió de su madre, y yo, mientras tanto, me estaba ahogando en mi padecimiento dejando de lado sus necesidades? La realidad es que era mi deber velar por esa niña, sin excusas. Por eso, comparto esta experiencia de vida con quienes me siguen y me leen para que, de alguna manera, pueda impactar en sus vidas y reflexionen sobre el hecho de ser padres. Los que me conocen saben cuánto me vulneran los niños y me han escuchado decir cómo, a pesar de liberarme de la culpa, me siento responsable de cada angustia y de toda situación que vivió mi hija, consecuencia de no haberme desligado de mi posición de víctima.

Por cuestiones de la vida, traje al mundo a una gran mujer a los dieciocho años, pero ese rol no lo asumí correctamente. El papel lo entendí mucho después de los treinta, ya que, si bien es cierto que jamás abandoné a esa niña, tiene razón ella en insistir en que nunca tuvo mamá, pues estuve presente, pero no como lo merece y lo necesita un niño.

Por otro lado quiero rescatar una gran enseñanza que obtuve de mi primer hermano, quien siempre repitió la frase: «todo está en la

mente», la cual a mí, que era una mujer pesimista, me resultaba incómoda y odiosa. Sin embargo, con el paso del tiempo, esta oración se grabó en mi cerebro, llevándome a entender la razón y sabiduría que se resumía allí. Gracias a ese análisis, pude ver a mi hermano como un modelo en este sentido, pues él, siendo coherente con su manera de pensar y probando el poder de esta premisa, ha llevado a cabo sus metas y ha cumplido cada uno de sus sueños.

A modo de conclusión, considero que tenemos la capacidad de salir de un estado depresivo tomando la decisión de renunciar a ser víctimas, dejando de culpar a los demás de nuestras vivencias, sanando emociones, enfrentándolas y siendo capaces de encontrar nuestro potencial; caminando así hacia nuestros sueños sin dejar de lado la necesidad de buscar ayuda profesional y entendiendo que muchos factores psicológicos, físicos y químicos intervienen en el proceso.

Estoy segura de que mis depresiones fueron graves, incluso pensaba que me volvía loca cuando ese pensamiento de cómo acabar con mi vida me perseguía o en esos momentos en los que sentía en medio de una reunión familiar que mi cuerpo era el único presente, permaneciendo allí con la mirada perdida y mentalmente ausente, pues ese dolor en mi alma no cesaba y solo podía pensar en terminar con ese sufrimiento.

Fueron muchos episodios, casi siempre por motivos económicos o como resultado del sentimiento de odio que durante años alimenté en mi hija, el cual en su adolescencia salió a relucir generando conflictos entre nosotras. Recuerdo pensar en todas las ideas que tuve para acabar con mi vida, aquellas que finalmente no llevaba a término, escribía innumerables cartas y grababa videos en los que se reflejaban el dolor y la soledad que sentía.

Hace un poco más de seis años, en mi último episodio depresivo, mi hermana fue la heroína, ella, estudiante de Psicología, me suplicó que hablara con una profesional de su universidad. Gracias a esta sesión, encontré paz y dirección, prácticamente fue ella quien me ayudó a visualizar nuevamente mi futuro y a proyectarme como un ser humano con metas y sueños por alcanzar.

Para esta época, yo ya había leído bastante y trabajado un poco con la filosofía de Louise Hay: «Sana tu vida» y con técnicas sugeridas por otros de los autores que me introdujeron en el mundo de las terapias holísticas y el enfoque sistémico. No obstante, y a pesar de haber interiorizado los libros, fueron escasos los ejercicios que desarrollé a conciencia. Además, aún no tomaba la decisión de salir del papel de víctima, lo que es primordial en el proceso.

Podría afirmar que en los últimos cuatro años entendí realmente la vida y comprendí muchas de las causas de mi depresión. Según mi análisis, estuve durante años ocupando el lugar de un ser que no estaba destinado a nacer, lo que, en cierta manera, provocó dualidad en mi personalidad. Además, mis padres dudaron ante la decisión de traerme al mundo grabando en mi inconsciente la herida de rechazo. Sin embargo, desde mi perspectiva, una de las causas principales fue el maltrato intrafamiliar al que fui sometida incluso meses previos a mi nacimiento. Sin duda, el ambiente en el que me desarrollé, en donde se evidenciaba violencia verbal, física y psicológica, la ausencia emocional por parte de mis progenitores y la continua competencia con mis hermanos para lograr la aprobación y el reconocimiento de ellos no fueron propicios para mi equilibrio emocional. Todo lo anterior me generó miedo a la maternidad, incapacidad para ejercerla y un continuo deseo inconsciente por establecer relaciones afectivas tóxicas para recrear escenarios similares.

Pude además, durante este proceso, llevar a cabo un análisis de mi historia transgeneracional y comprender cómo, de alguna manera, esa información que se transmite genéticamente también pudo influir en mi vida. Encontré allí en mis ancestros: historias de desarraigo, humillación pública, infidelidades, violencia intrafamiliar, incestos, violaciones, enfermedades mentales y terminales, homicidios, prostitución, depresiones, intentos de suicidio, hijos abandonados, abortos, alcoholismo, drogadicción, así como una lista de interminables anécdotas con cargas espirituales y emocionales muy fuertes.

Comprendí la historia de mis padres y con ello dejé de culparlos aprendiendo a ser más compasiva. Pude concluir que ellos, como resultado de una vida compleja, lo que hicieron fue repetir patrones adquiridos y actuaron de acuerdo con las herramientas con las que contaban. Mis papás no eran más que dos seres humanos con fuertes heridas emocionales de la infancia, razón por la cual reprodujeron sus creencias, miedos, inseguridades y dolores en nosotros. Finalmente, la unión de esta pareja fue la asociación de dos árboles enfermos que al resonar formaron una familia, en cierto modo, disfuncional.

Como padres, no dimensionamos en ocasiones el impacto que tienen nuestros actos en la vida de nuestros hijos. La lealtad, la confianza y el amor son indispensables, pues muchas de nuestras características y actitudes hacia ellos forjan su personalidad y determinan su contacto con el entorno. En cierta manera, la forma en la que gestionarán sus emociones en la vida dependerá de las interacciones positivas y negativas que se han generado en esa relación padre-hijo y madre-hijo. Por lo tanto, la etapa de su infancia es determinante, pues gran cantidad de esa información queda grabada en su inconsciente y resulta definitiva en su desarrollo personal.

Reconocer lo anterior nos permite hacer una introspección como padres. Sin embargo, por otro lado, es conveniente que, como adultos, en la relación con nuestros progenitores, podamos reconocer que nuestros padres no van a cambiar, son perfectos para nuestro aprendizaje, incluso algunas teorías afirman que pudimos haberlos elegido antes de nacer para poder cumplir nuestro propósito.

En conclusión, es conveniente entender que somos nosotros quienes necesitamos dejar de buscar en nuestros padres aquello que no vamos a encontrar y comenzar a fortalecer esa falta en nuestro interior. Requerimos descubrir la razón por la que ellos se comportan o han actuado de cierta manera, entender que han sido víctimas de víctimas y que han actuado de acuerdo con las herramientas con las que han contado.

Retomando el tema transgeneracional, considero relevante resaltar que en el trabajo diario que realizo en redes sociales, por medio del cual he podido acompañar procesos y conocer crónicas familiares de quienes me contactan, pude comprobar que mi vida no se apartaba considerablemente de la realidad por la que han pasado otras personas. Nuestra historia contiene vivencias similares, comunes en diversos casos por sucesos históricos y culturales, las cuales han sido influenciadas por las costumbres, creencias y demás aspectos afines, presentes en la existencia de cada uno. Esto es a lo que, en cierto modo, Carl Jung llamaba «el inconsciente colectivo».

De mis ancestros en esta etapa de transformación aprendí a tomar la energía de vida y a liberarme de cargas que no me correspondían. A ellos y demás familiares hago un homenaje especial en este libro haciendo énfasis en lo positivo, de manera un poco superficial y únicamente refiriéndome como homenaje a mi árbol

materno, ya que fueron quienes mayor influencia ejercieron en mi vida. El objetivo de este ejercicio es que descubras cómo, a pesar de las circunstancias vividas, podemos ver las experiencias de otra manera, tomar el aprendizaje y construir una nueva historia en donde elegimos las emociones e incluso hasta los recuerdos relevantes. Después de hacer tus cartas de duelo (ver en la página web), en donde liberes todas las cargas, puedes construir una nueva historia en la que le des valor solo a los buenos momentos e, incluso, puedes complementarla con lo que hubieras querido que sucediera.

El homenaje a mi árbol

Inicio agradeciendo a quienes me concibieron y me brindaron la oportunidad de llegar al mundo. Entiendo que, de algún modo, fueron las personas que elegí antes de pasar al plano físico y que mi experiencia a su lado fue un proceso de aprendizaje que me permitió encontrar mi propósito. Gracias a esas experiencias, tanto las positivas como las dolorosas, tengo la capacidad de exteriorizar un tema del que muchos temen hablar, conocer el sentimiento y los pensamientos que lo acompañan e invitar a otros a iniciar un encuentro maravilloso consigo mismos.

Mis abuelos maternos

Mi abuelo materno fue cercano a nosotros en la infancia, hasta que se fue del país hace algún tiempo. Era un tipo atractivo y muy vanidoso, cerca de él se percibía la abundancia, era emprendedor y un gran hombre de negocios. Cuando éramos niños, llegaba en ocasiones con regalos y ayudaba algunas veces a mi mamá. A él siempre se le veía con buena actitud, en las reuniones familiares que ofrecía en su casa nos divertíamos muchísimo jugando con dos de nuestros tíos, los cuales nos llevaban tan solo un par de

años. Es imposible olvidarse de ellos disfrazados de «el gran Katmandú», como lo llamaban, un mago que adivinaba el futuro y el cual nos pronosticó tener gran cantidad de hijos. También nos divertían lanzándonos sobre las camas, algo que nos encantaba por la adrenalina que nos generaba.

El padre de mi madre era un empresario con grandes competencias para las actividades comerciales, dentro de las cuales recuerdo su fábrica de helados, en donde los días eran felices. Jugábamos en las oficinas y podíamos comer todo lo que quisiéramos. Aún siento en mi boca el sabor de los conos de chocolate recién salidos de la máquina y el frío al entrar a los congeladores, en donde encontrábamos gran variedad de presentaciones.

En cuanto a mi abuela materna, viajaba mucho y la veíamos esporádicamente, nos llenaba de detalles y nos mostraba fotos de los países que visitaba, especialmente de Japón, donde duró una larga temporada. Así como mi abuelo, era una mujer muy vanidosa, podía tranquilamente quitarse los años, porque siempre aparentó menos de los que tenía, además, es una mujer hermosa, inteligente y muy activa. Después de radicarse en Bogotá, aproximadamente en nuestra preadolescencia, comenzó a compartir un poco más con nosotros, «sus nietos», nos preparaba postres de los cuales disfrutábamos con mis primos y hermanos y, a partir de ese entonces, ha estado un poco más presente en nuestras vidas, cada día con mayor sabiduría y afecto. Personalmente, siento que ha sido de las pocas personas de la familia que realmente ha creído en mí desde el principio, en mi propósito de vida y en esta misión que he elegido.

A esta lista de miembros del clan se puede sumar una cantidad de tíos abuelos maternos con los que, desde niños, hemos tenido varias oportunidades de compartir. Destaco especialmente uno de

los cuales está radicado en Medellín, quien a lo largo de su existencia ha estado muy pendiente de la familia (sus hijas, aunque lejanas geográficamente, mujeres con quienes he conservado gran afinidad), un ser humano generoso y con gran sentido del humor. En el Líbano (Tolima), también habita otro hermano de mi abuelo que, por lo que he podido evidenciar a través de mi vida, siempre apreció a mi madre. Además, tiene una hija de mi edad con la que compartimos algunas experiencias de vida. Por otro lado, en los Estados Unidos, hay también uno de ellos, del cual tengo entendido que, junto a su esposa, contribuyó en la crianza de mi mamá. Además, es el padre de mi padrino de bautizo, me acuerdo de él porque tenía un sitio de comidas en donde degustábamos deliciosas malteadas y otras recetas agradables para mí. Con los demás hermanos de mi abuelo hay pocos recuerdos, sin embargo, sé que varios participaron en la formación de mi progenitora.

Para terminar este homenaje, deseo nombrar a la única hija de mis bisabuelos, una mujer que ya no se encuentra en este plano físico, a quien recuerdo con inmenso cariño. Una hermosa tía abuela que hace años partió, era tierna y afectuosa. Heredamos una valiosa amistad con algunos de sus hijos, quienes llevan en su sangre muchos de sus aspectos positivos, en especial, esa dulzura, alegría y amor por sus seres queridos.

Mis tíos maternos

Como primera medida reconozco la constante compañía de mi tía materna, hija de mi abuelo y abuela, quien nos ayudó en varios procesos e incluso con quien convivimos en varias ocasiones. He admirado de ella el amor incondicional por sus hijos y ahora por sus nietos. Resalto además que, de una manera u otra, siempre estuvo pendiente de nosotros, ayudándonos en muchas situaciones.

Aprovecho para honrar a los tíos fruto de los demás matrimonios de mi abuelo, con quienes tuve la oportunidad de compartir en mi infancia y en muchas de las reuniones familiares. Algunos de ellos ausentes, porque viven en otro país y otros lejanos, por circunstancias de la vida. A uno de ellos, quien partió joven de este mundo, le expreso a través de este escrito mi amor y reconocimiento, así como a aquellos que se encuentran lejos actualmente.

Mis hermanos

Son los seres por los que me aferré en muchas ocasiones a la vida, mis hermanos son mis grandes amores, quienes les han dado significado a mi existencia. El primero de ellos, quien me sigue en el árbol, un hombre maravilloso, mi mejor compañía por años, mi complemento durante más de tres décadas y un apoyo incondicional para mi madre. Presente en los momentos difíciles, con mi hija un tío protector, generoso y con el que, por el hecho de asumir el rol de padre en casa, he tenido fuertes desavenencias, sin embargo, he podido contar con él en cualquier situación.

Mi hermana, mi gran amiga, mi cómplice de aventuras, a quien desde niña tuve que cuidar y proteger, escéptica de muchas de mis prácticas en ocasiones, sin embargo, es la autora del prólogo de este texto, por ser la persona que mejor conoce mi lucha con la depresión, pues la vivió, sufrió y me acompañó durante años.

Mi hermano menor en el árbol materno, cómplice, acompañante, leal e incondicional, símbolo de amor, ternura e inteligencia. Par de mi hija por ser contemporáneos y hoy el más presente en nuestras vidas física y emocionalmente.

Soy consciente de que pensé en múltiples ocasiones en ellos, ese amor seguramente me salvó más de una vez de atentar contra

mí. Han sido tan importantes en mi proceso, que se convirtieron en la razón por la cual sigo aquí, en este mundo terrenal. Motivo por el que siguen siendo uno de los apegos más complejos que he tenido que trabajar conmigo misma.

Mis primos

En este apartado incluiré tanto a los hijos de mis tíos como a aquellos primos de mi madre que son contemporáneos.

En párrafos anteriores, ya hablé un poco de la relación con mis primas maternas, con quienes me crié y crecimos como hermanas. No escribí allí acerca de los menores de la familia, sin embargo, con ellos compartí, los vi crecer, los he amado y, además, han sido durante años compañeros de diversión y reuniones familiares.

Con los primos de mi madre compartíamos cuando mi abuelo vivía en el país, pues recuerdo que se organizaban grandes eventos. De adultos retomamos un poco esta tradición, aunque, por negocios familiares, muchas de esas relaciones se perdieron. No obstante, aún conservo el contacto y cuento con el apoyo de algunos de ellos.

Mi nieto

Abuela con treinta y seis años, enamorada, encantada y consciente de la importancia de sus primeros años, razón por la cual propendo a diario por su bienestar. Encuentro su presencia como un regalo de la vida, una compensación a tanto sufrimiento. Es esta experiencia, quizás, la más grandiosa y sublime, para quien en realidad me he sentido amada e importante, sin condición, sin crítica, con autenticidad.

He procurado los mejores momentos y vivencias al lado de ese ser increíble, renueva mi energía.

Qué grandioso es poder brindar amor equilibrado después de haber estudiado tanto acerca de la primera infancia y después de haber entendido que un niño que recibe afecto usualmente es, por consecuencia, un adulto sano. Reconozco que la vida nos da segundas oportunidades, nos brinda la posibilidad de subsanar, liberar y escribir nuevas historias, y esta experiencia es una de ellas.

En ocasiones, estamos tan encerrados en nuestro mundo y tan enfocados en el dolor que sentimos, que no nos permitimos contemplar el abanico de opciones que recibimos para ser felices y dejamos de aprovechar la posibilidad de entregar a quienes hemos lastimado regalos maravillosos. Estoy segura de que no puedo devolver el tiempo y escribir una nueva historia con mi hija, sin embargo, poseo claridad acerca de la oportunidad de acompañarla en la de su hijo y, de alguna manera, compensar, a través de él, mucho del amor y la atención que no pude darle.

Muchos se ciegan y siguen viviendo en la culpa, el pasado o con la idea de que ya nada puede hacerse. Se lamentan por haber sido padres ausentes, pero dejan pasar la vida de sus nietos, sobrinos, bisnietos y demás personas desaprovechando así el hecho de trascender en sus descendientes.

Estoy convencida de que uno puede escribir una nueva historia y avanzar hacia sus sueños, a pesar de las circunstancias. Aquí estoy gracias a que mi madre nunca permitió que nos faltara nada. Viva, saludable, logré, con apoyo económico de otros y con recursos propios, ser profesional en Administración de Empresas y especialista en Gestión Pública. Alcancé gran parte de lo que me propuse, a pesar de la lucha con este trastorno, y sé que muchos también pueden hacerlo. Hoy, cuento con un contrato profesional que me permite tener calidad de vida y he financiado

un proyecto que se llama: «Transformando el mundo a través del amor», del cual soy creadora y en el que trabajo a diario para la prevención de la depresión, el suicidio y el maltrato infantil.

Sueño en un futuro cercano y con los recursos de este libro en tener mi fundación y dedicar algún día mis horas laborales únicamente a mi propósito, porque estoy segura de que el amor, comenzando por el que nos damos a nosotros mismos, transforma el mundo.

Estoy convencida de que los seres que se equilibran, toman consciencia y se liberan de los dolores de la infancia tienen la capacidad de encontrarle sentido a su existencia, disfrutar del presente y propiciar ambientes sanos para la población más vulnerable física y emocionalmente, como son los niños y los ancianos. Además, quienes lo logran, comienzan a amar la vida y, por lo tanto, protegen la naturaleza y los animales, logrando trascender cada día.

¡Hoy estoy enamorada de mi existencia!, dedicada a enseñar a otros a que amen la suya y convencerlos de que de la depresión se puede salir por decisión. Me he convertido en una acompañante en la vida de aquellos que realmente quieren cambiar su rumbo o que simplemente necesitan a alguien que los escuche, los lea sin juicio y los reciba con una actitud comprensiva.

Estudio y leo cada día, razón por la cual han pasado maestros de diferentes disciplinas y prácticas espirituales por mi desarrollo personal. Es así como, a través de un libro, un curso, una película e incluso por medio de un mensaje en redes sociales, voy comprendiendo y adoptando nuevas maneras de equilibrar, liberar y gestionar mis emociones. He explorado en la filosofía, la psicología, la religión, las llamadas pseudociencias, entre otras experien-

cias espirituales, con el fin de conocer, analizar y adoptar aquello que más se identifique conmigo. Entendiendo que en todos los ambientes y prácticas hay algo por aprender; sin fanatismo y, a la vez, sin prejuicios; adquiriendo y aplicando la capacidad de discernimiento para desechar aquello que no contribuye a mi propósito.

Desde hace algún tiempo, me he dedicado a interactuar con muchas personas, especialmente a través de redes, entendiendo que el mejor aprendizaje está en la experiencia humana. Hoy puedo entender que los espejos están a nuestro alrededor y reconocer que la mayor sabiduría se encuentra en el interior. Descubrí que somos sabios innatos, por eso basta con desarrollar actividades como la meditación, el autoconocimiento y la sanación para encontrar estos dones espirituales y recuperar el saber ancestral que traemos grabado en el inconsciente.

Tardamos años buscando de manera absurda el saber y la espiritualidad en el exterior, en otros, en instituciones, desconociendo así el poder que llevamos acumulando por vidas y por generaciones en el interior. Gracias a estas experiencias de vida encontré gradualmente aspectos de mi personalidad valiosos que se encontraban en lo profundo de mi ser. Pude extraer un gran aprendizaje de la ciencia, la experiencia de los demás, las palabras y a partir de las herramientas que me brindaron quienes pasaron por mi vida a través de la lectura, los cursos, las conferencias, los congresos y hasta por medio de simples palabras.

Desperté mi instinto y aprendí a conocerme, a entenderme, a expresarme e incluso a darme y brindarle a mi niña interior el afecto, la seguridad y la estabilidad que tanta falta le hacía. No fue fácil, pero valió la pena, significó tomar distancia de aquello que no favorecía mi proyecto de vida, alejarme de ambientes tóxicos,

en los cuales yo también lo era, y caminar únicamente de la mano de quienes creían en mí y me apoyaban con amor y sinceridad.

Es por eso que, para concluir este capítulo, quiero que sepas que la razón por la que en *La depresión me dio el poder* cuento algo de mi historia es para que los futuros lectores puedan sentirse identificados, tanto aquellos que luchan a diario con estos trastornos, como los miembros de su entorno, los cuales también tienen que enfrentarse a esta situación.

Imagino que tu vida también tiene una tremenda historia, la cual ejerce gran influencia en esto por lo que estás pasando. Sin embargo, te aseguro que aquello que viviste trae tras de sí un propósito y seguramente sea el momento de descubrirlo.

CAPÍTULO II

¿Cómo me sentía en mis días de depresión?

Tal vez te identifiques con alguna de las cosas que viví o simplemente la forma en que lo has vivido es diferente. Sin embargo, con lo que quiero que empatices es con la posibilidad de salir del estado en el que estás, deseo que entiendas que cualquier problema tiene solución y que lo más seguro es que aquello que estás viviendo sea temporal.

Desde mi perspectiva, todo lo que se vive en un estado depresivo tiene una raíz y hay sucesos o experiencias que lo detonan.

Basada tanto en la experiencia como en los conocimientos que he adquirido en las últimas décadas, considero que nuestros primeros años de vida son determinantes: la forma en que se relacionaron nuestros padres antes de que nacióramos, lo que vivió nuestra madre en sus días de gestación y lo que recibimos desde el nacimiento hasta los tres años ejercen una fuerte influencia.

También considero que recibimos todas las expectativas inconscientes de nuestros padres, así como información de los ancestros, lo que hace que, en ocasiones, la carga que llevamos sea muy dolorosa. Es esta la razón por la cual a quienes acompaño

en sus procesos de transformación personal los invito a tomar conciencia de la importancia del trabajo con el niño interior y del análisis transgeneracional.

Desde mi punto de vista, esa depresión, la cual muchas veces no entendemos, tiene raíces fuertes: algunas ancladas en la infancia, otras adquiridas por herencias transgeneracionales que desconocemos y las demás relacionadas con la adolescencia, en donde no te sientes parte de este mundo y acumulas culpas y arrepentimientos no gestionados provenientes de las experiencias de vida.

Quiero compartir contigo más de mis emociones, pensamientos y vivencias con la depresión. Esto con el fin de que caigas en la cuenta de que no eres el único que pasa por eso, que entiendo lo que estás pasando y que, así como yo, tienes todas las posibilidades de salir de esa situación.

Así me sentía en mis estados depresivos...

➤ Totalmente angustiada, sin salida. Pensaba que nada tenía solución.

Pensaba además...

- ¿Por qué siempre me pasa lo mismo?
- No tengo derecho a ser feliz.
- Estoy cansada de sufrir.
- Soy una carga para todos.
- Todo sería mejor si no existiera.
- Los demás tienen la culpa de lo que me pasa.
- A mí nadie me quiere.
- Todo lo hago mal.
- Soy una fracasada.

➤ Mi vida no vale nada para nadie.

Estaba tan agotada que podía pasarme las horas llorando y solo deseaba dormir para poder huir de todo lo que vivía. El sueño era mi descanso, en él me refugiaba durante largos espacios de tiempo y pasaba días encerrada en mi habitación. Sentía que no tenía fuerzas, a veces me costaba levantarme de la cama a pesar de que consumiera alimentos. Recuerdo que asistía a ciertas reuniones y que, aun estando despierta, entraba en un estado de ausencia, me quedaba mirando hacia el horizonte y, aunque no lloraba, por dentro se padecía como si sucediera. Era profunda la tristeza, tanto que incluso era dolorosa.

Quienes hemos pasado por esta situación sabemos que se siente un dolor desgarrador y que solo se desea acabar con el sufrimiento. Es insoportable, desesperante, agobiante.

Por el hecho de pensar que me estaba volviendo loca y que mi familia también lo consideraba, tenía arranques de histeria y gritaba desesperada pidiéndoles que me dejaran en paz, pues me sentía presionada. Debido a ese pensamiento de acabar con mi vida que me perseguía a cada instante, tardaba horas investigando y planeando acerca de la mejor manera de morir.

Sin embargo, ese deseo de acabarlo todo estaba en contradicción con esa conciencia de evitar dañar a mi familia. Por el contrario, con respecto a mi hija y a mis padres, consideraba que en realidad les hacía un favor liberándolos de mi existencia. Para ellos siempre me consideré una carga y una decepción, y en la vida de mi nena lo peor que le había sucedido, la culpable de todo su sufrimiento, una mala madre, fracasada, incapaz de solucionar sus propios problemas. Además, su odio y resentimiento me lle-

vaban a visualizar que sin mí sería por fin feliz y me hacían pensar que muriéndome repararía su dolor.

En mi primer intento de suicidio, que ocurrió en la adolescencia como mencioné anteriormente, no tenía la capacidad de pensar en el dolor que podría generar un acto de esta magnitud en la vida de otros. No obstante, posteriormente, cuando deseaba hacerlo, estaban presentes en mis pensamientos mis primeros amores, mis hermanitos. Fue tanto el amor y la necesidad de protegerlos, que el pronosticar su sufrimiento me anclaba al mundo. También tenía lapsus de conciencia, en los cuales imaginaba que mis intentos eran irresponsables debido a que podía poner en riesgo la vida de otras personas.

Cuánto hubiera deseado que alguien entendiera lo que pasaba en esos momentos, pues existían muchas personas hablando de lo maravillosa que era la vida, tratando de convencerme de que todo tenía solución. Sin embargo, no había nadie que me hablara desde su experiencia, que comprendiera mis vivencias sin juzgarlas, un ser humano capaz de brindarme herramientas para resolver interrogantes como el por qué mis padres no me habían amado de la manera que yo quería, por qué había cometido tantos errores, qué significaba en realidad el fracaso, cuán beneficioso hubiera sido un experto por conocimiento o aprendizaje que incluso me ayudara a analizar el motivo por el cual mis relaciones en cualquier ámbito resultaban tóxicas...

En esos momentos de debilidad me sentía desolada, sin salida, sin rumbo. Aunque en la vida había acumulado cantidad de «amigos», nada era suficiente. ¿Cómo lidiar con el odio de mi hija, la presión de su familia paterna, el desempleo, con este mundo en el que nunca me sentí cómoda, del cual siempre quise revelarme?

Muchas de las herramientas que llegaron a mis manos no las aproveché como debería, respecto a esto, confieso que leí muchos de los libros de Louise Hay, pero solo hacía algunos de los ejercicios y, al no encontrar resultados, desistía. Actualmente, con el paso de los años y gracias a la experiencia, entiendo que todo es un proceso, que se necesita acompañamiento. Reafirmo la necesidad de una persona a tu lado que te escuche, te anime, te exija.

Finalmente, superé la depresión, entendí las raíces y las causas, comprendí que aquello que había aprendido acerca del éxito y del fracaso eran solo programaciones sin sentido, descubrí que nuestra existencia tiene una misión que va mucho más allá de lo que nos han enseñado. Así fue como decidí llevar este aprendizaje a otros y comenzar a impactar en sus vidas. Inicialmente, me conformé con transformar el mundo a través del amor y diseñé un entrenamiento para pocas personas que contaba con diferentes herramientas y actividades con acompañamiento constante por WhatsApp. Integré la biodescodificación, las constelaciones familiares, el trabajo con el niño interior, el autoconocimiento, el emprendimiento personal y el trabajo en el propósito de vida.

Además de lo anterior, pude visualizar que había muchas personas con un alto grado de conocimiento científico y espiritual que, a su vez, estaban desarrollando actividades bastante interesantes en temas de salud mental. Pensé en algún momento estudiar Psicología, no obstante, consideré que era mejor convertirme en un puente entre quienes padecen ese tipo de trastornos y los profesionales; así como aprovechar las nuevas tecnologías y, en especial, las redes para ayudar a tomar conciencia a las personas, padres de familia y profesionales que intervienen en este tipo de problemáticas.

Espero que conocer mi historia sea una luz de esperanza, que gracias a ella tomes la decisión de salir del victimismo. Te invito

si estás deprimido, ansioso o pasando por algún tipo de duelo a que te hagas hoy responsable de ti mismo y busques ayuda en alguien que comprenda por lo que has pasado y que, sin juzgarte, te brinde herramientas para enfrentar tu realidad, confrontarte, encontrarte contigo, liberarte y sanar las heridas.

¡Sí se puede! Adelante, el simple hecho de que estés leyendo este libro ya indica que deseas salir de esa situación, que puedes superarlo o, al menos, darle un manejo que te permita continuar con tu existencia. Aprovecha esta herramienta, aun cuando no padezcas ningún trastorno, dedícate quince minutos diarios de tu día y convierte los 21 *tips* en parte de tu maravillosa vida para que escribamos juntos una nueva historia.

Esa sensibilidad con la que muchos peleamos a diario es una gran oportunidad de trascender en el mundo. Forma parte de esto, realiza tu trabajo personal y utiliza esa empatía que tienes con el dolor ajeno y tu experiencia de vida para transformar vidas. Ayúdame a construir un lugar mejor, uno en el que los adultos sanemos y procuremos crear ambientes sanos de desarrollo para los niños, los animales y la naturaleza.

CAPÍTULO III

Los 21 *tips* #21tipschaodepresión

Basados en mi experiencia, he diseñado 21 *tips* que, si los llevas a la práctica, estoy segura de que te ayudarán a cambiar tu vida. Trabaja en uno diariamente y desarrolla las actividades propuestas.

Atrévete a realizar algo diferente durante 21 días, no hagas pausa en el proceso y, si lo deseas, compárteme tu experiencia a mi correo:

contacto@transformandoelmundoatradesdelamor.com

Al terminar, aplica los 21 *tips* en tu vida, estoy segura de que sentirás una gran transformación, a veces solo hace falta entender cómo vivir. No fanatíces con nada de lo que está aquí escrito, ni lo veas como una fórmula mágica, finalmente vinimos a este mundo a aprender y, por esa razón, los problemas y las experiencias siempre se van a presentar.

Se trata de que aprendas a gestionar tus emociones y a enfrentar las desavenencias de manera diferente, de que te liberes de muchas de esas cargas y vivencias negativas, de que dejes de cul-

par a quienes te rodean y vivas cada día de tu vida de una forma más equilibrada.

Finalmente, como dijo hace poco alguien a quien le agradezco su inspiración: «nuestro propósito principal es vivir y disfrutar de todo aquello que la vida nos provee, eso ante lo cual permanecemos distraídos por quedarnos anclados en el pasado y el resentimiento».

El pasado no se puede borrar, pero es posible transformarlo en algo positivo y convertir ese aprendizaje en un tesoro que te permita trascender. El futuro es relativo y solo depende del cómo vivamos nuestro presente. Cada día es una oportunidad para ser meditativos en todos nuestros actos, reconocer los pensamientos, emociones, disfrutar del contacto con los elementos de la naturaleza, seres vivos y experiencias personales.

La vida es del color que decidas verla y sus experiencias de la manera en que desees vivirlas. No se trata de dejar de ser quien eres, ni de esperar que tus días sean perfectos. Lo que realmente se necesita es aprender a tomar decisiones, gestionar emociones, obtener el aprendizaje y continuar en el camino para alcanzar tus metas y sueños.

«Vale la pena vivir» o, como lo diría un *coach* del cual no recuerdo en este momento el nombre, «vale la gloria vivir».

Como introducción a estos 21 *tips*, quiero compartir un escrito que ha desarrollado el doctor Alejandro Avelino Bonilla, exclusivamente para este libro. Este profesional, médico y cirujano, es un ser humano maravilloso que me ha puesto la vida en este proceso, un líder en temas de salud pública, comprometido además con la salud mental. Te invito a disfrutar e interiorizar este enriquecedor texto.

Un aporte médico

La salud mental es una necesidad emergente en el mundo, emergente en el sentido de que diferentes estudios científicos y sociales han venido evidenciado con cada vez más fuerza las necesidades y enfermedades relacionadas con la salud mental. Es importante aclarar que no solo patologías como la depresión y ansiedad están relacionadas con la salud mental, no, desde trastornos de la alimentación y el consumo de sustancias psicoactivas (incluidos el café y el alcohol), hasta el trastorno bipolar y la esquizofrenia están dentro del gran marco de la salud mental, un tema del que poco se habla, pero en el que todos estamos involucrados.

A lo largo del libro, se han tratado temas muy importantes como la tristeza, la depresión y el intento suicida, entre otras cosas. Es por eso que es necesario hacer un alto y profundizar un poco en estos conceptos.

La salud mental es un concepto muy amplio, la ley 1616 de 2013 (El Congreso de Colombia, 2013) define la salud mental como «[...] un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción, de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad». En otras palabras, la salud mental es el resultado de las interacciones que una persona tiene con su entorno, con las demás personas, con las situaciones de la vida y consigo misma, pero que también depende de las capacidades de esa persona para responder a todas esas interacciones y que este proceso se vea reflejado en el comportamiento de la misma y en su diario vivir. Como verán, es un concepto que puede resultar

complejo, de modo que lo resumiremos en que prácticamente todo nuestro día a día tiene alguna relación o efecto en nuestra salud mental.

Quienes están leyendo este libro conocen de primera mano, ya sea por experiencia propia o por algún familiar o conocido, que la salud mental es fundamental, porque termina definiendo el actuar y la vida de la persona. Como médico, tiendo a dar el ejemplo de la hipertensión arterial al hablar de la relevancia de la salud mental en nuestros pacientes.

Supongamos que una persona sufre de hipertensión arterial sistémica, una patología muy frecuente hoy en día que consiste en la elevación de la presión de la sangre en las arterias como resultado de la suma de estilos de vida inadecuados (poca actividad física, mala alimentación, etc.), factores genéticos y demás, y que puede generar complicaciones serias de salud, incluso la muerte. El paciente, además de tener la tensión elevada, se ha sentido triste, ha dejado de hacer las cosas que le gustaban y, en cierto modo, se siente frustrado. Durante una consulta médica se le formulan los diferentes tratamientos para su enfermedad orgánica. A pesar de esto, la paciente continúa con la tensión elevada y, durante la consulta de control un mes después, el médico descubre que no ha seguido los tratamientos que se le indicaron. Este es un escenario frecuente en la práctica médica, pero la pregunta es:

¿Una persona que se siente triste, que ha dejado de hacer las cosas que le gustaban y que se siente frustrado tendrá la salud mental necesaria para tomar conciencia de una enfermedad y seguir el tratamiento médico?

Recordemos que entre la definición de salud mental se mencionó la forma en que podía afectar al comportamiento. La respuesta es SÍ, claro que puede. Muchas personas, todo el tiempo,

se encuentran en situaciones similares y siguen adelante, se empoderan de su enfermedad y siguen los tratamientos con mejoría de la misma, pero ojo, no todas las personas son iguales y algunas necesitarán un apoyo adicional, un apoyo desde la salud mental.

Muchas veces los médicos en formación, o sea, estudiantes de medicina tienen contacto con docentes que tienden a darle más importancia a un área de la medicina, especialmente a una especialidad (No estoy diciendo que sea malo, solo voy a desarrollar un hecho). Un ejemplo es que el médico internista dice que el área del saber más importante es la medicina interna, el cirujano general dice que es la cirugía, el pediatra dice que es la pediatría y así, pero pocos dicen que el área más importante es la salud mental, salvo los psiquiatras.

De modo que muchos médicos se han formado con la concepción de que una especialidad médico-quirúrgica es a lo que se debe aspirar, de hecho, pregúntense ustedes mismos si alguna vez, al conocer a un estudiante de medicina no le preguntaron: «¿En qué te vas a especializar?», esperando que respondiera cirugía o cuidado intensivo, es decir, es un arraigo casi que cultural. Pues así mismo, al igual que los médicos, tendemos a priorizar la salud orgánica. No es una excusa ni mucho menos, pero sí es una corta contextualización.

Es importante resaltar que esta tendencia ha venido cambiando en los últimos años y que la medicina busca cada día ser más holística. Lo que busco sencillamente es que, como lectores, contemplen que el hecho de que un médico no aviste también la salud mental inicialmente, no quiere decir que sea un mal profesional, al contrario, puede ser excelente, pero en su interpretación médica, resultado de su formación, no suele estar entre las primeras causas a descartar una patología relacionada con la salud mental.

Por suerte, los médicos no estamos solos y contamos con el apoyo de otros profesionales de la salud como son los psicólogos (en sus diferentes ramas) y el médico psiquiatra. ¿Recuerdan el ejemplo de la hipertensión? Imaginen que, en ese caso, el médico general y el psicólogo se interconsultan y tratan en conjunto al paciente, ¿creen que sería más exitoso el tratamiento? Soy un idealista y, personalmente, respondería: ¡Sin lugar a duda! No solo mejorarían su salud orgánica, sino también su salud mental.

Ahora, algo importante es poder comprender las definiciones de palabras que escuchamos todos los días y muchas veces usamos de forma inadecuada. «Es que estoy deprimido» o «es que está loca» son oraciones comunes, pero, ¿realmente está deprimido o realmente esta «loca»? Algunas frases relacionadas con la depresión suelen usarse en referencia a la tristeza. Ocurre lo mismo con algunas conductas que se consideran erráticas o inadecuadas de forma subjetiva, se catalogan de «locas», pero esto nos lleva a trivializar aquellas situaciones en las cuales es realmente necesario prestar atención a la depresión y a otras situaciones de salud mental. Me explico, el hecho de escuchar día a día a personas que refieren estar en un estado de «depresión» sin padecerla realmente (una patología seria y que requiere atención) nos lleva casi que a ignorar a las personas que están realmente deprimidas.

La depresión es un trastorno mental que se suele presentar en episodios y de forma recurrente. La persona que sufre depresión evidencia cuadros de tristeza patológica (aquella que realmente interfiere en las actividades cotidianas), disminución del interés en actividades que normalmente disfrutaba y puede presentar variaciones del estado de ánimo, entre otros síntomas (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013). No existe un solo diagnóstico relacionado a la palabra «depresión», por ejemplo, existe el

episodio depresivo, el trastorno de depresión mayor y el trastorno depresivo recurrente, entre otros. Cada uno de ellos con características y manejos específicos y que requieren una intervención por parte de un equipo de salud capacitado y, por supuesto, el apoyo de las personas cercanas y seres queridos.

Les dejo una pequeña lista de señales a las cuales debemos estar atentos (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013):

1. Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día.
2. Disminución notoria del placer o interés por actividades que antes disfrutaba.
3. Pérdida importante de peso sin hacer dieta.
4. Disminución del apetito casi todos los días.
5. Insomnio o hipersomnia casi todos los días.
6. Agitación psicomotora casi todos los días.
7. Fatiga o pérdida de energía casi todos los días.
8. Sentimientos de inutilidad o culpabilidad excesiva o inapropiada casi todos los días.
9. Disminución de la capacidad para pensar, concentrarse o tomar decisiones casi todos los días.
10. Pensamientos de muerte recurrentes (no solo miedo a morir).
11. Ideas suicidas recurrentes.
12. Intento de suicidio o un plan específico para llevarlo a cabo.

Estas últimas señales están relacionadas con otro tema fundamental: el suicidio. En términos generales, todas las personas piensan en su muerte en algún momento, pero esto no implica que todos planeen suicidarse. De la misma forma, no todas las personas que sufren de depresión planean suicidarse y no todas las personas que intentan suicidarse sufren de depresión. Es por

esto por lo que debemos estar atentos y dispuestos a escuchar y ayudar a todas las personas a nuestro alrededor.

El suicidio es una situación compleja y que, con frecuencia, genera miedo a la hora de hablar. Algo que debe quedar claro es que hablar sobre suicidio adecuadamente, con verdadero interés por el bienestar de la otra persona y con empatía no incrementa el riesgo de suicidio, al contrario, puede ser benéfico al poder encontrar a alguien con quien hablarlo y buscar ayuda. Es importante contemplar la muerte como parte de la vida, una parte inevitable además. Para todos es importante sentirnos valiosos, sentir que cumplimos un rol. Esto es fundamental para una persona que ha estado o está contemplando el suicidio, y es por esto que hablar de la muerte no debe hacerse temiendo alimentar el deseo de consumir el suicidio, al contrario, hablar de la muerte es una forma de descubrir lo valiosa que es la vida. En ese orden de ideas, ¡escuchar salva vidas! Si bien es cierto que no todas las personas pueden tener la capacidad de ayudar a otros o sentirse cómodos haciéndolo, todas las personas pueden identificar el riesgo y referir o direccionar al paciente para que busque la ayuda necesaria de un profesional en salud mental.

Entendiendo estas generalidades, podemos ver que la salud mental es una responsabilidad que, aun sin saberlo, compartimos todos los miembros de la sociedad y puede que para muchos leer este libro sea el primer paso adelante para hacer de la salud mental una prioridad.

Dr. Alejandro Avelino Bonilla

NÚMERO 1

¡Libérate del qué dirán!

*«No tengo la responsabilidad de ser
como los demás
esperan que sea.
Es su error, no mi defecto».*

RICHARD P. FEYNMAN

En mi proceso personal descubrí que pasé la vida buscando el reconocimiento de mis padres y que la única manera de obtener su aprobación inconscientemente era obteniendo logros académicos.

Aprendí en casa el gusto por la música, mi nombre fue elegido debido a que así se llama una cantante mexicana que un miembro de mi familia admiraba. Por esta razón, considero que, en cierta manera, cantar y estudiar fueron algunas de las maneras de sentirme aceptada en mi núcleo familiar.

En el ámbito escolar, traté de destacar participando constantemente en las clases, así como sobresaliendo en muchas de las actividades curriculares y extracurriculares con el fin de ser reconocida por mis docentes y poder distinguirme del resto de mis compañe-

ros. En esta época era casi imposible ser vista dentro de la familia; entre la hermosura de mis primas y la atención de los más pequeños, mi presencia resultaba casi imperceptible. Sin embargo, en el colegio sobresalía por mis talentos: escribía, cantaba, declamaba, hablaba muy bien en público, actuaba y enseñaba, de hecho, fui catequista (preparaba a niños para la primera comunión).

Como adulta también visualicé a mis jefes como figuras de autoridad familiar (papá y mamá), lo que me motivaba a llamar la atención ganando su confianza y sobresaliendo por mi capacidad de aprender y eficiencia laboral. De esta manera, me tomaban en cuenta para tareas complejas e incluso para terminar aquellas que los compañeros no entregaban a tiempo. No obstante, dicha actitud de distinguirme me generó muchas dificultades a la hora de relacionarme en el ámbito empresarial, me ocasionó enemistades constantes con otros líderes dentro de las empresas.

Mi madre solía compararme con mis primas, con mi hermano..., y en mi familia se generaban muchas rivalidades por ese tipo de actitudes. Me esforzaba por aumentar mis ingresos tratando de ayudarla económicamente, pues consideraba que era la única manera de ser aceptada en el hogar, sin embargo, terminaba comprometiéndome con obligaciones adicionales que no podía en ocasiones cumplir.

Seguramente lo que yo hacía por mi madre era poco en relación a lo que ella ha hecho por mí, pero es relevante para explicar la importancia que tiene en nosotros la imagen que reflejamos en nuestros progenitores o en quienes los representan.

En el entrenamiento que lideré y en el acompañamiento que llevo a cabo con algunos de quienes me contactan, he podido evidenciar cómo muchas personas siguen buscando reconoci-

miento, atención por parte de sus padres y familiares asumiendo la responsabilidad de sus sobrinos, hermanos y demás parientes; dejando en ocasiones de lado sus propias vidas o las de su grupo familiar e, incluso, abandonando sus sueños para así alcanzar las expectativas de otros.

Nos pasamos la vida tratando de cumplir con las normas que han sido establecidas por la sociedad, la religión, la familia, los amigos y hasta los medios de comunicación. Sin embargo, el verdadero sentido de la vida se encuentra cuando nos aceptamos como somos, al aprender de nuestros errores, tomar el camino que conduce hacia los sueños y propósitos y, de esta forma, podemos desarrollarnos libremente sin importar los prejuicios impuestos.

Que no te importe lo que digan de ti, ni cómo te vean, ni salirte de los estereotipos, deja ya de preocuparte por ser perfecto, ámate con tus kilos de más, tus arrugas, tus marcas y hoyos en la piel, tu estatura y sobre cualquier aspecto de tu auténtica personalidad.

Ya eres grandioso así como eres y afortunado por existir. Corre hacia tus sueños, descubre y lleva a cabo tu propósito, sé feliz, transmite felicidad y que en ese camino no te importe el qué dirán.

Yo dejé de deprimirme el día que comprendí que no era indispensable cumplir las expectativas de los demás, cuando dejó de importarme ser la mejor trabajadora, la estudiante sobresaliente. Entendí que no podía entregar a otros más de lo que solía entregarme a mí misma y que para surgir era necesario liberarme de apegos.

¡Entonces!, despídete de la depresión, deja de preocuparte por lo que dicen de ti, nadie sabe lo que sientes, no van a vivir por ti; ningún ser en el mundo, ni tus padres, ni tus parejas, ni tus hijos.

La depresión me dio el poder. #21tipschaodepresión

A partir de hoy no permitas que opinen acerca de tu vida, sus críticas no son más que el reflejo de sus miedos, sus inseguridades e incluso sus dolores.

¡Vivir es la mejor experiencia y vale más de lo que te imaginas!

Actividad 1

Con este ejercicio vas a tomar consciencia de lo que la gente dice de ti y de cómo repercute esto en tu vida, aprenderás cómo liberarte de esto. Si has realizado una impresión del libro o de la página, puedes hacerlo allí, aunque yo te recomendaría que si tienes un diario lo hagas en él. Si no cuentas con un diario, compra un cuaderno hermoso, ojalá con hojas fáciles de arrancar para realizar tus cartas de duelo y también desarrollar los ejercicios que te compartiré en este libro.

Observe la tabla de la siguiente página.

¿QUÉ DICE LA GENTE SOBRE TI?	ASÍGNALE UN VALOR	SENTIMIENTO O EMOCIÓN
A continuación, vas a escribir lo que han dicho otros sobre ti, lo que han considerado tus defectos o desaciertos desde que eras niño, lo que dicen ahora y lo que, aunque no te han expresado, te imaginas que perciben acerca de ti. Tus padres: Ejemplo: mis padres dicen que soy una fracasada Tus hermanos:	Califica en una escala de uno a diez (donde uno es muy poco lo que te importa y diez es el máximo nivel de importancia). Elige el valor que le das a eso que dicen de ti y al frente escribe el sentimiento o la emoción que te genera. 8	Escribe el sentimiento o la emoción que te genera: Rabia y tristeza

La depresión me dio el poder. #21tipschaodepresión

¿QUÉ DICE LA GENTE SOBRE TI?	ASÍGNALE UN VALOR	SENTIMIENTO O EMOCIÓN
Tus maestros:		
Tus amigos:		
Tus parejas:		
Tus hijos y nietos, si los tienes:		
Tus compañeros:		

¿QUÉ DICE LA GENTE SOBRE TI?	ASÍGNALE UN VALOR	SENTIMIENTO O EMOCIÓN
Otros familiares:		
Tus jefes:		
Tú mismo:		

Actividad 2

¡Libera esos sentimientos!

Escribe una carta en una hoja con tu puño y letra de la siguiente manera:

Yo, (tu nombre completo) a partir de hoy renuncio a preocuparme por lo que piensan los demás, desisto de buscar aprobación y reconocimiento en cada una de esas personas y me libero del sentimiento que me generan las palabras que he recibido de su parte.

A continuación, escribes cada una de las oraciones con las que diligenciaste el cuadro, hazlo como se muestra en el siguiente ejemplo.

Ejemplo:

Yo, Angélica María González, renuncio a preocuparme de que mis padres piensen que soy una fracasada, a asignarle un valor tan alto a lo que piensan. A partir de hoy, decido darle cero valor a ese pensamiento de mis padres y, de esta forma, podré liberarme de la rabia y la tristeza que me genera la percepción que tienen sobre mí.

Terminada la actividad con tus padres, la desarrollas con tus hermanos, y así sucesivamente con todos los demás aspectos negativos que hayas escrito en la tabla según la percepción que tienen tus familiares sobre ti.

A continuación, lee todo lo que escribiste en voz alta y luego quémalo o rómpelo y tíralo. Puedes tomarte los días que consideres necesarios para llevar a cabo esta actividad, recomendando que lo hagas en una hoja aparte o en el diario, de manera que tengas suficiente espacio para escribir.

Actividad 3 ***¡Cambia el significado!***

Graba un audio, en el cual cambies el significado de cada uno de los análisis y lo plantees de una manera positiva.

Ejemplo:

Percepción negativa de la que me estoy liberando:

Yo, Angélica María González, renuncio a preocuparme de que mis padres piensen que soy una fracasada, a asignarle un valor tan alto a lo que piensan. A partir de hoy, decido darle cero valor a ese pensamiento de mis padres y, de esta forma, podré liberarme de la rabia y la tristeza que me genera la percepción que tienen sobre mí.

Audio

Yo, Angélica María González, soy una mujer exitosa, cada meta que me propongo la consigo, soy capaz de cumplir todos mis propósitos.

Con esta frase grabas en tu inconsciente una nueva idea que te ayuda a liberarte de la anterior: soy un/a fracasado/a.

Desarrolla este ejercicio con todas las anteriores percepciones negativas y escucha el audio cada vez que estés preocupado por lo que piensen de ti.

NÚMERO 2

¡Cuida tu alimentación!

*«Nadie puede ser sensato
con el estómago vacío».*

GEORGE ELIOT

Cuidar tu alimentación es vital para salir de esa situación por la que estás pasando, cuando hay momentos difíciles, muchas veces dejamos de comer o nos dedicamos a llenar el cuerpo con golosinas y la denominada «comida chatarra». Además, comenzamos a refugiarnos en diferentes tipos de sustancias como el alcohol, el cigarrillo y alucinógenos.

Los alimentos influyen en el cerebro mejorando considerablemente nuestro estado anímico, de manera que si tomamos la decisión de comenzar una nueva vida y dejar de lado el sufrimiento para obtener aquello que nos merecemos, lo que consumimos representa un papel fundamental.

Consume alimentos ricos en vitamina C y B, ácidos grasos poliinsaturados Omega 3, calcio, magnesio, potasio, litio... Todos estos contribuyen de alguna manera a disminuir los efectos del estrés, aumentar los niveles de serotonina y normalizar el sistema

nervioso. Entonces, puedes disfrutar del plátano, los huevos, la leche, la avena, los frutos secos, las frutas y el pescado.

¡Ah! Y evita sustancias que afecten al equilibrio emocional, recordemos que, si bien es cierto que nos proporcionan una sensación temporal de felicidad, cuando su efecto termina, la tendencia es a deprimirnos o a sentirnos peor de lo que estábamos antes. Sin embargo, si tenemos además conflicto con los alimentos y/o adicciones de cualquier tipo, es primordial que ahondemos en nuestra historia de vida para tomar consciencia de las causas que lo han provocado.

Fui pequeña y delgada desde mi nacimiento, pues nací prematura. No obstante, después de los quince comencé a comer en exceso y a subir de peso rápidamente. Durante aproximadamente doce años luché contra esto, llevé a cabo gran cantidad de dietas y, como consecuencia de lo anterior, en la última dieta, que fue hace más de una década, desarrollé hipertiroidismo, aunque puedo rescatar que gracias a ello adquirí hábitos alimenticios saludables y aprendí a consumir porciones adecuadas.

Las rutinas influyen no solo en el peso, también determinan la forma en que nos sentimos y muchas de nuestras emociones. Es necesario aprender a analizarnos, a identificar cuáles son los alimentos que preferimos o comemos en exceso y cuál es la emoción que está determinando ese comportamiento. Por ejemplo, en mi adolescencia consumía enormes cantidades de pan y chocolate constantemente. En la actualidad, entiendo que esta manera de actuar tenía que ver, en cierto modo, con la búsqueda paterna. Comprendí que mi gusto por el alcohol se relacionaba con la ausencia emocional de mi madre, que con mi sobrepeso buscaba protegerme como primera medida de mi tóxico entorno familiar y, en segundo lugar, de memorias transgeneracionales de abuso.

En conclusión, tanto tus alergias como tus adicciones podrían tener una causa emocional, te invito a analizarlas, a ahondar en la biodescodificación y si estás en estado depresivo, obligarte a establecer rutinas y hábitos. Te sugiero que no lles a cabo dietas estrictas ni elimines de raíz comportamientos y prácticas, eso solo te llevará a estar más ansioso.

Algo que me ha ayudado a mí en el proceso es entender que nada en la vida debe ser tan estricto, es necesario flexibilizarnos un poco, seguramente se puede comer de todo sin excesos y, desde mi punto de vista, al equilibrar nuestras emociones también mejoramos la relación con la comida.

Actividad 1

Toma conciencia

Analiza las siguientes preguntas, respóndelas clara y sinceramente y luego establece un compromiso para cada una.

1. Horarios de comida: ¿Has establecido rutinas diarias para comer?

Si tu respuesta es afirmativa, pasa a la siguiente pregunta, si es negativa, establece un compromiso al respecto.

Compromiso: _____

2. Snacks entre comidas:

Además de tus tres comidas diarias, es necesario que consumas al menos dos refrigerios saludables, uno en la mañana y otro en la tarde, será una buena manera de mimarte, mantener tu metabolismo activo y aportar nutrientes necesarios que te ayuden a conservar un buen estado de ánimo.

¿Dedicas dos espacios en tu día para consumir un *snack*? ¿Es saludable?

Si tu respuesta es afirmativa, pasa a la siguiente pregunta, si es negativa, establece un compromiso al respecto.

Compromiso:

Actividad 2

Analiza la imagen:

Revisa la imagen de la página siguiente, tomada de *Dieta Coherente* (Vieitez s.f.) de la doctora Amil López Vieitez, autora del libro *Controla tu depresión*. En esta imagen, se describen las causas y los factores que influyen en la depresión y se proponen diferentes clases de alimentos.

Cuando termines de revisarlo, determina cuánto se parece tu dieta a lo que se describe en la imagen y cómo es de equilibrada con respecto a lo que viste.

Elige alimentos que podrías incluir en tu alimentación y comprométete a consumirlos.

Neurotransmisores

	Función	Alimentos	Síntomas	Tratamiento
Acetilcolina SNC Ganglios basales, Unión neuromuscular	Memoria velocidad pensamiento cerebral.	Huevos, germen trigo, col, coliflor	Deseo dulce, problemas memoria ↓ concentración, boca seca, dislexia.	Dieta rica colina, lecitina, fosfatina L-Carnitina ↓ Exposición aluminio
Dopamina S. Negra, córtex, Ganglios basales,	Energía mental, control impulsos, motivación y determinación Sistema límbico.	Plátano, aguacate carnes, leche pescados, almendras, habas, huevos remolacha y granos	Fatiga, mareos deseo dulce/café, adicciones, ↑ peso ↓ líbido problemas atención y control impulsos	Dieta rica proteínas Tirosina, fenilamina y l-metionina Ejercicios de pesas ↓ Intoxicación plomo y cadmio
GABA SNC, Cerebro, Córtex	Ritmos cerebrales Relajación, Memoria.	Granos enteros, arroz, avena, plátano, pasta, brócoli, batatas, cítricos calabaza.	Ansiedad, palpitaciones, respiración irregular pulso acelerado, manos frías, zumbido oídos, nudo garganta, inquietud, insomnio, hipertensión, deseos gastrointestinales ↓ líbido.	Dieta rica HC complejos Suplementos: GABA, inositol, glicina, teanina, glutamina, taurina Ejercicio aeróbico + horas de sueño
Noradrenalina (Norepinefrina) Lóbulos frontales, córtex, Hipotálamo.	Alerta, memoria, velocidad pensamiento, ánimo, funciones ejecutivas	Aves, carnes pescados leguminosas huevo, leche, arroz, semillas girasol, patatas aguacate	Problemas memoria, depresión, distracción, toma decisiones, Fatiga, insomnio, ↓ líbido Deseo dulce	Dieta rica proteínas Ejercicios con pesas Multivitaminas y minerales B6, Zn, Ac. fólico. Suplementos: L- Tirosina, L- Fenilamina, SAME, L-Cisteína
Serotonina SNC, Intestino (80%).	Balance emocional, Líbido Sociabilidad Precursora melatonina	Soja, queso, pistacho, atún, alubias blancas lentejas, salmón almendras, pavo, plátano carne, huevo frutos secos, aguacate, salmón, semillas, cereales integ.	Depresión, migraña, dolor espalda, insomnio, ansiedad, impulsividad, TOC, síndrome premenstrual, bulimia/anorexia, Abuso sustancias.	Dieta rica en triptófano, B1, B6, B9, B12, Vit C, Zn, Ca. Ejercicio aeróbico + horas sueño Evitar tóxicos

Actividad 3

Analiza tu relación con los alimentos

Escribe lo que te gusta consumir, incluso si son adicciones, analiza el motivo de ese gusto (investiga en la biodescodificación qué simboliza).

Analiza también tus alergias.

Ejemplos:

✓ Chocolate. Busca en internet de la siguiente manera: “Biodescodificación chocolate”.

Encontrarás la siguiente relación: Chocolate — Papá.

Entonces, de acuerdo con el significado, analiza la relación con tu padre y desarrolla un proceso de sanación y liberación.

✓ Alergia a la lactosa: Lactosa — No tolero a mi mamá.

Este es un ejercicio muy interesante. A mí, personalmente, me encanta.

3. Trabaja en tu proyecto sentido, con tu niño interior. Es decir, revisa tu vida desde nueve meses antes de ser concebido hasta los tres años, más adelante profundizaré en este tema.

NÚMERO 3

¡Despídete del victimismo!

*«La responsabilidad nos da el poder de
efectuar cambios en nuestra vida.
Si escogemos el papel de víctima,
lo que hacemos es usar nuestro
poder personal para ser impotentes».*

LOUISE HAY

Aunque te parezca increíble, dentro de nosotros hay un inmenso potencial capaz de sanar incluso las enfermedades, las cuales son una expresión de nuestro inconsciente; es la manera en que el cuerpo nos transmite las emociones.

Cuando nos encontramos deprimidos, solemos convertirnos en víctimas, culpamos a los padres, a nuestras parejas e incluso a nuestros hijos de lo que nos sucede. Consciente o inconscientemente, manipulamos a quienes nos rodean haciéndolos sentir culpables de las circunstancias que estamos pasando.

En mis depresiones dejaba de lado el hecho de ser madre, y esa es una reflexión a la que siempre invito. Si tienes hijos, te recomiendo, basándome en mi experiencia y en las consecuencias

que mi actitud generó en mi hija, que analices. Tú elegiste traer esa criatura al mundo, lo que está viviendo queda grabado en su inconsciente, por lo tanto, es tu responsabilidad como adulto tomar las riendas de tu vida y procurar el ambiente más sano posible para ese ser maravilloso.

Por otro lado, si no tienes hijos, recuerda que estás en esta vida con un propósito y que no solo vienes a llevar adelante tus sueños y tus metas. Hay afuera un mundo esperándote, seres en un mayor estado de vulnerabilidad que el tuyo, ansiando una ayuda, un apoyo, al menos una voz de aliento.

Salir del victimismo es seguramente el paso más trascendental cuando se está en camino hacia la transformación de tu vida. Es elegir ser responsable, analítico, compasivo y aprender a confrontar la realidad.

Y, entonces, ¿cómo dejamos de ser víctimas?

1. Tomando consciencia de que la vida es solo nuestra responsabilidad.

2. Entendiendo que nuestros padres y las personas que nos rodean hicieron y hacen lo mejor con las herramientas que tuvieron (quizás su infancia no fue sana y su manera de actuar obedece a lo que vieron en casa, sus creencias y aprendizajes).

3. Revisando cuáles son las heridas que nos impiden seguir adelante y haciendo un proceso de sanación, que quizás no es fácil, pero te aseguro que es posible.

4. Trabajando para liberarnos de la culpa hacia nosotros mismos y los demás.

5. Asumiendo las riendas de nuestra vida y disfrutando el presente, tomando el pasado como un aprendizaje, soltando las expectativas del futuro.

6. Buscando ayuda, una que se adapte a ti, una persona con la que te sientas a gusto y que ojalá entienda por lo que estás pasando, porque ya lo vivió o porque posee un gran conocimiento al respecto.

7. Entendiendo que absolutamente todo tiene solución y que ninguna situación dura para siempre, que eres tú el único que puede salir de allí.

8. Obligándote a salir de esa situación, permitiéndote los momentos de tristeza, dándoles la bienvenida, pero solo para que permanezcan de visita.

9. Liberándote del sentimiento que te agobia de alguna manera, ya sean cartas de duelo, visualizaciones, cualquier herramienta que te permita hacer catarsis emocional...

Pienso que la aflicción es necesaria en nuestra vida, quizás sea el momento de aceptar la sensibilidad, dejar de verla como una debilidad, comprender que es una oportunidad de entender el mundo y de trascender en él.

Esa comprensión del mundo y capacidad de afectarnos por las cosas nos permite verlo de una manera diferente, proteger la infancia, los animales, la naturaleza, entonces es momento de valorarnos. Aprovecha tu sensibilidad para construir, aportar, comprender los problemas del mundo. Abandona el victimismo, realiza tu trabajo personal, sana tu niño interior, tu familia, retoma tus sueños, aprende a gestionar tus emociones y deja tu huella.

Sé que tienes un propósito, descúbrelo y acompáñame a transformar el mundo a través del amor. Inicia con el amor por ti mismo y, después, transmítelo por medio de tus actos personales y proyectos.

Actividad

Analiza tu victimismo y abandónalo.

1. Revisa con qué culpas estás cargando hasta el día de hoy y escríbelas:

2. Analiza a quiénes culpas de lo que ha pasado en tu vida:

Papá _____

Mamá _____

Hermanos _____

Pareja

Otros (jefes, familiares, amigos)

Como seres humanos cometemos errores, lo cual hace parte de nuestra naturaleza. Personalmente, considero que la manera en que actuamos está influenciada en un alto porcentaje por los primeros años de vida, así como por la información que heredamos generacionalmente de nuestros ancestros y a las emociones grabadas de las experiencias vividas desde la adolescencia y de ahí en adelante.

Muchos de nuestros actos han influido de manera positiva o negativa en la vida de los demás. Sin embargo, es necesario analizar y comprender que muchas de las formas en que reaccionamos son expresiones inconscientes, consecuencia de emociones que han sido grabadas a través de nuestra existencia. En efecto, terminamos lastimando a quienes amamos o somos lastimados por aquellas personas que forman parte de nuestro entorno familiar, social, empresarial o educativo, entre otros.

Por consiguiente, es conveniente tomar conciencia de que el pasado no podemos cambiarlo, no obstante, tenemos la oportu-

nidad de construir nuestro presente y, de esta manera, influir en el futuro. Durante décadas me reproché el hecho de no haber sido una buena madre y haber priorizado mis intereses personales sobre los de mi hija. A causa de mi inmadurez, no acompañé a mi hija en los mejores momentos de su infancia. Además, culpé a mis padres, jefes, compañeros, amigos y parejas de todas las situaciones que se me presentaban; me consideré durante mucho tiempo una víctima de los demás e incluso de mí misma.

Cargué con la culpa, ese señalamiento que aprendimos en la infancia, anclado por nuestros ancestros y reforzado por la familia, la sociedad y la religión. Y, después de tanto cargar con esto, me hice varias preguntas... ¿Qué sentido tiene? Si no podemos borrar de nuestra historia lo que sucedió, tal vez será mejor tomar lo vivido como un aprendizaje y darle un nuevo significado.

En mi caso, que puede ser similar al tuyo, me plantee los siguientes interrogantes:

➤ ¿Puedo cambiar los errores cometidos con mi hija? **NO**. Sin embargo, es posible asumir la responsabilidad de mis actos, entender su rencor, su manera de actuar, dejar de juzgarla, renunciar a pretender modificar sus sentimientos hacia mí, asumirlos tal y como son. Es mejor intentar establecer una relación más equilibrada en el presente con ella y aprovechar que, en la actualidad, tengo la oportunidad de ser abuela y de poder disfrutar de la infancia de mi nieto, acompañándolo emocionalmente y apoyando a mi hija en sus siguientes etapas de desarrollo.

➤ ¿Puedo cambiar a mis padres o borrar la historia que viví? ¿Dedicarme a juzgarlos ayuda en algo? ¿Tiene sentido seguir buscando su afecto, presencia y reconocimiento? **Seguramente, NO**. Qué tal si, en lugar de esta actitud, intento comenzar un

trabajo individual en el que logre comprender con compasión que quienes me trajeron al mundo actuaron de la manera que aprendieron de sus progenitores y/o cuidadores. De esta forma, podré discernir acerca de cómo a ellos, al no contar con el apoyo emocional necesario por parte de los suyos, les resultaba casi imposible transmitírmelo a mí.

Quizás nuestros padres no contaron con las herramientas necesarias para identificar la influencia de sus actos en los sentimientos, miedos e inseguridades de sus hijos. Entonces, si actuaron posiblemente de manera inconsciente creyendo que hacían lo mejor por nosotros, ¿tiene sentido juzgarlos? Ellos nos entregaron lo más valioso que tenemos que es la vida, así que con eso podría ser suficiente, incluso demasiado.

Por otro lado, lo anterior tampoco significa que tengamos que actuar de una manera permisiva con ellos. En la búsqueda de un equilibrio personal, a veces es indispensable renunciar a esa obligación impuesta socialmente de brindarles ese amor y atención que nos resulta difícil devolver al no haberlo recibido y, por supuesto, dejar de ceder en muchas ocasiones a sus manipulaciones.

Es importante tener en cuenta que en estas relaciones también deben existir límites. Por otro lado, lo que sí podemos hacer es honrarlos, liberándonos como adultos de sus creencias, imposiciones y necesidades, asumiendo las riendas de nuestras vidas y avanzando hacia nuestros sueños, aunque eso implique desligarnos de lealtades familiares e incluso caminar en dirección contraria a la que se han dirigido los miembros de la familia, incluyendo a nuestros padres.

➤ ¿Puedo cambiar a mi pareja o antiguas relaciones? **NO.** En cambio, poseo la capacidad de entender que son mis espejos, que hacen parte de mi aprendizaje, que estas personas me han

enseñado mucho. Tenemos que comprender que su manera de actuar también obedece a su proceso y es consecuencia de su árbol genealógico, saturado en ocasiones de heridas emocionales. A pesar de lo anterior, podemos tomar la decisión de agradecerles lo que vinieron a mostrarnos, establecer límites y, si es necesario, soltar sin drama y con compasión.

3. Toma las listas que hiciste acerca de la culpa en el punto dos e intenta comprender por qué cada una de esas personas actuó de esa forma, sé lo más compasivo que puedas, sobre todo cuando revises tus propias culpas. Analiza qué pudo influir de tu infancia en esa manera de actuar. Realiza cartas de duelo con aquello que has escrito para que te liberes de muchas de estas emociones.

Ejemplos:

- Culpo a mi padre por su abandono, comprendo que él fue un niño abandonado al igual que yo, que sus progenitores fueron personas ausentes emocionalmente y, por tal razón, no contaba con las herramientas necesarias para brindarme la atención y el afecto que yo requería... (profundiza en cada culpa).
- Me culpo por no ser la mujer exitosa y próspera que mis padres querían, por no tomar decisiones adecuadas como..., por ser tan obstinada, rebelde (describe todas las situaciones por las que te culpas). Comprendo que esto es resultado de mis heridas emocionales de la infancia, de mis vivencias, creencias y el entorno en el que me desarrollé...

«Yo no soy lo que me sucedió. Yo soy lo que elegí ser».

Carl Jung

NÚMERO 4

¡Muévete!

*«Produce una enorme alegría ver que
se puede avanzar si uno se lo
propone de verdad».*

ENRIQUE ROJAS

Cuando comenzaban mis trastornos depresivos solo deseaba dormir, despertar era para mí la peor de las tragedias, pues esto significaba volver a la realidad. Pasaba horas enteras llorando postrada en mi cama y, consecuencia de lo anterior, mi rinitis, así como la sinusitis empeoraban. Por tal razón, consumía constantemente un medicamento que me formulaban a causa de la alergia y que asumo que, durante muchos años, se convirtió en una adicción.

El antihistamínico me provocaba somnolencia, lo que en los momentos difíciles se convertía en la mejor salida. Durante muchos años, su efecto era tan intenso que podía dormir hasta tres días y despertar solo para comer. En mi última crisis llegué a ingerir varias pastillas para así lograr mantenerme dormida. Mi alergia fue y es, en ocasiones, la excusa perfecta para alejarme del mundo, evitar el contacto con lo que me duele y me incomoda, tomar un descanso cuando me siento saturada por el ambiente en

el que desarrollo mis actividades y estar lejos de las personas que me rodean.

Tras luchar durante años, logré comprender que era mi derecho aislarme en los momentos en que lo deseo y brindarme espacios personales. Al hacerlo, la frecuencia de las alergias que me aquejaban disminuyó. Adicional a esto, una profesional de la salud alternativa me sugirió una disminución en la ingesta de lácteos, los cuales, tras un análisis en biodescodificación, entendí que representaban mi búsqueda de mamá. Ahora, gracias a esta toma de consciencia, evito los antihistamínicos, disminuyo el consumo de alérgenos y uso herramientas para liberarme de esas emociones.

Retomando el número cuatro de los *tips* que he denominado «muévete», quiero decirte que sé lo difícil que es levantarte de la cama y salir por la puerta de tu casa cuando lo único que quieres es desaparecer del universo e incluso olvidarte del sufrimiento que sientes a diario. Comprendo lo complicado que es ponerle tu cara al mundo en el momento en el que el dolor te está desgarrando el alma, andar por las calles, subirte a un bus o simplemente sentarte en una reunión familiar.

Sin embargo, y a pesar de todo lo anterior, estoy segura de que es posible hacerte consciente de ese estado, que puedes darle tiempo a la tristeza, vivirla con total intensidad, desahogar todos esos sentimientos reprimidos y dar ese paso hacia adelante.

Sin importar cuánta fuerza tengas ni lo débil que te sientas, oblígate a realizar alguna actividad diaria, una que te implique movimiento. Sal de tu casa, aunque sea por unos minutos, realiza actividades diversas, retoma algunas de las que te gustaban de niño, habla con personas diferentes a aquellas con las que esta-

bleces contacto usualmente. Establece una hora para levantarte, come las cosas que te gustan de vez en cuando, desarrolla planes contigo mismo. No importa si te invitas al cine o a comer un helado, procura una relación con la naturaleza y con la energía solar.

Moverte elevará tu frecuencia y además mejorará tu salud. Asimismo, realiza algún ejercicio, aunque sea por corto tiempo. Si te gusta leer, disfruta de un buen libro.

Dedica un espacio del día a tu *hobby* (pintar, cantar, escribir, bailar), emprende ese proyecto que tanto has aplazado.

Recuerda que deprimirse también es una decisión. Muévete y libérate.

1. Establece una rutina.

- ✓ Oblígate a desayunar antes de cierta hora del día y establece horarios para el almuerzo y la cena.
- ✓ Motívate a salir de casa a diario, así sea para comprar algo en una tienda cercana.
- ✓ Desarrolla una lista de tus *hobbies* de la infancia y dedícate al menos a alguno de ellos a diario.
- ✓ Comprométete con tus metas y desarrolla todos los días alguna actividad que te acerque a ellas.

2. Dedica quince minutos diarios a tu proceso personal.

- ✓ Lee un libro.
- ✓ Inscríbete a un proceso de desarrollo que incluya encuentro con tu niño interior.
- ✓ Permite que alguien te ayude.
- ✓ Medita.

- ✓ Escribe, pinta, esculpe, cose o desarrolla cualquier actividad que sea de tu agrado.

3. Realiza al menos quince minutos de actividad física.

Puede ser, al menos, caminar.

Compromiso: con base en lo anterior, establece un compromiso en donde incluyas los horarios establecidos de comidas, el *hobby* que vas a desarrollar a diario, la actividad física que realizarás, el sueño por el que vas a trabajar, tu tiempo para meditación y/o lectura, el proceso que vas a llevar a cabo y elige a la persona en la que te vas a apoyar.

NÚMERO 5

Agradece

*«Cuánta más gratitud siento,
más consciente
soy de que
la provisión es infinita.
Expresar mi gratitud
me hace sentir bien».*

LOUISE HAY

Admitamos por el momento que, cuando nos encontramos deprimidos, todo se ve gris, sentimos incluso que es imposible solucionar nuestros problemas.

Contamos únicamente con la capacidad para percibir la tragedia por la que pasamos y estamos tan enfocados en eso que olvidamos las bendiciones presentes. De la misma forma, asumimos los problemas con culpa hacia nosotros mismos y con los demás, abandonando así la posibilidad de valorar a quienes nos apoyan. Dejamos de reconocer los bienes materiales e inmateriales que poseemos, como la salud, la educación y la vida, entre otros aspectos relevantes.

Este agradecimiento ocasiona que vibremos en frecuencias bajas de energía, haciendo que nos sintamos tristes y desolados frecuentemente. Agradecer permite elevar nuestra frecuencia vibratoria, abre la puerta a la abundancia y a la prosperidad en cada aspecto de la vida, mejora nuestro estado anímico y nos abre las puertas para que el universo nos brinde mejores recursos.

Si deseas un mejor trabajo, encontrar uno nuevo o si estás desempleado, agradece tu situación actual, ama y, con calidad, desarrolla tus actividades, seguramente esa actitud abrirá paso hacia algo mejor.

Si estás cansado de tu relación, incluso si por más que lo intentas no has podido salir de allí o lograr que las cosas cambien, ama tu proceso de aprendizaje, sigue trabajando en ti mismo y sé el tipo de persona que quisieras atraer a tu vida, bríndate aquello que deseas obtener.

Si estás agotado de pelear con tus hijos, ámalos y acéptalos como son. Establece límites con todo aquello que no está funcionando y suelta tu deseo de controlarlo todo. Agradece cada situación, cada paso que das e, incluso, el proceso que estás llevando a cabo.

En mi caso, hoy le agradezco a la vida haber pasado por una infancia difícil y a mi depresión el hecho de enseñarme de tal manera que hoy pueda trascender en otras vidas.

Por tu parte, procura cada día encontrar diez razones para agradecer. Te aseguro que al comienzo no será fácil, encontrarás pocos motivos, sin embargo, con el paso del tiempo, hasta el detalle más pequeño tendrá importancia. Este hábito no solo eleva nuestra frecuencia, también nos permite valorar las pequeñas cosas de la vida y, de esta manera, darle sentido.

En ocasiones, estamos tan distraídos quejándonos de nuestras penas que no alcanzamos a dimensionar todas las riquezas presentes. Algo tan valioso como la vida, la de nuestros familiares, el contar con un techo, alimentación, incluso valorar esa pareja que se nos hace en ocasiones insoportable.

Agradece incluso aquellas situaciones negativas, ya que ellas son procesos de aprendizaje. Permite que se convierta en un hábito el hecho de agradecer lo positivo y lo negativo, verás cómo la percepción del mundo que te rodea y tu proceso se fortalecen.

Yo cada día daré gracias al universo por ti, por permitirme hacerme más grande transformando el mundo a través del amor, por estar aquí en este momento leyendo mi libro, por analizar las palabras y por interiorizarlas si es el caso.

Actividad

1. Agradece diez cosas que valoras en tu vida. Desarrolla este ejercicio a diario.

NÚMERO 6

Quítale el poder

*«La aflicción es el sentimiento
restaurador.
Nos curaremos naturalmente
si tan solo se nos
permite afligirnos».*

JOHN BRADSHAW

Con el paso de los años se le ha dado gran poder a la depresión, se habla mucho de ella en redes sociales y se ha popularizado tanto esta palabra, que incluso hay personas que desconocen que no poseen esta enfermedad, sino que simplemente están pasando por procesos de duelo o momentos de tristeza.

El poder se lo damos cuando nos levantamos un poco desanimados y afirmamos que estamos «deprimidos».

En mi adolescencia no sabía lo que me pasaba. Mi análisis fue que era una persona sensible y llorona. Con el paso de los años, comienzo a llamar a esa inestabilidad emocional: depresión. Jamás fui diagnosticada por un profesional, ni tratada con medi-

camentos, sin embargo, entiendo que este trastorno me hubiera podido llevar a la muerte.

Uno suele «hacerle cama» a este estado, encerrarse con él y, hoy en día, llamar la atención en redes sociales con estados e imágenes que lo expresen o den a conocer nuestros sentimientos más profundos, quizás buscando solidaridad.

Conviene destacar que la depresión, así como muchas enfermedades mentales o físicas, dependen en gran parte del poder que nosotros les demos y de lo disciplinados que seamos con los tratamientos. Si tú tomas la decisión de controlarla e incluso superarla, seguramente lo lograrás.

Una de las técnicas que más me ayudaron para controlar la depresión fue quitarle todo el poder. Como primera medida, comencé a llamar a mis estados de vulnerabilidad «momentos de tristeza», pues el término que usemos es clave para hacerlo.

Se trata de quitarles poder, sin olvidar que, a veces, estos estados de tristeza y profundo dolor se pueden agravar. En ese momento, es necesario buscar ayuda profesional.

Sugerencias

1. Deja de decir que estás deprimido o que eres depresivo (apuesto a que no naciste así, entonces, ¿por qué te etiquetas?).
2. Date permiso de sentir, pero deja que la tristeza llegue a tu vida solo de visita, dale un tiempo limitado, por ejemplo, media hora, una, hasta dos.

Estando a solas, aprovecha ese tiempo para hacerle catarsis a todo lo que estás sintiendo, ya sea con la escritura, el llanto o el drama. Tu terapeuta te puede brindar herramientas para llevar a cabo estos procesos.

Por ejemplo, yo me encierro a solas y me desahogo con una llorada de actriz dramática de telenovela mexicana, con grito incluido, groserías y reclamos, no se imaginan el descanso que siento después.

3. Deja de publicar y escribir frases tristes o de declararle al mundo tu depresión, así solo le das más fuerza, generas lástima o rechazo (yo lo hacía y créeme que eso no ayuda en nada, quienes te lastiman se aprovecharán y tú le darás un extremo poder a este trastorno). Si necesitas apoyo, contacta a esa persona que te entiende, te escucha y no te juzga o a un profesional experto.

4. Tu cuerpo y tu mente los dominas tú, desarrolla el potencial para hacerlo y comienza a cambiar tu vida, te aseguro que es posible y vale la gloria.

Hay que darse permiso de sentir, afligirte es necesario, te permite liberarte de muchas emociones contenidas. Liberar es sano.

A partir de hoy, nombra de otra manera a tus momentos difíciles, yo los llamo «ratos o momentos de tristeza».

Toma tiempo en soledad (limitado) y libera el dolor.

Compromiso:

A partir de hoy, mis momentos difíciles se llamarán:

A partir de hoy, trataré de publicar en redes sociales imágenes y frases positivas:

Mis momentos difíciles durarán máximo _____ horas, las cuales aprovecharé para liberar el sufrimiento. Usaré alguna metodología para hacer catarsis, por ejemplo, cartas de duelo y llanto dramático o cualquier otra sugerida por mi terapeuta.

Cuando pase por momentos difíciles contactaré con _____

Esta persona entiende por lo que paso, no me juzga y comprende mi situación (si no cuentas con alguien, busca un terapeuta o ayuda en el directorio que encuentras al final del libro).

Número 7

Libérate

*«Una emoción no causa dolor.
La resistencia o supresión
de una emoción causa dolor».*

FREDRICK DODSON

Como lo resaltaba en el capítulo anterior, en nuestro inconsciente tenemos grabadas una cantidad de emociones que determinan la manera en que actuamos, sentimos e incluso nos relacionamos. Estas emociones se expresan en nuestra vida constantemente y pueden causar estados de depresión, ansiedad e incluso provocar que nos enfermemos.

Nos han enseñado a reprimir las emociones, a ocultarlas, a aguantarnos o a enfrentarlas de manera negativa. Por ejemplo, en mi caso, siempre me sentí terrible por ser tan sensible, todo lo que sucedía a mi alrededor me afectaba y aún me pasa, lo que hace difícil en ocasiones las relaciones con los demás. Sin embargo, las cartas de duelo me han brindado la oportunidad de liberarme de esa herencia transgeneracional, de muchas de las experiencias vividas en mi proyecto sentido, de ese inconsciente colectivo e individual que tanto me ha afectado durante años.

La disciplina, el amor propio, la entrega a mi desarrollo personal y espiritual me han permitido amar cada día más la soledad, así como entregarme el afecto que necesito y deshacerme de gran cantidad de apegos emocionales.

¿Qué podemos hacer?

1. Liberar las emociones negativas grabadas en nuestro inconsciente.

✓ Aceptarlas e identificarlas, reconocer el motivo por el cual nos sentimos así, buscar la raíz y analizar si hay algo en nuestro niño interior que nos haya provocado una herida o si, por el contrario, obedece a alguna experiencia vivida.

✓ Reconocer el proceso de aprendizaje de la situación que me está causando la emoción.

✓ Utilizar esta emoción para nuestro proceso de transformación personal.

2. Abandonar la culpa: quitarle espacio a la culpa, aceptarse como un ser que comete errores.

Cuando aprendemos a liberar nuestras emociones de manera controlada, estamos dando un paso gigante hacia la sanación mental y física.

Dejemos de tener miedo a ser vulnerables, a sufrir, a equivocarnos, a sentir. Aceptemos que los seres humanos somos emocionales y negarlo sería negar nuestro origen.

Utiliza técnicas de liberación emocional acordes con tus gustos o *hobbies*. Si te gusta escribir, pintar, componer o diseñar esculturas, desarrolla los pasos anteriores a través de esas prácticas. Busca en internet cómo realizar cartas de duelo o cómo hacerlo por medio del *tapping*.

Siéntete libre de sentir y gestiona tus emociones hasta sentirte liberado.

Ejemplo de liberación de emociones

Tuviste una discusión con tu pareja, sus palabras te causaron un gran dolor.

Emociones: rabia, humillación, impotencia, tristeza.

1. Aceptar la emoción. En una conversación contigo misma, exprésate: «Tengo derecho a sentirme así, no hay nada malo en sentir rabia, humillación, impotencia y tristeza, les doy permiso a mis emociones de estar aquí y analizaré su significado en mi vida para poder liberarlas».

Me siento así, porque... (describe la razón). **Ejemplo:** Odio que me hablen y me traten así, porque me siento indignado, menospreciado _____

2. Busca la raíz. Trata de recordar en qué momentos de tu vida te sentiste así, pueden ser uno o muchos, identifica en qué etapa de la vida se dieron esas experiencias. **Ejemplo:** Cuando tenía doce años, tuve una discusión muy fuerte con mi madre, ella usaba las mismas palabras que mi pareja.

3. Reconoce lo que puedas aprender de esa situación. **Ejemplo:** lo primordial es que me ha enseñado que no debemos tratar así a nadie, porque es muy doloroso y, en segundo lugar, que no me estoy dando mi lugar en la vida. Yo misma, con mi posición de víctima, en ocasiones, le doy el poder a otros de tratarme de la manera que deseen. Es necesario aprender a establecer límites y desapegarme de personas con las que establezco relaciones tóxicas.

4. Abandona la culpa y libera la emoción. Expresa a través de la escritura, la pintura, la escultura, la composición o aquello que te guste todo lo anterior y deslígate de la culpa que cargas por ese hecho o por aquellas historias que se relacionan con la misma.

NÚMERO 8

Encuéntrate con tu niño interior

*«Si podemos confiar en el mundo,
aprenderemos a confiar
en nosotros mismos».*

JOHN BRADSHAW

Este es mi espacio favorito del proceso, para mí es definitivo y relevante el hecho de que la infancia influye en nuestra existencia. Mi niñez fue una etapa rodeada de emociones muy fuertes. Que mi madre se quedara embarazada de mí significó la salida de su casa, el inicio de una vida en pareja, la desilusión de su padre y quizás el comienzo de gran parte de su sufrimiento. Lloró bastante durante el embarazo, fue maltratada física y psicológicamente y, además, tuvo que aguantar síntomas físicos, como las náuseas y el vómito constante.

No había llegado a este mundo y ya lo percibía de una manera hostil, existían lágrimas en los ojos de mi madre, y en su vientre yo ya experimentaba miedo constante y rechazo. Asimismo, mi infancia estuvo acompañada de situaciones complejas y también de un ambiente familiar poco propicio para crecer y para desarrollarme sana emocionalmente.

Eran muchas las experiencias difíciles por las que pasábamos, las cuales están grabadas todavía en mi memoria. Las noches en las que, debido a alguna situación violenta, teníamos que salir corriendo de madrugada, aun siendo tan solo unos niños de entre dos y cuatro años, tomados de la mano de mi mamá, los tres asustados y llorando buscando la ayuda de vecinos y familiares que vivían cerca. Asumo que esta es la causa inconsciente de mi terrible relación con el frío, pues además de ser el motivo de mis alergias, durante décadas me ha resultado insoportable e incluso imposible equilibrar la temperatura, hasta el punto de llorar terminando el día mientras mi hermana me arropaba con varias cobijas. Confieso que me ha aterrorizado toda mi vida el hecho de pensar en quedarme en la calle desamparada por alguna circunstancia y, a consecuencia de esto, desarrollé una tremenda fobia a los temblores, que hace poco pude superar.

La histeria de mi madre, consecuencia de la terrible situación que vivía, me provocaba miedo constante, lidiaba a diario con sus exigencias, su continuo llanto, temor e ira. Recibía como niña maltrato psicológico e incluso físico, razón por la cual estas experiencias quedaron guardadas en mi inconsciente generándome desde adolescente inseguridad, falta de amor propio, una dificultad impresionante para relacionarme con los hombres y también una tendencia al masoquismo y a las relaciones violentas, a través de las cuales lograba sentirme amada, pues ser golpeada o maltratada verbal o psicológicamente era inconscientemente la única manera de sentir afecto, atención y contacto físico.

Por lo anterior, me impresiona ver cómo la sociedad injusta e irresponsablemente juzga de un modo agresivo a las mujeres que soportan violencia intrafamiliar sin comprender que ese comportamiento sumiso podría ser consecuencia de muchas vivencias de su infancia y de comportamientos, creencias y actitudes que están grabadas en su inconsciente.

Algunos profesionales de la salud mental se niegan, por su enfoque, a profundizar y trabajar en la infancia, y aunque no los contradigo y respeto su formación, desde mi punto de vista, experiencia adquirida, conocimientos y basándome en el trabajo que he desarrollado con muchas personas en estos últimos dos años, considero relevante que se revise esa postura, la cual me parece radical en muchos de los casos.

Continuando con mi infancia, considero que muchas de las causas de la depresión que me bloqueaba estaban ligadas al miedo a fracasar. Ser exitosa era, a mi modo de ver, la única manera de ser querida y reconocida por mis padres. Seguramente por eso declamaba, cantaba, bailaba y aprendí a leer y escribir rápidamente, logrando así llamar su atención en ciertas ocasiones.

Basándome en lo anterior y en un trabajo personal que desarrollé con mi niña interior en profundidad, pude concluir que muchos de esos aspectos, que no nos permiten enfrentar la vida de la manera en la que deseamos, tienen su raíz allí. Es impresionante reconocer la cantidad de información que queda grabada en nuestro inconsciente desde antes del nacimiento y entender cómo ese niño que percibe todo a través de las emociones, las cuales va grabando y se van convirtiendo en rasgos de su personalidad, está influenciado de tal manera.

Estoy segura de que en el niño interior están grabados muchos de nuestros miedos e inseguridades, de allí han quedado anclados varios bloqueos con los que venimos luchando durante tanto tiempo. No obstante, no solo encontramos esos rasgos en nuestro niño, también se quedaron guardados los sueños, talentos innatos y mucho de aquel poder interior que hemos venido perdiendo a medida que avanzamos. Trabajar con la infancia es, a mi modo de ver, el primer paso y el más relevante que debe darse

en un proceso de transformación personal. Reconocer al niño, estudiarlo, darle afecto y brindarle la seguridad que le hizo falta es primordial. Entregarle todo lo anterior desde nuestro adulto sabio y equilibrado es, sin duda, una experiencia terapéutica que impacta nuestra vida maravillosamente.

«Recuperar a su niño interior implica retroceder a sus etapas de desarrollo y concluir los asuntos pendientes. Las etapas de nuestra infancia proporcionan los cimientos de nuestra vida adulta. Aquellos que se desarrollaron en familias disfuncionales carecen de estos cimientos. El rescate del dolor requiere que volvamos a experimentar lo que no pudimos sentir cuando perdimos a nuestros padres, a experimentar nuestra niñez y sobre todo, nuestro sentido de identidad. La herida espiritual puede ser curada». (Bradshaw, 1993)

Es impresionante ver cómo a través de ese estudio de la infancia se logran comprender muchas de las experiencias y patrones de comportamiento que seguimos repitiendo. Se descubre además la razón por la cual nos relacionamos con cierto tipo de personas.

Todavía, tras años de trabajo personal, al llevar a cabo procesos de meditación y al analizar improntas, me encuentro con situaciones de las cuales nunca pensé que tuvieran influencia en mi vida. Ejemplo de eso es cómo hace poco en un curso de abundancia y prosperidad coincidí con una circunstancia de mi infancia que jamás consideré relevante. A mi madre la habían atracado cuando yo era niña en un terreno cerca de la casa donde vivíamos, mi hermanito y yo estábamos presentes durante ese episodio. Recuerdo que un señor la abrazó y le pidió que fingieran ser novios y que luego, cuando él se alejó, mi mamá comenzó a llorar y estaba muy asustada. De ningún modo imaginé que esa experiencia había grabado en mi inconsciente la creencia de que poseer dinero me ponía en un escenario de peligro.

Hay personas que al encontrarse con su proyecto sentido, gracias a esa relación, logran convertirse en adultos que, al enfrentarse a situaciones difíciles, tienen la capacidad de brindarle seguridad y amor a ese niño interior herido, logrando así un crecimiento espiritual y un desarrollo emocional trascendente en su vida y en la de los demás.

Actividad

1. Cada vez que te descubras actuando de una manera poco racional, revisa en qué momento de tu vida cuando eras niño actuaste así o a qué experiencia de tu infancia te está recordando esa situación. Analiza en qué se parecen las experiencias, trata de percibir qué sentías y recuerda lo que pensabas en tu infancia en esas situaciones. Realiza una carta de duelo o usa alguna técnica de catarsis para liberarte de esa emoción y experiencia.

2. Trata de recordar cómo te gustaba que te llamaran cuando eras niño, a mí, por ejemplo, me encanta Angie, así que me dirijo a mi niña interior de esta manera. Comienza a comunicarte con tu niño de esta forma.

3. Háblale a ese niño, bríndale amor, dale seguridad, cuéntale que ahora estas aquí, manifiéstale que ya eres adulto y que lo estás protegiendo, exprésale que nunca permitirás que nadie le vuelva a causar daño.

4. Si tus padres no están en tu vida o tu relación con ellos no es adecuada, medita y, en esas meditaciones, imagínalos brindándote amor, apoyo, reconocimiento, respeto. Yo imagino en mis momentos difíciles acostada en posición fetal, que mis padres me abrazan, me animan y me expresan palabras de amor y motivación.

5. Si tu madre y tú tienen una buena relación, pídele que te haga un audio, dándote la bienvenida al mundo, hablándote sobre lo mucho que te amaban cuando llegaste, de lo maravillosa que eres, de la confianza que tiene en ti... y todas las cosas grandiosas que quisiera decirte. Si no es así, grábalo tú o ubica en internet una meditación para sanar tu bebé interior.

6. Escribe una nueva historia de tu vida desde nueve meses antes de ser concebido hasta tus siete años, un relato maravilloso, en donde tus padres se amaban, te dan la bienvenida al mundo, toda tu familia está feliz por tu llegada, desean que seas del género que eres, te reciben con mucho amor y regalos, el embarazo de tu madre es perfecto y tu nacimiento grandioso, tu infancia grandiosa tal y como la soñaste. Seguramente crees que eso no cambia en nada lo que viviste, sin embargo, le permite a tu inconsciente grabar nuevas experiencias.

«Tu niño interior te ayuda a recordar quién eres: un ser de luz puro y perfecto. Tu niño interior crea desde el amor o puede crear desde el miedo, y el mundo te muestra tus creaciones».

Mercedes Guzmán

Recomendación:

El libro *Nuestro niño interior* de John Bradshaw.

NÚMERO 9

Conócete

*«Quien mira hacia afuera, duerme,
y quien mira hacia adentro,
despierta».*

CARL JUNG

Tardé muchos años en comprender que una de las causas de mi depresión era el hecho de que, a pesar de mi rebeldía, seguía cumpliendo con los sueños que me habían sido implantados por la sociedad y la familia. Durante toda mi vida me incliné por lo artístico: cantar, declamar, actuar y me encantaba enseñar. Sin embargo, mi primera carrera la elegí en un afán por ingresar en la universidad, razón por la cual esta no cumplió mis expectativas. Lo anterior sumado a mi inestabilidad emocional no me permitieron adaptarme al ambiente de la institución.

Durante mi preadolescencia y posteriores años, disfruté de compartir con niños: enseñarles, dirigirlos y cuidarlos. Dediqué bastante tiempo y afecto a mi hermana y gocé mucho de su infancia, su adolescencia y, en realidad, de todo su proceso de crecimiento. Por el contrario, mi papel de madre no lo desempeñé de la misma manera y solo cuando fui abuela entendí cómo muchas

de las cosas que deseaba y soñaba en la vida no las había alcanzado.

Al ser la mayor de mis hermanos, logré que mis padres durante un tiempo me reconocieran por mis méritos académicos, mi vida quedaba satisfecha con el hecho de ser quien cuidaba, mimaba y acompañaba a los menores. A pesar de la terrible relación con mi madre, sentir que esos dos pequeños me necesitaban era uno de mis motivos para existir. Tras los dieciséis años empezó la lista de fracasos: perdí mi primer semestre de universidad en una de las instituciones más reconocidas de la región; di a luz a mi hija a los dieciocho, decepcionando profundamente a algunos familiares; fracaso además en mi intento de conformar un hogar, pues me separé de mi pareja repitiendo la historia de varios de mis ancestros, incluida mi progenitora. Además, resulté ser un fiasco como mamá y, como consecuencia de todo lo anterior, la depresión comenzó a estar presente y con mayor frecuencia.

Asimismo, mi hermano comienza a convertirse en el héroe de la familia, apoyando económicamente a mi madre, respondiendo por algunos de mis hermanos y asumiendo el rol del mayor, desplazándome inconscientemente y ocupando el que para mí era el único lugar dentro del grupo familiar. Aunque, en cierta manera, continué siendo quien mimaba, escuchaba y compartía con los menores del hogar, sobre todo después de que mi mamá se pensionara y migrara a otra ciudad, esa labor, desde mi punto de vista, no fue reconocida dentro del clan.

Con todo lo vivido y, según mi análisis, en un intento por evadir el dolor, la impotencia y la dificultad de adaptarme al mundo, desde la adolescencia comienzo a refugiarme en actividades sociales que incluían alcohol y cigarrillo, así como a permanecer en relaciones tóxicas durante muchos años. Conductas que también, de una u otra manera, fueron aprendidas en casa.

En cuanto a lo académico, mi madre insistió durante algún tiempo en que estudiara Administración de empresas, razón por la cual elegí esta carrera. Debo admitir que fue de mi agrado, se me facilitó y, además, me ha permitido adquirir conocimientos, competencias y herramientas para mi desarrollo profesional. Fue difícil lograr la excelencia, pues, aunque sobresalía por mi capacidad de aprender rápidamente, tardé años en graduarme por motivos emocionales que, en ocasiones, me incapacitaban. También debido a problemas personales y, principalmente, por la dificultad que poseo para adaptarme a la rutina y a permanecer largos periodos de tiempo sin moverme y, sobre todo, sin ningún tipo de interacción social.

Por otro lado, me convertí cada día en una persona más dedicada a mi profesión, sobresaliendo en el ámbito académico y laboral, algunas veces con el único fin de ser reconocida. En contraste con esto, me resultó difícil durante años soportar la injusticia, el abuso de poder, la arrogancia, la competencia del mundo, la sumisión que este implica y todas aquellas maneras tradicionales de actuar haciendo que también, hasta ahora, sea complejo permanecer por mucho tiempo en las organizaciones.

Logré desempeñarme en cargos de gran responsabilidad, liderazgo y en los que tenía gran interacción social. Imposible olvidar mis días en la docencia que quizás fueron de los que más disfruté. A pesar de que aún era bastante inmadura, la interacción con la escuela, las vivencias con los estudiantes y el compromiso académico fue relevante.

Durante algún tiempo, además, tuve la oportunidad de trabajar en desarrollo humano: capacitando, formando, fortaleciendo competencias en adultos e, incluso, llevando a cabo programas de autoconocimiento, proyecto de vida y desempeñándome como *coach* y mentora. Asumir el papel de jefe desde muy joven forjó

mi carácter y personalidad y, contrario a lo que pasa con muchos líderes, me obligó a realizar un proceso de introspección constante, pues observar llorar a una de mis asistentes tras hacerle una observación me llevó a preguntarme acerca de la manera en que abordaba a otros. Fue tal el resultado, que varias de las personas que en algún momento formaron parte de mi equipo de trabajo pasaron de ser compañeros a ser hoy grandes amigos.

Mi experiencia en el contexto laboral fue fascinante, descubrí la pasión por temas como el bienestar, desarrollo personal, primera infancia, emprendimiento, manejo de presupuestos y la planeación estratégica; con ellos me sentía realmente identificada, motivada y enamorada de lo que hacía, sobre todo si tenía la posibilidad de innovar, construir e influir en otros. Por otro lado, si el trabajo implicaba tareas operativas y rígidas no despertaba mi interés. Sin embargo, en la actualidad, tengo un contrato con las características negativas que acabo de citar, no obstante, ha sido determinante en mi inclinación por las políticas y la administración pública. Además, se ha convertido en el motivo por el cual diseñé este proyecto en el que sí puedo utilizar todas mis capacidades, competencias, conocimientos holísticos y mi espíritu altruista.

Parece increíble pensarlo, pero he descubierto que en el transcurso de nuestra vida la mayoría de nosotros no alcanzamos a conocernos o simplemente con el paso del tiempo olvidamos quienes realmente somos. Llevamos años dedicándonos a ser lo que nos dijeron que deberíamos ser. Somos lo que nuestros padres, maestros, líderes religiosos y demás adultos de alguna manera implantaron en nuestro cerebro, ellos nos entregaron la información necesaria para convertirnos en un robot de esta sociedad.

Intenta recordar en cuántas ocasiones soñaste con ser o realizar algo, pero alguien te dijo que no era posible. Eso mismo hacemos

muchas veces con los niños, les enseñamos cuál color combina, cómo deben pensar, en qué tienen que creer, cómo pueden actuar e, incluso, hasta qué tipo de personalidad tienen que desarrollar.

La sociedad ha enfermado tanto que hemos creído que mantener a un niño ocupado en varias actividades, inscribirlo en gran cantidad de cursos, es lo necesario para que sea disciplinado y obtenga éxito en su vida. Los adultos castramos las ideas, los sueños, los juegos, la infancia y, de esta manera, formamos en los niños identidades falsas, diseñadas por estereotipos sociales, religiosos, políticos y familiares. Lo mismo sucedió con nosotros y, por eso, olvidamos quiénes éramos realmente, qué soñábamos y cuáles eran los talentos innatos.

Por eso es el momento de romper el molde, salir del huevo, quebrar el cristal e iniciar un viaje maravilloso a nuestro interior y poder reconocernos, reencontrarnos, reinventarnos y emprendernos. Tú eres tu mejor proyecto, es momento de viajar a lo más íntimo de tu ser y analizar cada uno de los aspectos de tu vida: reconocer tus miedos, grabar nuevas creencias y borrar las antiguas, liberarte de culpas, interpretar tus adicciones, explorar tus cualidades, trabajar en las actitudes que tienes que mejorar, identificar lo que te enoja, entender a los demás como tu espejo. Volver a tu niñez para encontrar esos oficios, artes, profesiones que anhelabas y, así, comenzar a impactar el modo en el que vives.

Yo lo logré, me reencontré conmigo misma, volví a jugar con los niños, a trabajar por ellos, a cantar brindándome la oportunidad de hacerlo en el 2018 en un reconocido teatro de la ciudad en la que vivo, el cual se encontraba casi lleno. Recuperé mi espíritu filantrópico e inicié mi proyecto transformando el mundo a través del amor, el mismo que me ha permitido acompañar a otros en su proceso con excelentes resultados. En la actualidad, paso

La depresión me dio el poder. #21tipschaodepresión

muchas horas en redes aportando desde mi experiencia, compartiendo e incluso sembrando una luz de esperanza.

Gracias a este trabajo diario, que además engrandece mi corazón y está alineado con mi propósito de vida, han descubierto que no están solos y que existimos seres humanos que entendemos sus vivencias, que estamos dispuestos a escucharlos y leerlos sin juicio y con respeto.

Hoy estoy aquí escribiendo mi primer libro, haciendo cada vez más grande esta propuesta, avanzando en varios proyectos, trabajando por la salud mental, cumpliendo mi propósito de vida. Logré convertir una depresión y un deseo incontenible de morir en una posibilidad de impactar vidas.

Te invito a que reconozcas que se pueden retomar tus sueños y dedicarte a tu propósito de vida. Yo no soy mejor que tú, tenemos las mismas capacidades, no te imaginas cuántas cosas, que consideraba imposibles de lograr o para las cuales creía que no tenía talento, he podido llevar a cabo.

Tú puedes realizar lo que te propongas; es el momento de que entiendas que en tu interior hay un ser grandioso, maravilloso, con grandes dones y un potencial por desarrollar.

Conócete y halla la luz que hay en ti.

Actividad

Para conocerte necesitas realizar un viaje a tu interior y analizar. Entonces, vamos a trabajar un poco contigo mismo en tu autoconocimiento:

1. Tu nombre. ¿De dónde viene? ¿Quién lo eligió? ¿Qué significaba para esa persona? Si es el nombre de alguien, ¿cómo fue su vida, cuáles eran sus expectativas?

2. Tus sueños, tus metas, tus expectativas. ¿De dónde vienen? ¿A quién satisfacen? ¿Qué cambiarías en tu vida? ¿Son realmente los que deseas o estás cumpliendo un fin religioso, familiar, político o social?

3. ¿Cómo es tu situación actual? Califica en una escala del 1 al 10 cada uno de estos aspectos de tu vida, donde 1 es muy deficiente y 10 es excelente.

- Relación contigo mismo _____
- Relación con los demás _____
- Relación de pareja _____
- Tu salud _____
- Tu oficio, tu profesión _____
- El dinero _____
- El manejo de tus miedos, inseguridades, bloqueos fobias y frustraciones _____

4. Conoce las creencias que te fueron implantadas, analiza esas frases de la infancia que repites de tus padres o adultos, agüeros, costumbres e incluso situaciones repetitivas.

5. Abandona la culpa.

Aunque anteriormente hablamos de la culpa, ahora vamos a revisar de donde proviene respondiendo estas preguntas:

1. De los adultos cuando eras niño. ¿Por qué te culpaban tus padres, tus familiares, los profesores, tus hermanos mayores

La depresión me dio el poder. #21tipschaodepresión

u otros adultos durante tu infancia? Escribe, a continuación, tu respuesta.

2. Tu YO interior. Escribe las razones por las que te culpas a diario, por las que sientes culpa, aquello que te gustaría hacer mejor en tu vida.

3. En la actualidad, ¿quién te culpa? Escribe las críticas que recibes de tus familiares, pareja, amigos, jefes y compañeros.

4. La sociedad. ¿Cuáles son los requisitos de la sociedad con los que crees que no cumples? Por ejemplo: estéticamente el hecho de no ser delgado o ser obeso, tener el cabello rizado, no contar con un título profesional, carecer de riquezas...

5. Tu religión o líderes espirituales. ¿Cuáles son las culpas que recibes de tus líderes religiosos? Por ejemplo: acerca del pecado, de cómo se debe vivir...

6. Haz un listado de tus adicciones, dicen mucho de tus relaciones con tus padres y con el mundo exterior.

7. Reconoce tus cualidades, tus talentos y descubre tu propósito a través de ellos.

8. Descubre los aspectos que tienes que mejorar y el aprendizaje que hay en cada uno de ellos.

9. Permítete enojarte y descubre en el enojo con los demás lo que te molesta de ti mismo y cómo trabajarlo.

10. Ve a los demás como un espejo, te recomiendo que leas el libro *El espejo* de Yoshinori Noguchi.

«Cuanto mayor sea el tiempo que le dediques a escuchar tu propia voz interior, cuanto más te detengas a observar tu reloj interno y a prestar atención a lo que dice tu corazón, mayores serán los éxitos que vas a cosechar».

Bernardo Stamateas

Número 10

¡Equilibra la relación con tus padres!

*«Honrar a los padres significa
tomarlos tales como son,
y honrar la vida significa tomarla
y amarla tal como es:
con el principio y el final, con la salud
y la enfermedad,
con la inocencia y la culpa».*

BERT HELLINGER

Uno de los aspectos que más me ha costado en la vida sanar es la relación con mis padres. Debo admitir que, como muchos adolescentes, los odié en esa etapa y que durante años los culpé de todas y cada una de las cosas que me sucedieron. También que mi sentimiento hacia ellos es diferente al de algunos de mis conocidos e incluso al de mis hermanos, y que tardé décadas buscando su reconocimiento y un lugar en sus vidas.

En ocasiones, la relación con nuestros progenitores es muy compleja, con mayor razón si han estado ausentes en nuestras vidas, ya sea de manera física o emocional. Para algunos, si están presentes, logran en ocasiones convertirse en los peores críticos y

robadores de sueños, las personas que menos confían en nosotros y con quienes tampoco podemos contar; para otros, se convierten en padres posesivos y castrantes. Fui una niña maltratada, humillada y viví en un ambiente de violencia intrafamiliar muy complejo. Por ser la mayor fui quien llevó la peor carga, historia de la que ya compartí gran parte en el primer capítulo.

De mis papas recibí el apoyo económico para lograr cursar mi carrera profesional, el gusto por la música, la escritura, la buena mesa, los deseos de viajar y conocer el mundo. Mi mamá fue una mujer incansable y luchadora que jamás permitió que faltaran alimentos en la mesa y ha permanecido a mi lado en los momentos difíciles, excepto en aquellos en los que tiene que decidir entre el bienestar de mi hermano y el mío. Un ser humano con una historia de vida muy compleja, que la llevó a ser, en ocasiones, una madre maltratadora.

Siempre me consideré la menos amada de los hijos de mi madre y fue algo con lo que tuve que lidiar y aceptar finalmente, aunque me costó mucho lograrlo. Considero que los padres, la mayor parte de las veces, sienten preferencias o quizás tienen cierta empatía con unos hijos más que con otros, así algunos no lo evidencien demasiado. Seguramente, los seres humanos deberíamos aprender a vivir con eso y restarle importancia.

Sanar esta relación ha tardado demasiado para mí, a pesar de comprender, finalmente, que mis padres han actuado de acuerdo a las herramientas que recibieron. Sin embargo, esa dificultad para equilibrar dicha relación ha influido trascendentalmente en mis conflictos y dificultades al relacionarme, ha bloqueado la energía vital para lograr muchos de mis proyectos e incluso ha impedido durante muchos años que pudiera establecer un contacto sano con mi hija.

Durante mucho tiempo me obligué a pasar tiempo cerca de mis padres para intentar ganarme su respeto y reconocimiento o para tratar de recuperar su amor, el cual pensaba que había perdido después de haber sido una adolescente grosera, rebelde e indolente. Ya no los culpo, pero tampoco me obligo a permanecer a su lado.

A veces, la mejor manera de alcanzar los sueños es equilibrar esa relación, darle espacio a la misma, honrarlos, aceptarlos como son y dejar de esperar que cambien, nos reconozcan e incluso nos amen. Nuestros progenitores no son tóxicos, el ambiente en el que vivimos lo es, entonces no se trata de culparlos, por el contrario, el ejercicio consiste en comprender que todos influimos en que las relaciones no sean sanas ni equilibradas.

Para algunos, como me ha sucedido a mí, es imposible sanar en el ambiente en el que hemos enfermado, por eso, con el fin de lograr un equilibrio, requerimos dedicarnos al proceso y, si es necesario, tomar distancia. Esto no quiere decir que todos lo necesiten, pero si eso sucede te invito a que no te culpes por querer hacerlo, seguramente los demás no lo van a entender, sin embargo, tu salud mental es la prioridad.

Hay dos razones por las que catalogaría esta etapa de equilibrar la relación con mis padres como una de las más complejas del proceso de sanación:

La primera es que dejar de culpar a los padres exige asumir la responsabilidad de nuestra vida: soltar los apegos, liberarlos de la carga, de los miedos, inseguridades, traumas y demás emociones negativas que traemos de la infancia. Nuestros progenitores y/o cuidadores son el producto de su propia vida, ellos también poseen un niño herido que no ha recibido ni el afecto,

ni el reconocimiento ni la compasión necesaria. Actuaron desde su propio temor e incertidumbre. Si abusaron de ti, te maltrataron o fueron ausentes, solo se comportaron con base en lo que aprendieron de sus ancestros. Basta con conocer su historia para renunciar a juzgarlos y aprender a ser compasivos.

No se trata de ir corriendo a pedirles perdón o expresarles cuánto sientes todo lo que ha pasado. Consiste en asumir las riendas de tu existencia y entender que la mejor manera de honrar a tus padres es sanando tu niño interior, valorando tu vida (esa que te regalaron), amándote incluso como ellos jamás te amaron, caminando hacia tus sueños y buscando tu libertad.

La segunda razón es que cuando comenzamos el proceso seguimos esperando que nuestros padres cambien, nos acojan, reconozcan, nos den un lugar.

Inicialmente, es primordial asumir que quienes nos dieron la vida no van a cambiar. El hecho de que estemos en medio de un proceso no implica necesariamente que vayan a convertirse en los padres que hasta ahora no fueron. El cambio no es para ellos, es en tu interior, se trata de que seas tú, como lo dije en el punto anterior. Ese adulto que le brinda a ese niño interior el afecto, la atención, el reconocimiento o, en los casos de aquellos que tuvieron padres castradores, la libertad que necesitas.

Tus padres, lo reitero, actuaron con las herramientas con las que contaban y si, de alguna manera, estuvieron ausentes, incluso si te maltrataron, probablemente eso fue lo que aprendieron. Algunas de sus conductas son repeticiones de sus propias experiencias. Se trata de honrarlos, no de obligarte a amarlos, ni a permanecer en su vida, ni de dejar de establecer límites. Consiste en entender que ellos son los grandes, que te dieron algo invalua-

ble (la posibilidad de vivir), así tengas más dinero, conocimiento y sabiduría. Respetar su aprendizaje y tomar su energía vital es lo realmente importante.

Es el momento de liberarlos de la obligación de ser buenos y maravillosos padres y dejar de esperar su cambio. Tú eres el protagonista y el responsable de tu sanación. Avanza, suéltalos, hónralos avanzando hacia tus sueños y amando la vida que te regalaron. Tu equilibrio mental, así como el cumplimiento de tu propósito, aunque en ocasiones no lo reconozcan conscientemente, son las formas de agradecer lo que han hecho por ti, aun cuando lo único que hayas recibido de su parte sea su semilla.

Fortalecer ese vínculo en tu interior es la mejor manera de transmitir tu energía vital a tus descendientes, por lo tanto, influye trascendentalmente en la relación con hijos, sobrinos y nietos, también en la de ellos con los suyos. Determina tus relaciones con los demás, especialmente con tu pareja, e incluso tiene que ver con tu abundancia, prosperidad y salud.

Actividad

1. Escribe una carta a tu padre, a tu madre, y si no estuviste con ellos, realízalo también con aquellas personas que asumieron ese papel en tu vida.

Permítete en esa carta desahogar toda tu ira, tu dolor, expresar tus emociones, expresar lo que pensabas, lo que sentías. Utiliza la actitud que más te sirva para desahogarte, incluso si necesitas usar malas palabras o textos hirientes.

Esta carta jamás la entregarás, así que permítete liberar todo aquello que tienes guardado durante tanto tiempo.

No escribas nada positivo, ni te amo, ni gracias ni nada afectuoso...

Ejemplo:

Papá, te odio, te odio por no ser el padre que yo hubiera querido. ¿Recuerdas el día que abandonaste la casa? Prometiste que jamás me faltarías. Sin embargo, nunca llegaste a mi grado de la primaria, recuerdo que miré cada minuto a través del telón del teatro y no te encontré en ninguna silla. Me sentí apenada por no tener un padre que me acompañara, me sentí triste y sentí mucha rabia. Pensaba que no me querías y que no era importante para ti. Tu actitud ha hecho que cargue con el miedo a ser abandonada y lo he reflejado en todas mis relaciones, por ese motivo soy celosa y posesiva...

Tómate los días que sean necesarios para realizar este ejercicio, no lo hagas en un ordenador, escríbelo a mano y realízalo con cada uno de tus padres.

Cuando termines, busca un lugar donde puedas permanecer a solas, lee la carta en voz alta y, posteriormente, quémala o rómpela y tírala.

2. Trata de indagar acerca de la infancia de tus padres, si no sabes nada o no tienes a quien preguntarle, imagínala.

Seguramente encontrarás allí muchos de los motivos por los cuales han actuado de esa manera. Es muy probable que repitiesen los mismos comportamientos contigo o que se comportaran de manera contraria a sus vivencias.

Por ejemplo, si tu padre tuvo un padre ausente de manera física o emocional, pudo haber repetido ese comportamiento o, por el contrario, haber sido un padre posesivo y castrador.

Trata de analizar cuáles eran sus miedos, sus emociones, qué inseguridades se generaron de esa historia de vida.

Cuando hayas terminado de indagar, siente compasión por lo que ellos vivieron, no te voy a pedir que los perdones. Considero que muchas metodologías hablan del perdón, pero no analizan las consecuencias de obligar a alguien a hacerlo.

Ahora bien, perdonar implica ubicarse en una posición de superioridad, en donde juzgas si alguna actitud o situación es positiva o negativa y determinas si alguien actuó de manera correcta.

Personalmente, considero que si nuestros padres son los grandes, si fueron víctimas de víctimas, actuaron de acuerdo a las herramientas con las que contaban, no se trata de juzgar y perdonar.

Lo que sí es necesario es deshacernos de todo ese dolor y rabia que sentimos hacia ellos. Después, debemos ser compasivos y entender su propio proceso.

Tampoco se trata de que nos obliguemos a pasar tiempo con ellos, ser el mejor hijo o permitirles seguir actuando como cuando éramos niños.

Consiste en dejar de esperar cambiarlos y renunciar a seguir alimentando el ambiente tóxico.

Para algunos, como ya lo había citado, es muy difícil lograr el equilibrio en el ambiente que nos ha enfermado, por eso es importante apelar a nuestro criterio, contactar con el sabio interior y llevar a cabo las actividades necesarias para sanar. Ese proceso no solo te liberará a ti mismo, lo hará también con tus descendientes.

La depresión me dio el poder. #21tipschaodepresión

3. Realiza una lista de las cosas que tienes que agradecer a tus padres, incluso de aquellas que, por ser negativas, forjaron tu carácter o son importantes para tu personalidad.

NÚMERO 11

¡Eleva tu frecuencia!

*«El equilibrio es la clave para una vida exitosa.
No niegues tu mente, cuerpo o espíritu.
Invierte tiempo y energía en todos por igual;
será la mejor inversión que habrás hecho».*

TANYA WHEWAY

Aún recuerdo las horas, días y meses que estuve en cama a causa de la depresión. Pasaba el tiempo quejándome de mi desgraciada vida, mis problemas empeoraban y en todos los ámbitos se reflejaban de manera negativa. Solía pensar lo desafortunada que era, me preguntaba constantemente por qué todo lo malo me sucedía a mí. Esta situación afectaba mis relaciones personales, mis alergias se agravaban y la situación económica ni siquiera vale la pena mencionarla, pues en estas épocas empeoraba dramáticamente.

Lloraba en cualquier espacio y estaba de pie frente al transporte público dedicándome a maldecir en mi mente por haber nacido «pobre» y tener que utilizarlo. Pensaba que morir era la mejor manera de liberarme de lo que me había tocado y de ser una carga para mi familia.

En esas épocas, me hubiera servido saber que mi estado anímico influía en lo que sucedía y que realmente si tomaba la decisión de cambiar mi vida lo podría lograr.

«Si quieres descubrir los secretos del universo, busca en términos de energía, frecuencia y vibración».

Nikola Tesla

He leído en varios textos y he escuchado hablar a algunos expertos en física cuántica acerca de cómo el universo es energía y cómo esta energía vibra expresándose a través de diversas formas y en diferentes velocidades. Según dicen, la frecuencia de vibración tiene que ver con el movimiento de las ondas y la cantidad de veces que sucede. Si esta es mayor, más rápido vibra la onda y si es menor, la vibración es más lenta. Entonces, basándonos en lo anterior, podría suceder que, teniendo en cuenta la frecuencia con la que vibramos, atraemos de la misma manera vibraciones hacia nosotros.

Lo que pensamos según esta teoría es una realidad, y estos pensamientos tienen una energía vibratoria, la cual crea nuestra realidad. Las situaciones que experimentamos se relacionan con la frecuencia de nuestra vibración. Aquello que percibimos a través de nuestros sentidos aumenta o disminuye nuestra frecuencia vibratoria, por eso es muy importante tomar elecciones acerca de los programas que vemos, lo que leemos, las personas con las que nos relacionamos, la forma en que comemos, la música que escuchamos, entre otras actividades que realizamos a diario.

Cuando estamos deprimidos o enfermos, nuestra frecuencia vibratoria disminuye considerablemente. No es casualidad que en este estado nos encontremos con bloqueos y dificultades constantes, parece que nuestros problemas en lugar de solucionarse, tienden a empeorar. Así mismo emergen nuestros miedos, inseguridades, culpas y, en efecto, permanecemos en un estado de caos.

En estos momentos de crisis, también en ocasiones dejamos de alimentarnos, acudimos a sustancias que alteran nuestra conciencia, nos relacionamos con personas que están en situaciones parecidas, nos perdemos en relaciones tóxicas, pasamos largas jornadas encerrados, dormimos en exceso o presentamos insomnio. Todo lo anterior disminuye la frecuencia vibratoria, haciendo más difícil que logremos superar las dificultades que estamos atravesando.

En mi caso, solo deseaba dormir y, claro está, ansiaba morirme. No me obligaba a mí misma a levantarme de la cama, lloraba por horas, comía poco y, en ocasiones, acudía al alcohol. Mis alergias se alborotaban, me sentía agotada. Mi único apoyo era mi familia que, aunque no me canso de agradecerlo, hoy entiendo que no era beneficiosa para mí.

Esto no lo digo porque las personas cercanas no se preocupen por uno, ni quieran ayudar. Los familiares tenemos la tendencia a reaccionar con comentarios hostiles, parecemos incluso insensibles agravando estos estados de vulnerabilidad. Esta afirmación la hago además basada en mi experiencia, pues cuando mis hermanos han pasado por alguna crisis, he sido bastante dura (esto es producto de la impotencia y el miedo que sentimos, además de ser resultado de nuestras heridas de la infancia).

Es necesario rodearnos de personas que eleven nuestra frecuencia y, por eso, yo siempre insisto en buscar ayuda y desarrollar un proceso con una persona con la que empatices, ojalá alguien que haya pasado por la misma experiencia y sea testimonio de que se puede salir de allí.

Un libro muy interesante que recomiendo en este punto y acerca de este tema es *Pide y se te dará* de Esther y Jerry Hicks.

Por tal razón, si quieres saber en qué frecuencia estás vibrando analiza tus emociones. Con eso no quiero decir que no admitas aquellas que vibran en baja frecuencia, se trata de identificarlas, permitirte sentirlas, gestionarlas y luego pasar a emociones con niveles más altos.

Según Esther y Jerry Hicks, la escala de emociones es la siguiente (Hicks, 2005):

1. Alegría/ Conocimiento/ Poder personal/ Libertad/ Amor/ Gratitude
2. Pasión
3. Entusiasmo/ Ilusión/ Felicidad
4. Expectativas positivas/ Creencia
5. Optimismo
6. Esperanza
7. Satisfacción
8. Aburrimiento
9. Pesimismo
10. Frustración/ Irritación/ Impaciencia
11. Agobio
12. Decepción
13. Dudas
14. Inquietud
15. Culpabilidad
16. Desánimo
17. Ira
18. Venganza
19. Odio/ Rabia
20. Celos
21. Inseguridad/ Remordimientos/ Falta de autoestima
22. Temor/ Desconsuelo/ Depresión/ Desesperación/ Impotencia

En la medida en que tu emoción esté en los primeros lugares de la lista, no solo estarás vibrando más alto, sino que te sentirás alineado con tu fuente de poder.

Es necesario tener en cuenta también que para elevar nuestra frecuencia es indispensable que trabajemos conjuntamente: cuerpo, mente y espíritu.

¡Así es como el primer paso que necesitamos realizar es el de MOVERNOS! Esto significa: salir de ese estado de adormecimiento en el que hemos permanecido y comenzar a actuar frente a todos los aspectos de nuestra vida.

Recomendaciones

- ✓ Mueve tu cuerpo. Desarrolla alguna actividad física. Pueden ser cortas caminatas, bailar o cualquier manera de ejercitarte que sea agradable para ti.

Escribe aquí la actividad que vas a desarrollar a diario _____ y comprométete contigo mismo a hacerlo diariamente.

- ✓ Aprende a manejar la respiración.

En su libro *El arte de respirar*, el cual recomiendo para este punto en particular e incluso en el desarrollo de otras técnicas, el doctor Danny Penan nos recuerda cómo la respiración es vida; a través de ella eliminamos toxinas y los órganos internos son masajeados, de tal forma que los ayuda a mantenerse saludables, flexibles y bien lubricados (Penan, 2016).

Nuestras emociones se reflejan a través de la respiración, por eso es muy importante aprender a hacerlo y a la vez prestar atención a ese momento en el que lo hacemos.

No necesitamos asistir a ninguna academia ni realizar grandes esfuerzos, simplemente se trata de aprender a hacerlo, de llevar a cabo esta actividad de manera consciente y de dejar a nuestro cuerpo fluir naturalmente.

Estamos respirando desde que nacimos y, en ocasiones, solo necesitamos parar un momento, respirar de manera consciente y así poder liberar nuestras emociones, fortalecer nuestro organismo y alinear nuestros campos energéticos.

✓ Comienza a ser más consciente.

En el libro *Conciencia, la clave para vivir en equilibrio* (Osho, 2007) se describe cómo el ser humano se encuentra dormido, vamos por la vida como máquinas creyendo que el conocimiento tiene que ver con la conciencia, y este nos convierte en mentes que pierden la conciencia.

Aunque parezca increíble, el conocimiento nos mantiene dormidos y cada día alimenta más nuestros egos, dirigiéndonos a la búsqueda del poder, del dinero, del reconocimiento, la fama, la enfermedad, el ataque a la naturaleza e incluso la destrucción de quienes nos rodean.

El mejor negocio es seguir automatizando al ser humano y es allí donde algunos líderes religiosos, terapeutas, intelectuales, científicos, empresarios, entre otros actores, aprovechan nuestra incapacidad para tomar conciencia, para acumular grandes sumas de dinero resultado de nuestra ignorancia.

Para ser consciente hay tres pasos según Osho: primero, prestarle atención a tu cuerpo, luego, a tus pensamientos (escribe lo que piensas) y, por último, hacerte consciente de tus sentimientos, emociones y estados de humor (Osho, 2007).

El cuerpo se expresa por medio de las enfermedades, de los movimientos al expresarnos y de nuestros gestos. Los pensamientos se pueden conocer a través de la escritura, al leerlos nos daremos cuenta de la cantidad de cosas absurdas, agresivas y enfermas que podemos llegar a pensar. Las emociones y los sentimientos son la máxima expresión del interior, los cuales se encuentran relacionados con la información que hemos acumulado a través de los años y por todo aquello heredado de nuestros ancestros, ellos reflejan gran parte de nuestro inconsciente.

- ✓ Balancea tu campo energético. Los centros energéticos de nuestro cuerpo se conectan entre sí y regulan la energía entre las diferentes partes del cuerpo, y entre el cuerpo, la Tierra y el Universo.

Estos centros energéticos son lo que en el hinduismo se ha conocido como chakras, lo que significa «rueda de la energía» o «rueda de la luz».

Para alinearlos existen variadas técnicas, como la meditación, el yoga, el *reiki*, la gemoterapia, la aromaterapia, la visualización creativa, la acupuntura, la reflexología. Visitar a un bioenergético es una muy buena opción en estos casos.

Subraya alguna o varias de las anteriores metodologías y comienza a partir de hoy a practicarla, en internet encontrarás mucha información al respecto.

La depresión me dio el poder. #21tipschaodepresión

- ✓ Trabajar en los procesos de sanación para liberar emociones negativas.
- ✓ Desarrollar actividades que te gustan y te motivan.
- ✓ El amor, la alegría, sonreír, agradecer, disfrutar de las pequeñas cosas y, sobre todo, dejar de quejarte.

Si elevas tu frecuencia vibratoria, elevas la frecuencia del universo, por lo tanto, estás ayudando a transformar el mundo.

NÚMERO 12

Vive el presente

*«Alégrate porque todo lugar es aquí
y todo momento es ahora».*

BUDA

Pasado:

Casi toda mi vida estuve acusando a mis progenitores de mis problemas, culpándome por no haber sido una buena madre, quejándome por todas las experiencias vividas, cargando durante años con las decisiones erróneas tomadas, las consecuencias de estas y esperando cerrar los ojos para que todo cambiara, apegándome a personas que no me valoraban ni me brindaban el trato que merecía, repitiendo patrones familiares y aferrándome a comportamientos tóxicos hacia mí y hacia los demás miembros del clan. Viví actuando como aquella niña que necesitaba reconocimiento y afecto, buscándolo en amigos, relaciones y en mis padres. Siempre tratando de encontrar ese lugar y atención que consideraba que no había recibido en mi hogar.

Futuro:

En cuanto al futuro, siempre pensé en lograr la felicidad de otros y busqué una adecuada posición académica, laboral y material que me permitiera estar al nivel de mis primas, de mi hermano e incluso de familiares que, de alguna manera, considero que durante largo tiempo se sintieron avergonzados de mí.

Traté de alcanzar una estabilidad económica que lograra satisfacer a mi madre, la cual nunca logré a pesar de esforzarme mucho. Intenté en mis buenas rachas económicas brindar regalos y momentos agradables a mi hija, esperando así recuperar los años perdidos y obtener su amor.

Por años anhelé (hasta los treinta) un hogar, un hombre que me amara y un hijo a quien brindarle todo aquello que no pude dar a mi pequeña y, de este modo, inconscientemente, resarcir el daño causado. Pensaba en mantener unida a mi familia, en preocuparme por el bienestar de mis hermanos e hija y evitar que repitieran mis historias. Además, estuve intentado recuperar el lugar de la mayor en el grupo familiar y traté de hacerme visible, queriendo lograr posiciones laborales que, de alguna manera, me generaran reconocimiento.

Las consecuencias, todo salía al contrario.

¿Qué sucede?

«Si estás deprimido, estás viviendo en el pasado. Si estás ansioso, estás viviendo en el futuro. Si estás en paz, estás viviendo en el presente».

Lao Tse

Una frase que, desde mi análisis personal, es muy cierta. Cuando vivimos el presente, tenemos la capacidad de comprender el día a día como una oportunidad más, una posibilidad de reescribir la historia y disfrutar de cada una de las bendiciones con las que contamos. Al ser coherentes con esa fe que tanto profesamos, entendiendo que existe algo superior que dirige nuestro camino y que solo busca un bien para nuestra vida, empezamos a tomar conciencia de nuestros pensamientos, actos y emociones; comenzamos a liberarnos del pasado, dejamos de culparnos y culpar a otros, renunciamos a pensar en lo que pasará mañana comprendiendo que el hecho de existir hoy ya es un regalo maravilloso.

Ahí, en el presente, es donde entendemos el verdadero sentido de la vida. Yo pienso que cada día es una posibilidad más de disfrutar del milagro de existir, compartir con seres maravillosos, trabajar en nuestros sueños, cumplir nuestro propósito, dar amor, sembrar en algo o en alguien, construir, sentir, deleitarnos con el plato favorito, reír, caminar sobre la playa, el prado o simplemente hacerlo caminando por la calle.

Hoy puedes elegir si deseas continuar anclado en el pasado, si seguir viajando a un futuro incierto al que ni siquiera sabes que llegarás o volar como si fuera el último. Así, libre de cualquier atadura, firme en tu sueño y propósito, y agradecido por aquellos bienes materiales e inmateriales que ya posees.

Puedes disfrutar de técnicas como el *mindfulness* o la meditación, que en realidad pretenden lo mismo. Estas prácticas podrían ser complementarias en el desarrollo de estos 21 *tips* que te he compartido para salir de la depresión.

Se trata de que aprendas a tomar plena conciencia de lo que haces y, de esta manera, poder mantenerte en el momento presente para así poder pensar claramente.

Para meditar no necesitamos encontrarnos en un sitio apartado ni en una posición especial, escuchar una música determinada o estar bajo la dirección de alguien. El ejercicio consiste en convertir cada paso de tu vida en esto y simplemente vivirlo.

Actividades

1. Al menos, durante un minuto al día, concéntrate en tu respiración, en su sonido, a qué ritmo lo haces, siente los órganos de tu cuerpo que intervienen. Deja que tus pensamientos fluyan, sin juzgarlos, sin analizarlos.
2. Al despertar dedica unos minutos para ti, analiza cómo estuvo tu noche, percibe tu sentir y permanece tranquilo por algunos segundos.
3. Mientras te bañas, trata de sentir el agua, el jabón, el champú, fíjate en qué pensamientos y sentimientos fluyen, analiza las sensaciones en tu cuerpo.
4. Sé consciente de actividades como vestirse, peinarte, lavarte los dientes, aplicarte crema. Siente el contacto de tu cuerpo con los productos, la ropa, el cepillo con tu cuero cabelludo.
5. Reconoce, a través de tus sentidos, el aroma, el sabor, las texturas, los colores, las temperaturas. Tómate unos segundos para disfrutarlo.
6. Mientras te ejercitas, analiza la respiración, la postura, los sonidos de tu cuerpo, las temperaturas de los aparatos.
7. Al escuchar música, leer, ver la televisión, presta atención plena a sonidos, letras, colores.

8. Cuando estés en tu trabajo, toma conciencia de tu cuerpo varias veces al día, relájate y revisa tu postura.

9. Trata de vivir los momentos como son y aceptarlos, sin expectativas.

10. Cuando tengas momentos de ira, tensión, estrés, toma unos segundos para respirar y presta atención a lo que estás viviendo. Si lo consideras necesario, escribe acerca de lo que está pasando.

Nota: Si has sido diagnosticado con algún trastorno de ansiedad, consulta con tu psiquiatra acerca del uso de la meditación.

NÚMERO 13

¡Revisa tu árbol!

*«El árbol genealógico actúa
como una trampa,
imponiendo a la perfección
del proyecto cósmico
de los descendientes sus límites
materiales y psicológicos
—mezclando temores, rencores,
frustraciones, ilusiones—.
Ya en el vientre de la madre,
el feto recibe la orden
de imitar el modelo legado
por sus ascendientes...».*

ALEJANDRO JODOROWSKY, MARIANNE COSTA
META GENEALOGÍA

Algo que disfruté mucho en mi proceso de transformación fue descubrir que a través del árbol se transmite información por generaciones, la cual influye en nuestra historia. De allí provienen creencias, ideas, enfermedades físicas, mentales, experiencias, sentimientos, bloqueos e incluso deseos.

Estudiar nuestras raíces, en muchas ocasiones, nos permite ser más compasivos con nuestros ancestros y comprender de algún modo su forma de actuar. En el estudio de mi árbol genealógico descubrí una cantidad de vivencias e información que me ayudaron a entender muchos de los sucesos de mi vida, bloqueos transgeneracionales e incluso motivos de mi depresión. Es impresionante cómo, de manera inconsciente, reparamos, repetimos y, asimismo, estamos bloqueados por lealtades familiares. Lo sorprendente es que no lo hacemos conscientemente.

Según los expertos en análisis transgeneracional, muchos pasamos nuestra vida cargando herencias económicas, afectivas e incluso físicas, enfermedades que vienen de nuestros ancestros o que se presentan con el fin de liberar o sanar el clan.

Quien no conoce su historia está condenado a repetirla y, por eso, es conveniente en procesos de sanación: analizar, comprender, estudiar, conocer y liberarnos de esas cargas transgeneracionales. Al hacerlo, no solo sanamos de alguna manera nuestra vida, sino que liberamos los miembros de nuestro árbol en forma ascendente y descendente. Cuando tomamos consciencia, logramos deshacernos de esos comportamientos inconscientes que nos impiden en ocasiones autorrealizarnos y, el llevarlo a cabo, nos permite convertirnos en luz para el clan familiar.

En el análisis del árbol genealógico se encuentran muchas veces las causas de ciertos patrones de comportamiento, repeticiones de historias familiares, enfermedades, fallecimientos. Características que parecen tan básicas como el nombre que recibimos y el motivo por el cual lo eligieron, el parecido físico o de personalidad con alguno de nuestros ancestros, el haber llegado al mundo coincidiendo con el aniversario de un ancestro, oficios, profesiones, fecha de concepción, muerte o nacimiento de uno

de ellos, la época, los sucesos históricos que rodeaban dicho acontecimiento, entre otras cosas, son determinantes en la manera en que llevamos nuestra vida y en nuestro proceso de sanación.

En ocasiones, incluso la depresión tiene mucha influencia de cargas ancestrales. El manejo del dolor emocional y el manejo que le damos a los problemas que se nos presentan, así como comportamientos como la sumisión y/o actitudes violentas, obedecen en ocasiones a ciertas lealtades familiares. Según Marianne Costa: «la vida es un escenario donde reproducimos nuestro drama familiar, en donde el guión parece escrito por el inconsciente familiar» (Plano sin fin s.f.).

En el árbol genealógico también existen secretos, los cuales se revelan a través de repeticiones, se viven como cuerpos extraños en nosotros y se pueden expresar a través de tumores; por esta razón, es necesario darlos a conocer (excluyendo a los niños). Dibujar nuestro árbol podría convertirse en una excelente herramienta para sacarlos a la luz: «La sanación del árbol consiste en quitar la repetición, comprenderla, o repetirla en una forma positiva». Alejandro Jodorowsky (Plano sin fin s.f.).

Una tarde me senté con mi madre a revisar mi árbol genealógico y luego estuve meses estudiándolo. Puedo afirmar que es sorprendente todo lo que allí se encuentra, lo que se comprende y el impacto que tiene en nuestras vidas. Del linaje paterno poco pude conocer y descubrir, pero mi inconsciente me permitió visualizar mucho de la historia. En cuanto al materno, fue muy interesante lo que encontré. Entendí, por ejemplo, que había heredado una carga transgeneracional impresionante y hallé en mi historia muchas de las causas de mis rasgos de personalidad, conflictos internos e incluso afinidad en las habilidades, gustos e intereses de algunos de ellos.

Fue fascinante encontrar, por ejemplo, entre mis ancestros, un personaje histórico que había nacido en la misma fecha que yo. Antioqueño y, según la historia, primer alcalde de la ciudad natal de mis padres, militar de notable desempeño, con una vida al servicio del país, quien sería engañado y luego asesinado. Son muchos los aspectos relevantes por analizar de la historia de este hombre y, probablemente, allí se encuentre la causa de varias situaciones vividas por algunos parientes. Por rescatar y agradecer en la familia el heredar su personalidad autodidacta, dotes intelectuales, liderazgo, habilidad en los negocios, interés por la educación, la cultura, defensa de los derechos humanos y la libertad de pensamiento. Encontré en el estudio descendientes suyos, que incluso han trabajado en el mismo edificio donde desarrollo mis labores, con profesiones afines a las mías, además de ilustres economistas, escritores, políticos y también otras personalidades de la región.

Con esta, una de las grandes tradiciones reveladas, sin embargo, en el estudio completo del árbol había mucho más por conocer.

¿Por qué hacerlo? ¿Por qué estudiar el árbol?

Porque es liberador, interesante, transcendental y fascinante descubrir la influencia transgeneracional, no solo en nuestra existencia, sino también en la de nuestros padres y descendientes. El ejercicio consiste en analizar, sin juzgar, todas estas historias, liberarnos y sanar a nuestro clan. En mi análisis y en el de las personas que he acompañado en su proceso se han encontrado infinidad de causas, de repeticiones y de sucesos por reparar. Es así como concluyo que en el paso por este mundo terrenal se refleja, de alguna manera, lo que en ocasiones no consideramos de gran relevancia y proviene de quienes nos precedieron.

Muchos de los dramas familiares son los siguientes:

- ✓ Separaciones
- ✓ Divorcios
- ✓ Abandonos
- ✓ Maltratos
- ✓ Accidentes, muertes accidentales y/o trágicas
- ✓ Enfermedades repetitivas incurables
- ✓ Problemas de herencias
- ✓ Negocios familiares
- ✓ Pérdidas económicas
- ✓ Infertilidades
- ✓ Dificultades con hijos, hermanos y/o padres
- ✓ Adicciones
- ✓ Enfermedades mentales
- ✓ Suicidios
- ✓ Vergüenzas familiares
- ✓ Incestos
- ✓ Homicidios o cualquier acto delictivo.
- ✓ Personas excluidas
- ✓ Abortos
- ✓ Prostitución

Todos ellos están influenciados por esa información heredada. Por esta razón, es indispensable identificar secretos, además de todo lo citado en la lista anterior, pues al conocerlo tendremos una excelente herramienta de sanación emocional en nuestras manos. Por último, hay que reconocer que estos mensajes también nos permiten ser compasivos con las historias de vida de nuestros padres y equilibrar la relación con ellos.

¿Cómo hacerlo?

Conociendo un poco más de tu vida y de tus ancestros, sin presionar a nadie para que te lo cuente y sin ser imprudente. Permítete a través de la escritura y, ojalá, por medio de un experto en el estudio transgeneracional conectarte con la información que hay tanto en tu inconsciente, como en tu historia. Si quieres saber acerca del árbol, existen muchos expertos que te pueden brindar asesoría.

Mi libro sugerido: *Esta familia que vive en nosotros* de Chantal Rialland (Rialland s.f.).

Número 14

¡Analiza tus pensamientos!

*«Cuanto más aprendemos
sobre el funcionamiento del cuerpo,
más descubrimos cuán vasta
es la inteligencia que funciona en él
y que poco conocemos.
Cuando la mente se vuelve
a conectar con esto,
se vuelve una herramienta
sumamente maravillosa.
Entonces le sirve a algo
más grande que ella misma».*

ECKHART TOLLE

«Los pensamientos son poderes gigantescos. Son más poderosos que la electricidad. Controlan la vida, modelan el carácter y conforman el destino» (Swami s.f.).

Napoleón Hill, en su libro *Piense y hágase rico* nos explica cómo los pensamientos se convierten en imanes, los cuales atraen hacia nosotros las fuerzas, las personas, las circunstancias (Hill, 2015). Por esa razón, es necesario que los cuides y aprendas a ser

consciente de ellos. El modo en el que pensamos influye de una manera extraordinaria en la forma en que vivimos nuestra vida.

Los pensamientos anclados en el pasado nos llevan a estados profundos de angustia, tristeza y depresión. Los presentes determinan nuestro diario vivir.

La manera en la que nos relacionamos, las decisiones que tomamos y lo que pensamos sobre el futuro influye en la manera de enfrentar el mundo generando, en ocasiones, ansiedad e incertidumbre.

La forma en que percibimos y analizamos los sucesos diarios, pasados y futuros, van escribiendo nuestra historia. Lo que proyectamos en nuestro cerebro también impacta en la salud, y las emociones se expresan a través del cuerpo. Los pensamientos negativos podrían generar episodios de estrés que debilitan nuestro sistema inmunológico, llevándonos en ocasiones a enfermarnos.

No se trata tampoco de que dejes de pensar, pero sí de que tomes consciencia de lo que está pasando por tu mente, quizás redireccionarlo, aprender a liberar pensamientos del pasado que te persiguen, afianzar el positivismo en tu mente y aplicar técnicas como la meditación, la liberación emocional, la PNL (Programación Neurolingüística) y las afirmaciones para reprogramarte.

Ahora bien, he comprobado que las afirmaciones positivas en sí mismas y de manera aislada no funcionan. Durante años estuve redactándolas y repitiendo muchas de ellas sin encontrar un gran resultado. Es por eso por lo que con el estudio que he realizado acerca del tema y tras leer a muchos expertos y practicar, he concluido que se necesita mucho más que una acción repetitiva y continua de frases.

Debido a que he tenido que luchar toda mi vida en contra de mis pensamientos negativos, me ha sido complejo evitar el hecho de sentirme atacada por quienes me rodean. Mi miedo por ser lastimada, el cual seguramente proviene de mi infancia, así como la extrema necesidad que siento por protegerme y hacerlo con quienes me rodean, me ha ocasionado muchos problemas para relacionarme, debido a que he estado a la defensiva en muchas circunstancias. Por otra parte, en mis épocas de depresión, dichos pensamientos se tornaban cada vez más negativos, acompañándose de ideas fatalistas y también de planes de suicidio constantes.

Es importante tener en cuenta que el hecho de que uno haga un proceso personal no significa que estos pensamientos negativos desaparezcan, sin embargo, podemos trabajar en ellos. Lo primordial es aceptarlos para luego aprender a gestionarlos.

Durante años, se ha hablado acerca de las afirmaciones positivas y de su poder en la consecución de nuestros objetivos. Filosofías como el hoponopono han usado frases repetitivas para la sanación espiritual. En todo caso y, desde mi perspectiva, el trabajo con los pensamientos debe ser más profundo, razón por la cual es necesario prestar atención a lo que pensamos.

Analizar no significa que tengamos que juzgar los pensamientos: se trata de reconocerlos, encontrar sus raíces, transmutarlos, convertirlos en afirmaciones positivas que hay que acompañar de emoción, impregnar de fe, convicción y, de esta manera, influir en nuestro subconsciente para hacer realidad lo que deseamos.

Adicional a esto, es necesario pasar del pensamiento a la acción y, por esta razón, hay que establecer estrategias o planes para hacer posible el cumplimiento de metas y proyectos.

Mi recomendación es contar con un diario donde escribir, ya que este ejercicio nos permite reconocer lo que pensamos, identificar cómo nos sentimos con respecto a eso y, posteriormente, analizarlo. Nuestros pensamientos finalmente son el reflejo de nuestras creencias, experiencias y vivencias. Cuando encontramos su raíz, entendemos aquello que necesitamos sanar, podemos trabajarlo y, además, convertirlo en afirmaciones positivas.

Al entender cuáles son los nuevos pensamientos que queremos implementar en nuestra vida, estamos comprendiendo parte de lo que significan nuestros sueños y descubriendo de alguna manera nuestro propósito. Esos pensamientos los convertimos en afirmaciones, las cuales necesitan acompañarse de visualización creativa y emoción. La fe y la convicción son ingredientes indispensables, pues todo lo anterior nos permite crear la realidad.

Finalmente, todo este trabajo grandioso y transformador que acabas de realizar hay que llevarlo a la acción. Durante siglos y sobre todo en nuestra cultura occidental, nos han enseñado que para lograr algo hay que pedir y esperar el milagro. No obstante, sí que es cierto que la afirmación positiva, la visualización creativa, impregnar la emoción y tener fe es poderoso. ¡Los milagros pasan por nuestro lado en muchas ocasiones y ni siquiera somos capaces de verlos! La razón es que no conocemos el camino, no sabemos reconocer las señales y desconocemos la forma de llevar el pensamiento a la acción y, de esta manera, hacerlo real.

Recomendaciones

¿Cómo podemos gestionar los pensamientos?

1. Aceptar. Independiente de cuánto trabajo personal desarrollemos, los pensamientos negativos se van a hacer presentes en

nuestras vidas. Sin importar cuáles vengan a tu mente, la idea es que no los juzgues, pero sí que estés presente, te hagas consciente, cuando sea posible los escribas y si no lo es, simplemente los dejes fluir y solo los observes.

2. Analizar. Es importante determinar por qué estos pensamientos se presentan, qué tan constantes son, a qué parte de nuestra vida te recuerdan, a que creencias están ligados, ¿son reales? ¿podrían estar basados en supuestos? Escribe en tu diario tus conclusiones.

3. A partir de los pensamientos negativos, construir nuevas creencias mediante afirmaciones positivas. Comienza a hacer una lista en tu diario de afirmaciones positivas que te permitan cambiar tus creencias negativas y te empoderen (grábalas en un audio y escúchalas).

4. A las nuevas creencias e ideas inyéctales emoción, visualización y algún tipo de ejercicio para reprogramar tu cerebro. Existe un ejercicio que una de mis *coaches* utiliza, el cual se llama «cerebro integrado», primero consiste en cruzar los tobillos, luego cruzar las muñecas y enfrenar las manos tomándose una con la otra. A continuación, mantenerlas en esa posición descansando sobre el cuerpo. En esta posición, cerramos los ojos y visualizamos la nueva creencia o idea en la mente, imagina con muchos detalles que esta es la realidad, trae a la mente y al cuerpo la emoción que genera aquello que se está visualizando.

5. Establece metas y planes de acción para convertir esos pensamientos positivos en realidad. A cada acción asígnale una periodicidad y una fecha de cumplimiento.

NÚMERO 15

¡Enfrenta tus miedos!

*«El miedo es muy sutil y
se nos puede trepar gradualmente
sin que nos demos cuenta.
Mirando hacia atrás,
veo que a la mayoría de nosotros se
nos enseña, desde muy pequeños,
a tener miedo, aunque no creo
que hayamos nacido de esa forma».*

ANITA MOORJANI

Mi vida comenzó a cambiar en la medida en que fui superando mis miedos gracias a un trabajo personal constante y a mi persistencia en el proceso. Durante el mismo, varias situaciones se hicieron complejas debido a que las personas de mi alrededor, de manera consciente o inconsciente, se convertían en una barrera.

Parece increíble, pero a veces, sin saberlo, quienes nos rodean prefieren o se acostumbran a vernos hundidos en la tristeza, llorando y queriendo morir. Incluso sin ser conscientes de lo mismo, desean percibirnos débiles, en posición de víctimas, tomando medicamentos y pasando de terapeuta en terapeuta. No es

su culpa, lo que sucede es que muchos al ser la oveja negra de la familia y avanzar hacia nuestros sueños estamos traicionando en cierto modo el inconsciente familiar.

Barreras encontrarás muchas, quizás comiences a sentir en ocasiones que necesitas alejarte de ciertas personas, incluso de las más cercanas. Seguramente empieces a cambiar tu entorno y vivas tu vida de una manera totalmente diferente a como lo venías haciendo. Inicialmente será difícil comprender lo que te pasa, no obstante, al final, te darás cuenta de que vale la pena. Cuando, resultado del proceso, visualizas tus sueños cada vez más cerca, aprendes a vivir sin tanto apego, eres feliz contigo mismo. ¡Todo es distinto!

El miedo es un mecanismo de protección que realmente nos permite salvaguardarnos física y psicológicamente en ciertas circunstancias de la vida. Al no estar presente, seguramente los niños e incluso los adultos pondríamos en riesgo constante nuestra existencia. Por lo anterior, el miedo es absolutamente necesario para protegernos. Sin embargo, es conveniente que podamos descubrir de qué manera termina bloqueándonos o afectándonos emocionalmente.

En nuestro inconsciente tenemos grabados una cantidad de miedos e inseguridades que no nos permiten surgir ni salir del estado de víctima. Los miedos nos impiden emprender nuevos proyectos y avanzar hacia lo que realmente deseamos en la vida. En un proceso de desarrollo personal es conveniente reconocer los miedos para poder enfrentarlos, analizarlos, buscar la raíz y comprenderlos. La mayor parte de ellos se grabaron en nuestro inconsciente durante la infancia y han boicoteado nuestras metas, relaciones, finanzas e incluso nuestra salud.

Los miedos se convierten en heridas emocionales. Lise Bourbeau en su libro *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo* las

divide en: rechazo, abandono, humillación, traición e injusticia (Bourbeau, 2000). Esas heridas emocionales se convierten en miedo a perder, a enfrentar, al abandono e incluso a morir, y se expresan a través de emociones que, a pesar de ser en ocasiones normales, a veces se presentan de manera exagerada, afectando nuestras relaciones:

Lista de emociones

ira	timidez	hipocondría
orgullo	cobardía	aburrimiento
angustia	indecisión	baja autoestima
agresión	vergüenza	asco
prejuicios	frustración	error
fanatismo	inferioridad	fobias
urbanidad	incapacidad	pánico
inseguridad	susceptibilidad	apego
impaciencia	celos	histeria
superioridad	dejadez	evasión
autoritarismo	minusvalía	recelos
hiperactividad	tristeza	avaricia
perfeccionismo	vanidad	rebeldía
odio	nostalgia	tacañería
pudor	melancolía	terquedad
apatía	desamparo	escrúpulos
pereza	posesividad	desconfianza
rencor	abatimiento	

Muchas de las anteriores emociones las reconocemos en la vida como defectos o aspectos incorregibles, desconociendo que, en realidad, podrían expresarse como consecuencia de nuestros temores.

Como ya lo cite antes, las experiencias que hemos vivido y principalmente aquellas que provienen de la infancia determinan gran parte de nuestra manera de actuar y, claramente, los miedos que nos habitan no son la excepción.

Debido al maltrato físico y psicológico, así como a la ausencia emocional de mis padres, desarrollé un terrible miedo a perder que se expresó en emociones, como la angustia, el orgullo, la agresión, la sensación de superioridad, la impaciencia, la hiperresponsabilidad y el autoritarismo.

Durante años me obligué a obtener mucho conocimiento, a saber más que los demás y a competir por ser la mejor. Trataba de demostrar en diferentes ambientes mi capacidad intelectual y me esforzaba por dar a conocer mis competencias con el fin de ser reconocida, todo esto, consecuencia del temor de perder mi estatus, sobre todo a nivel laboral y académico.

El reconocimiento, que alguna vez logré de niña cuando declamaba ante mis padres, lo buscaba constantemente en el colegio, la universidad y las empresas donde trabajaba. Tenía tanto miedo a perderlo todo, que me esforzaba por hacer las cosas antes que otros, saber más que ellos, ser la mano derecha de mis jefes y evitaba, de cualquier manera, cometer errores. Además, me asustaba el maltrato verbal y tenía conflictos con la autoridad, por lo que entraba en crisis si alguna persona era agresiva conmigo de cualquier manera.

El temor por ser vulnerada o a que lo hicieran con mis hermanas me llevó a que, desde adolescente, fuera rebelde, agresiva verbalmente, discutiera ante lo que me parecía injusto e incluso ejerciera acciones legales cuando lo consideraba necesario. En las relaciones de pareja, durante años, consecuencia del miedo al abandono, fui celosa, posesiva y manipuladora.

En el ámbito laboral, por miedo a ser lastimada, cuando se presentaban dificultades me sentía perseguida, acosada e incluso terminaba atrayendo este tipo de situaciones. Renunciaba fácilmente a mis trabajos, sobre todo cuando me levantaban la voz, me trataban de manera despectiva o sentía que eran injustos conmigo.

Asimismo, al ser mamá, el miedo inconsciente también causó sus estragos y me impidió hacerme cargo como debería, por lo cual terminé siendo una madre ausente y dejando a mi hija en manos de otras personas a quienes consideraba que podrían hacer una mejor labor.

En cuanto a los negocios, tuve mucho temor a emprender, a llevar a cabo mis proyectos personales. En conclusión, me negué a asumir muchos roles como el de madre, esposa y hasta el de hija, por considerarme inferior a otros.

Sin embargo, con los años, la experiencia y mi proceso personal, comencé a liberarme de miedos e inseguridades. Gracias a esto, he tenido vivencias maravillosas. Logré crear y llevar a cabo el proyecto *Transformando el mundo a través del amor*, un sueño cumplido que es el que me permite hoy llegar a ustedes por medio de este libro, acompañar a personas de varios países, transmitir mi mensaje a través de redes y vivir experiencias increíbles.

¿Cómo liberarse de los miedos?

1. Puedes descargar en mi página (www.transformandoel-mundoatradesdelamor.com), por correo electrónico, algunos test sobre esos miedos que seguramente aparecieron con tus heridas de la infancia y están relacionados con las emociones que reflejas de adulto.

2. Basado en los resultados anteriores, realiza las siguientes actividades :

- Analiza cuáles fueron esos miedos de la infancia y revisa qué emociones han desencadenado en ti.
- Busca el significado de cada una de esas emociones presentes en ti.
- Toma cada una de esas emociones, revisa y escribe en una hoja en qué momentos de tu infancia estuvieron presentes.
- Escribe al final de esa hoja: «Me libero de todos los miedos y las situaciones que los generaron en mi vida. Soy consciente de que estos miedos han estado presentes para protegerme; sin embargo, hoy como adulto sé que tengo la capacidad de hacer elecciones correctas y cuidarme a mí mismo».
- Comienza a realizar meditaciones para liberarte de los miedos, a mí me gusta mucho una de María José Flaque que se llama «Meditación de expansión de amor y miedos». La puedes buscar en *soundcloud*, si no puedes acceder a ella, busca otra meditación diseñada para liberarte de los miedos.

NÚMERO 16

¡Mímate!

*«Me mudé al bosque porque
deseaba vivir deliberadamente,
hacerles frente solo a los hechos
esenciales de la vida,
probar si podía no aprender
lo que tenía para enseñarme,
en vez de quedarme
esperando la hora de mi muerte
para darme cuenta
de que no había vivido».*

HENRY DAVID THOREAU

Muchas personas se pasan la vida complaciendo a los demás, intentando ser la mejor pareja, los mejores padres, los mejores hijos o simplemente los mejores ciudadanos. Sin embargo, se han olvidado de pensar en sí mismos. Es increíble cómo día a día nos esforzamos por dar los mejores detalles a quienes nos rodean, así como atenderlos y consentirlos. Dedicamos tanto tiempo a complacer al otro que dejamos a un lado nuestras propias necesidades.

Creemos que hacer todo por los demás, en realidad, es la mejor manera de demostrar nuestro amor. Nos enseñaron que el sacrificio es la manera correcta de vivir.

Pero..., ¿cómo podemos dar aquello que no existe en nuestro interior? Muchas de las personas que me escriben a diario me expresan cómo han dedicado su vida a ser pareja, al cuidado y atención de sus padres, hijos y hasta hermanos y, por tal razón, se han olvidado de sí mismos. Reniegan del hecho de haberlo dado todo por otros y no recibir nada a cambio, o muy poco.

Sin embargo, cuando estamos brindando atenciones a otros sin haberlo hecho con nosotros mismos, lo hacemos desde la carencia, la necesidad, basados en nuestras heridas emocionales de la infancia. De esta manera, pretendemos inconscientemente liberarnos y, a su vez, recibir del otro una respuesta positiva, esperando actitudes de agradecimiento, profundo amor y atención.

Cuando damos más que el otro, las relaciones tienden a desequilibrarse de tal manera que quien recibe comienza a sentir, de forma inconsciente, que necesita huir de esa relación para poderse estabilizar. Adicional a esto, si entregamos «todo», terminamos sintiéndonos usados y tenemos la tendencia a manipular al otro con el fin de ser correspondidos y así cubrir nuestras carencias emocionales.

Para que tengamos relaciones sanas, equilibradas y se las heredemos a nuestros hijos y descendientes, es necesario aprender a amarnos, a mimarnos. Asimismo, proporcionarnos tiempo, espacio, detalles, cuidado, comprensión y llevar a cabo procesos de sanación. Si lo que queremos es más tiempo y atención por parte de otros, lo primero que tenemos que hacer es brindarnos a nosotros mismos aquello que estamos buscando en el exterior.

Tengamos en cuenta entonces:

- Si queremos amor, necesitamos amarnos.
- Si queremos salud, se hace indispensable cuidarnos y trabajar nuestras emociones.
- Si queremos prosperidad, es hora de cubrir nuestras propias necesidades para darnos cuenta de lo que merecemos, y así atraerlo hacia nosotros.
- Recuerda que como te trates a ti mismo te tratarán los demás. Analiza a diario qué actos de amor realizas por ti y descubre en tu comportamiento cómo el mismo se está reflejando en tus relaciones.
- Si realmente te amas, tu prioridad debes ser tú. Lo ideal sería que te trataras mucho mejor de lo que tratas a los demás.

Hoy te invito a reflexionar acerca de esto

¿Quieres atraer amor, abundancia y prosperidad? Analiza cómo te tratas, cuánto tiempo dedicas a ti mismo, qué detalles tienes contigo, con qué palabras te expresas a diario.

Actividades

Durante un tiempo, desarrolla estas actividades, analízalas y luego comienza a hacerlas parte de tu vida. Escribe la fecha en la que la realizaste, la idea es que esta tabla se convierta en un compromiso contigo mismo y desarrolles todas las actividades:

N.º	Actividad	Fecha	¿Cómo te sentiste?
1	Visita un sitio que te guste mucho.		
2	Cómprate un capricho material que desees hace días.		
3	Cómete tu postre favorito.		
4	Cocina la cena que te encanta.		
5	Visita el restaurante que te encanta y degusta tu plato favorito.		
6	Desarrolla la actividad que siempre has soñado hacer.		
7	Usa la ropa que te hace sentir bien. Si es necesario, compra algo nuevo.		
8	Sal para caminar a solas, sin afanes, disfrutando del paisaje, de lo que sucede a tu alrededor, prestando atención al mundo.		
9	Date tiempo para ver tu programa de televisión favorito, sin interrupciones.		
10	Lee un libro que te apasione y, si no existe, comienza a buscar uno y disfrútalo.		
11	Emprende ese proyecto que tenías olvidado.		
12	Visita un <i>spa</i> o realiza la actividad en casa, masajéate, usa mascarillas, aceites, esencias. Disfruta de tu cuerpo.		

Dedica al menos treinta minutos diarios para ti. Tú eres la persona más importante en tu vida y, en la medida en que te ames y te brindes lo que mereces, mejores cosas vendrán para ti en todos los aspectos.

Al menos un minuto al día, realiza una pausa y enfócate en tu respiración. Procura terminar este libro y desarrollar todas las actividades.

Importante: Si estás pasando por un momento difícil, busca ayuda y comienza por honrar tu vida. Te aseguro que grandes cosas sucederán.

NÚMERO 17

¡Renueva tu círculo social!

*«Los pájaros nacidos en una jaula
creen que volar
es una enfermedad».*

ALEJANDRO JODOROWSKY

Llamaremos círculo social al conjunto de personas con las que nos relacionamos: familiares, amigos, pareja, compañeros de trabajo, vecinos, entre otros. Nos aferramos, apegamos y, en cierta manera, reproducimos comportamientos que poseemos en común con ellos.

Culturas, como la latina, dan una gran trascendencia a la familia y a la amistad, permitiendo y fomentando así ambientes tóxicos, en ocasiones, con el fin de que permanezcamos «unidos». Desde el punto de vista religioso, se dice que «familia que reza unida, permanece unida».

Cuando estamos en un proceso de transformación personal, queremos cambiar, encontrarnos en situaciones diferentes, así como vivir experiencias nuevas. Sin embargo, estamos aferrados a nuestros apegos. Nuestra interacción social se limita a las reunio-

nes, paseos y salidas familiares, actividades laborales o a compartir con los amigos de toda la vida. No nos damos cuenta de que podría ser allí donde se encuentran muchas de las ataduras que no nos permiten avanzar hacia la realización de nuestros sueños.

Tampoco nos percatamos de que es muy difícil sanar en el ambiente en el que uno se ha enfermado. Parece como si en algunas familias ya se hubiera etiquetado al ganador, al exitoso, al desubicado, al borracho, al drogadicto, a la gorda, a la tía amargada, a la solterona, a la vagabunda, al mujeriego, al infiel, al complicado, al perdedor, entre otros adjetivos, en algunas ocasiones, descalificativos.

Muchas de las reuniones familiares se convierten en la excusa perfecta para dar paso a chismes, juzgarnos unos a otros, recordarnos los kilos de más o lo inferior que podríamos ser frente a alguno de los parientes. Lo anterior sin contar los abusos, maltratos y las humillaciones a las que nos sometemos en estos ambientes y a las discusiones por temas tan absurdos como el dinero o el status social. Además, entre parientes suelen existir preferencias por algunos miembros que, de una u otra manera, siempre tendrán una mejor posición y reconocimiento en la familia.

Y, seguramente, este no es el único ambiente al que nos apebamos, lo hacemos también con la familia de nuestra pareja, los compañeros de trabajo, los amigos de toda la vida, los del barrio, la congregación y demás escenarios en los que nos desarrollamos. Por ejemplo, quienes se dedican únicamente al hogar conformado por pareja e hijos, lo que efectivamente debe ser la prioridad para conservar el orden familiar, suelen, en ocasiones, cerrar de tal manera la interacción con el resto del mundo, que convierten este en su único espacio social y recreativo. De hecho, las amas de casa que consagran todo su tiempo y energía únicamente a

su grupo familiar en un alto porcentaje, terminan desarrollando trastornos depresivos.

Como consecuencia de nuestras heridas infantiles, seguimos esperando ser reconocidos en esos ambientes y aceptamos una cantidad de juicios, así como etiquetas, que allí se nos impusieron. Además, seguimos aceptando normas e incluso actitudes que nos lastiman y nos afectan gravemente nuestros niveles de autoestima. No quiero decir, con lo anterior, que tengas que alejarte de la familia si estás a gusto, pero si quieres transformar esa depresión, necesitas comenzar a relacionarte con nuevas personas y a analizar los ambientes en los que interactúas.

Quizás sea el momento de que te des la oportunidad de ver la vida con otros ojos, de salir con quienes tengan la capacidad de observar lo que eres hoy en día y te perciban de manera diferente. Gente que te valore tal cual eres, comprenda tu proceso de aprendizaje y que tenga la capacidad de percibir de manera positiva tu evolución.

Durante años estuve muy apegada a mi familia y sostuve una relación cercana con mis hermanos. Me gustaba también retomar amistades de la infancia e incluso lideré actividades para reunir a mi familia materna. Esa cercanía afectaba mis niveles de autoestima, debido, principalmente, a que en estos escenarios tenemos la tendencia a etiquetarnos, a usar el conocido humor negro para ofendernos constantemente, convirtiendo estas situaciones en ambientes tóxicos.

Fui tratada durante años como la vagabunda, la loca, la rebelde, la niña problema, la inestable y la irreverente. Debido a que tuve responsabilidades desde que estaba muy joven y jamás soporté la injusticia ni el irrespeto de mis superiores, lo que me llevaba

a renunciar a mis trabajos, pasé por situaciones económicas muy complejas. Aunque sí que es cierto que algunos miembros de la familia ayudaban, también aprovechaban en ocasiones, e imagino que de manera inconsciente, para humillarme y denigrarme.

No quiero excluirme con respecto al tema, pues en varias ocasiones lideré este tipo de comportamientos. En nuestra sociedad se ha normalizado el hecho de bromear y tratarnos despectivamente para reírnos unos de otros con el fin de lograr un ambiente un poco más festivo, sin embargo, desconocemos las consecuencias futuras de dichas actitudes. Los menores en la familia suelen ser los más afectados, es por eso por lo que, después de analizarlo en profundidad, logré comprender cómo esas palabras y burlas influyeron negativamente en su autoestima y determinaron muchas de sus inseguridades.

En cuanto a mis amigos, aunque siempre me enorgullecía de tener muchos, pues por mi personalidad extrovertida lograba fácilmente relacionarme; en realidad, resultaron ser cercanos, pero no tan leales. De cualquier modo, descubrí que algunos de ellos solo estaban presentes cuando me necesitaban y seguían percibiéndome, recordándome y tratándome como esa loca adolescente que habían conocido o, simplemente, estableciendo prejuicios sobre mí.

No estoy queriendo decir con esto que quienes te rodean sean malas personas, tampoco afirmar que mi familia lo fuera, simplemente es necesario comprender que algunos nos formamos bajo un sistema de creencias y un comportamiento tóxico en el manejo de las relaciones humanas. Seguramente, también existen personas que han vivido historias diferentes a lo que estoy mencionando, rodeados de familias amorosas, de alguna manera respetuosas, pero, en algunos casos, castrantes, manipuladoras,

posetivas, entrometidas e irrespetuosas con la privacidad y la intimidad.

Por eso es conveniente permitirse la posibilidad de compartir con otro tipo de personas, ofrecerse a sí mismo la oportunidad de interactuar en otros ambientes, darse el valor que uno se merece, establecer límites y, quizás, encontrarse con seres humanos que encuentran en uno el valor que durante años no ha sido reconocido ni por uno mismo ni por las personas más cercanas.

Renueva tu energía liberándote de tantos apegos, saliendo al mundo a encontrarte con lo que te mereces, dándote la oportunidad de vivir nuevas experiencias, soltando las ataduras del clan y siendo la persona que realmente has querido ser. Procura rodearte de personas felices, que vivan la vida como se merecen, que vuelen para alcanzar sus sueños y que te animen a avanzar hacia los tuyos.

En conclusión, renueva y amplía tu círculo social. Deja de lado todo aquello que ya no aporta a tu propósito, establece límites y rodéate solo de aquellos que te impulsen, te valoren y te ayuden a ser mejor, más fuerte y más amado. Hay un mundo por descubrir.

Actividades

1. Aprende a amar tu soledad:

Desarrolla actividades a solas, como salir a comer, pasear por un parque, ver tus series favoritas, leer e ir al cine.

En la soledad, aprendemos a conocernos y a reconocer nuestro ser. En medio de ella disfrutamos de nuestra grandeza y podemos analizar de una manera diferente la vida, así como encontrarnos con nosotros mismos.

2. Socializa:

Comienza a hablar con otro tipo de personas, como diferentes compañeros de trabajo, de escuela o del barrio. A aquellos con quienes quizás no tienes cercanía, no estás obligado a convertirlos en amigos. Quizás baste con solo compartir unas palabras y unos cortos instantes.

3. Desarrolla actividades nuevas que sean agradables para ti y comparte con las personas que también las realizan.

Inscribirte al gimnasio o a clases de música, baile, pintura, a un club de lectura. Alguna actividad que sea afín a tus gustos y te permita conocer a otras personas y compartir con ellas.

4. Acepta invitaciones y sal al menos una vez por semana.

Cuando estamos deprimidos, tenemos la tendencia a encerrarnos en nuestra burbuja. Comienza a salir con personas que te brinden tranquilidad, alegría y comprensión. Renueva tus amigos e incluso cambia esas reuniones con aquellos que ya no te aportan algo positivo por nuevas personas que te motiven y valoren lo grandioso que eres.

NÚMERO 18

¡Valora tus avances!

*«No importa en qué parte de tu
camino estés, ahí es donde
debes estar;
el final siempre queda adelante».*

OPRAH WINFREY

Seguramente te levantas cada día de tu vida pensando que aún no es suficiente lo que has logrado, que eres un fracasado o que no tiene sentido seguir así. No obstante, ¿alguna vez te has detenido a pensar en todo lo que has alcanzado y todas las circunstancias que has superado hasta el día de hoy?

El éxito realmente consiste en llegar aquí, a este día, en tener la capacidad de vivir el presente y valorarlo como una oportunidad más. Llegaste a este punto y ese es tu mayor triunfo. Piensa en cada paso que has dado hasta hoy, analiza cuánto te costó y reconócelo como un logro para tu vida.

A continuación, voy a citar algunos ejemplos para que dimensiones el valor de cada uno de tus logros. Inicialmente, el hecho de nacer es una gran victoria, tuviste la fortaleza de llegar

al mundo. A pesar de los golpes, aprendiste a caminar y, aun sin saber nada acerca del lenguaje, por imitación aprendiste a hablar. Además, obtuviste resultados académicos, también deportivos y culturales, entre otros.

Aprendiste, por ejemplo, a relacionarte con el mundo, enfrenaste desafíos y los superaste. Seguramente, ya has desempeñado un oficio o profesión que tuviste que aprender. Y si ya eres padre o madre, has dado vida, una de las más grandes y perfectas obras de la naturaleza, una oportunidad de trascender y de responsabilizarte de alguien más.

Con todo lo anterior, me atrevo a suponer que los resultados no siempre fueron satisfactorios, que te equivocaste en el intento, que te caíste, pero te limpiaste las rodillas y continuaste. No obstante, también puedo aseverar que muchas de esas cosas las has hecho lo mejor que podías con el conocimiento y las competencias con las que contabas. Además, sé que pasaste por mucho y superaste una cantidad impresionante de obstáculos, aunque no ha sido fácil.

Ya eres un guerrero, valora todo lo que has logrado hasta hoy, lo que has superado, y date cuenta de lo GRANDIOSO que eres.

Actividad

Enumera todas las cosas que has logrado y escribe lo que tuviste que hacer para superarlas (desde la época en la que estuviste en el vientre de tu madre hasta hoy). Como ejemplo voy a hacer mi ejercicio aquí para que no solo tengas una idea de cómo hacerlo, sino que entiendas que, a pesar de las circunstancias, podemos ser resilientes y lograr nuestros sueños.

Tómate todo tu tiempo para hacer este ejercicio, desarróllalo durante varios días hasta terminarlo.

1. Nacimiento. Mi primer éxito en la vida fue nacer. Pude no haber llegado hasta ese momento, debido a que, como primera medida, por algún momento, mis padres pensaron en no traerme al mundo. Adicional a esto, mi madre fue maltratada física y psicológicamente y, para acabar de completar, nací antes de término. Con todo lo anterior, la vida me demuestra que, definitivamente, estaba destinada a formar parte de este mundo.

2. Superé una bronconeumonía a los pocos meses de nacer. Si tenemos en cuenta que, según la Organización Mundial de la Salud, hoy representa el 15 % de las muertes de menores de cinco años, imagínense cómo era ese porcentaje hace cuarenta años. Entonces fui un bebé fuerte y la superé. Claro, gracias al cuidado de mis padres y médicos, pero es uno de mis éxitos.

3. Aprendí a dormir solita en mi habitación siendo tan solo una bebé.

4. A controlar mis esfínteres.

5. Aprendí a hablar.

6. A caminar.

7. A leer.

8. Sobreviví a una terrible amigdalitis que me acompañaba desde niña.

9. Terminé primaria y secundaria.

10. Sobreviví a mi primer intento de suicidio en la adolescencia.

11. A pesar de la depresión, pasé por la universidad y, sin importar la complicada infancia que tuve, me levanté muchas veces y la enfrenté.

12. Con el apoyo de mis padres, de una de mis parejas y mi esfuerzo, saqué adelante mi carrera universitaria después de muchos aplazamientos.

13. Comencé a trabajar desde los dieciséis años.
14. Di vida a mis dieciocho años, sobreviviendo a un embarazo complejo en el que vomité durante ocho meses y medio y durante el que presenté anemia. Además, tuve un parto delicado debido a una tremenda hemorragia.
15. Superé muchas crisis depresivas.
16. Logré ser docente, que era uno de mis sueños.
17. Capacité a miles de adultos en diferentes empresas.
18. He terminado satisfactoriamente más de cuarenta cursos en diferentes temas.
19. Me especialicé, dándole mayor valor a mi profesión.
20. A pesar del poco apoyo recibido, creé *Transformando el mundo a través del amor*. Sin la ayuda de nadie diseñé mi página web y aprendí a manejar las redes sociales llegando a más de 12.000 seguidores en Facebook.
21. Logré estabilizar mi peso.
22. Canté a mis casi cuarenta años en uno de los teatros más importantes de mi ciudad.
23. Obtuve ascensos laborales.
24. Convertí mis depresiones en momentos de tristeza y mis deseos de suicidio en propósitos de vida.

Y faltan muchos logros por citar...

Te invito a hacer este ejercicio. No le restes importancia a ningún logro, incluso el que te parezca menos significativo se convierte en un avance valioso para tu vida. Escribe como mínimo veinticinco logros.

Incluye logros de la infancia, emocionales, económicos, profesionales, oficios aprendidos, recursos materiales, enfermedades superadas, conflictos familiares, entre otros.

NÚMERO 19

¡Elige solo las prácticas que resuenen contigo!

*«Lo más importante es que
necesitamos ser entendidos.
Necesitamos alguien que sea
capaz de escucharnos
y entendernos.
Entonces, sufrimos menos».*

THICH NHAT HANH

Durante toda nuestra vida y en circunstancias de enfermedad, tanto física como mental, en momentos de duelo y en situaciones complejas, han estado presentes amigos, familiares y, hoy en día, desconocidos a través de las redes sociales, con gran cantidad de soluciones de tipo espiritual, medicinal y hasta laboral. Por tal razón, elegir cuál es la mejor práctica, la terapia adecuada, el tipo de medicina, ya sea tradicional o alternativa, el líder que seguir o el tipo de proceso a desarrollar se convierte en un desafío.

Personalmente, intenté miles de salidas para mi depresión. Cuando era adolescente, me refugiaba en mis profesoras y, en mi adolescencia, encontré gran apoyo en la coordinadora del colegio, una hermana salesiana agradable y consentidora que me escucha-

ba y brindaba cariño. También en esa época acudí a la psicóloga de la institución, sin embargo, al citar a mi mamá para llevar a cabo un proceso terapéutico, ella respondió: «Yo por allá no voy». Por esa época, mi progenitora no le daba la importancia necesaria a este tipo de profesionales. Más adelante, cuando estaba en el primer semestre de la universidad, al caer en una tremenda depresión, mi vecina, que era la única persona que me prestaba atención, me suministraba gotitas para que dejara de llorar, pudiera calmarme y asistir a clases (a día de hoy no tengo ni idea de lo que contenían las mismas).

En la religión me refugié muchas veces, encontré allí consuelo, fe y fortaleza; sin embargo, por mi espíritu rebelde, crítico e investigador fue muy complicado continuar este tipo de prácticas.

En el 2009, tuve la oportunidad de conocer un poco de la autoayuda, muy criticada, pero, a mi modo de ver, más eficiente que otras, por su impacto, positivismo y la coherencia de algunos de sus representantes. De ahí en adelante, conocí el ayurveda, textos como un curso de milagros, la biodescodificación, las constelaciones familiares y, finalmente, pude comprender mucho acerca del enfoque sistémico, las terapias holísticas y la medicina alternativa.

Después de los treinta años con la psicología, volví a tener una cercanía, aunque debo confesar que la primera vez que lo intenté por medio de mi seguro médico fue una experiencia desastrosa. No obstante, tuve una gran oportunidad en una de las últimas crisis, con una psicóloga de la universidad donde estudiaba mi hermana, quien me ayudó a recordar mis sueños y metas. De lo anterior, pude concluir que es importante dejar de ser radicales en estos temas y acercarnos a aquello que vaya con nosotros, nos aporte, con lo que sintamos confianza y nos proporcione resultados positivos.

No defiendo ni satanizo ninguna práctica, creo que en temas de salud mental debemos buscar procesos integrales, tener una creencia que nos permita conservar la fe, apoyarnos en el médico, en el psicólogo y en un trabajo complementario si es posible. Tampoco se trata de hacer una cantidad de cursos, trabajar con gran variedad de profesionales y gastarnos millones en esto.

Por otro lado, si no hemos tomado la decisión de salir de la posición de víctima y progresar, es probable que ningún método sea suficiente y seguramente tendremos que depender de medicamentos o tratamientos de por vida. Yo pienso que uno puede elegir aquello con lo cual se sienta identificado, con lo que se sienta a gusto y le genere empatía, eso que realmente le permite avanzar a pesar de lo difícil que sea la situación.

Atención a esto: no se trata de elegir lo más fácil, sino de optar por aquello que realmente impacte tu vida, en donde quien te está guiando tenga la autoridad moral, la experiencia, el conocimiento, profesionalismo y la coherencia para hablarte de eso y de sus resultados, porque lo ha trabajado en sí mismo. A mí me ha funcionado elegir entre mis mentores a aquellos que tienen una personalidad afín a la mía, que han vivido historias parecidas o que por su coherencia entre lo que saben, lo que dicen y lo que hacen son testimonio de sus procesos.

Nos implantaron erróneamente la creencia de que para lograr algo únicamente necesitábamos sentarnos a orar y esperar el milagro. Sin embargo, con mi experiencia, he comprobado que seguramente ese no es el camino adecuado. Bien lo dice la frase bíblica: «Esfuézate y sé valiente...» (Josué 1; 6). Si realmente queremos que el universo nos conceda aquello que merecemos, es necesario movernos, es indispensable actuar, buscar ayuda y cambiar nuestra vida. Sí, señores, con fe, cre-

yendo que es posible, pero poniendo de nuestra parte en dichos procesos.

Es momento de abandonar la idea de que lo mejor es hacer lo que dicen los demás y actuar de acuerdo con las imposiciones de la sociedad. Llevemos a cabo procesos personales y espirituales con aquello que realmente nos genera confianza. Estoy convencida de que contamos con un instinto natural, gracias al cual podemos determinar qué es lo beneficioso para nosotros e incluso instintivamente descubrir si no lo es. Nuestro sabio interior nos da señales e indica lo que no es adecuado y lo que de ninguna manera beneficia nuestro bienestar y equilibrio.

Existen terapeutas, congregaciones religiosas, mentores, *coaches* y otros guías que, definitivamente, **NO** aportan a nuestro propósito. Cuando nos encontramos en estados de vulnerabilidad, nos dejamos llevar por todo lo que dicen, razón por la cual es conveniente apelar a nuestro propio criterio para tomar decisiones que nos favorezcan.

Si tu líder espiritual, *coach*, mentor, acompañante o terapeuta está haciendo algo que te moleste, que invada tu privacidad, que afecte tu integridad física, moral o social, es necesario hacer un alto en el camino. Es impresionante leer y ver noticias de cómo personajes aprovechan estos estados de vulnerabilidad de las personas para enriquecerse, pero además para cometer una cantidad de atropellos en contra de estas. Ten en cuenta que nada que perturbe tu bienestar puede ser un buen ejercicio, ni servirá como terapia o ayudará a fortalecerte, ni mucho menos logrará transformarte.

Elige aquello que te haga sentir amor, sin juicio, sin culpa, que te empodere, desarrolle tu autoestima y te exija volar hacia tus sueños, encontrar tu propósito y aportar al mundo.

Inicialmente, mi recomendación es buscar ayuda profesional. Encontrarás opciones complementarias que, deben usarse, como su nombre lo indica, para complementar un proceso terapéutico, no para sustituirlo.

Desde mi perspectiva, es muy importante para quienes son religiosos fortalecer su fe, sin embargo, es importante desligarse, al menos mientras logran equilibrarse emocionalmente, de prácticas en las que se reafirman conceptos como la culpa. Basada en mi propia experiencia y en la del 100 % de las personas a quienes he acompañado en su proceso, puedo afirmar que la culpa es una de las emociones que más efecto tiene en la depresión. A muchos nos enseñaron de niños a castigarnos a nosotros mismos, a repetir el «yo, pecador» y darnos látigo cuando nos equivocamos. Considero que esta creencia es responsable de varios de los dolores y heridas que llevamos cargando durante años.

Ayudar a liberar a alguien de la culpa y llevarla al merecimiento es muy difícil, en especial, cuando ha pasado años acumulando cargas, creyendo que debe ser castigada eternamente por sus actos y condenada a no obtener lo que merece.

Ahora bien, quiero que sepas y tengas claro que un trabajo personal no es algo mágico, como lo anuncian en muchas terapias. No se trata de una poción mágica, una sesión, o una constelación familiar, un exorcismo o una cita con el biodescodificador.

Desde mi perspectiva, se necesita un trabajo diario y constante. Para que un proceso terapéutico sea efectivo, eres tú quien necesita complementarlo, desarrollar actividades y, sobre todo, comenzar a cambiar hábitos nocivos. Muchas personas culpan a sus terapeutas de los resultados del proceso y expresan en sus quejas el hecho de que llevan años trabajando con un profesional sin encontrar ningún resultado.

Es probable que, en un muy alto porcentaje de los casos, el proceso se dificulte debido a la dependencia emocional que se crea con el terapeuta, sumado al hecho de que quien se está tratando no desarrolla las actividades sugeridas, ni realiza ningún esfuerzo por llevar a cabo cambios en su vida. Haciendo, de esta manera, que permanezca años visitando a profesionales.

No se trata de cambiar de un momento a otro, ni de dejar de ser quien se ha sido. Por el contrario, consiste en implementar gradualmente nuevas formas de enfrentar las situaciones, comenzar a establecer límites, modificar entornos sociales y, como lo dije anteriormente, transformar hábitos negativos, creencias y actitudes que son reflejo de heridas emocionales y de herencias transgeneracionales; muchos de los cuales se convierten en un obstáculo para encontrar el merecimiento, alcanzar nuestros sueños y avanzar hacia nuestro propósito de vida.

El trabajo personal es hermoso, es parte de la vida. Permítete avanzar y hacerlo a tu ritmo, pero con disciplina, constancia, persistencia, con metas definidas en términos de tiempos y resultados.

La vida no se trata de perfección, ni es posible pasar por ella sin problemas, como a veces quieren hacerlo creer algunas prácticas. Aprender a vivir implica comprender y amar nuestra existencia siendo conscientes de que los problemas, por graves que sean, hacen parte de la vida y tienen solución.

Actividad

Realiza un análisis de las prácticas que llevas a cabo en tu vida para tu desarrollo personal y espiritual, incluye además aquellas con las que te llama la atención trabajar. Identifica aspectos tanto positivos como negativos de las mismas, con base en tu criterio,

cuenta con la opinión de amigos y familiares. Si eres creyente de alguna religión, inclúyela.

Práctica	Aspectos positivos	Aspectos negativos

NÚMERO 20

¡Ayuda a alguien!

*«Nadie es inútil en este mundo
mientras pueda aliviar un poco
la carga a sus semejantes».*

CHARLES DICKENS

Estoy completamente convencida de que vinimos a la vida con un propósito. Recuerdo, entre los momentos más felices, aquellos en los que, de una u otra manera, pude contribuir en la existencia de alguien. Cómo olvidar, por ejemplo, mi época de docente, en donde tenía la posibilidad de transmitir mi conocimiento y desarrollar competencias en niños desde los cuatro años. En realidad, ahora que lo analizo, era mucho más lo que recibía por parte de ellos: tanto amor, alegría, creatividad y valor.

Evoco también con cariño cuando, siendo facilitadora en una empresa privada, desarrollamos un programa de capacitación en autoconocimiento y proyecto de vida, en donde se desarrollaba un trabajo emocional hermoso y gratificante que impactaba las vidas de mujeres, muchas de las cuales se encontraban en situaciones de vulnerabilidad.

En la actualidad, con el acompañamiento que llevo a cabo a través de redes sociales, puedo reconocer lo grandioso que es compartir con otras personas y comprender el sentido que le da a mi vida el poder al menos escuchar o leer a quienes están pasando por un momento difícil, identificar cómo se sienten entendidos o simplemente encuentran la confianza de expresarse con alguien que ha pasado por situaciones similares y de quien están seguros de que no recibirán juicios.

Yo creo que todos vinimos al mundo con un propósito, «con un plan de vida, especialmente dirigido al servicio» (Schwartz, 2010), como lo afirma Robert Schwartz en su libro *El plan de tu alma*. Y es por eso por lo que nacimos con unos dones o talentos, los cuales no necesitan ser extraordinarios, lo que sí es indispensable es descubrirlos, reencontrarnos con nuestra infancia para identificarlos y ponerlos al servicio de otros.

También es claro que, para poder ayudar a otros, es muy importante primero hacerlo con nosotros mismos, no obstante, sentirnos útiles para alguien puede ayudarnos a encontrarle sentido a la vida. Cuando estamos en estado depresivo, nos olvidamos por completo del mundo, nos encerramos en nuestro dolor y tristeza, olvidando que vinimos a la vida con una misión, que podemos trascender y, en cierta manera, liberar a nuestro clan, especialmente, a nuestros descendientes de repetir la historia.

Recuerdo cuando hablo del tema que alguna vez escuché a alguien decir que la depresión era un estado de egoísmo y, aunque la idea no es culparnos, realmente es importante hacer una introspección al respecto. Analicemos cuánto hemos dejado de hacer por quienes nos rodean por estar encerrados en nuestro dolor. Como consecuencia, nuestros hijos, nietos, sobrinos, parejas y

padres han tenido que cargar durante años con nuestra frustración. Después de haber superado, enfrentado, estudiado tanto acerca de LA DEPRESIÓN y revisando muchas de las historias, estoy de acuerdo con esa persona. No podemos seguir en ese estado, olvidándonos que hay un mundo afuera y una cantidad de personas en las cuales trascendemos.

Te invito a que cuando estés en ese estado, reflexiones. ¿Acaso eres tú la única persona en el mundo que tiene problemas? ¿Te das cuenta de que evadirte de todo, victimizarte y quedarte en ese estado afecta considerablemente a quienes te rodean? Si tienes hijos, ¿te parece responsable que te encierres en tu mundo, obligar a tus hijos a vivir esta situación, que te dediques tanto a tu tristeza y le des tanto poder a tu dolor, que se te olvide que fue tu decisión traerlos al mundo y reconocer que ellos necesitan a sus padres?

Con estas preguntas no pretendo juzgarte, quiero que reflexiones acerca de tu papel en el mundo, llevarte a que analices la responsabilidad que tienes de enfrentar, de salir, de moverte de ese estado, de ser capaz de impactar tu vida, la de quienes te rodean y, sobre todo, la de aquellos seres que dependen de ti.

Además de todos los *tips* que te he dado, hoy quiero pedirte que, si en algún momento estás deprimido, recuerdes que hay un mundo esperando por ti, levántate y desarrolla alguna actividad que impacte. Si tienes hijos, comienza compartiendo con ellos.

Viniste al mundo a ser feliz, pero también a cumplir un propósito. Ayuda a un anciano, a un niño, a un animal, a proteger el medio ambiente, a sembrar, ayuda a alguien o algo en estado de vulnerabilidad. Verás cómo cada día tu vida comienza a tener sentido.

Actividad

1. Trata de recordar las cosas que te gustaba hacer cuando eras niño, para aquellas que tenías talento. Escríbelas con tu mano no dominante.
2. Escribe las actividades para las que siempre has tenido capacidades, en las que podrías sobresalir.
3. Trata de imaginar o recordar cuál sería o ha sido la actividad en la que podrías gastar todo tu día, sintiéndote a gusto, esa en la que puedes pasar horas enteras sin quejarte. Eso que amas, que te apasiona.
4. Analiza tu experiencia de vida, el aprendizaje obtenido y encuentra cómo podrías apoyar a otras personas que han vivido situaciones similares.

Con base en lo anterior, toma la decisión de elegir esa causa social en la que quisieras trabajar, decide impactar la vida de otros de manera positiva, ya sea con tu talento o con tu conocimiento adquirido.

NÚMERO 21

¡Busca ayuda!

*«Ninguna persona, tratando
de asumir la responsabilidad de
su identidad,
debería estar sola.
Debe haber otras personas
entre las que podamos sentarnos
y llorar,
y aun así ser tomados como guerreros».*

ADRIENNE RICH

Fueron tantos los días en que sentí que estaba enloqueciendo, que ese deseo de acabar con mi sufrimiento, el cuál rondaba mi cabeza sin tregua, con tanta insistencia, era una gran prueba de mi demencia. Y cómo verlo de otro modo, si había días en los que solo estaba analizando la mejor manera de acabar con mi vida, detalladamente revisando cada una de las opciones y pensando qué tan efectivas podrían ser.

Cómo olvidar esos días en los que mi familia, que no entendía mi dolor o que se sentía impotente ante la situación, solamente lograba agravar mi desesperación. Aquellos en los

que entre sus conversaciones rumoreaban que estaba perdiendo la cabeza.

Prefería aislarme para evitar ser juzgada y evadía el hecho de buscar ayuda profesional por temor a confirmar las sospechas de los más allegados de que estaba loca o por miedo a terminar como lo había visto en las novelas, envuelta en una camisa de fuerza y fuera de mí misma debido a los medicamentos.

Y es que mientras algunos en este estado tienen miedo a la soledad, yo solo quería permanecer en la mía e incluso dormir indefinidamente para no tener que enfrentar mi realidad. Recuerdo esa rabia, impotencia y tristeza que sentía al despertar y encontrarme viva de nuevo, con mi existencia hecha un caos, odiándome a mí misma, renegando de mi existencia y de todo aquello que me había pasado.

Cómo lidiar con la contradicción entre el deseo enorme de acabar con todo, la culpa de pensar en el sufrimiento de quienes amaba y el apego hacia mis hermanos y mi hija. Y, por otro lado, pensar en cada instante que el hecho de desaparecer aliviaba sus cargas, evitaba a mi madre y a mi pequeña tener que odiarme y soportarme e incluso a mis hermanos el dolor de verme devastada.

Sé que tú lo sientes de esta manera o quizás hay muchas emociones más dentro de ti, afines o diferentes a las mías. Sin embargo, también sé lo difícil que es buscar ayuda, el temor que sientes a ser juzgado o etiquetado. Seguramente, si la situación fuera diferente te aferrarías a la vida y la amarías, porque lo que se desea es acabar con el sufrimiento.

Lo más difícil por lo que pasamos las personas cuando estamos deprimidas es el hecho de no poder encontrar a nuestro al-

rededor a alguien que nos entienda. Unos nos juzgan, otros nos aconsejan, pero, en realidad, no hay quien comprenda el sufrimiento que nos agobia. Muchos afirman que la vida es hermosa, nos recuerdan lo bendecidos y afortunados que somos. Intentan convencernos de que condiciones de otras personas son más complejas que las nuestras.

Nos sugieren constantemente que pensemos en el dolor de nuestras familias: padres, hijos, hermanos, pareja. No obstante, muchos consideramos que somos una carga de la cual lo mejor sería deshacerse. Nos resulta tan complejo hacerles entender que, en el estado en el que nos encontramos, no podemos ver la vida de otro color, expresarles que en nuestra realidad solo hay una escala de grises, que a veces oscurece tanto que ya no nos deja ver más allá ni sentirnos cómodos.

También nos sucede que en los estados depresivos a veces buscamos ayuda, y el profesional encargado de brindarla no presta el servicio que necesitamos. Yo tuve una experiencia muy desafortunada con esto. Sin embargo, el hecho de que no empaticemos o resonemos con algún experto, no significa que hoy en día no existan otras personas que se dediquen a apoyar estas causas de una manera eficiente y profesional.

Ahora bien, quienes hemos pasado por esa situación, la hemos superado y aprendido de grandes maestros. Estamos transmitiendo la experiencia, los resultados, y dando testimonio de que sí es posible salir de allí y enfrentar la vida de otra manera.

Por mi experiencia, puedo afirmar que para salir de la depresión no sirven los «pañitos de aguas tibias», como decimos en mi país, debe realizarse un proceso integral que ahonde en la causa de lo que estamos viviendo y entregue estrategias para afrontarlo.

Es necesario tomarse un tiempo para hacerlo y dejar de creer que en la vida todo sucede por arte de magia, hoy te tomas la pastillita y mañana ya todo está olvidado.

Ahora bien, para comenzar es indispensable que la persona que vive con este flagelo de la depresión quiera hacerlo y tome la decisión de enfrentarlo y, de esta manera, decida salir de la posición de víctima, cuente con la disposición de abandonar la costumbre de culpar a los demás y, por último, se haga responsable de su proceso.

Es necesario darles valor a los procesos y tener la disposición de invertir tiempo, así como recursos. Me impresiona ver cómo a pesar de que en ocasiones brindo recursos gratuitos a las personas que me contactan, cuando regresan a contarme sus dificultades, ni siquiera los han revisado. Allí es donde reflexiono acerca de que no todos están preparados y dispuestos a salir de ese punto en el que se encuentran y, aunque nos sintamos impotentes, es algo que los que queremos ayudar tenemos que aceptar.

Otros viven en estado de carencia, buscando ser más prósperos, pero esperando que los demás les regalen y los ayuden sin dar nada a cambio. Mi invitación es a que asumas que el problema no es de los demás, que es tuyo, es una decisión que solo tú puedes tomar: que busques una persona que conozca el tema y que ojalá haya vivido la experiencia y se identifique con lo que sientes, que sea testimonio y que cuente con el conocimiento necesario para poder tratarte. Entender que quien te está ayudando te va a exigir y que juntos deben cumplir sus compromisos. En la medida de lo posible, debes ser capaz de sacrificar tu tiempo y parte de tus recursos en un proceso que realmente te cambie la vida y potenciar tu sabiduría interna.

Muchas personas toman la decisión de cambiar su vida, y lo digo por experiencia, pero al siguiente día están invirtiendo los

recursos de su proceso en unos zapatos nuevos o en un viaje. Realmente lo que sucede es que en tu interior hay algo que te anima a hacerlo, pero tú sigues inconscientemente negándote a salir de allí, y es por eso que al no tomar consciencia terminas quitándole a tu proceso personal el valor que realmente merece.

Busca alguien que te dé lo mejor de sí mismo como profesional y responde de la misma manera, entrega lo mejor de ti. Valora tu proceso y el de tu terapeuta. Conformen un gran equipo.

Fui depresiva, me quise morir muchas veces y hoy estoy aquí porque logré superarlo. Estoy segura de que tú también puedes hacerlo o, al menos, intentarlo y comenzar a cumplir tu propósito de vida.

En las siguientes páginas encontrarás una lista de recursos para contactar a profesionales en distintos países.

Cuento contigo, sana tu vida y acompáñame a cambiar el mundo. Si lo deseas, compárteme tus avances y sugerencias en el siguiente correo electrónico:

contacto@transformandoelmundoatravesdelamor.com.

«Y en mi locura he hallado libertad y seguridad; la libertad de la soledad y la seguridad de no ser comprendido, pues quienes nos comprenden esclavizan una parte de nuestro ser».

Khalil Gibran

Directorio guía de instituciones alrededor del mundo

A continuación, encontrarás un directorio guía de instituciones que podrían ser de ayuda en temas de salud mental para ti o para algún conocido. El mismo lo encontrarás en mi página web: www.transformandoelmundoatravesdelamor.com, donde se estará actualizando y fortaleciendo constantemente. Antes de la publicación del libro, se verificaron todas las páginas, sin embargo, solicito tu colaboración en caso de que alguna esté inhabilitada o no sea eficiente para que, de esta manera, pueda modificar la información de la web.

Para construir este directorio se usaron las ayudas de redes sociales como Facebook, Twitter, un artículo de CNN y se complementó con algunas redes que ya conocíamos: (U.S. Department of Health and Human Services 2015), (Twitter, 2019) y (CNN, 2018).

Primero encontrarás uno general de varios países y, finalmente, uno un poco más detallado de Colombia, ya que, por ser mi país de origen, fue un poco más fácil conseguir la información.

Directorio de varios países

Instituciones	Contacto
TODO EL MUNDO	
Befrienders	▪ http://www.befrienders.org
ESTADOS UNIDOS	
National Suicide Prevention Lifeline	▪ http://www.suicidepreventionlifeline.org ▪ 1 800 273 TALK (8255)
Veteran/Military Crisis Line (para miembros en servicio activo, veteranos de guerra y familiares de EE. UU.)	▪ http://www.veteranscrisisline.net ▪ 1 800 273 8255 ▪ SMS: 838255
▪ The Trevor Project (para jóvenes LGBT, amigos y familiares)	▪ http://www.thetrevorproject.org ▪ 1 866 488 7386
▪ Crisis Text Line	▪ SMS: Text “HERE” to 741-741

▪ Instituto Nacional de la Salud Mental ▪ National institute of Mental Health	Teléfono: 301-443-4513 o 1-866-615-6464 (1-866-615-NIMH)* Teléfono para personas con problemas auditivos: 301-443-8431 o 1-866-415-8051* Fax: 301-443-4279 Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov Sitios web: www.nimh.nih.gov (inglés) o http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml (español)
Canadá	
▪ Kids Help Phone (para jóvenes menores de 20 años)	▪ 1-800-668-6868
▪ Para mayores de 20 años, busca un centro para situaciones de emergencia que preste servicio en tu zona:	▪ http://suicideprevention.ca/need-help/
▪ First Nations and Inuit Hope for Wellness Help Line	▪ 1-855-242-3310 (gratuito, 24 horas)

Reino Unido	
▪ Samaritans	▪ http://www.samaritans.org ▪ 116 123 ▪ jo@samaritans.org
▪ PAPYRUS Prevention of Young Suicide	▪ https://www.papyrus-uk.org/ ▪ 0800 068 41 41 (de lunes a viernes de 10:00 a 22:00, fines de semana de 14:00 a 22:00 y feriados de 14:00 a 22:00) ▪ SMS: 07786 209 697 ▪ pat@papyrus-uk.org
Irlanda	
▪ Samaritans	▪ http://www.samaritans.org ▪ 116 123 ▪ jo@samaritans.org
▪ Pieta House - Suicide and Self-harm Crisis Center	▪ http://www.pieta.ie/ ▪ 1800 247 247 (línea de ayuda gratuita, 24 horas) ▪ SMS: Text HELP to 51444 (standard message rates apply) ▪ mary@pieta.ie
▪ Jigsaw – the National Center for Youth Mental Health	▪ http://www.jigsaw.ie/ ▪ 01-4727 010 ▪ info@jigsaw.ie

Alemania	
▪ Telefonseelsorge	▪ http://www.telefonseelsorge.de ▪ https://chat.telefonseelsorge.org (ayuda por chat) ▪ 0800 111 0 111 ▪ 0800 111 0 222
▪ Nummer gegen Kummer	▪ https://www.nummergegenkummer.de ▪ 0800 111 0 550 (adultos) ▪ 0800 111 0 333 (adolescentes)
Argentina	
▪ Hablemos de Todo	▪ http://www.hablemosdetodo.gob.ar
▪ Línea de prevención del suicidio – ayuda al suicida online	TELÉFONO: (54-11) 5275-1135 o 135 desde Buenos Aires y GBA
Australia	
▪ Lifeline Australia	▪ http://www.lifeline.org.au ▪ 13 11 14
▪ Kids Helpline	▪ http://www.kidshelp.com.au ▪ 1800 55 1800
▪ Headspace (entre 12 y 25 años)	▪ http://headspace.org.au/

▪ beyondblue	▪ http://bb.org.au/1lmergR (envía un correo electrónico en cualquier momento o chatea online entre las 15:00 y las 0:00 AET) ▪ 1300 22 4636
Austria	
▪ Rat auf Draht	▪ http://rataufdraht.orf.at ▪ 147
Bélgica	
▪ Centrum Ter Preventie Van Zelfdoding	▪ http://www.zelfmoord1813.be ▪ 1813
▪ Centre de Prévention du Suicide	▪ http://www.preventionsuicide.be ▪ 0800 32 123
Brasil	
▪ CVV	▪ http://www.cvv.org.br ▪ https://www.cvv.org.br/chat/ (ayuda por chat) ▪ 188 ▪ atendimento@cvv.org.br
Bolivia	
▪ Teléfono de la Esperanza	○ La Paz: 2248486

Bulgaria	
▪ Национален център за безопасен интернет (Centro Búlgaro para la Seguridad en Internet)	▪ https://www.safenet.bg/bg/ ▪ 124123
▪ Национална телефонна линия за деца (Línea Nacional de Ayuda al Menor)	▪ http://116111.bg/ ▪ 116 111
Chile	
▪ Todo Mejora	▪ https://todomejora.org/apoyo/ (ayuda por correo electrónico o chat)
▪ Teléfono de la Esperanza	Teléfono: 005642221200
Costa Rica	
▪ Teléfono de la Esperanza	Correo electrónico: telefonodelaesperanzacr@gmail.com
Croacia	
▪ HRABRI Telefon (para adolescentes)	▪ http://www.hrabritelefon.hr/ ▪ https://www.facebook.com/HrabriTelefon/ ▪ 116 111 (de lunes a viernes de 9:00 a 20:00)

República Checa	
▪ Linka bezpečí	▪ http://www.linkabezpeci.cz ▪ 116 111
▪ Pražská linka důvěry	▪ 222 580 697
▪ Linka duševní tísně Most	▪ http://www.mostknadeji.eu/linka-dusevni-tisne ▪ 476 701 444 (de 9:00 a 21:00) ▪ Skype: ldt.most
▪ Linka důvěry DKC	▪ 241 484 149 ▪ Skype: ld_dkc
Dinamarca	
▪ Livslinien	▪ http://www.livslinien.dk ▪ 70 201 201 (todos los días de 11:00 a 23:00)
▪ BørneTelefonen	▪ https://bornetelefonen.dk/ring ▪ 116 111 (todos los días de 11:00 a 23:00)
Ecuador	
▪ Teléfono de la Esperanza	▪ Quito: (593) 2 6000477 – 2923327
España	
▪ Teléfono de la Esperanza	717 003 717

Estonia	
▪ MTÜ Peaasjad	▪ https://www.peaasi.ee/ ▪ http://peaasi.ee/kysi-noustajalt/ (asesoramiento online) ▪ https://www.facebook.com/Peaasi.ee/
Finlandia	
▪ Suomen Mielenterveysseura	▪ http://www.mielenterveysseura.fi ▪ 010 195 202
Francia	
▪ S.O.S Amitié	▪ http://www.sos-amitie.com ▪ 09 72 39 40 50
▪ Net Ecoute (para adolescentes)	▪ http://www.netecoute.fr/ ▪ 0 800 200 000
Ghana	
▪ Step To Life Foundation Ghana	○ 0244239629
Grecia	
▪ Suicide Prevention Centre Klimaka NGO	▪ 1018
▪ Hamogelo (para adolescentes menores de 18 años)	▪ http://www.hamogelo.gr/37.1/Ethnikh-thlefonikh-grammh-giata-poidia-SOS-1056 ▪ 1056
Honduras	
▪ Teléfono de la Esperanza	San Pedro Sula: (00 504) 2558 08 08

Hong Kong	
▪ The Samaritan Befrienders Hong Kong (香港撒瑪利亞防止自殺會)	▪ http://www.help4suicide.com.hk ▪ http://www.sbhk.org.hk ▪ 2389 2222 ▪ soulbox@sbhk.org.hk
▪ The Samaritans Hong Kong (香港撒瑪利亞會)	▪ http://www.samaritans.org.hk ▪ 2896 0000
Hungría	
▪ LESZ	▪ http://www.sos-116-123.eoldal.hu/ ▪ https://www.facebook.com/eOldal.hu/ ▪ 116 123 ▪ sos@sos505.hu
▪ Kek Vonal	▪ http://www.kek-vonal.hu/index.php/hu/lelkisegely-vonal ▪ http://www.kek-vonal.hu/index.php/hu/interaktiv-kapcsolatok ▪ 116-111
Islandia	
▪ Rauði krossinn (Cruz Roja)	▪ https://www.raudikrossinn.is/polski ▪ https://www.facebook.com/raudikrossinn/ ▪ 1717 (disponible las 24 horas)

India	
▪ AASRA	▪ http://www.aasra.info ▪ 91-22-27546669 ▪ aasrahelpline@yahoo.com
▪ Call	▪ 022-25521111 ▪ icall@tiss.edu
Israel	
▪ ERAN	▪ http://www.eran.org.il ▪ 1201
▪ SAHAR	▪ http://www.sahar.org.il (hebreo) ▪ http://www.sahar.org.il/?categoryId=63068 (árabe)
Italia	
▪ Telefono Azzurro (para adolescentes menores de 18 años)	▪ http://www.azzurro.it ▪ http://consulenzaonline.azzurro.it/xchatty/chat.html (ayuda por chat) ▪ 19696
▪ Telefono Amico	▪ http://www.telefonoamico.it ▪ 199 284 284
Japón	
▪ Tokyo Suicide Prevention Center (東京自殺防止センター)	▪ http://www.befrienders-jpn.org/ ▪ 03-5286-9090 (todo el año de 20:00 a 6:00/solo los martes de 17:00 a 6:00)

▪ Inochi-no-Denwa (日本のいのちの電話連盟)	▪ http://www.inochinodenwa.org/lifeline.php ▪ 0570-783-556 (de 10:00 a 22:00)
Kenia	
▪ Befrienders Kenya	▪ https://www.befrienderskenya.org (ayuda por chat) ▪ Llama o envía un mensaje de texto: +254 722178177 (de 7:00 a 21:00) ▪ Llama o envía un mensaje de texto: +254 736542304 (de 7:00 a 21:00) ▪ befrienderskenya@gmail.com
Letonia	
▪ Skalbes	▪ http://www.skalbes.lv ▪ 371 67222922 (de 9:00 a 17:00) ▪ 371 27722292 (de 9:00 a 17:00)
Líbano	
▪ Embrace	▪ http://www.embracelebanon.org ▪ 1564 (de 12:00 a 2:00) ▪ +961 1 341 941 (número internacional) ▪ info@embracelebanon.org
Lituania	
▪ Lithuanian Association of Emotional Support Lines	▪ http://www.klausau.lt

Vaikų linija (línea de atención infantil)	http://www.vaikulinija.lt 116 111 (de 11:00 a 21:00)
Jaunimo Linija (línea de atención para jóvenes)	http://www.jaunimolinija.lt/laiskai/ 8 800 28888
Vilties Linija (Hope line)	http://www.kpsc.lt/vilties_linija.html 116 123 vilties.linija@gmail.com
- Pagalbos Moterims Linija (línea de atención para mujeres) - Linija Doverija (Trust Line)	http://www.moteriai.lt 8 800 66366 (de 10:00 a 21:00) pagalba@moteriai.lt 8 800 77277 (de lunes a viernes, de 16:00 a 20:00)
Luxemburgo	
SOS Détresse – Hëllef iwwer Telefon	http://www.454545.lu 454545
Kanner-Jugendtelefon	http://www.kjt.lu 116 111
México	
Instituto Hispanoamericano de Suicidología, A.C	+5255 46313300 info@suicidiologia.com.mx

Países Bajos	
	▪ 113 ▪ https://www.113.nl/ ▪ 0900-0113 (línea de ayuda gratuita y anónima las 24 horas del día)
Nueva Zelanda	
▪ Depression Hotline	▪ http://www.depression.org.nz ▪ 0800 111 757
▪ The Lowdown	▪ http://www.thelowdown.co.nz ▪ SMS: 5626
▪ Youthline	▪ 0800 376 633 ▪ SMS: 234 ▪ talk@youthline.co.nz ▪ parenttalk@youthline.co.nz
▪ Lifeline Aotearoa Suicide Prevention Helpline	▪ 0508 828 865
Nigeria	
▪ Nigeria Suicide Prevention Initiative - NSPI	▪ http://www.facebook.com/nspinitiative/ ▪ +234 (0)809210643 ▪ nspinitiative@gmail.com

Noruega	
▪ Kirkens SOS	▪ http://www.kirkens-sos.no ▪ http://www.soschat.no/chat (ayuda por chat) ▪ 224 00 040 (de 11:00 a 23:00)
▪ Mental Helse Hjelpetelefonen	▪ 116 123
▪ Sidetmedord.no	▪ http://www.sidetmedord.no (ayuda por chat)
▪ ROS –Rådgivning om spiseforstyrrelser	▪ http://www.facebook.com/nettros.no (ayuda por chat) ▪ 948 17 818 ▪ info@nettros.no
Perú	
▪ Sentido (Centro Peruano de Suicidología y Prevención del Suicidio)	Teléfono: 01 498 2711
▪ Teléfono de la Esperanza	Lima: (00 51 1) 273 8026
Polonia	
▪ Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (para niños y adolescentes)	▪ http://www.116111.pl/napisz (ayuda por chat) ▪ 116 111

Portugal	
SOS VOZ AMIGA	http://www.sosvozamiga.org 21 354 45 45 (16:00-0:00) 91 280 26 69 (16:00-0:00) 96 352 46 60 (16:00-0:00)
Puerto Rico	
Línea PAS (Primera Ayuda Sicosocial)	Teléfono: 1-800-981-0023
Serbia	
Centar Srce	http://www.centarsrce.org 0800 300 303 vanja@centarsrce.org
Singapur	
Samaritans of Singapore (新加坡援人協會)	http://samaritans.org.sg 1800 221 4444 pat@samaritans.org.sg
Eslovaquia	
Linka detskej istoty (ayuda telefónica las 24 horas del día para niños y jóvenes de hasta 18 años)	http://www.ldi.sk (ayuda por chat entre las 19:00 y las 23:00) 116 000

▪ Linka detskej dôvery	▪ https://www.linkadeti.sk/linka-detskej-dovery (ayuda por chat) ▪ 055/234 72 72 ▪ Skype: linkadeti ▪ odkazy@linkadeti.sk
▪ Linka dôvery (para adultos)	▪ 055/622 23 23 (de lunes a viernes de 7:30 a 19:30/sábados y domingos todo el día)
▪ Linka nádeje (para adultos)	▪ 055/644 11 55 (de lunes a viernes de 7:30 a 19:30/sábados y domingos todo el día)
▪ Liga za duševné zdravie (para adultos)	▪ https://www.dusevnezdravie.sk/online-poradna/ ▪ 02/638 15592
▪ IPčko	▪ 0907 404 291 ▪ ipcko@ipcko.sk
Sudáfrica	
▪ The South African Depression and Anxiety Group (SADAG)	▪ http://www.sadag.org ▪ 0800 567 567 ▪ 0800 70 80 90 ▪ 0800 12 13 14 ▪ SMS: 31393
Corea del Sur	
▪ HopeClick	▪ http://www.hopeclick.or.kr

▪ 중앙자살예방센터 (Centro para la prevención del suicidio de Corea)	▪ http://www.spckorea.or.kr ▪ +82 2-2203-0053 ▪ spc@spckorea.or.kr
▪ 보건복지부 보건복지콜센터 (centro de llamadas del Ministerio de Salud y Bienestar)	▪ 129 (24시간 위기상담/ disponible las 24 horas)
▪ 정신건강증진센터 정신건강위기상담전화 (Asesoramiento ante crisis del Centro de salud mental)	▪ 1577-0199 (24시간 위기상담/ disponible las 24 horas)
Suecia	
▪ Mind	▪ https://mind.se/ ▪ https://mind.se/sjalmordslinjen/ (ayuda por chat) ▪ 90101
Suiza	
	▪ Tel 143 ▪ http://www.143.ch ▪ https://www.143.ch/Beratung/Chat-Kontakt (ayuda por chat) ▪ 143

Taiwán	
Taiwan Suicide Prevention Center (台灣自殺防治中心)	http://www.tspc.tw 0800 788 995
Tailandia	
Samaritans Thailand	http://www.samaritansthai.com/ (02) 713-6793 (Bangkok), de 12:00 a 22:00
Ucrania	
Л а С Т Р а Д а - У К Р а И Н а (La Strada Ukraine)	http://www.la-strada.org.ua/ 0 800 500 335 (llamadas gratuitas desde teléfonos fijos y celulares en toda Ucrania) 386 (gratis desde celulares)
	- Línea telefónica de asistencia gratuita para niños del país (de lunes a viernes de 12:00 a 20:00, sábados de 12:00 a 16:00) 0 800 500 225 (llamadas gratuitas desde teléfonos fijos y celulares en toda Ucrania) 116 111 (gratis desde celulares)
Uruguay	
Último recurso	Teléfono: 0800-Vive (8483)
Venezuela	
Teléfono de la Esperanza	Valencia: 0241-8433308 Nacional: 0-800-PSIQUE

Directorio Colombia
(Ministerio de Salud y Protección social, 2018)

Territorio	Nombre de la línea y # telefónico
Atlántico	CRUE (5) 3309000 Extensión: 5131 (5) 3308100 - (5) 3308101
Antioquia	Línea Amiga (4) 4444448
	Línea 123 Social o Mujer
Arauca	Línea 125 de Atención a Urgencias y Emergencias en Salud
Barranquilla	Línea de la vida (5) 3399999
Bogotá D. C.	Línea 106 «El poder de ser escuchado» Línea de atención, ayuda, intervención psicosocial y/o soporte en situación de crisis.
	WhatsApp: 3007548933
	Línea psicoactiva «Activa tu mente, transforma tu vida» 018000112439. Aborda el consumo de sustancias psicoactivas.

Bolívar	Centro Regulador de Urgencias y Emergencias (5)6645612 – (5) 6644675 Instagram: cruebolivar Facebook: Crue Bolívar
	Línea 125
Boyacá	Línea Amiga 106
Caquetá	Centro Regulador de Urgencias y Emergencias 3186175909 4356021 Extensión 51
	Centro de escucha comunitario 321 467 83 23 Whatsapp: 321467 8323 Correo c- escucha@hospitalsan rafael.gov.co Facebook: San Rafael Escucha

	Centro de Escucha Comunitario 316 541 31 08 3165413108
Cartagena DT	Línea 125
Casanare	Centro Regulador de Urgencias y Emergencias 3173717451
	Línea Amiga 3182990629
Cauca	Línea CRUE 8205390-8205366 3218128623 y 3217005636
Cesar	Línea Vital #123 (se marca la tecla #)
Cundinamarca	LÍNEA 123 de Cundinamarca Celular: 3212480377
Huila	Centro de Escucha 3219073439 y (8) 8702277
Meta	Línea Amiga 312 575 11 35 Chat: 3219073439 centroescucha.salud @huila.gov.co
Risaralda	Línea amiga «Ámate y Vive» Línea 106. (6)3339610

Putumayo	CRUE 3123191736 Disponibilidad del profesional en Salud Mental: 3138329526/3214197 174/3213070577
Sucre	(5) 2822556 CRUE
Valle del Cauca	lineal@lineainfantil106.org - Página web: http://www.teescuchamos.org Twitter :@corpolatin106

Directorio de profesionales privados

Profesionales y terapias complementarias

A continuación, una pequeña lista de profesionales que trabajan el tema en diferentes países de habla hispana. Por favor, tened en cuenta que si es una terapia complementaria, solo debe llevarse a cabo con la autorización del médico tratante.

Colombia

Lifesense (Atención Psicológica y formación)

Carrera 9 # 66 - 10, Bogotá, Colombia

Teléfono: 4672490

Celular y WhatsApp: +57 319 4819262

Correo electrónico: lifesenseinfo@gmail.com

FB e IG: @lifesensepsy

Real Lax (Estrés Positivo)

Dirección Calle 50 # 9-67. Consultorio 604

Clínica de Marly. Bogotá, Colombia

Teléfono (571) 2-32-4985 / (571) 3-43-6600 Ext. 1384 / (571) 312-363-3306

Correo info@real-lax.com

www.real-lax.com

Alexandra Cardona-Barragán (Manejo del Dolor Crónico y Fibromialgia)

Psicóloga de la Universidad Católica de Colombia

Especialista en Docencia Universitaria

Especialista en Psicología Médica y de la Salud (Universidad El Bosque)

Celular 3142623273

Maria Jose Cortés Lopez

Psicóloga y Pedagoga Infantil

Directora Centro Psicoterapéutico de la Sabana

www.psicoterapeuticodeласabana.com /Red de ayuda en línea
para la prevención del suicidio

Facebook: Cpsicoterapeuticodeласabana

Correo electrónico: centropsicoterapeuticosabana@gmail.com

La Asociación Colombiana de Bipolares brinda ayuda y orientación en psicoeducación y aspectos jurídicos en los diferentes grupos de apoyo que se realizan en la ciudad de Bogotá y otras Ciudades: <http://www.bipolaresco.com/p/acb-capitulos-apoyo-en-otras-ciudades.html>

Si estás en Bogotá, puedes asistir al grupo de inducción, donde se hace una apertura de lo que es el trastorno bipolar. A esta inducción asisten tanto diagnosticados como familiares, cuidadores y amigos.

La dirección es: Carrera 8 D No. 106 - 50 - Barrio Francisco Miranda. Media cuadra arriba de la carrera novena. Los sábados de 3:00 – 5:00 pm. Salones del segundo piso. El aporte es de: \$12.000 por persona.

Equipo de Psiquiatras para tu conocimiento y consulta.

Dr. Nicolas Rodriguez. Celular: 3002660785.

Director Científico

Coordinador grupo de apoyo de personas con bipolaridad (Grupo Norte de Bogotá).

Dr. Juan David Paramo. Celular: 3106405722.

Coordinador grupo de apoyo de personas con bipolaridad, familiares y amigos (Grupo Sur de Bogotá).

La depresión me dio el poder. #21tipschaodepresión

Dra. Alicia Gonzalez. Celular: 3105629747.

Coordinadora grupo de apoyo de familiares y amigos (Grupo Norte de Bogotá).

Dr. Juan Sebastián García. Celular: 3102128950.

Especialidad en Psiquiatra Infantil.

México

Desansiedad (Manejo de la ansiedad con profesionales)

<https://www.desansiedad.com/>

<https://www.buzzfeed.com/mx/mauriziomontesdeoca/lineas-telefonicas-suicidio>

Lic. Circe Rodríguez Fonseca

Terapeuta, *Coach* y especialista en desarrollo humano.

Móvil: +52 5537336084

www.shindomx.com

Página de Facebook: shindocirce

Coyoacán, Ciudad de México

Primera sesión de diagnóstico GRATIS

Patricia Basto (Terapia complementaria)

Mentora integral para crear una vida abundante: en paz, libre y feliz.

Especialista en elevar la autoestima y, a partir de ahí, empoderar.

Facebook: Patricia Basto @PatriciaBasto23

Instagram: Patricia Basto @patriciabasto23

YouTube: Patricia Basto

www.patriciabasto.com info@patriciabasto.com

España

<https://comunicalasaludmental.org/guiadeestilo/movimiento-asociativo/>

<http://www.psicomundo.com/directorio/>

Dieta Coherente S.L (Controla tu depresión)

C/ Caracas N4, 36203, Vigo

C/ Diego de León N59, 28006, Madrid

Av. da Liberdade 615, 1º, 4710-251 Braga, Portugal

Teléfono: +34 698 167 989

Correo electrónico: info@dietacoherente.com

www.dietacoherente.com

www.dietacoherente.pt

Argentina

<https://www.argentina.gob.ar/salud/salud-mental/de-que-hablamos/cosa-de-todos>

<https://www.casbuenosaires.com.ar/ayuda>

Mis redes

Instagram (Leer en instagram)



La depresión me dio el poder. #21tipschaodepresión

Instagram de nuestro próximo programa:



Twitter: @21tipsdepresion (Leer en Twitter)



Otras Redes:



Fan page: <https://www.facebook.com/transformandoelmundoatravesdelamor/>

Web:

www.transformandoelmundoatravesdelamor.com

Próximamente programa de Salud Mental en YouTube <https://www.youtube.com/channel/UCamDtKm9x-tv3GqdVKvl-GcQ>

Correo electrónico:

contacto@transformandoelmundoatravesdelamor.com

Referencias

- Bourbeau, Lise. *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*. OB STARE, 2000.
- Bradshaw, John. *Nuestro niño interior*. Buenos Aires: Emecé, 1993.
- CNN,. *CNN Español*. 8 06 2018. <https://cnnespanol.cnn.com/2018/06/08/depresion-donde-buscar-ayuda-argentina-mexico-colombia-peru-espana-ecuador/>.
- El Congreso de Colombia,. «Ley 1616 de 2013.» 2013. 1-17.
- Hicks, Esther y Jerry. *Pide y se te dará*. Urano, 2005.
- Hill, Napoleon. *Piense y hágase Rico*. Biblok, 2015.
- Ministerio de Salud y Protección Social,. «Guia de práctica clínica.» *Detección temprana y diagnóstico del episodio depresivo y trastorno depresivo recurrente en adultos. Atención integral de los adultos con diagnóstico de episodio depresivo o trastorno depresivo recurrente*. 2013.
- Ministerio de Salud y Protección social,. *Minsalud*. 04 2018. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/directorio-salud-mental-prevencion-suicidio-minsalud.pdf>.
- Organización Mundial de la Salud,. *Organización Mundial de la salud*. 04 2017. <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/es/> (accès le 06 03, 2019).
- . *Organización Mundial de la Salud*. 2019. <https://www.who.int/topics/depression/es/> (accès le junio 3, 2019).

La depresión me dio el poder. #21tipschaodepresión

Osho,. *Conciencia*. 2007.

Penan, Danny. *El arte de respirar*. 2016.

Plano sin fin. *Plano sin fin*. s.d.

Rialland, Chantall. *Esta familia que vive en nosotros*. s.d.

Schwartz, Robert. *El plan de tu alma*. Sirio, 2010.

Swami, Sivananda. *El pensamiento y su poder*. Ela, s.d.

Twitter,. *Twitter*. 2019. https://about.twitter.com/en_us/safety/safety-partners.html.

U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute of Mental Health. (2015). La depresión: Lo que usted debe saber (Publicación de NIH Núm. SP 15-3561). Bethesda, MD: U.S. Government Printing Office. «La depresión: Lo que usted debe saber.» *NIH Núm. SP 15-3561*, 2015.

Vieitez, Doctora Amil López. *Dieta Coherente*. s.d. <https://www.dietacoherente.com/> (accès le 06 03, 2019).

