BIENESTAR EN CONTEXTOS DE ENCLERRO

PSICOLOGIA POSITIVA APLICADA A CARCELES



Bienestar en Contextos de Encierro



MANUSCRITO

Co-Autores

Mario Adaro. Gianni Vennier. Abel Trillini. Martha Sáenz. Carolina Bergoglio. Lakshmi Devi. Tatiana Guerra. Dafne Cataluña. Anggy Corchuelo. Ángela Kholer. Daniela Ormazabal. Cynthia Zak. Juan Carlos Gutierrez. Fer Niizawa. Joao Pacífico. Damián Fernández. Blanca Mery Sánchez. Daniel Colombo. Leandro Dionisio. Daniel Cerezo. Ana Sicilia. Verónica Vázquez. Heraldo Muñoz. Ivis Mata. Gastón Pauls. Rosana Pereira. Álex Rovira. Luis Gallardo. Augusto Alonso. Jivan Vinod. José David Zárate. Giancarlo Molero. Claudia Campos. Tania Báez. Ivanna Lajara. Rosi Orozco. Haydeé Domínguez. Félix Díaz. Luis Mella. Felipe Buitrago. Arlen Solodkin. Conchita López Vega. Felipe Cortés Leddy. Tuti Furlán. Ishwara. Paloma Fuentes. Cindy Leiva. Pedro Amador. Andrea Villegas. Miguel Chiapetta. Indio Ramírez. Mario Abril. Rosario González (Bleuminette)

Sobre el compilador

Gaspar Contreras es Licenciado en relaciones públicas. Especialista en Bienestar Corporativo. Creador del Modelo de Habilidades Emocionales del Bienestar REGAR y del Proyecto de Bienestar en Contextos de Encierro. Conferencista. Docente universitario. Gestor Cultural.

"Nunca prives a nadie de la esperanza. Quizás sea lo único que posea."

Madre Teresa de Calcuta

Coordinación General: Gaspar Contreras

Diseño y edición: Lucas Aja

Foto de tapa: Cristian KIKI García

Transcripción: Darian Valdivia

..."A cada hijo que carga una mochila emocional que no le corresponde."...

Prólogo I



... "Suele decirse que nadie conoce realmente cómo es una nación hasta haber estado en una de sus cárceles. Una nación no debe juzgarse por cómo trata a sus ciudadanos con mejor posición, sino por cómo trata a los que tienen poco o nada"...

Nelson Mandela



Inicialmente, quiero agradecer la oportunidad de participar 6en la recopilación del trabajo hecho desde el programa "Bienestar en contextos de encierro", una labor que se viene desarrollando en las unidades carcelarias del Servicio Penitenciario de la Provincia de Mendoza, en especial, en la persona de Gaspar Contreras, un impulsor y motivador de actividades socio-educativas y culturales para las personas privadas de la libertad. De igual forma, agradezco también la oportunidad de haber sido invitado a la actividad Conversatorio Mandela, un espacio que es primordial propiciar y ampliar junto a otras actividades y programas que tienen similar vocación.

Actualmente, en Mendoza hay aproximadamente 5.000 personas alojadas en las unidades carcelarias y 4.069 plazas -según los datos publicados por la Intranet del Servicio Penitenciario Provincial al día 14/09/20-, en tanto a nivel nacional hay 100.634 personas privadas de la libertad, siendo el 58 por ciento de esta población menor de 35 años.

Con relación al ejercicio del derecho a la educación de las personas privadas de libertad se establece que, de la población total, el 49 % tenía estudios primarios incompletos o no tenía estudios primarios, y del total de las personas privadas de libertad, el 94% no tienen estudios secundarios completos al momento de ingresar al establecimiento penitenciario.¹

La situación educativa dentro de las unidades de detención es altamente precaria e insuficiente: el 73% de los detenidos y detenidas no participó en ningún programa de capacitación laboral y el 55% no ha participado de ningún programa educativo durante el último año.²

¹ - SNEEP 2019. Informe Servicio Penitenciario Provincial de Mendoza. Año 2019. https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/sneepmendoza2019.pdf

² - Ídem.

Por otro lado, el 45% de estas personas no tenían trabajo a tiempo completo al momento de su detención, conforme las cifras que se consignan en el último Informe Anual de Estadísticas sobre Ejecución de la Pena de la República Argentina.

Sin embargo, hay trabajos que no pueden valorarse desde el punto de vista cuantitativo: Además, la tarea que se realiza en contextos de encierro requiere de una sensibilidad social y de una perseverancia que me recuerda un pasaje de la película "La lista de Schindler", en la escena en la que su protagonista se recrimina no haberse esforzado frente al Holocausto. "Quien salva una vida salva al mundo entero". Este es el proverbio hebreo que eligió, Itzhak Stern, el asistente contable de Oskar Schindler, para agradecerle al empresario de Cracovia la tarea de haber salvado a 1.100 judíos de los campos de concentración de los nazis.

Como es sabido, en el ámbito penitenciario provincial intervienen, desde hace más de una década y media, algunos organismos que integran el Sistema Interamericano de Protección de los Derechos Humanos, no sólo para la protección de la vida y la integridad de las personas detenidas en él, dada la sobrepoblación y violencia carcelaria, sino también para asegurar los derechos a la educación y al trabajo, entre otros aspectos que hacen posible el fin de readaptación y reinserción.

Durante 6 años, rigieron respecto de nuestras cárceles provinciales, medidas provisionales dictadas por la Corte Interamericana de Derechos Humanos, entre el 22 de noviembre de 2004 y el 26 de noviembre de 2010, destinadas especialmente a proteger la vida y la integridad de las personas privadas de libertad que se encontraban en los establecimientos penitenciarios de Boulogne Sur Mer y la Granja Penal Gustavo André.

La misma Corte Interamericana de Derechos Humanos condenó a la República Argentina en sentencias emitidas en el marco de sus competencias jurisdiccionales, por entender que las condiciones de detención padecidas en las cárceles mendocinas, analizadas desde el enfoque de derechos humanos, resultaban lesivas de derechos convencionales.

Si bien la intervención de los organismos interamericanos de derechos humanos implicó una serie de cambios que se vieron reflejados en las condiciones materiales de encierro, la actual situación carcelaria evidencia que ello no fue suficiente. Por el contrario, siguen presentándose numerosas vulneraciones a los derechos humanos de las personas privadas de la libertad, un tema complejo que requiere del diseño e implementación de políticas públicas a mediano y largo plazo, así como de la adopción de medidas inmediatas, necesarias para hacer frente a las situaciones descriptas, que afectan gravemente los derechos humanos fundamentales de las personas privadas de la libertad.

Es obligación del Estado implementar programas de trabajo, estudio y otros servicios necesarios para que las personas privadas de libertad puedan tener opción a un proyecto de vida digna.

El Estado se encuentra en una posición especial de garante frente a las personas privadas de libertad, y que como tal, asume deberes específicos de respeto y garantía de los derechos fundamentales. El ejercicio del poder de custodia lleva consigo la responsabilidad especial de asegurar que la priva-

ción de la libertad sirva a su propósito de reclusión únicamente y que de ninguna manera conduzca a la violación de otros derechos básicos.

En este sentido, el Programa "Bienestar en Contextos de Encierro" es un claro ejemplo de estas políticas públicas orientadas a la rehabilitación personal intramuros, por lo que se hace indispensable no sólo su continuidad, sino el refuerzo de los recursos económicos con los que cuenta, así como la ampliación de los objetivos que le dieron origen.

La felicidad de quienes están privados de la libertad no parece ser un tema que ocupe un lugar preponderante en la agenda oficial de las instituciones encargadas de la reclusión de quienes se encuentran en conflicto con la ley penal, pero la tarea realizada por muchos operadores y operadoras del servicio penitenciario me recuerda a una reflexión del filósofo y novelista Umberto Eco, quien cita la Declaración de Independencia de Estados Unidos, resignificando su sentido: "Quizá la declaración de independencia debió haber dicho que todos los hombres tienen el derecho y el deber de reducir la infelicidad del mundo, la propia y la ajena", sostiene Eco.

Es en una relectura de su pensamiento que encuentro un mayor sentido a la tarea de revincular a las personas privadas de su libertad con aquellos espacios en los que puedan fortalecer y adquirir herramientas necesarias para desarrollar plenamente su vida y ejercer sus derechos fundamentales.

Es por esta razón que quiero expresar mis felicitaciones a todas las personas que trabajan en mejorar las condiciones de vida de las personas privadas de libertad en Mendoza, tanto a las y los trabajadores que cumplen esta misión porque son integrantes del Servicio Penitenciario, como a las personas invitadas que han hecho su aporte compartiendo sus conocimientos y experiencias, y de manera muy especial a las internas e internos que se capacitan y educan.

Finalmente, con la esperanza de que se sigan ampliando las oportunidades para mejorar el designio de quienes habitan nuestras cárceles, quiero concluir con unos versos de un mendocino que tuvo el valor de hacer canción desde el dolor de muchas personas olvidadas y perseguidas; nuestro poeta Armando Tejada Gómez, que en la Coplera del Prisionero nos dice: "Le regalé una paloma al hijo del carcelero, cuentan que la dejó ir tan solo por verle el vuelo. ¡Qué hermoso va ser el mundo del hijo del carcelero!".

Dr. Mario Adaro

Juez de la Suprema Corte de Justicia de Mendoza

Prólogo II



... "Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder de elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta yace nuestro crecimiento y nuestra libertad"...

Viktor Frankl



Recuerdo cómo nos conocimos con Gaspar. Me comenta uno de mis colaboradores del Ministerio de Seguridad, que el sr. Gaspar Contreras había publicado por Twitter una contundente expresión contra nuestra gestión. Es un pedido válido por supuesto, pero sucedía que yo era superior jerárquico de Gaspar y él no lo había advertido aún, ya que habíamos trasladado el Servicio Penitenciario a Seguridad y su jefe pasaba a ser yo. Bueno, ese tipo de pedidos, -que en las fuerzas de seguridad no está permitido legalmente por motivos muy fundados dada la estructura de dichas fuerzas- era equivalente a un sumario.

Ese fue nuestro comienzo. Al tiempo nos conocimos personalmente. "Me lo hubieras dicho personalmente Gaspar, lo hablábamos, contesto a todo el mundo" -nunca dejamos de ser una democracia-, y de allí surgió una muy buena relación porque a su vez Gaspar tenía ideas avanzadas dentro del bienestar en contextos de encierro y otras más, y desarrollaba acciones artísticas muy interesantes, y muy bien comunicadas.

Recuerdo su prudencia al comentarme sus iniciativas luego del encuentro inicial no tan afortunado. Le reforcé que se sintiera a sus anchas con esas actividades, que me parecían muy buenas, ya que gran parte de la política de seguridad que se hizo tenía que ver con la reducción de la tasa de reincidencia, y eso es algo en lo que la cultura y el arte, en donde el estado que se hace presente de modo real y sano dentro de las cárceles, logra resultados. Y ese tipo de iniciativa se encuadra en esa óptica común.

Vale decir que ocuparse de modo real de las cárceles es ejercer verdaderamente los DDHH. Entiendo que es una medición estatal medir por la atención que se le da a sus lugares de encierro; se llega a ellos si hay interés real en disminuir el delito y, además, que ya se empezaron a resolver otros asuntos primordiales para la agenda pública.

El Estado debe desempeñarse como un elemento positivo, tal vez la única posibilidad que tienen determinadas personas de saber cómo se vive en una sociedad que puede ser armónica. De dar ese ejemplo que puede ser inspirador y modélico. Y eso, allí, puede reducir su vuelta al delito. En ese tren de ideas es que le dije a Gaspar que siguiera adelante con sus iniciativas, y que las comunicara libremente, ya que era muy bueno en ello. De hecho comenzamos una comunicación fluida y eso es también un aspecto muy positivo para llevar una gestión adelante. A todos los que ejercen funciones directivas en el Estado les sugiero esa necesidad de detectar a los que hacen y mantener comunicación con ellos. Uno aprende.

Como colofón por las múltiples acciones que se hicieron durante la gestión que con orgullo encabecé con un gran personal, donde permítaseme decir, por ejemplo, que se pasó de cinco (5) fallecimientos anuales a solo uno (1) en cuatro (4) años, y donde el personal desarrolló un abanico de temas con una fuerte inversión en bienestar físico y con atención en el trabajo y en estudio como conducta progresiva, es que en 2019 el Comisionado a cargo de la Comisión Interamericana de Derechos Humanos, Juan Vargas, quien estuvo visitando nuestras cárceles, dijo: "Mendoza es un ejemplo no sólo para Argentina, sino que puede ser paradigma para la región".

En la gestión de ese paradigma, es donde se encuentra la coordinación de lo que pretende Gaspar; agrego un dato que está dentro del esfuerzo realizado: Bienestar en Contextos de Encierro -dentro de la política general ejercida-, midió una reducción de riñas de 56 a 5, y de 19 autolesionados, a ninguno. Los analistas podrán explicar luego si esto fue un agregado dentro de las políticas generales, pero sin dudas que no se aumentaron las previas tasas desfavorables. Bien, entonces, por esas ideas. Y cabe agregar que pertenecemos a fuerzas políticas que son opuestas, pero que en el camino de la gestión y el respeto mutuo tuvimos una excelente concordancia.

Le deseo que siga con sus iniciativas en los ámbitos en los que se encuentre, como esta que ahora nos toca.

Dr.Gianni Venier

Ministro de Seguridad de Mendoza 2015/19

"Taller de Bienestar en Contextos de Encierro"



Pabellón de Diversidad Sexual - Penal de Boulogne Sur Mer 20 de Marzo en el marco del Día Internacional de la Felicidad

Introducción



... "Si puedes soñarlo, puedes hacerlo"...
Walt Disney



Quiero iniciar esta introducción contando cómo surge esta idea de empezar a hablar de felicidad, en lo que he denominado "El lugar más triste del mundo."

Dicen que los grandes proyectos son producto de mucho amor y la valentía de dar el primer paso. Hace tiempo vengo trabajando, estudiando y formándome en la Ciencia del Bienestar y la Felicidad, cayendo en un primer momento en el error que estos conceptos se podían aplicar en charlas, seminarios, universidades y colegios. Pero un día, charlando con algunos colegas que divulgan y trabajan éstas prácticas, me surge la idea de intentar empezar a implementarlas en donde queda escondido lo que la sociedad ya no quiere ver. Donde está la marginalidad de la marginalidad. Donde duerme el último eslabón roto de una sociedad que fue partícipe fundamental de esa rotura. ¿Parecía una locura? ¡Por supuesto que sí! Y eso lo hacía más interesante aún.

El 20 de marzo, por resolución de la Organización de las Naciones Unidas, se declara el Día Internacional de la Felicidad y hace 4 años surgió la idea de empezar a organizar algo en la cárcel. Algo sencillo. Que sólo durara una o dos horas. Lo que jamás imaginé, es que ese día sería el puntapié inicial de un proyecto que ha trascendido fronteras, ideas, idiomas y sumado la voluntad de más de 100 referentes de primer nivel internacional.

Año 2017, le propongo a una colega que me acompañara ese 20 de marzo a realizar alguna actividad para celebrar el Día Internacional de la Felicidad con personas privadas de libertad. Cincuenta detenidos iban a participar por primera vez de un evento de este tipo. Con Claudia, la colega invitada, la ansiedad y los nervios eran enormes, pero por otro lado creíamos que era algo pequeño e intrascendente. Sumado a que varios agentes penitenciarios se burlaban que tocáramos estos temas. Por suerte nos equivocamos. La aceptación superó nuestras expectativas ampliamente. Los pibes se habían enganchado y participado como niños. La emoción era demasiado grande. Terminamos las dinámicas y creí que ahí había terminado la jornada y el proyecto, pero estaba equivocado.

Terminamos la actividad y me llama su oficina la Jefa de Tratamiento, Lic. Jimena Frigerio (una de las que acompañaba cada locura que le proponía y sus palabras siempre eran las mismas "Me parece una locura lo que querés, pero dale para adelante. Yo te cubro."), que le habían solicitado repetir

la actividad ese mismo día pero en otra cárcel. No tenía ninguna dinámica preparada. Rápido improvisé y ahí el sueño empezó a tomar sentido.

Imprimí 200 hojas con los nombres de distintas fortalezas del carácter, habilidades emocionales, emociones, sentimientos. También imprimí fotos de personas que impactaron en la historia por su resiliencia (mi tema preferido para trabajar en Contextos de Encierro), Malala, Estela de Carlotto, Obama, Mandela, Susana Trimarco, Omar Sanchez de la Fundación Hagamos algo por los niños con leucemia y algunos más.

Llegué al Complejo Penitenciario Boulogne Sur Mer, un edificio centenario que siente en sus paredes el paso del tiempo y del dolor. Esperaba que me llevaran a algún salón, un SUM, una biblioteca, que son los lugares donde se trabaja con personas privadas de libertad. En ese momento recibo el llamado de la Coordinadora de Tratamiento, la Dra. Nahir Otero (a quien le debo mucho de este proyecto) y me dice "Gordo, ¿te animás a trabajar pero adentro del pabellón?", lo sentí casi como una provocación, por eso doblé la apuesta y le respondí "Con una sola condición. No quiero ningún personal de seguridad vestido de gris. Si es necesario que haya seguridad, que esté de civil vestido."

Junto a Soledad, responsable de Cultura del Complejo que nos invitaba, emprendimos camino hacia el pabellón donde sería la dinámica. Donde celebraríamos el Día de la Felicidad.

Solamente conocía los pabellones del penal donde yo trabajaba, que es relativamente nuevo, ahora estaba por entrar a un pabellón de una de las cárceles más antiguas del país, no sabía con qué me iba a encontrar, sólo sabía que sea como sea las condiciones iban a ser como en esas series de cárceles (que no recomiendo ver), donde se ve el abandono absoluto del Estado, la cumbia sonando a todo volumen y gente mirándome como se dice en la jerga intra muros "como perdonándome la vida."

Se abre la puerta que divide a los detenidos de los simples mortales. Tomo aire. Me relajo y entro. Lo primero que identifico son las flores. Muchas flores en canteros in-imaginados, baldes, cubiertas, botellas, vasos. Cientos de malvones rojos, blancos y rosados. Pero cuando digo cientos, es cientos de verdad. Todo impecable. Obviamente el paso del tiempo se nota y mucho, pero todo está impecable. No había nadie en el patio central. Todos adentro de sus celdas que estaban abiertas. Con mucha timidez se empiezan a asomar. Para mi sorpresa, no era un pabellón de hombres como pensaba. Tampoco era un pabellón de mujeres como imagino estás suponiendo. Era el pabellón de Diversidad Sexual.

Saqué mis 200 copias de emociones y fortalezas, mis otras tantas de sentimientos y empezamos a trabajar. El objetivo de la dinámica era identificar, según su perspectiva, cuáles eran las principales habilidades emocionales que el ser humano necesita para vivir en plenitud. El taller que debía durar 1 hora, se convirtió en 4 horas. Ellos y ellas estaban tan entusiasmados como yo. Entre mate, jugo y bizcochuelo el tiempo pasaba y empezábamos a descubrir juntos cuales eran esas habilidades fundamentales... Ese día, en ese festejo, en ese pabellón, con esa comunidad, surgió el primer borrador

de lo que sería el Modelo de Habilidades Emocionales del Bienestar REGAR (Relaciones Saludables, Emociones Optimistas, Gratitud, Apreciatividad y Resiliencia), del que hablaremos en el tercer E-book de ésta colección.

De esa propuesta inicial, surge este Foro de Bienestar en Contextos de Encierro, que ha convocado a los principales referentes de habla hispana en materia de Felicidad y Bienestar.

De esta propuesta inicial, surgieron proyectos como el Conversatorio Mandela, la banda musical Conducta Calle, el Proyecto Reiniciar, la Huerta Laudato Si, el taller "Yo no fui" para hijos e hijas de detenidos y muchos proyectos más que apostaban al florecimiento humano.

Este E-Book es la transcripción de cada una de las charlas que se dieron en el "Foro de Bienestar en Contextos de Encierro", del que participaron de manera presencial y virtual más de 80 referentes y con un alcance casi de la totalidad de la población de detenidos de Mendoza.

Este es el primer resumen de un proyecto que trascendió fronteras, que llamó la atención de los medios, de funcionarios, de eventos internacionales, de figuras del mundo de la política, el espectáculo y la sociedad en su conjunto.

Estos proyectos se enmarcan en 2 criterios, que según creo son los criterios que deben marcarnos el rumbo como humanidad. Hablo de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda del Milenio de Naciones Unidas y la invitación del Su Santidad Francisco a preguntarnos: ¿Quién soy yo para juzgar?

Espero que lo disfruten tanto como lo disfrutamos aquellos que lo llevamos adelante, con la certeza de que somos nosotros quienes tenemos esa llave de carcelero que nos permite o no la libertad emocional. Convencidos de que se puede florecer donde te toque estar plantado. Incluso en el lugar más triste del mundo.

Lic. Gaspar Contreras

Peregrino de la felicidad

"Los estamos esperando"

Abel Trillini – Argentina



Queridos amigos, ¿Cómo les va? Mi nombre es Abel Trillini y los he visitado en varias oportunidades y en esos momentos siempre he hablado de mí, de mi historia. Pero esta vez voy a hablar de un tipo al que admiro mucho. Su nombre es Les Brown (el motivador, no el músico) que da charla en las cárceles como yo alguna vez hice.

Este tipo un día en una de sus charlas en una cárcel, eligió al recluso con cara de malo. La cara más fea y el más loco. Lo miró y le preguntó "¿Qué sos?" y el tipo le respondió que era un preso. Brown, le dijo "NO" y le repreguntó "¿Quién sos?" y el preso respondió "Un ladrón." El motivador le contestó más fuerte "¡NO!" y volvió a preguntar: "¿Qué sos?" el recluso dijo: "Un convicto." Entonces le volvió a preguntar: "¿Qué sos?"

Medio enojado, el preso respondió "Soy un criminal." La respuesta fue la misma: "No." (Ya gritando y acercándose bien cerca de la cara del peligroso preso) lo cual al detenido no le gustaba nada y casi como retándolo le volvió a preguntar: "Qué sos?" a lo que el reo ya cansado le dijo: "Mejor vos decime que soy." Y Les Brown respondió: "Sos hijo, sos hermano, marido, sos amigo, sos un cuñado, sos un padrino, sos un vecino. Y no estás haciendo tu trabajo." Entonces le señalo las paredes exteriores de la cárcel y le dijo "Allá afuera hay gente que te está esperando a que hagas tu trabajo. Por favor, salí de acá y no vuelvas nunca más."

Quiero contarles, que gracias a este tipo, yo camino siempre con el pecho erguido y la cabeza bien alta. No importa ni el pasado, ni lo que hice. No me importa nada. Les Brown cuenta que en la época de los esclavos un terrateniente fue a comprar nuevos esclavos con un muy buen presupuesto, para poder comprar varios. Cuando vio la "mercadería" disponible, observó a uno con el pecho bien erguido, la cabeza bien alta. Se dirigió al martillero y dueño de los esclavos y le dijo "Quiero a ese." Señalándolo. A lo que el martillero respondió que no estaba a la venta, no tenía precio. A lo que el terrateniente respondió que podía pagar lo que fuese necesario. El martillero se volvió a negar, "Usted no entiende. No se puede comprar, no le va a servir." "¿Cómo no me va a servir?, si lo veo saludable, musculoso y de buen caminar. Su cabeza está en alto." Entonces el martillero explicó: "En África, donde fue secuestrado, su padre es un Rey y él un príncipe. Y este lo sabía."

Hay que caminar con el pecho erguido, la cabeza bien alta. Muchachos, fuerza, mucha fuerza. Falta poco y afuera somos muchos los que los estamos esperando

"Un delito no te define"

Martha Sáenz – México



Espero que estén bien, un abrazo a la Argentina. Hoy es el día de la felicidad y les vengo a hablar un poquito de eso. Yo creo que la felicidad es una decisión y también creo que no te define como tampoco te define un delito. Yo creo que lo que te define son los cambios que quieres hacer. Como te atreviste a cometer un error también puedes realizar un gran cambio en tu vida. Porque Dios es un Dios de perdón, de oportunidades y cuando enfrentas tus errores, arreglas lo que hiciste y decides hacer un cambio en tu vida, lo puedes lograr. No importa lo que hayas hecho, yo creo que el verdadero cambio es en el interior, en tu alma y a veces sufre más la gente que está encerrada en su propia mente en sus pensamientos. No importa el lugar donde estés, todos tenemos la oportunidad de poder cambiar de ser felices y hacer felices a los demás y cuando empiezas tu a ser feliz, cuando hay una transformación en ti, esa felicidad se contagia empiezas a descubrir pasiones, lo que te hace feliz y un principio para descubrir esto es que enfrentes las culpas, las culpas a los demás de lo que estás viviendo porque cuando te liberas de eso puedes empezar una nueva vida, una vida feliz. El principal bloqueo a ser feliz es responsabilizar a otros de tu felicidad, recuerda que tú eres el único responsable, no esperes a que este todo bien. Empieza a ser feliz y a contagiar esa felicidad a otros, que Dios te bendiga, atrévete, atrévete a ser feliz y a no ser lo que todos quieren que seas, sino atrévete a ser una persona diferente, hay muchos ejemplos de personas que estuvieron en la cárcel y que luego fue gran en la historia como Nelson Mandela y muchos otros. Atrévete a ser feliz a cambiar tu mentalidad y librar tus pensamientos de cualquier manera negativa y comienza a ser positivo. Un abrazo y gracias.

"Crear relaciones Positivas"

Carolina Bergoglio - Argentina



Hola a todos feliz día, feliz día internacional de la felicidad y bienvenidos al segundo foro de bienestar en contexto de encierro. Para mí es un placer y un honor poder compartir con ustedes esta charla, creo que ha sido una idea genial el poder conmemorar este día con esta actividad. Mi nombre es Carolina Bergoglio, soy psiquiatra, cordobesa, se me puede notar en la tonada. Vengo trabajando el tema de felicidad y bienestar hace varios años. En esta oportunidad me han invitado a conversar y a contarles un poco a ustedes sobre las relaciones, las relaciones saludables y positivas. Ustedes saben que desde los últimos años se ha profundizado muchísimo el estudio de la felicidad y bienestar en los seres humanos y básicamente porque llevamos casi 2000 años o más el ser humano de existencia. La búsqueda de la felicidad sigue siendo una búsqueda constante. En estos últimos años se ha estudiado mucho con respecto a esto, y uno de los hallazgos más importantes es un estudio que se presentó ahora después de 75 años que se llevó adelante por la universidad de Harvard, nos dijo que uno de los elementos que más incrementaba la satisfacción de vida y el bienestar en las personas eran las relaciones. Entonces a partir de ahí todas las teorías que se desarrollaron en el mundo sobre bienestar y felicidad pusieron en el centro las relaciones interpersonales, cómo nos vinculamos con las personas de qué manera incide esa vinculaciones. De hecho una de las teorías más importantes que se utilizan para trabajar se llama modelo PERMA de MARTIN SELIGMAN asienta sobre cinco pilares por eso las cinco letras. Esa palabra corresponde a las relaciones positivas y saludables ustedes podrán pensar porque ese nombre para las relaciones, porque no simplemente relaciones. Porque con el tiempo hay relaciones que inciden de manera muy negativa en la vida de las personas. Hay un famoso dicho que dice hay que personas que producen felicidad cuando llegan y hay otras que la producen cuando se van. Entonces de alguna manera eso nos demuestra que a veces nuestra forma de ser, nuestra personalidad, nuestro carácter pueden incidir mucho no solamente en nuestro propio bienestar sino también en el de otras personas.

En qué consiste esto de las relaciones saludables, que son las relaciones saludables. Bueno básicamente consiste en que forma me voy a relacionar con las otras personas. Posiblemente yo les voy a nombrar algunas características que ustedes vayan a considerar básicas y obvias a ustedes, pero justamente al ser tan obvias es que a veces no las tenemos en cuenta y fallamos en la forma que nos acercamos a las otras personas o buscamos básicamente acercarnos a personas que tengan esas característica.

Yo les voy a mencionar 6 elementos sumamente importantes en las relaciones saludables: uno de esos es el respeto, tiene que ver en todo sentido, en la opinión del otro, en los defectos que podamos tener, por el tiempo que dedica al otro lo que tiene para decir, dejarlo hablar, el lugar que ocupa. Entonces el respeto en cualquier ámbito que uno lo pueda pensar es un elemento fundamental en las relaciones que son saludables y positivas. Otro elemento es la cordialidad, que tiene que ver con esto, la forma en que nos carecemos a alguien las sonrisas, el afecto, el trato cotidiano o esporádico con que nos relacionamos con los otros.

Otro de los elementos es la cercanía y habla más del afecto. Esta capacidad que tenemos nosotros de demostrar lo que significa la otra persona con una sonrisa con un abrazo fuerte. Todos podemos distinguir cuando un abrazo realmente es fuerte, cariñoso consentido. Entonces la cercanía también es otro elemento que aporta mucho a lo que las relaciones saludables.

El cuarto elemento es la confianza, ustedes saben que una instancia que lubrica todas las relaciones, donde no hay confianza es muy difícil crear relaciones que sean positivas y saludables porque básicamente lo opuesto a la confianza es la desconfianza que nos pone a la defensiva, no nos permite ser cordiales, sanos entonces es sumamente importante.

El quinto elemento es la empatía, es algo que bueno dicen que viene con nosotros cuando nacemos, es la capacidad que tenemos de ponernos en los zapatos de los otros. Poder sentir lo que el otro siente obviamente con las diferencias que eso significa, nunca vamos a sentir de la misma manera que el otro pero s posiblemente estar lo más cercano posible a lo que el otro siente. Cuando tenemos esa capacidad podemos estar cerca de alguien y acompañar esas emociones y sus estados.

El último de los elementos tiene que ver con la cooperación la capacidad de poder ayudarnos que obviamente viene de la mano de la empatía ya que si no me puedo poner en el lugar del otro, difícilmente pueda dar el paso siguiente que es cooperar porque nunca voy a entender que es lo que necesita o le falta, entonces en estudios recientes se dice que tenemos una naturaleza más cooperativa que competitiva por ahí nos definen mucho a los seres humanos como más competitivos que cooperativos. En estos últimos años se ha estudiado bastante sobre esa característica y dicen que ya desde la época prehistórica traemos una tendencia cooperadora entre nosotros que competitivos. Aparte de estos 6 elementos hay otro más que hoy en día tiene mucha incidencia porque se han ampliado los canales que transcurre este elemento que es crear relaciones saludables y es la comunicaciones, no podemos pensar que hay una relaciones si no hay comunicación, es la forma más importante que tenemos los seres humanos de relacionarnos es a través de la comunicación. Es cierto que a veces esto no es fácil ni simple, a veces en las formas podemos agredir descalificar a las personas. Entonces la comunicación es uno de los elementos pilares en lo que tiene que ver con crear relaciones saludables. Una vez que uno logra establecer un circulo en relaciones que tengan estos elementos que se lleven adelante con respeto, cordialidad, cercanía, cooperación, confianza, empatía y donde hay un buen canal de comunicación, cuando uno puede hablar sin temor siente que va a ser escuchado y respetado diría que estamos en condiciones de decir que contamos con una buena red

de relaciones saludables las cuales forman parte de uno de los pilares más importantes demostrados científicamente que hacen al bienestar y a la felicidad. Por lo tanto si estamos pensando e interesados en incrementar nuestra capacidad d estar mejor de ser más felices tenemos que poder mirar y analizar estos contextos. Que tipos de relaciones tenemos, nos rodean, también de que manera nosotros como seres humanos establecemos esta calidad de relación hacia las otras personas. Ustedes saben que una de las características de la felicidad es que es contagiosa porque tenemos en el cerebro una serie de neuronas espejos que ya desde chiquito que tienden a imitar, por eso cuando uno se acerca a un bebe sonríe, el mismo sonríe simplemente porque imita la sonrisa que ve del otro lado. Esas neuronas siguen funcionando a lo largo de toda la vida por lo tanto esto de rodearnos de personas que tengan estas características pueden establecer relaciones saludables y positivas obviamente van a impactar de manera sumamente positiva en nosotros e invitándonos a poder llevar adelante estas relaciones positivas. Bueno espero que esto les haya aportado conocimientos sobre las relaciones, que nos ayude a pensar y reflexionar mucho más sobre estas cosas que queremos mejorar. Que tengan un excelente día en el contexto de este 20 de Marzo que es el día internacional de la felicidad. Les mando un fuerte abrazo desde Córdoba.

"Amor propio"

Lakshmi Devi –Inglaterra



Hola, soy Lakshmi, directora de New Future Society (Sociedad Nuevo Futuro), y tengo el gusto de saludarlas y compartir un encuentro con el amor propio. La vida está llena de luces y sombras. Pero siempre tenemos la posibilidad de transformar desde adentro. De activar un estado desde nuestro interior.

Hace 25 años he estudiado y practicado métodos para el bienestar mental y emocional. Métodos para calmar los ritmos.

Así que para mí el primer paso es ser abierto a la posibilidad de cambiar y activar la voluntad para sentir el amor propio.

Así que ahora les pido por favor que te abras, porque vamos a experimentar juntas como activar el amor propio.

El segundo paso es LA RELAJACIÓN, así que ahora te pido que pongas la espalda recta y voy a contar hasta 5, mientras relajamos juntas. Espalda recta, manos sobre las piernas inhalamos por la nariz, exhalamos por la boca, 5 veces (...) Dejamos ir el stress... De manera consiente relajamos la cabeza, los hombros, torso, espalda baja, cadera, piernas y pies... Relajándote, así empezamos a relajarnos y empezar a sentir el amor propio.

El tercer paso, en esta creación del amor propio, he creado 3 frases. Las frases son: "Me aprecio", "Me adoro" y "Me amo." Es muy cierto que en la vida, tenemos la tendencia de ser muy críticos y muy duros con nosotros mismos. Todos nosotros sentimos esto en algún momento. En este tiempo he aprendido que cuando cultivamos el amor propio, podemos generar un vínculo con la mente y el ser interior. Para comenzar a generar pensamientos y sentimientos positivos. Así que ahora te pido que pongas las manos en el centro de tu pecho y vas a repetir en tu mente: "ME APRECIO. ME ADORO. ME AMO" y repite "ME APRECIO. ME ADORO. ME AMO." Y la idea es que si lo sientes, abrí ese canal, presentir y vivir esos pensamientos positivos amigos queridos. Así que por favor, si les gustó, hazlo todos los días para sentir el amor propio. Gracias.

"Sabiduría Interior"

Tatiana Guerra –Colombia



Soy Tatiana Guerra y vengo a traerles lo que para mí son las cosas que mayores aprendizajes me han traído y espero que sea para ustedes también aportes de valor que les puedan servir en algún momento. Les cuento que este video fue muy difícil para mí hacerlo para mí es muy importante hablar verdad certeza ideas o información que llegue al corazón.

La primera enseñanza de mi vida que más me ha funcionado ha sido entender que todo lo que ha pasado en mi vida lo elegí yo, mi alma consciente o inconsciente, elegí mi vida mis padres, mis pruebas, las situaciones favorables. Hace poco entendí esa verdad, y cuando lo hice mi vida se transformó. A partir de ahí entendí que ya nada ni nadie era culpable, yo ya era responsable, y como adulta como una mujer puedes cambiar aquello que elegís y por lo cual eres responsable, puedes empezar a sentir felicidad, paz, tranquilidad.

Bueno lo segundo ha sido una muy sencilla, la salida, la verdadera salida está adentro en el interior, no hay nada afuera, no existe nada afuera. En realidad toda la información y toda la sabiduría está en el interior y en eso por ejemplo ustedes tienen una gran ventaja. Son dos ventajas en realidad, una la pausa, parar permite ver con los ojos del alma, permite bucear en las profundidades, entender las razones por las cuales he elegido y entender permite sanar, corregir, dar, aceptar y la segunda es el silencio la oportunidad de vivirlo, en el silencio habla Dios, y en el silencio puedes encontrar el espacio, las noches pueden ser su espacio. Recuerdo que el baño era mi templo, el espacio donde realmente me encontraba, porque aunque ustedes no lo crean nosotros aquí afuera fuimos presos de la falta del tiempo, de la rapidez de la necesidad de hacer muchas cosas, pero muy poca conexión con nosotros mismos. Y creo que ahí es donde está la verdadera libertad en el poder conectarnos y conocernos entender porque elegimos lo que elegimos, reconciliarnos y vivir desde allí que puede que estés encerrado. Pero si puedes encontrar ese centro esa verdad interior nada afuera puede tenerte, puede encerrarte, limitarte, cuando encontré esas dos cosas: la pausa y el silencio, mi vida se transformó y fui más feliz. Así que los invito a que desde allí empiecen a verse y aprovechen la oportunidad que les da el silencio y la pausa de ser libre, porque la liberta nada tiene que ver con el exterior, veo todos los días personas carentes de libertad afuera, así que bueno espero esta información llegue a su corazón, resuene, logren verse y entenderse desde otro punto, bendiciones en el camino, muchísimas gracias y hasta pronto.

"Fortalezas Personales"

Dafne Cataluña - España



Hola soy Dafne Cataluña, la fundadora del Instituto Europeo de Psicología Positiva y para mí es un auténtico placer acompañarte hoy en este foro y hacerlo con la intención de darle respuestas a preguntas tan importantes como si se puede ser feliz en un contexto de encierro y que elementos son los que dependen de ti para poder mejorar tu estado emocional. Para ello te voy a dar unas pinceladas sobre algunos aspectos donde la psicología positiva ha venido desarrollando. Por ejemplo cuales son las variables que hacen que te sientas bien independientemente del lugar donde estés. Hay un modelo que ha desarrollado Martin Seligman, muy reconocido en la psicología positiva que se denomina modelo PERMA. Estudiaron a personas que decían sentirse felices y lo que se hace es demostrar que es lo que ellos hacían para sentirse así. Entre las cosas que hacían eran tener actividades donde detectasen emociones positivas, no tenían que ser situaciones espectaculares o poco frecuentes sino que con cosas del día a día podían experimentar esa situación. Entre ellas podemos tener como ejemplo el haber tenido un espacio de juego, una sonrisa de una persona, un determinado olor, cualquier elemento que generara esa sensación. Otro de las pistas que nos da este modelo es tener presente nuestras fortalezas, esas cosas que nos hacen sentir potentes en lo que hacemos, en lo que sabemos que somos buenos y que además nos generan disfrute. Esas fortalezas personas cuanto más las usas, estés en el lugar en el que estés, al final cuando uno decide ponerlas en juego es muy probable que experimentes una sensación de fluir en esa experiencia. Y luego también otra de las pistas es tener relaciones que me nutran, tener personas con las que pueda contar, compartir esas fortalezas, que te acepten tal cual sos es donde yo puedo sentirme libre. Otro de los trucos seria el tener un sentido un para qué. Eso tendría que ser un legado que dejamos en algún lado. Puede ser algo que simplemente yo haga que sienta que me levanto para algo cada mañana. Y el último truco estaría en tener retos, tener metas que me hagan sentirme bien conmigo mismo porque al final si yo simplemente estoy para el día a día no tengo la motivación suficiente para mantenerme a lo largo del tiempo. El modelo PERMA sería una gran herramienta para poder fomentar tu bienestar.

Luego hay situaciones difíciles que vamos a tener que afrontar y ahí es donde entra el concepto de resiliencia, esta forma de afrontar las cosas permite que a pesar de estar experimentando una situación compleja yo soy capaz de sacar un aprendizaje, algo que me sirva para mejorar como persona en esa situación, y de esa forma le encuentro un significado a esto que ha ocurrido. Incluso además puedo trabajar tener un balance afectivo, esa situación me ha permitido experimentar esos momentos que para mí han sido buenos, ahí encuentro ese balance.

Y por último uno de los elementos que a mí me parecen más significativos para representar la psicología positiva para la felicidad de las personas, es poner el foco en las fortalezas personales. Estas al final son una fuente inagotable de felicidad, son 26 fortalezas que tienes en tu haber y lo que ocurre es que no las conocemos, no sabemos identificarlas por eso te animo a que puedas reflexionar y puedas dedicarle un espacio de tiempo en pensar en aquellas cosas en las que te sientes bueno, te sientes competente y donde de verdad sabes que disfrutas y que te hacen sentirte tú mismo, donde de verdad conectas con tu esencia que no es algo impuesto que te obligas a hacer, es algo que sale de forma natural. Y que a veces como fluye de forma tan natural se ha convertido en un hábito no nos parece que sea algo positivo que sea algo tan bueno y esto es también parte del trabajo que nos pueda ayudar a sentirnos mejor, el darle importancia, darle un espacio, darle atención. Y hacerlo de una forma equilibrada porque las fortalezas aunque sean algo constructivo si nos pasamos de su uso nos pueden llegar a hacer experimentar estados de tristeza o angustia. Así que es fundamental que encuentres ese uso equilibrado en ti.

Bueno esto es lo que quería compartir con vosotros porque de verdad considero que la psicología positiva puede hacer que te sientas mejor en tu vida.

Me gustaría poder terminarlo con una frase de Aristóteles que me encanta y que dice: "en el término medio esta la virtud". Así que te animo a encontrar ese punto de equilibrio. Un fuerte abrazo.

"Salgan al mundo a contar su historia"

Anggy Corchuelo -Colombia



Hola a todos, soy Anggy Corchuelo. Tuve la maravillosa oportunidad de ser invitada a este espacio con ustedes, soy una persona que desde hace 6 años le pico ese bichito de la felicidad y he estudiado acerca del tema.

Hoy para hablar en este marco del día internacional de la felicidad en este evento, en contextos de encierros, quisiera comenzar preguntándoles ¿Qué es la libertad? A veces pensamos que estar libres, es estar sin dios y sin ley, hacer lo queramos o incluso pensamos que estar privados de la libertad es estar encerrados y no poder hacer todo lo que queremos. Pero la reflexión que yo les tengo hoy es que la libertad y esa privación de la libertad nos la da nuestra mente. Quiero invitarlos a que este momento por el que están pasando sea un momento y una oportunidad de preguntarnos el ¿para qué? Cómo podemos sacarle el mayor provecho a lo que nos está ocurriendo, analizarlo y verlo como una oportunidad para aprender, para vivir cosas que nunca nos hubiéramos planteado vivir. Para sacar ese tiempo que nunca le sacamos provecho. Podemos usar ese tiempo para meditar, conectarnos con ese yo interior, que sea un espacio para liberarnos de todo resentimiento, y esto se logra a través de las preguntas y ser observador de nuestra mente. Es una maravillosa oportunidad para hacer ese click y cambiar esos patrones de pensamiento, cambiarlos por amor, paz y armonía. Porque si hay algo que nada nos puede quitar en este mundo es esa plenitud, esa capacidad de sentirnos felices en el alma. Y que sea una oportunidad de descubrir para qué vinimos a este mundo, encontrar ese sentido de vida, hacer una reflexión de qué quería ser, cuáles son esos talentos que me acompañan desde la niñez, cuales he convertido en fortalezas, las que nos han ayudado a salir de ese momento, y trabajarlas y ponerlas al servicio de los demás. Por ahí hay una frase hermosa que me encanta de Walt Disney que dice: "de nada sirve ser luz si no vas a iluminar el camino de los demás". Esa es la invitación: de que encuentren su luz y la compartan con el mundo, que sean esa voz de aliento para el que está al lado en ese momento difícil, que se ayuden los unos a los otros y que empiecen a trabajar en esa plenitud, en esa felicidad, en esa paz interior, que nadie nos puede arrebatar. Que sea un espacio de paz desde la felicidad y el amor, no desde el dolor y del sufrimiento. Ese es el mensaje que hoy quiero llevarles a que piensen y encontremos ese propósito que nos puede ayudar a superar. Yo creo que muchas personas nos deben ayudar a recordar a cada rato el caso de Víctor Frank que encontró ese propósito de: "yo tengo que salir al mundo a contarles lo que viví, como lo superé. Que esa sea la posibilidad de ustedes. O como Mandela, también, durante su

encierro escribió para salir a realizar una evolución que generó un cambio que todos recordamos porque quiso compartir esa luz que encontró en él.

Por eso la invitación es a ser felices no importa que, el encierro está en la cabeza, y a que abramos ese pensamiento y que los llenemos de amor, de perdón y perdonarnos a nosotros mismos. Hagamos esa sanación con esos "yo" que nos han acompañados todo el tiempo y perdonarnos por todo y vincularnos también a ese amor propio a ese amarnos a nosotros mismos. Muchas gracias por escuchar.

"Perdonar el pasado"

Ángela Kholer – Estados Unidos



Les comparto este mensaje donde lo más importante es que voy a demostrarles todo lo que nos une, aunque físicamente estemos lejos si desde el lugar donde estas puedes mirar por tu ventana o tu puerta te invito a hacerlo. Tienes la opción de cerrar los ojos por un momento y dejarte guiar por mi mensaje. El mismo cielo azul que puedes ver, es el mismo que el mío, el radiante sol es el mismo que el mío, las nubes blancas seguramente las hemos compartido. Tomate un momento para respirar y saber que el aire está ahí. Controla la respiración. Algo que también compartimos es la noche, te invito a verla también, son las mismas para ti y para mí. Compartimos muchas cosas en común. Tienes que estar consiente que siempre han estado allí para ti, jamás te han abandonado. Tenemos muchas cosas en común pero con diferencias, mis miedos, temores y culpas, si has aprendido a manejarlos eres más libre que yo, porque perder la libertad no es estar encerrado en un lugar físico, es tener un estado mental que nos conduce a estar encerrados. Ahora te pregunto ¿tú de qué lado estás?

Obsérvate a ti mismo, eres la creación más perfecta del universo, tú puedes ser dueño de tus propios actos, estás hecho para el éxito y no para la derrota, el fracaso jamás debe correr por tus venas, tú serás lo que pienses. Sabías que la calidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos. Por eso procura plantar pensamientos positivos y correctos en tu mente, vigila todo lo que entra en tu mente, cuerpo y alma, en tu corazón. Estas en este mundo con un propósito, sé feliz, disfruta todo lo que eres, aprende a reírte de ti mismo, puedes hacer de ti lo que quieras. Entra en armonía contigo mismo y acéptate cómo eres, perdónate por tu pasado para vivir mejor tu presente y proyéctate hacia un mejor futuro, no dejes nunca de perdonarte mantén un concepto favorable de ti mismo, procura encontrarte, conocerte y valorarte. Viví sin miedos, ama sin fronteras y vive más allá del tiempo. Porque podrán privarnos de la libertad pero jamás podrán contener nuestros pensamientos e ideas cuyos ecos viajaran entre las almas libres como tú y como yo.

Deseo compartirles algunos apartes de una carta que una persona muy amada, argentina como tú escribió hace algunos meses, el Papa Francisco que así decía: "el dar es un jubileo que hoy ante el Señor su esperanza se encienda, el jubileo por su misma naturaleza lleva a conseguir el anuncio de la liberación, no depende mi poderla conceder, pero suscitar el deseo de la verdadera libertad en cada uno de ustedes es una tarea a la cual la iglesia no puede renunciar, a veces una cierta hipocresía es al ver personas que se han equivocado para los que el único camino es la cárcel. Les digo: cada vez que entro en una cárcel me pregunto ¿por qué ellos y no yo? todos tenemos la posibilidad

de equivocarnos de una manera u otro todos nos hemos equivocado pero olvidamos que todos somos pecadores y muchas veces somos prisioneros sin darnos cuenta cuando se permanecen encerrados en sus propios prejuicios o se es esclavo de los ídolos y el falso bienestar. Cuando uno se mueve dentro de esquemas ideológicos y absolutiza esquemas de mercado que aplastan a las personas, en realidad no se hace otra cosa que estar entre las paredes de las celdas del individualismo y de la autosuficiencia, privados de la verdad que genera la libertad. Señalar con el dedo a quien se equivoca puede ser una excusa para esconder las propias contradicciones. Ninguno de ustedes se tiene que encerrar en el pasado, la historia ha pasado y aunque quisiéramos no puede ser escrita de nuevo, pero la historia que hoy inicia y mira al futuro está todavía sin escribir, la gracias de Dios y la responsabilidad personal, aprendiendo de los errores del pasado se puede abrir de nuevo un capitulo en nuestra vida".

Ahora si me lo permiten quiero darles el rostro a esta persona que les ha hablado soy Ángela Kholer y estoy en un lugar muy especial para mí, el patio de mi casa. Puedes salir del encierro, es gratis es para mí y para ti.

Espero que este mensaje haya llegado hasta ustedes, son unas cortas palabras con todo mi amor, cariño y mi admiración, para cerrar quisiera dejarles un mensaje del gran Nelson Mandela: "el cuerpo humano tiene la capacidad de adaptarse a las enormes circunstancias difíciles, que él ha descubierto que uno puede soportar lo insoportable si es capaz de conservar el espíritu, incluso cuando el cuerpo te pone a prueba".

Gracias por darme lo más valioso que tienen su tiempo y atención, aquí estoy para ustedes un abrazo desde la distancia.

"No dejen de aprender."

Daniela Ormazabal –Venezuela



Hola soy Daniela Ormazabal Directora y co-fundadora de cultorizando.com. Por mi parte me emociona muchísimo poder hablarles desde mi punto de vista lo que es el bienestar y la felicidad, sobre todo es un tema que me conmueve mucho y más cuando hablamos de la búsqueda de esta dentro de contexto adversos como el del encierro. Como les comentaba al principio soy Venezolana mi familia es chilena.

Para nadie es un secreto que la situación en Venezuela ha sido muy difícil, complicada en lo político, social y económico y sin duda eso ha hecho que uno se plantee el tema de ser feliz, porque siempre asociamos la felicidad a cosas que no dependen de uno, cosas que escapan de nuestras manos. Venezuela paso de ser uno de los países con mayor índice de felicidad en el mundo a tener uno de los más altos índices de depresión, y todas las consecuencias que la depresión lleva ¿Cómo poder mantener la felicidad, la cordura, el bienestar dentro de un contexto difícil? Eso me toco averiguarlo en este tiempo reciente no solo por mi salud, sino por la salud de mis hijos, e indagando yo pude darme cuenta que mi trabajo era fundamental para esto, no tanto por el tema de ser adicta al trabajo sino porque el trabajo en el que yo me desempeño me permitía conseguir esta felicidad. Les explico por qué. Cuando asociamos la felicidad a personas que no dependen de nosotros nos olvidamos que a veces la felicidad esta en cosas cotidianas, en cosas que si podemos manejar. Para mí el aprendizaje, estas cosas poderosísimas que te dan satisfacción y felicidad. El acostarte en la noche a dormir luego de haber recibido un conocimiento que en la mañana no tenías da una sensación sin duda de felicidad. Yo me refugie en el conocimiento.

Mi trabajo consiste en difundir cultura general. Nosotros nacimos hace 9 años como una cuenta de Twitter brindando contenidos culturales en pequeñas dosis que le permitieran a la gente que tuviese ganas de aprender un poco más, aprovechar la inmediatez que tienen las redes sociales para aprender. Y aprender a través del entretenimiento. Nosotros descubrimos que el conocimiento adquirido a través del entretenimiento se aprovecha muchísimo más y se valora. Pero este aprendizaje para mí fue mucho más allá porque fue un tema personal. Para mi aprender se volvió una herramienta para sentirme feliz y luego enseñarlo me llenaba de satisfacción y así mis días fueron menos duros y tristes. Yo siempre he pensado que el conocimiento es poder, ilimitado e infinito, no hay edad para dejar de aprender. Los invito a que aprendan, a que indaguen, a que escriban. A que disfruten esa sensación de cómo les decía al principio: irte a la cama con un conocimiento que tú no tenías cuando te

levantaste y a que en algún momento puedan dar ese conocimiento a alguien más como un regalo y se cree una cadena que llena. El conocimiento nos hace libres y poderosos.

Mi reflexión final y con esto me despido: no dejen de aprender, de cualquier forma, cualquier oficio, cualquier dato curioso, histórico, porque además la historia es poderosísima y además te da herramientas para conocer el pasado, entender el presente y sin duda mejorar el futuro y eso sin dudas lo puedes llevar a todos los ámbitos, desde el personal hasta el global, en tu comunidad, en tu entorno, en tu familia. Entonces con esto me despido, gracias por la invitación. Saludos.

"Mente presente. Mente consciente"

Cynthia Zak –Argentina



Bueno que alegría encontrarme con ustedes, tener esta oportunidad de compartir este espacio y de contarles un poquito algunas maneras de poder estar más tranquilos, calmados y conectados. No importa donde estemos, las circunstancias que tengamos ni el espacio que tengamos que compartir, todos es transitorio. Pero nosotros somos mensajeros, tú y yo, que estamos aquí para contar algo y la manera en que podamos transmitir nuestra misión y transmitir nuestro mensaje es si lo hacemos desde un lugar presente y esta es la historia del Mindfullnes que quiero compartir con ustedes, en este espacio de atención plena. Normalmente nuestra mente está en el pasado o en el futuro. ¿Qué ventaja tiene estar aquí ahora? Es el único momento que existe, ahora ya en este instante cuando estamos compartiendo este espacio y esta posibilidad de encontrarnos es el momento que existe.

¿Cómo bajo al momento presente? Esto es lo que les quiero compartir y dejarles herramientas tan poderosas, porque no dependen de nada, porque no necesito de nada exterior. ¿Y qué tengo? Son dos cosas: las más importantes, el latido de mi corazón y la respiración. Entonces les voy a compartir algunas cosas que podemos hacer para estar aquí ahora más presentes, en donde no importa lo que suceda alrededor, ni las circunstancias que tengamos que atravesar. Fortalecemos nuestra resiliencia, nuestra convicción de nuestro poder interior, de nuestra presencia aquí y de nuestro paso por aquí como mensajeros.

Entonces lo primero que les invito aquí es que cerremos los ojos un segundo, sigan su respiración, sin ninguna intervención y conectemos aquí en este espacio nuestra posibilidad, frotamos las manos, este es un gran ejercicio para sacar tensiones y activar nuestra conexión también interior. Vamos a hacer 9 veces un pequeño ritual de soltar y sacudir. Vamos a cerrar los ojos y vamos a visualizar lo que queremos sacar, lo que no nos sirve, lo que no nos hace falta, lo que nos está sobrando y lo vamos a soltar así. Esto es una acto de psicomagia, esto es ponerle a la situaciones cotidianas una mirada diferente y transformar lo que está sucediendo en una posibilidad, no importa donde estemos, lo que tengamos que atravesar, nosotros somos unos mensajeros y el poder está dentro nuestro en nuestra mente. Entonces una vez que sacudimos vamos a encontrar nuestro pulso, nuestra ancla, cuando estamos en momento de desespero, de caos, de angustia, el ancla está aquí. Lo primero que vamos a hacer es usar los dedos de la mano derecha para encontrar nuestro pulso, aquí estoy, aquí ahora presente, ese es el segundo ritual para compartirles.

El tercer ritual frotar las manos y llevarlas al corazón para tener una conexión con el latido.

Cuarto ritual, nuestras manos pueden convocar una energía diferente para nuestra vida pueden ayudarnos sin la necesidad de nada exterior para estar presentes aquí ahora a conectarnos. Entonces aparte de frotar vamos a usar nuestros dedos para respirar, cuando inhalo abro y cuando exhalo suelto. Cada uno de los elementos que nos hacen y cada uno de los planetas están en estos dedos. Esto es un descubrimiento muy interesante porque cada vez que unimos las yemas de nuestros dedos nosotros estamos trabajando con el macrocosmo, con lo que nos rodea, con algo más grande que nosotros mismos. Y nos permite saltar de una visión pequeña de corto plazo y poder encontrar una libertad interior que eso es lo que gueremos. Porque estemos donde estemos, podemos estar en el lugar más amplio del mundo y estar encerrados mentalmente, podemos estar encerrados y estar libres. La vuelta de esto es encontrar la libertad donde estemos. El dedo pulgar es el planeta marte, la fuerza, la presencia. Cuando nosotros masajeamos este dedo estamos conectando nuestra fuerza interior con nuestra presencia. El índice es el planeta júpiter, el que indica, nuestra intuición y es un ritual divino de hacer si nosotros nos sentamos y simplemente movemos el dedo rápidamente 3 minutos, estamos limpiando toda la parte energética que nos rodea y conectando con nuestra intuición, con una posibilidad de ir más allá de donde estamos y conectar con algo más superior. El dedo meñique es Saturno, tenemos al sol que es el dedo del medio, el de los anillos y el espacio en el dedo restante, estamos tocando todos los planetas. Somos mucho más que esto aquí ahora, pertenecemos a algo mucho más grande y esa es un poco la invitación que tengo para todos ustedes: de encontrarnos en un lugar diferente aquí y ahora pero que nosotros, nuestra fuerza interior lo que nosotros somos también es mucho más grande.

Frotamos las manos, sacudimos los dedos, respiramos con los dedos, conectamos con el pulso, con el corazón.

Último ritual: vamos a despejar nuestra mente y vamos a usar la yema de nuestros dedos, los pensamientos que no paran, vamos a plantar un jardín en nuestra mente, vamos a despejar nuestra mente para que hayan pensamientos nuevos, para que podamos siempre resembrar, replantar ideas nuevas. Vamos a tocar la coronilla de nuestra cabeza usando siempre la yema de los dedos para conectar con la fuente, con lo que está más arriba, con la intuición para despejar también zonas de nuestro cerebro que están adentro, que conectan con nuestro sistema emocional y nuestro sistema psicológico para estar más armonizados. Eso es todo, frotamos las manos.

Nos vamos a despedir de una manera que me encanta, que también desarrolla la empatía, la mirada diferente hacia el otro, es decirnos que sea feliz, abrazarnos, yo soy feliz y decirle al mundo que sea feliz, que estén en paz.

Seria divino poder estar en contacto y que me cuenten como les fue con los rituales en el momento presente. Les mando un saludo, un abrazo muy muy fuerte y que sean felices y estén en paz.

"Creer. Crear. Construir."

Juan Carlos Gutiérrez - Colombia



Mi nombre es Juan Carlos Gutiérrez, soy el director de colombianos exitosos La primera agencia para la felicidad organizacional.

Hoy vamos a hablar sobre como construyo una perspectiva o una actitud mucho más optimista. Después de una investigación que venimos haciendo donde hemos estado en más de 10 países. Hemos llegado a 3 conclusiones que aportan 3 "C". La primera es Creer, nadie va a creer en ti hasta que tú creas en ti mismo, tú eres la única persona que tiene todo lo necesario para cumplir metas. Todos fuimos criados con la visión de que todo depende de los otros. Todos fuimos criados con un no en la frente, donde no podemos subirnos a la mesa porque nos vamos a caer, en donde no invirtamos porque vamos a perder y cuando llegamos a grandes tenemos ese NO tan marcado que la respuesta es NO, entonces la primer "C" que les quiero dejar es creer. Pero eso es solo el 20% de todo el camino que hay que hacer.

La segunda "C" es la de crear, porque yo hasta cierta época de mi vida era una persona soñadora, que imaginaba solamente, pensaba pero no hacía nada. La mejor manera es hacer, porque la práctica nos lleva al conocimiento y nos permite saber si es el camino correcto o no y además corregirlo. Por eso si tienen un proyecto, una idea comiencen a hacerla, empezarla. Los dos grandes errores del ser humano son no empezar y no terminar.

Y la tercera "C" es la más importante de todas y es contribuir, el ser humano es diseñado para ser un ser social, esto quiere decir que lo que hacemos aportan en la vida de otro, lo que tú haces y a lo que te dedicas está impactando en la vida de otros. Estudios científicos indican que lo que hacemos impactan en la felicidad de los otros. Por eso les recomiendo que lo que hagan sea positivo, de bendición y aporte para la vida de otras personas.

Y quiero dejarles una cuarta que es comparar, el mensaje es que no se comparen, a nosotros desde pequeños nos enseñan a compararnos con los otros y resulta que hay algo muy interesante y es que cada uno tiene sus tiempos para las cosas, no todos nos graduamos de la universidad al mismo tiempo, no todos empezamos a trabajar a la misma edad, así que si ustedes sienten que hay personas que van más rápido, que tienen más títulos, aparentemente más éxito que ustedes, no se comparen, porque cada vez que nos comparamos con alguien creemos que son mejores que nosotros.

Quiero dejarlos con la perspectiva que la felicidad tiene que ver con eso que te apasiona, si tu no crees en eso y haces y eso no contribuye en la vida de otras personas no podemos lograr lo que lla-

mamos felicidad sostenible, se feliz haciendo lo que amas, haciendo esa idea que te apasiona y ayudando a otros y nunca te compares.

Quiero dejarlos con una frase que dice así: "si tu luchas por eso que amas al final llegara". La felicidad es un resultado, la felicidad no se busca, la felicidad se construye.

"La Felicidad es entrenable."

Fer Niizawa – Argentina



Hola a todos, mi nombre es Fer Niizawa, soy Director Global de PDA Internacional.

Vamos a hablar de bienestar, la búsqueda de bienestar en mi vida partió quizás de una discapacidad mía de estar bien o quizás ser feliz por decirlo de alguna manera. Pase gran parte de mi vida corriendo una carrera bastante loca atrás de títulos, logros personales, individuales que yo entendía que a medida que los fuese logrando, consiguiendo, mis índices de bienestar iban a ser superiores y mi felicidad también. Y la verdad que esa carrera a lo único que me llevo fue a tener un gran sentimiento de insatisfacción porque cuando terminaba una carrera después había un post-grado y luego una maestría, es decir que siempre había algo mas y cuando competía dentro de las corporaciones en las cuales trabaje siempre había alguien que es más inteligente, más eficiente que vos. Por lo tanto es una carrera que no termina nunca, eso desde lo profesional, y desde lo personal hoy las redes sociales nos proponen un modelo de perfeccionismo emocional y estético que es muy nocivo. Hoy todos deberíamos ser lindos, flacos, exitosos y encima ser felices todo el día. Y yo creo que el bienestar no tiene que ver con eso, nada del afuera puede darnos bienestar y en este camino de introspección que yo recorrí, descubrí que el poder de las declaraciones, de las palabras, nos limitan, son nuestras creencias limitantes las que no nos permiten avanzar, somos nosotros mismos los que perdemos el control de nuestras vidas y descubrí que nada de lo que encuentre afuera me puede dar felicidad, quizás si placer pero el placer no es lo mismo que el bienestar y el placer tampoco te da felicidad. Ninguno de los factores externos me podía dar felicidad, ni una persona, ni mi esposa, ni un trabajo, ni un ascenso, ni más dinero, ni más de lo que el mundo exterior me pueda ofrecer. Y descubrí que la única persona que podía hacerme feliz era yo y ahí decidí hacerme cargo del asunto

Yo creo que el bienestar y la felicidad son posibilidades entrenables, que uno mediante hábitos y ciertas cosas que son tan simples, pero al ser tan simples se vuelven tan complejas. Por lo tanto las dejamos de hacer sabiendo que nos hacen bien. Solo cuando uno puede, de alguna manera, generar esos hábitos e incorporarlos no te permitís un día en tu vida el no estar bien.

Bueno otra cosa que les quería compartir es el poder de la palabra, el significar las cosas. Yo toda mi vida me dedique a hacer cosas para poder tener más y yo pensaba que a través de eso iba a poder ser la persona que yo buscaba o la persona que yo quería para ser feliz o conseguir bienestar. Me di cuenta que hay un error en el orden en el que estaba haciendo las cosas. Yo quería hacer para tener y para ser y me di cuenta que hay que invertir el orden de las cosas. Primero me tengo que centrar en mí ser, entender que quiero y cuál es mi propósito, ahí recién me dedico a hacer para que todo lo

que yo haga tenga un sentido con mi propósito y cuando yo hago lo que me gusta lo que me apasiona el tener es una consecuencia de todo eso. O sea el que te vaya bien es una consecuencia de que vos estas bien con vos mismo personalmente.

Respetar ciertas cosas que no negocias, por ejemplo no debería pasar un día de mi vida sin tener alguna experiencia de gratitud, o sea antes de que termine ese día poder agradecer por todo lo bueno y quizás también por lo que no fue tan bueno porque también fue un aprendizaje. Eso hay que llevarlo como una práctica diaria el poder sentir la gratitud, el poder apreciar la vida creo que tiene un poder inimaginable, exponencial en cada uno y después bueno lo que nos decían nuestras abuelas, alimentarnos bien, saludablemente, dormir, recuperarnos y como último poder escapar de esta complejidad social en la que estamos inmersos, a veces somos esclavos de eso, la perfección que nos propone, estética emocional y empezar a ser un poco más amable y más amigable con nosotros mismos, considerarnos humanos y al ser humanos somos incompletos, estamos incompletos y somos imperfectos, una vez que entendemos eso creo que la mochila es mucho más liviana. Les mando un fuerte abrazo, muchas gracias.

"El poder de la Gratitud"

Joao Pacifico -Brasil



Buenas tardes soy Joao Pacifico, soy de Brasil, empresario. Vengo a hablarles de muchos aspectos que yo aprendí en la vida y en los estudios sobre la vida.

Primero y lo más importante es la gratitud a las cosas buenas que acontecen en la vida, ya que no pasan muchas cosas buenas en la vida, pasan tantas desgracias y cosas difíciles que nos hacen pensar un poco. Nos hacen pensar en las cosas simples que si son buenas: nosotros estamos vivos, tenemos a las personas queridas, tenemos salud y hay que estar agradecidos por esas cosas que nos hacen más felices. Las personas menos felices no tienen menos cosas que las personas más felices. Las personas más felices son las que muestran más gratitud por las cosas simples de la vida y de ahí la importancia de la gratitud como algo fundamental para ser feliz.

Otro aspecto que tengo para ustedes es la importancia de las relaciones humanas, es algo que se ha estudiado por más de 75 años y que trajo como resultado que una de las cosas más importantes en la vida para ser felices son las relaciones humanas positivas, la calidad de las personas que nos rodean. Nosotros no precisamos tener muchos amigos ni mucho dinero, tenemos que tener personas en las que confiamos, que nos guste relacionarnos con ellas, eso sí trae felicidad, de ahí la importancia de cultivar a esas personas. Nos tenemos que preguntar cómo crear relaciones positivas. Eso es ciertamente lo que nos va a ser más felices.

El tercer aspecto que tengo para ustedes es la empatía, y qué es la empatía? Es colocarnos en el lugar de la otra persona, colocarnos en sus zapatos para crear empatía, ya que cuando lo hacemos podemos crear cosas buenas. Cuando uno se coloca en el lugar del otro pasa a entenderlo y cuando uno lo entiende la relación con la persona que tenemos al lado va a ser mejor y en consecuencia vamos a ser más felices.

El cuarto aspecto que tengo para presentarles es la compasión, esta comienza en colocarnos en el lugar del otro, luego tratamos de aliviar el sufrimiento de esa persona. Colocándonos en el lugar de ella podemos lograr o evitar que sufra, tenemos que "hacer", contribuir para que no sufra, simplemente escuchándolo, apoyándolo o dando amor a ese amigo. Tenemos que cultivar primero para después poder cosechar las cosas buenas que en un primer momento comenzamos a hacer. Mientras más cultivemos mejor nos vamos a sentir.

Una forma simple de ser gratos es parar 5 minutos, pensar, escribir en nuestra mente: hoy estoy agradecido por "esto" siendo muy específico, de ahí la importancia de las relaciones humanas con las personas en las que confiamos y que nos da felicidad estar, independientemente si están cerca o

lejos, hay que trabajar en esas relaciones ya que nos van a hacer más felices. Ahí la importancia también de la empatía, de colocarnos en el lugar del otro para fortalecer los vínculos entre nosotros, y por fin la compasión al colocarnos en el lugar del otro tratar de que la otra persona no sufra, esa persona va a ser más feliz y de esta manera vamos a sentir que nosotros somos más felices. Se trata de ayudar verdaderamente a las otras personas. Muchas gracias, fue un placer haber conversado con ustedes y espero que los conceptos que les dejo les ayuden. Muchas gracias.

"Vos elegís."

Damián Fernández Lértora – Argentina



Mi nombre es Fabián Fernández Lértora, soy uno de los fundadores del método "Vos Elegís" que creamos junto a mi hermana y a mi pareja como un espacio para encontrar y entender la relación que existe entre la mente, el cuerpo y las emociones.

Hace un tiempo atrás en mi vida se produjo un quiebre muy fuerte que cambio todo lo que venía sucediendo, como venía viviendo y a raíz de eso empecé a querer buscar las respuestas de todo lo que había sucedido y empecé a encontrar un montón de culpables por lo que había pasado, un montón de excusas para poder definir lo que había sucedido y también me empecé a encontrar con que habían un montón de justificaciones de lo que había pasado y de lo que no. Pero nada de lo que venía encontrando servía porque el dolor seguía estando aquí dentro, en el pecho, la angustia era cada vez mayor, la tristeza no se iba y el dolor y ese sufrimiento no se iba. Hasta que un día, dentro de esta metodología que creamos con mi hermana y mi pareja, llevo una de las herramientas más transformadoras que he podido incorporar en mi vida. Llego un libro a nuestra manos de un escritor estadounidense, un doctor que se llama Bruce Leepton escribió un libro que se llama "La biología de las creencias". Yo hasta ese momento la única biología que conocía era la que había estudiado en la escuela y las creencias que dirigían mi vida eran las vinculadas con la religión. Pero este doctor, con esta biología de las creencias me aporto una nueva mirada a la vida, que resumidamente me empecé a dar cuenta que lo que yo estaba buscando afuera como respuesta de lo que había pasado, lo estaba buscando en un lugar equivocado. Debía dejar de buscar esas respuestas y empezar a preguntarme y buscar adentro mío para qué habían sucedido estas cosas? Y en ese ¿para qué? Empecé a encontrar que ya no había culpables sino que había responsables y más específicamente había un solo responsable por lo que había sucedido y ese era yo. Me encontré como responsable único y exclusivo de absolutamente todas las acciones y decisiones que había tomado y tomo en mi vida. Ya no había excusas de lo que había sucedido, sino que había acciones para poder explicar ese momento crítico y tampoco había justificaciones, es decir, a partir de esta búsqueda interior empecé a reconocer nuestras propias limitaciones y empecé a querer cambiarlas. Entonces en vez de empezar a encontrar y justificar lo que había sucedido empecé a reconocer que había sido producto de mis propias limitaciones y todo esto es lo que a mí me gustaría compartir con ustedes a partir de esa biología de las creencias.

Pero ¿qué es una creencia? ¿A qué nos estamos refiriendo cuando decimos esta es tu creencia? Esas creencias que gobiernan nuestra vida podríamos decir que básicamente son una idea o un pensamiento que tenemos y que asumimos como una verdad sin cuestionarla. La capacidad de limitar o potenciar nuestra vida. Como se produce esas creencias. Según Leepton explica que durante los primeros años de nuestra niñez se produce una programación de creencias que son fruto de lo que nuestra familia y entorno van programando en nuestro inconsciente y que tienen relevancia, porque cuando somos adultos vamos reaccionando frente al mundo y las circunstancias que se presentan en la vida desde este inconsciente, entonces reaccionamos en forma automática con todo esto que nos han programado, y así funcionamos un 95% de nuestra vida y solo un 5% de nuestro día a día lo hacemos de manera consciente. Estas creencias que se nos programan en nuestra niñez son creencias que posibilitan nuestra vida o que la limitan. Les pongo un ejemplo de cómo se produce o se implanta una creencia, en la India los elefantes se entrenan de esta manera: cuando un elefante nace se le ata una soga en su pata y el otro extremo a un palo bien firme en el suelo. Ese elefante a medida que empieza a crecer intenta liberarse y a moverse se da cuenta que hay una limitación en su movimiento hasta que desiste de esa liberación porque está atada su pata a una soga y a un palo que le impiden moverse. Esa soga se deja por mucho tiempo y cuando ese elefante es adulto y le volvemos a atar esa soga en esa pata su creencia, su memoria y su hábito le van a impedir liberarse o moverse aun cuando esa soga no está atada a ningún palo firme al suelo. Déjenme decirles que nosotros los seres humanos desde nuestras creencias nos comportamos muchas veces como este elefante porque aprendemos todo lo que observamos, escuchamos y todo lo que experimentamos para formar esas creencias durante los primeros 7 años. Todo lo que sucede en nuestro entorno lo escuchamos, observamos y lo vamos aprendiendo y solo vamos a ser capaces como adultos de ver lo que fuimos programados para ver como el elefante. Aquí es donde se produce el punto de quiebre en nuestra vida y podemos elegir transformarnos personalmente y elegir dejar de vivir de manera automática o podemos tratar de a poquito de entender cuál es esta programación que hemos recibido por nuestro entorno. Entonces para poder cambiar esas creencias que traemos desde pequeños lo primero que tenemos que hacer es reconocer esa creencia limitante. Un ejemplo podría ser si yo soy una persona que durante esta programación ha sido programada como una persona que no sirve para estudiar, hoy en mi adultez voy a encontrar que hay una gran dificultad para hacerlo. El primer paso sería reconocer esa creencia limitante, es decir tengo dificultad para estudiar, el segundo paso sería cuestionarla y me pregunto si yo realmente tengo dificultad para estudiar o es algo que ha sido programado en mi inconsciente porque cuando era pequeño la creencia que se programó en mi inconsciente era que solo servíamos para trabajar porque estaba la cultura exclusiva del trabajo, y la única forma de ganar dinero para mantener a la familia era trabajando, no había posibilidad de estudiar, entonces se implanto una creencia limitante, la cuestiono. Y el tercer paso para cambiar esta creencia seria sustituirla por una de mi presente. Sustituirla requiere un mecanismo distinto del que nosotros venimos trayendo como aprendizaje de la niñez. Hoy en la adultez la única manera

que tenemos para cambiar esta creencia limitante es a través de un nuevo hábito y entonces a raíz de elegirlo puedo crear una nueva conexión neuronal para reconectar lo que pensamos, lo que decimos y hacemos. Pero esto solo va a ser posible y la única manera de lograrlo es a través de la repetición habitual de aquello que tenemos limitado. Es decir cambiar esta creencia que traigo requiere fuerza de voluntad generadora a través de un hábito nuevo. Necesito practicar y repetir reiteradas veces ese nuevo hábito. En el caso que pusimos recién de yo no sirvo para estudiar, requiero generar el hábito del estudio, de la lectura, la conducta y la fuerza de voluntad para cambiar esta creencia limitante.

Así que me gustaría ahora plantear algunas preguntas como para que quede este interrogante y este ejercicio de reconocer estas creencia limitantes, cuestionarlas e intentar cambiarlas. ¿Cuáles son estas creencias que crees que están limitando tu vida? ¿Qué creencia limitante te sigue aferrando a este pasado que te impide lograr esta transformación que estás buscando? ¿Qué creencias limitantes estas programando en todos tus hijos?

Me gustaría para finalizar, quedarme con una frase de algunos autores que dice que debemos reconocer y aceptar nuestra propia libertad interior para poder utilizarla y darnos cuenta de lo que somos capaces de hacer, sentir y pensar. Podemos seguir viviendo como el elefante en su creencia limitante sin poder movernos y sin poder llegar a ninguna parte o podemos elegir esa última libertad humana, esa libertad que nadie puede arrebatarnos que es aquella que tenemos de elegir la actitud frente a las circunstancias que me pone la vida.

"Capital Psicológico Positivo"

Blanca Mery Sánchez - Colombia



Tu puedes ser feliz en cualquier situación en la que te encuentres, soy Blanca Mery Sánchez, me dedico a la neurociencia aplicada y a la felicidad para explorar tu potencial. Yo quiero compartir contigo una herramienta muy especial que se llama "Capital psicológico positivo". Te estarás preguntando ¿qué es eso? El capital psicológico positivo es una serie de recursos, herramientas que tenemos en nuestro interior y nos permite disfrutar cada momento de la vida independientemente de cómo este el presente, ya sea un momento positivo o negativo, vas a poder acudir a tu capital psicológico para sentirte bien.

Si hay un día que estuvo muy pesado, puedes acudir a una de esas habilidades para entrar en calma, para equilibrarte y para poder volver a tu bienestar o si por el contrario es un día en el que te sentiste cómodo feliz y radiante puedes potenciarlo también con el capital psicológico positivo entonces vamos a ver cada uno de estos elementos. El primero se llama esperanza, ella nos sirve para centrarnos en las posibilidades para saber que es posible crecer desde el ser desde el hacer y los va a ayudar a avanzar en el logro de nuestras metas. Si por ejemplo tú tienes una meta de aprender una habilidad y si en algún momento piensas que es difícil activas la esperanza, se sube la automotivación y confías en ti mismo en que lo vas a poder lograr. ¿Cuál es la estrategia? Tú te sientas y visualizas, cierras los ojos y ves el mejor escenario posible, te imaginas que vas a hacer en otro momento, como te quieres sentir, en otro escenario en que en un par de días, meses o años quieres estar y como a medida que vayas avanzando desde hoy un paso a la vez vas a poder, cuando llegues a ese momento, sentirte plenamente satisfecho. Ahora vamos al segundo que se llama el optimismo, el optimismo inteligente, hay dos tipos, hay uno que son esas personas que creen que la vida es perfecta y que son un poco inocentes, y ese no es el optimismo que estamos hablando nosotros. Aquí hablamos del optimismo inteligente, las personas que son radiantes que creen que las cosas se pueden hacer pero que no son ingenuas, que saben que en el camino hay dificultades, pero que están convencidas que tienen los recursos internos para superarlos, ese es el tipo de optimista que quiero que tú seas, el que cree que es posible, el que sintoniza con las capacidades internas pero que lo vive un día a la vez. Entonces hoy te despertaste y abriste los ojos, entonces conecta con todo lo positivo, eso suena muy interesante y ¿qué es eso de todo positivo? Es conectar con lo que está bien en tu vida, todo, independientemente con la situación en la que nos encontremos tenemos cosas que están bien, que nos despertamos y podemos ver, nos podemos mover, podemos hablar, tenemos un plato de comida, no nos mojamos, tenemos un techo que nos resguarda y que hay al menos una persona en el mundo que le importa que tu estas bien. Nosotros somos un punto en el mundo pero cuando yo hago algo

bueno por mi compañero, por una persona con la que me encuentro, cuando saludo amablemente empiezo a contagiar emociones positivas y es lo que hacemos desde el optimismo. Vamos con la tercera que se llama resiliencia, y ¿para qué nos va a servir esto? Para aprender del pasado, para parar y no ver el pasado desde la culpa, desde la negación o desde la crítica, al contrario, verlo como un maestro que por más duro que sea nos enseñó. Entonces podemos parar y ver en esa situación tan compleja que viví, qué aprendí y como ese momento me va a aportar para que yo sea una mejor versión, a que yo sea una persona más consciente, a que viva mejor el aquí y el ahora. Nuestro tiempo es limitado entonces no podemos desperdiciarlo, debemos aprovechar cada día de manera consciente, de cómo le aportamos a las personas, como crecemos desde lo q cada uno somos es re resilientes.

Vamos con la cuarta, se llama autoeficacia y es que vamos a reconocer nuestras fortalezas. Todos somos seres maravillosos, solo que eso tan bonito que tenemos no se lo damos a todo el mundo, entonces el reto que quiero que tengas es que lo bueno que tengas dentro de ti lo puedas compartir con otras personas, agarrar esas fortalezas que están en tu interior y colocarlas al servicio de las personas. Tenemos que pensar en qué sabes hacer bien, en que tiene talento. Empezar a utilizar todas esas cosas valiosas que hay en tu interior para movilizar y comiences a sentirte orgulloso, empoderado, satisfecho de todos esos talentos que tienes dentro. No desconozcas todas esas cosas bellas que hay en tu interior. Hay una frase que me encanta: "sentí que mi llama se estaba apagando y metí la mano y me queme". Puedes brillar todos los días, de ti depende que tanto lo vas a hacer y el primer momento para hacerlo es este de parar y reconocer todas estas cosas buenas que hay y llevarlas a la acción. ¿Qué sigue de acá? Quiero que entre hoy y mañana apliques algo de lo que te conté para que tu cerebro comience a activar esas nuevas zonas neuronales en las que te va a consolidar como una persona más feliz, mas satisfecha, una persona que puede sentirse bien hoy, mañana no existe y ayer ya paso. Ser feliz es un reto de 24 horas. Es algo que podemos hacer un día a la vez, que está en nuestras manos y es algo que en ninguna situación por mas adversa que sea nos pueden quitar. Entonces el reto está en que hagas cosas valiosas por ti y por el mundo y en que trabajes en esa fortaleza emocional un día a la vez. Espero que te sirva, que te guste, que te atrevas a hacerlo y que disfrutes tanto de esas herramientas como yo compartiéndolas para ti y nunca se te olvide, la transformación personal está en tus manos.

"Conectar cerebro con corazón"

Daniel Colombo – Argentina



Hola a todos, es un gusto saludarlos, mi nombre es Daniel Colombo, trabajo como coach ejecutivo en empresas y organizaciones de distintos países, sobre todo soy especialista en felicidad en el trabajo y felicidad y bienestar personal. Escribí 30 libros, eso es un gran orgullo y honor que tengo y el año pasado fui distinguido por la red social profesional Linkedin como una de las 16 voces más resonantes en América Latina. Usualmente también doy conferencias y he tenido la oportunidad de trabajar con más de 1 millón de personas en el proceso de expandirse, de conocerse, de desarrollarse, de ver sus inquietudes y también de aprender a procesar internamente muchas de esas cosas que nos van restando potencia o que nos impiden ser felices dentro de los contextos en los que nosotros estamos.

Quiero traerte hoy un tema que a veces lo daos por sentado porque al momento de hablar de comunicarnos cotidianamente obviamente lo hacemos a través de la voz, de nuestros gestos para afuera y con las palabras por supuesto, pero también hay un lenguaje interior que nosotros nos hablamos y a veces ese lenguaje interior que muchas veces nos lleva para adelante, nos invita a salir, a tener más confianza en nosotros mismos, a posicionarnos tal vez con una mente más ganadora, más positiva y otras veces nos limita, nos tira para atrás, nos frena hacia dentro de nosotros mismos y de alguna manera nos pone un tope que nosotros no podemos atravesar y por el cual sentimos muchas veces que estamos como en un cierto letargo. Entonces hoy quiero compartirte unos minutos en este foro de bienestar acerca del lenguaje interior del miedo. El miedo, esa emoción básica que todos sentimos en distintos momentos de nuestras vidas y que no hay que confundir con el temor. El temor puede ser algo que puede aparecer pero el miedo a veces llega a ser paralizante. A veces esa cuota de ansiedad, de desesperación, de estrés, mezclado con la frustración, con la decepción, con la tristeza, con ese sentimiento como que ya está todo perdido nos deja paralizados y no nos permite actuar. Si nosotros fuésemos un maestro en dominar esto que tenemos acá arriba que se llama cerebro y que tiene a su vez dos hemisferios, un hemisferio izquierdo y un hemisferio derecho. Esos dos hemisferios determinan muchas de las funcionas con las que nosotros actuamos en el día a día. Una de las funciones fundamentales es entender el mundo, otras son todas las funciones vitales como respirar, hacer la digestión, traccionar y bombear la sangre de nuestro organismo, hacer funcionar al corazón y demás. Pero también desde el punto de vista de nuestro comportamiento y nuestra psicología interna tienen funciones complementarias y funciones diferentes. El hemisferio izquierdo está más asociado a una mente más racional, estructurada, a los cálculos, a la estrategia, en tanto que el hemisferio derecho está más asociado a lo blando, a la comunicación, la empatía, los sentimientos,

el amor, la cooperación. Cuando nosotros solamente nos relacionamos con las demás personas desde un solo universo, es posible que nos estemos perdiendo de una oportunidad espectacular que es la de poder conocer a la otra persona de otra manera y eso es porque todos nosotros tenemos dentro una serie de creencias y de fundamentos que nos limitan. Estas creencias tal vez hoy en mi vida y en la situación actual ya no me sirven porque son creencias que podemos llamar limitantes, no me permiten avanzar en el sentido que yo quiero en la vida. Si yo me animo a desafiar esas creencias dentro de las cuales esta este lenguaje interior del que estoy hablando hoy aquí con vos voy a poder tener un vida por lo pronto más amplia, poder contemplar las opiniones de los demás, desarrollar la empatía, que es la capacidad de ponerme en los zapatos del otro, de entender qué le está pasando al otro. Porque nosotros básicamente además de la razón que tenemos y que estaría en esa parte del hemisferio izquierdo, somos personas que sentimos, tenemos emociones, entonces nos comunicamos todo el tiempo a través de ellas. Cuando logramos conectar el cerebro con la emoción ahí se produce un efecto muy bueno, sobre todo en términos de mi vínculo conmigo mismo, lo que yo digo, lo que proceso, ese dialogo que los psicólogos llaman rumiante, todo lo que yo me digo por adentro, cuando hablamos con nosotros mismos. Entonces cuando yo me meto a trabajar con el lenguaje interior necesito reconocer que hay no solamente lo que yo digo para afuera sino también lo que digo hacia adentro, lo que me digo, y acá hay una parte muy importante: la mayoría de nosotros, y esta estudiado científicamente, el 90% de las personas tienen diálogos negativos todo el tiempo, esos pensamientos de no sé, no puedo esto no se va a solucionar y demás, son pensamientos que me limitan porque me traban en un esquema de pensamiento superador para poder moverme a generar una realidad distinta. Tal vez en un contexto como en el que tú estás viviendo en este momento no puedas salir de una realidad marco que tengas, pero lo que si puedes hacer es ganar en calidad de vida, ganar en calidad de minuto a minuto, quiere decir que cuando hablamos de este concepto de calidad de vida que parece a veces como muy abstracto hay que llevarlo al concepto de calidad del minuto a minuto. De qué manera yo puedo darle al minuto a minuto de mi vida una mejor calidad. Por ejemplo ustedes están haciendo algún tipo de curso, entrenamiento o capacitación o utilizan tiempo que tienen para hacer deportes, han descubierto de pronto una vocación, una habilidad algo que tenían dormido y la estas desarrollando, eso es pensar en términos expansivos, en términos de que más allá de la situación en la que yo me encuentro puedo expandirme en cualquier sentido que yo lo quiera hacer. Por supuesto que seguramente conocerás todos los casos de personas con muchísimas limitaciones de encierro que han hecho carreras universitarias, se han graduado y hoy trabajan ya sea dentro del mismo contexto o por fuera de él ofreciendo sus servicios. Entonces quiere decir que nuestra mente y emociones tienen el enorme potencial de poder configurar realidades. Todo lo que yo me digo internamente marca una realidad que después voy a ver proyectada en el afuera. Por eso que te quiero dejar hoy algunas sugerencias para que en vez de hablarte todo el tiempo negativo empieces a cambiar de a poco esos pensamientos negativos para transformarlos en una nueva realidad. Un primer punto es frenar y observar la forma en la que me estoy comunicando, esto lo

podes hacer observando tus ideas recurrentes, las obsesivas que vienen una y otra vez a la cabeza y reconducirlas, cambiarles el sentido que tenga un mejor resultado a un mejor camino, algo que te ayude a expandirte.

Otro ejercicio que te recomiendo es que hoy mismo tomes papel y lápiz y anotes todo el día durante una semana seguida todas esas frases negativas que te vas diciendo a vos mismo.

El tercer ejercicio es que le preguntes a tus compañeros, compañeras, que les preguntes qué observan de tu lenguaje, si te tienen que definir como soso y que te den algunos rasgos y esto te va a dar una pauta de cómo te ven los demás. Nosotros estamos todo el día interrelacionados entonces, sin necesidad de buscar la aprobación del otro, lo importante acá es que tengas una referencia externa de como los otros te están mirando.

Y por último quiero recomendarte una técnica que es espectacular que uno de mis maestros que es un coach creó y se llama la técnica "Stop", es cuando le ponemos freno a algo, esta palabra traducida al español significa detenerse. Esta técnica consta de 4 letras. Stop significa detenerse entonces lo primero que tenemos que hacer es detenernos cuando yo tengo ese pensamiento recurrente que es un pensamiento limitante. Lo segundo que es la "T", es de pensar, entonces tenemos que pensar cuál es el curso de acción y en qué sentido me favorece o no ese pensamiento que estoy teniendo. La "O" es de observar la situación, no tomar reacción inmediata, nosotros en general tendemos a reaccionar en forma inmediata, entonces esto es como contar hasta 10 y observar la situación desde distintas perspectivas, con eso voy a poder mirar lo que está pasando desde distintos ángulos y ahí voy a tener una visión ampliada de la situación. Y lo último es la "P" de proceder, actuar, avanzar. Generalmente ¿qué hacemos? Cuando tenemos un pensamiento limitante avanzamos directamente, le damos lugar a ese pensamiento para que entre y de alguna manera nos contamine todo, generándonos más emociones negativas. Entonces con estas 4 técnicas, si las practicas lo suficiente, te invito a que lo hagas por lo menos un mes seguido, es un desafío que te propongo y me encantaría saber de alguna manera el resultado de esto a través de todas las formas de contacto que tengo en mi página web, en mis redes sociales, me podes escribir y comentar cómo te va. Yo sé que funciona porque lo he probado en mí, era un especialista en tener este tipo de lenguaje del miedo adentro mío. Entonces lo que quiero invitarte hoy es a que lo pongas en práctica, nada funciona si no lo llevamos a la práctica. Como verás, todo de lo que te he hablado hoy es en un formato muy práctico, sencillo, no necesariamente simple y que podemos llevar adelante cada día. Me despido de ustedes con un agradecimiento muy grande. Hasta pronto.

"Trascendencia: vernos distintos en tiempo futuro"

Leandro Dionisio -Argentina



Quiero agradecer la invitación para compartirles algunas ideas, espero ser útil en ese sentido porque este tipo de actividades tan generosas bien lo merecen.

Me han pedido que toque un poquito el tema del bienestar, el bienestar es una idea un concepto que está muy relacionado con nuestro estado de ánimo con el modo en que expresamos nuestras emociones, nos aferramos a un proyecto, el modo en que nos relacionamos con los otros. Entonces la idea de bienestar es una idea intrasubjetiva. Pero ¿qué nos ocurre a nosotros, a las personas? Nosotros somos una especie que nacemos y crecemos rodeados de relaciones, de echo la familia es nuestra primera estructura que os conecta con otras personas y de esa manera ingresamos también en la sociedad y nos conectamos con otros, por eso el contexto influye enormemente en nuestro estado de ánimo, porque uno podría hacer el esfuerzo solamente sin tener en cuenta el contexto, pero el mismo en nuestras formas de conectarnos influye.

Hay una persona de la cual me gustaría poder contarles la historia, esta persona fue un gran psiquiatra del siglo XX que se llamó Víctor Frankl. Esta persona tuvo la desgracia de estar en los campos de concentración alemán por su origen judío, perdió a su familia, por lo tanto su vida en ese estado de encierro fue realmente trágica. A pesar de eso él era un gran observador entonces lo primero que le llamaba la atención era como las personas que ingresan al campo de concentración a veces tienen una estructura física, son fantásticos, una nutrición excelente y sin embargo duran poco tiempo y otras personas que las veía como más débiles físicamente de pronto sobrevivían años y años. Esta observación lo hizo empezar a comprender que lo que más influía en estas personas era la idea de que eso en algún momento terminaba. O sea las personas que lograban sobrevivir eran aquellas que eran capaces de imaginarse un futuro fuera del campo de concentración, los que no sobrevivían quedaban anulados por el contexto del encierro y morían. Esta reflexión que hizo a nosotros nos sirve muchísimo porque indudablemente cuando tenemos la posibilidad de imaginarnos en los peores momentos que vamos a estar mejor, pensamos que vamos a estar en otra situación indudablemente nos ayuda con respecto al bienestar. Porque uno de los pilares fundamentales del bienestar si bien están las emociones positivas, el proyecto de vida, las relaciones saludables, fundamentalmente esta la trascendencia, esta posibilidad de poder vernos distintos en un tiempo futuro. Entonces me pareció oportuno dejarles esta reflexión porque a veces nos toca vivir situaciones verdaderamente trágicas y eso a veces nos anula la posibilidad de pensarnos en otro escenario, en otra situación. Bueno a raíz de este gran psiquiatra podemos reconocer y darnos cuenta que cuando tenemos

la capacidad de imaginarnos un futuro distinto ante las peores tragedias indudablemente podemos acceder a un estado de bienestar.

Bueno dicho esto vamos a avanzar con algunas ideas al respecto, yo focalice la idea de que uno puede y tiene la capacidad y la libertad de elegir pensarse en un futuro distinto en su peor momento. Y esa posibilidad de pensarse nos asegura, no solamente fortalezas en términos de salud, sino que indudablemente nos asegura un estado de bienestar porque hace que las peores circunstancias las podamos mirar y vivir como algo que en algún momento va a pasar y vamos a estar mejor.

Ahora vamos entonces a decir que ocurre con respecto a esta influencia de los contextos en los cuales están privados de la libertad. Bueno acá aparecen algunas cuestiones que no uno debe trabajar porque van a aparecer naturalmente. Una tiene que ver con las luchas por las jerarquías y por el otro lado el combate contra el aburrimiento, es un tema que puede afectarnos enormemente el bienestar. Yo soy un convencido porque la historia nos ha demostrado que la competencia y las luchas por la jerarquía no es el principal valor que tiene el ser humano, sino su capacidad de cooperación. Nosotros no podríamos haber construido lo que hemos construido a lo largo de nuestra historia desde ciudades, edificios, tecnologías, ciencias, si no fuera por nuestra gran capacidad de cooperación y ahí es donde creo que debemos focalizar nuestro esfuerzo. ¿Qué se sugiere para poder trabajar esto? Ya que a veces no es fácil estar en lugares como los que nos toca estar, nos toca vivir. Un tema fundamental es aprendernos a reconocer. A reconocernos las emociones negativas como la ira fundamentalmente, en qué momento aparece nuestro enojo con qué se relaciona, cómo podemos administrarlo, cómo podemos hacer para cuando está por aparecer sepamos calmarlo. Hay actividades que pueden llevarse a cabo, uno podría pensar en talleres donde podamos trabajar con el conocimiento de uno mismo, toma de decisiones, creatividad, sobre todo para luchar en contra del aburrimiento y por supuesto ejercicios saludables, no solamente físicos sino manejo de la respiración, la posibilidad de pensarnos ayudando a otro, de reconocer y agradecer desde una visita hasta un compañero que nos ayuda con algo. Yo creo que si empezamos a cambiar y trabajar estas cuestiones, fundamentalmente vinculado al quehacer diario en un lugar donde además no tenemos muchas posibilidades de hacer actividades creo que podemos transformar esta idea de competitividad por cooperación y avanzar profundamente en lograr mucho mayor bienestar no solamente para nosotros sino también para nuestros compañeros.

"¿Qué es la Pobreza?"

Daniel Cerezo – Argentina



Hola mis amigos, me presento mi nombre es Daniel Cerezo. Voy a contarles un poco que es lo que estoy haciendo en Buenos Aires, Argentina con respecto a la felicidad y el bienestar a partir de una pregunta que me hice desde muy chico la cual es: ¿Qué es la pobreza? Para eso en realidad les quiero contar un poco mi historia y después les quiero contar que estoy haciendo hoy con respecto a esa pregunta. Mi historia tiene que ver con haber nacido en un barrio muy humilde en la provincia de San Juan, soy el quinto de seis hermanos, vengo de una realidad muy humilde, mi familia no tenía las posibilidades ni los recursos que nos permitieran tener una calidad de vida mejor. Pero mi padre pensó que venir a Buenos Aires de alguna u otra manera nos iba a permitir salir adelante consiguiendo trabajo, y lo consiguió, pero de alguna manera eso no le significo mejorar la calidad de vida. Nosotros vivimos en un terreno que usurpamos y eso nos hizo vivir en una situación constantemente difícil, vulnerables. Además de todo eso mi padre se termina muriendo a los 38 años, yo tenía muy poca edad. Y mi madre quedo sola con 6 hijos en una situación difícil en buenos aires, sin familiares, sin nada. Mi madre apenas tiene segundo grado, y empezó a trabajar cuidando niños, limpiando casas, siendo portera en escuelas. Eso a mí me llevo a pasar por una situación económica compleja, pero además estaba mucho tiempo en la calle, compartiendo con mis vecinos, mis amigos del barrio como se dice en las villas. Estando en el barrio, disfrutando de mi niñez en la calle me empiezo a dar cuenta que había algo que me gustaba mucho que era la música. Y la música para mi es algo que me cambio la vida para siempre y en realidad la música fue lo que me despertó una pasión, y es uno de los primeros puntos que yo toco con respecto a la felicidad. Para superar la pobreza lo primero que distingo es encontrar una pasión. Nadie de alguna manera u otra tiene que dejar de buscar su pasión y lo que realmente podemos construir a partir de ella. Entonces mi pasión era la música y eso fue detectar mi primera riqueza. Saber qué es lo que te apasiona, lo que quieres ser es una riqueza. Poder soñar y empecé a soñar con ser músico. Les va a parecer algo chistoso pero yo quería ser músico porque era fanático de una cantante argentina muy conocida en esa época y yo quería ser igual que ella. Quería aprender a tocar música porque era mi ídolo, yo la amaba, esta mujer es Gladys "La Bomba Tucumana", quería ser Gladys porque me encantaba una canción de ella que se llama "La pollera amarilla". Mi sueño era ser un cantante de cumbia y tocar con Hernán Caire en pasión de sábados. Entonces estando en la calle conocí a un amigo que me dijo por qué no aprendes a tocar música y yo dije no puedo porque prácticamente estábamos en la escuela y después íbamos a trabajar y él me dijo que había una fundación que daba clases de música gratis los Sábados a las 9 de la mañana. Ahí fui y conocí a una concertista de piano que se llama Liliana Arper, ella fue la primera persona que confió en mí. Ahí descubrí otra riqueza que es cuando alguien confía en vos y que no se fija de donde venís ni lo que tienes sino ve algo en vos que ni siquiera vos ves. Entonces es muy importante confiar en alguien, esa es otra riqueza que tenemos. Ahí me empecé a dar cuenta que había personas que creían que yo podía ser más de lo que la mayoría de las personas creía. Fue entonces que descubrí mi verdadera vocación que era ser músico. Y más allá que vivir en un barrio te abre un montón de dudas e incertidumbre, he estado en situaciones difíciles que me podrían haber llevado por un camino diferente por ejemplo el de consumir drogas, yo quería algo diferente. Haber encontrado esa posibilidad de encontrar otro camino a mí me ayudo a desarrollar y ser la persona que soy. Y ustedes, que no me olvido que están privados de su libertad, siempre me pregunto si ustedes hubieran encontrado una Viviana Alper como la encontré yo, que era una persona que vio en mi algo que ni yo veía. Esa fundación fue la que me rescato de la calle, porque en esa fundación aprendí a ser músico, pero aprendí mucho más que eso, aprendí a valorarme, a que yo no tenía que terminar siendo lo que la mayoría veía en mí y eso a mí me ayudo un montón. Empecé a estudiar en la fundación luego a dar clases en la misma, a trabajar en muchos espacios y eso me llevo de una manera u otra a encontrar mis riquezas y ahí es donde yo empiezo a hablar sobre qué es la pobreza. Porque yo creía que la pobreza era solamente lo económico, no tener dinero, pero había algo que si tenía que era la fe, la convicción, gente que confiaba en mí de que yo podía ser músico y además estudiar, llevar una familia adelante, asistir a muchas universidades. Creo que muchos de mis amigos no encontraron esa oportunidad y me parece maravilloso el poder haber encontrado la mía. El hacerles llegar estas palabras es para mí darles una oportunidad, la cual nos merecemos todos. Ya que todo el mundo tiene la posibilidad de cambiar y de elegir mejorar su calidad de vida.

A partir de la experiencia que les conté empecé a trabajar en muchas villas llevando esto de cómo poder mejorar la calidad de vida de las personas. Empecé a trabajar en fundaciones, trabaje en penales porque ahí también descubrí que había amigos míos de la infancia y me empecé a dar cuenta que esto que ustedes están haciendo de llevar oportunidades a los espacios como las cárceles y poder trabajar tratando de mejorar su calidad de vida, diciéndoles "che acá hay gente que confia en ustedes" y que uno puede mejorar el camino que traía en su vida. Entonces toda mi vida hasta el 2010 me dedique a trabajar en estos lugares, desarrolle proyectos en distintos barrios descubriendo y desarrollando mucho el concepto de qué es la pobreza y que ésta no es solamente una situación económica sino que hay otra pobreza, que es la de poder proyectarse, la pobreza, espiritual, de la dignidad. Pero después mi vida dio un vuelco, me invitaron a trabajar siendo director en una empresa de recursos humanos y ahí me di cuenta que también en los sectores de clase social media alta y en las empresas también había mucha pobreza. Entonces me pregunte por qué no empezar a trabajar en los ámbitos privados y desarrollar proyectos que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas que trabajan en esas empresas. Entonces ahí fui el primer gerente en la Argentina de Felicidad impulsando y promoviendo en las empresas la calidad de vida, para que no solo mejore la

rentabilidad sino también para que mejore el bienestar de las personas que trabajan en las corporaciones. Me empezó a ir muy bien, y después de hacer por 5 años ese trabajo me empecé a preguntar como poder articular ese trabajo social que estaba haciendo con el del sector privado. En el 2014 funde mi propia empresa que se llama "Creer Hacer". En mi empresa trabajamos en muchos barrios, de hecho trabajamos en Mendoza en el barrio Olivares. Empecé a llevar a los barrios lo que aprendí en las empresas, a las comunidades más vulnerables brindándoles herramientas para fortalecerlas. Mi empresa se dedica a desarrollar proyectos sociales que tengan impacto en los sectores más vulnerables, pero que para mí tienen muchas riquezas, hay muchas riquezas. Y empecé a trabajar en empresas del estado. Entonces ¿qué es lo que hace mi empresa? Es llevar esas riquezas y pobrezas de las empresas al barrio. Y empecé a entender que un barrio le puede enseñar a un empresario a ser mejor persona, de hacer algunos negocios con impacto social. Y empecé a pensar que las empresas también pueden ayudar a los barrios a desarrollar proyectos de gran impacto. En mi empresa hoy somos 30 personas y hemos desarrollado muchos programas. Estoy muy contento porque descubrí una manera de poder seguir trabajando este concepto de pobrezas y riquezas múltiples. Que la pobreza no tiene que ver solamente con lo económico, que hay una pobreza mayor que es no tener una pasión, no saber quién soy, que es lo que quiero. Y hay otras riquezas que no tienen que ver con lo económico sino en saber qué puedo hacer yo por el otro. Cuando hago algo por el otro me transformo en un ser muy rico. Bueno realmente es un placer, gracias. Cualquier inquietud también será un honor poder volverme a conectar con ustedes. Quiero despedirme dejándoles un mensaje: no importa realmente si ustedes viven en un contexto de pobreza económica o de riqueza, lo único que les pido es que su vida no sea una vida pobre, cualquiera de ustedes puede volver a soñar, desear ser otra persona y mejorar su calidad de vida, que depende de ustedes poder elegir y tener la oportunidad de seguir construyendo una vida con una mejor calidad. Un gran abrazo y gracias por este espacio y esta oportunidad, un saludo enorme y realmente les deseo lo mejor y es un placer haber estado en contacto con ustedes. Nos vemos.

"Libros en las cárceles"

Ana Sicilia –Argentina



Hola a todos soy Ana Sicilia, estoy muy contenta de poder compartir este Foro con ustedes y compartir mi historia de felicidad en Contexto de Encierro. Hace 3 años participo de un taller de escritura en un espacio que se llama "Elabora una isla de libertad", así lo llaman los internos. Comencé dando una charla y bueno me quede. Soy parte del taller, ahora lo estoy coordinando. Seguido a eso me sume y arme un taller de lectoescritura en la unidad 43 de González Catán y a su vez lo que me hace muy feliz y me enorgullece llevar la literatura, los libros el incentivo a la lectura en contexto de encierro. En paralelo digo porque empecé como una tallerista mas y sin querer queriendo termine armando bibliotecas en distintos pabellones, así es que al día de la fecha llevo 6 bibliotecas, recién empieza esto, son poquitas pero la idea es que sean más pabellones con libros porque los libros son una herramienta para viajar, para conocernos para salir de distintas situaciones y poder generar momentos de placer de una lectura una historia, imaginar, volar y ser felices porque esa es la idea es muy difícil, lo sé que es una tarea complicada en contexto de encierro tratar de ser feliz, pero no es imposible. Mediante los talleres que doy y los libros que voy llevando a algún pabellón nuevo trato de hacer eso que nos abracemos a la lectura tratando de ser aunque sea un poquito más felices aunque sea cuando entramos en contacto con un libro, con esa lectura, con esa historia, con esas páginas que nos sacan de ese lugar en el que estamos metidos en ese instante y nos llevan, nos abren más mundos y nos dan más posibilidades. Así que mi idea y mi filosofía por esta época, por estos tiempos es compartir esos momentos de felicidad que es la escritura pero con los privados y las privadas de su libertad. Entiendo y sé que hay bibliotecas en todas las cárceles y también sabemos que el acceso a la biblioteca de la penitenciaría a veces no es tan fácil o accesible y que la mayoría de las horas los internos privados de su libertad pasan engomados y no tienen ese acceso libre y fácil a la biblioteca del penal. Entonces para mi llevar libros y dejarlos en los pabellones y puedan tenerlos en sus celdas es un momento de felicidad que trato de compartir y que se vaya regenerando. Esto es incentivar la lectura en contexto de encierro y que ese tramo, ese momento, esos 20 minutos que puedan dedicarle al libro, en la noche quizás en la celda antes de irse a dormir o en algún momento del día sea un momento de felicidad, porque la felicidad siempre está al alcance de la mano, a veces hay que moverse y levantar un poco los ojos para ver cuál es ese momento de felicidad. Bueno mi idea es que sea a través de la lectura y ojala se pueda seguir regenerando y compartiendo en distintos pabellones. La ultima biblioteca que inaugure fue con perspectiva de género en la unidad 40, en el pabellón 4 de mujeres, ya tenían una biblioteca y varios libros pero lo que trate de reinventar en esa biblioteca fue que los libros que se llevan como donación gracias a todas las donaciones que me hacen a

través de las redes sociales, sean libros con la perspectiva de género escrita por autoras mujeres, feministas que vienen luchando todos estos años y hoy están siendo visualizadas a través de su escritura, la idea es que esto se siga compartiendo y expandiendo y sigamos siendo un poquito más felices aunque sea con un libro en la mano, para mí es un montón. Así que muchas gracias por dejarme compartir esta experiencia y espero que después de escucharnos a todos los participantes del foro puedan tomar distintas herramientas y que sumen para estos días que tenemos situación de encierro, que no por eso no tienen que ser felices, todo lo contrario, seamos felices y que lo demás importe nada. Muchísimas gracias por dejarme ser parte y sigamos leyendo, buscando historias, volando y tratando de ser felices. Gracias.

"Sembrar amor."

Verónica Vázquez – Chile



Espero que estén todos muy bien mi nombre es Verónica Patricia Vázquez soy la directora general de Opción 1 laboratorio Creativo y soy la autora y fundadora del "Tour de la felicidad". Una de mis empresas está ligada al desarrollo organizacional, nosotros generamos planes de mejora continua en empresas que están en proceso de gestión de cambios, así que para mí es un privilegio el estar participando de este foro de bienestar y felicidad y contexto de encierro así que espero poder llegar a sus mentes, corazones y poder sembrar allí una semillita que les hace falta para convertirse en las personas que realmente quieren ser. Antes de comenzar quiero traer e invitar a uno de mis primeros mentores el Doctor William Soto Santiago, voy a leer una frase suya: "buenos resultados en la vida, cuantos desean obtener buenos resultados. Todos deseamos obtener y tener buenos resultados entonces conforme a la ley de la siembre y la cosecha, siembre usted cosas positivas con entendimiento en todo lo que haga, en todo lo que diga hágalo con entendimiento". Mira que fuerte y que bonito todo lo que nos explica, porque la verdad que el mundo se basa y rige en leyes: la ley de la siembra y la cosecha, la ley de la concordancia obligatoria, la ley de la atracción y la ley de la siembra y la cosecha nos enseña que si sembramos amor es imposible que cosechemos odio. Entonces quiero hacerles un par de preguntas para que ustedes se las respondan desde la honestidad, desde lo más profundo de sus corazones y puedan ir también resolviendo un poquito su vida. ¿Cuántos de ustedes antes de entrar a la cárcel actuó con entendimiento? ¿Cuantos de ustedes midieron las consecuencias de sus actos? ¿Cuantos de ustedes actuaron haciendo lo correcto? ¿Hicieron lo correcto o hicieron lo conveniente? El mundo hoy en día está dando señales de que han pasado siglos y siglos en donde la raza humana ha hecho lo conveniente. Se han perdido valores, principios, no se han medido las consecuencias, no hemos actuado con entendimiento, hemos pasado por alto los derechos humanos. La verdad que el mundo hoy en día está pidiendo ayuda, un cambio, un cambio real en la mente, en el corazón y en el actuar. La raza humana ha demostrado que somos la peor raza que hay en el planeta, los animales nos están ayudando a ser mejores personas. Pero bueno me imagino que estar privados de la libertad es el peor castigo que puede tener una persona en vida, debe ser muy duro poder vivir la realidad que hoy están viviendo, pero también la vida nos entrega segundas oportunidades en donde nosotros tenemos que tomar las riendas y poder decidir en quienes nos queremos transformar. Si hoy en día no nos gusta quienes somos generemos el cambio necesario para convertirnos en quienes realmente queremos ser. La vida nos entrega oportunidades día a día, nosotros vamos generando acciones, las cuales van dando su frutos y yo creo que claramente todos ustedes cometieron un error, por algo están ahí, no midieron las consecuencias, no actuaron de la

forma correcta, no actuaron con entendimiento y bueno ahora están pagando todas las consecuencias de sus actos pero la vida también les está brindando la posibilidad de cambiar. Están vivos y están con todas las posibilidades de poder generar el cambio que realmente desean. Entonces yo estoy aquí para poder entregarles unos tips que van a ser sumamente importantes para que puedan generar ese cambio y transformarse en las personas que realmente quieren ser así que tomen un lápiz y un papel para que esto les quede registrado. Entonces lo primero que tenemos que hacer es aceptar porque mucha gente culpa, culpar es súper fácil pero nosotros tenemos que ser lo suficientemente maduros para poder entender que nosotros somos los dueños de nuestros actos y que somos quienes tomamos nuestras propias decisiones. Entonces lo primero que tenemos que hacer es aceptar que somos dueños de nuestras propias decisiones. Perfecto, yo cometí este error, no medí las consecuencias, lo acepto. Una vez que ya hemos aceptado los quiero invitar a que se perdonen porque mucha gente vive sin perdonarse y lo único que hacen esas emociones es generar enfermedades. Entonces aceptemos que cometimos un error, nos perdonamos y quiero también invitarlos a que suelten la culpa porque todavía muchos de ustedes pueden sentirse culpables de lo que hicieron, pero suelten la culpa porque eso pesa y no nos va a ayudar a avanzar de la forma correcta. Entonces nos aceptamos, nos perdonamos, soltamos la culpa, una vez que hagamos esos 3 pasos vamos a dar uno de los pasos más importantes: amarse. Si yo les pregunto a cada uno de ustedes como está el amor propio hoy en día me imagino que no está muy bien. Muchos de ustedes puede ser que tengan el ego por las nubes, ya que el ego está muy ligado a las inseguridades. Entonces los quiero invitar a aceptar, a perdonarse, a soltar la culpa y amarse. Amarse es la consecuencia más grande y fuerte del universo, la que tiene mayor poder, el poder del amor es el que te ayuda a vibrar en la frecuencia más alta, entonces empecemos a cultivar el amor propio. Amarnos, quiéranse, quieran su cuerpo, su cuerpo es su templo, es lo único que los va a acompañar hasta el último día de su vida. Somos cuerpo, mente y espíritu.

Una vez que se amen los quiero invitar a cultivar la espiritualidad. Muchas gente en el mundo ha dejado la espiritualidad de lado porque eso ya no está de moda porque el mundo funciona en base a modas pero la espiritualidad te conecta con los valores y los principios así que los quiero invitar a conectarse con lo que realmente sos: cuerpo, mente y espíritu. La espiritualidad es algo fundamental para el crecimiento de nuestras vidas, es algo fundamental y que tiene que estar que tiene que permanecer para que podamos ser personas integras. Entonces aceptamos, nos perdonamos, soltamos la culpa, trabajamos el amor propio, cultivemos la espiritualidad que es algo importantísimo y además cuando tengamos una mano trabajada con esos puntos seamos capaces de tomar las riendas de nuestras vidas, que si ya hicimos estos 5 pasos vamos a poder ser quien realmente somos y van a poder entender y darse cuenta cual es el propósito que tienen en este mundo. Todos tenemos un propósito en esta vida. Mi propósito es comunicar con sentido y poder llegar al alma, poder motivarlos e incentivar, generar un cambio positivo en la vida de cada uno de ustedes, espero poder estar sembrando esa semillita de cambio, si se puede lograr. Entonces una vez que cultivemos esos 5 pasos

quiero que tomen un lápiz y un papel y puedan anotar en quienes se quieren transformar, encuentren su propósito y transfórmense en lo que quieren ser. Yo estoy segura de que ustedes están llenos de talentos y a lo mejor eso y lo más probable es que los miedos y las inseguridades y las creencias limitantes no les han permitido avanzar al propósito que realmente tienen como seres humanos. Y estoy segura que en la cárcel ustedes tienen como equipo, como grupo un montón de talentos, descubran su talento, descubran su propósito y sean capaces de derribar todos esos miedos y generar las acciones correctas para que puedan transformarse en la persona que realmente quieren ser.

Les deseo lo mejor, espero que el día de mañana me digan "todos estos presos están generando un cambio positivo". Les digo que sí se puede, todo está en su mente. Por favor derriben sus creencias limitantes, descubran su propósito, trabajen en el amor propio y transfórmense en quienes realmente quieren ser. Les mando un beso, un abrazo y todas las fuerzas del mundo. Espero que Dios los ampare y los acompañe y se puedan transformar en esa piedra preciosa, en esa joya que cada uno puede ser. Un beso, un abrazo, los cambios no son rápidos pero el que persevera alcanza. Los quiero, bendiciones.

"Proyectarse en el tiempo."

Heraldo "Lali" Muñoz – Argentina



Dice una vieja anécdota o metáfora que la vida es como una hoja en blanco y a veces también puede ser un pizarrón en negro, ¿qué es mejor una hoja en blanco o un pizarrón en negro? Lo importante es que hagamos con él y creo que ahí es donde me gustaría compartamos el que voy a hacer con lo que me paso, sin preocuparme tanto con lo que me paso. Esto me inquieto mucho a la hora desarrollar en las estrategias de negocios, entendía que había un compartimiento sistémico que no era del todo bueno, que habían muchas personas que salían muy programadas a como se debía hacer economía, negocios y eso generaba muchos condenados al éxito o al fracaso y ahí sale una gran motivación mía de que había algo que no era tan exacto, había algo que era un poquito más complejo y que la economía y las finanzas eran de alguna manera un reflejo de algo que había ocurrido en un plano más profundo, llamémosle un plano de las emociones, de los sentimientos, de la espiritualidad y que muchas veces nos limitaban ciertos dictámenes sociales o ciertas normas o ciertas creencias como por ejemplo la vida es una hoja en blanco. Esta metáfora me permite un día compartir con ustedes algunos de los instrumentos clásicos que la economía usa a veces para desarrollar modelos de gestión y finanzas de negocios y uno de ellos es el análisis FODA, sus siglas corresponden a 4 palabras: fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas. Esas 4 siglas de alguna manera se han mal usado para describir algún diagnóstico de cómo era una empresa, una persona, una economía y parte como verán tiene 2 consonantes la F y la D. Las fortalezas están más relacionado con una parte interna. O sea que si empezamos a llenar esta hoja en negro vamos a empezar diciendo las fortalezas están relacionadas con qué cualidades positivas tiene ese individuo y por otro lado tenemos una serie de oportunidades que están relacionados con aspectos positivos del entorno que rodea a este individuo, empresa o negocio, ya que la primer parte de la palabra nos está hablando de los aspectos positivos. Una letra consonante relacionados con las fortalezas y otra letra relacionada con el entorno. Este FODA continúa con otra consonante relacionado con las debilidades. Y está relacionado con que aspectos negativos tiene esta persona o individuo o empresa. Y por último viene la letra A que habla de aspectos negativos del entorno. Así podemos repasar esta herramienta clásica de negocios que es el FODA diciendo que antes de encarar algún proyecto individual, corporativo o institucional es importante relevar en que aspectos somos fuertes, en cuales somos débiles y que oportunidades nos está dando el entorno para llevar a cabo esa idea y que amenazas pueden hacer que esto no funcione como lo esperamos porque hay cosas que no dependen de nosotros, más bien externas, que pueden ponernos palos en la rueda.

Hasta acá el FODA parecía un diagnostico medio aburrido donde me determinaba cosas por ejemplo que yo soy creativo pero a la vez soy desordenado. Y esta bueno que ahora esté habiendo posibilidades de armar cursos o charlas porque hay mucha gente interesada en capacitarse pero lo malo es que al no tener plata la gente no va a estar dispuesta a pagarla. ¿Y qué hago con esa información? Con esa información me di cuenta de algo interesante de que lo importante no es el FODA sino más bien es importante el mapa que es lo que yo voy a hacer con eso. Entonces lo importante no era tanto lo que había ocurrido en el pasado sino ya proyectándome en el tiempo, lo importante es que quería hacer o podía. Es decir lo importante no es lo que me paso sino lo importante es que puedo hacer con eso que me paso. Y acá me encuentro otra vez con este pizarrón en negro que me dice que puedo hacer con eso. Entonces salió el mapa, un modelo de creatividad, que más que limitarme al diagnóstico de lo que ocurrió me va a dar qué puedo hacer para que manteniendo esas fortalezas y aprovechando esas oportunidades mientras protejo mis debilidades y como me adapto para que no me afecten las amenazas. Es decir lo importante no es el FODA de lo que me había pasado sino el mapa de lo que estaba trazando para ver que podía hacer con eso.

El otro día viendo una película muy interesante, en un momento hay una metáfora que me gustó mucho que usa una actriz hablándole al hijo donde le decía: nosotros tenemos dos mapas, dos planos, la cara es el mapa de lo que nos pasó y el pecho está el mapa de lo que vamos a hacer con ello, de nuestros propósitos y algo parecido me gusta hacer acá. De alguna manera el FODA es como el mapa de quienes somos, de dónde venimos, que nos trajo hasta acá, que buenas o malas suerte tuvimos para que se construyera este diagnóstico y es importante que lo tengamos claro y aprendamos a quererlo porque no deja de ser parte de nuestra historia y mientras no nos reconciliemos tal vez no podamos conectarnos con el mapa de lo que puedo o quiero hacer. Entonces esto llevado al mundo de los negocios me dio mucho sentido esto de decir lo importante no es el FODA sino el mapa, lo importante no es lo que nos pasó sino lo que vamos a construir. Entonces el mapa me empieza a dar una serie de elementos que me dice que voy a aprovechar del entorno y luego que voy a aprovechar de mis fortalezas. El mapa me dice cómo puedo hacer para manteniendo esas fortalezas que tengo identificadas de mi pasado pueda aprovechar el entorno protegiendo mis debilidades. Si yo protejo las cosas en las que soy relativamente débil voy a construir una estrategia, una rutina o un plan considerando que no tengo que exponer sobre todo adaptándome a esas amenazas del entorno. O sea que de alguna manera acá vienen dos herramientas muy importantes a tener en cuenta: cómo protejo esas debilidades y ¿cómo me adapto para que no me influyan tanto estas amenazas del entorno? Y acá surge el diseño de proyectos. Pero acá hay algo que me interesaba mucho más, no podía quedarme con la información superficial del negocio, del éxito o del fracaso, sino que tenía que adaptar con una economía más profunda. Qué recursos humanos y naturales contamos para construir este propósito. Entonces lo importante es que esta la fuente de protagonismo y sobre todo de empoderamiento, yo puedo proteger mis debilidades para tomarlas como un obstáculo menos a la hora de lograr mis objetivos. Por eso se requiere cierta disciplina, ciertas acciones de mitigación. En-

tonces mi negocio o mi proyecto tiene que mantener mis fortalezas y oportunidades pero siempre protegiendo mis debilidades. Cuidado con esa tendencia a hacer ciertas cosas que me terminan perjudicando y adapto mi rutina para que las amenazas externas no me afecten tanto. Y acá está el tema donde hay que poner el foco porque protegiendo y adaptándome me empiezo a volver protagonista de lo que quiero que ocurra. Entonces de alguna manera, sin aburrirlos mucho más, a la hora de poder construir con esto un propósito es importante considerando no que me paso sino que voy a hacer con eso que me paso, que voy a generar proyectos de impacto, de desarrollo personal que permitan que evolucionemos a la mejor versión posible de nosotros mismos. Espero que les sirva compartir esto pero sobre todo a modo de reflexión final, en algún momento tuve una crisis existencial muy profunda con mi vocación, por qué estudie economía, finanzas y negocios si a mí no me gusta tanto esto de la generación o maximización de riquezas, de ganancias. Entonces ahí empecé a entender que mi crisis existencial estaba muy relacionada con cosas que habían ocurrido, fue ahí donde dije ¿qué puedo hacer con eso? Me gustaba el teatro, me gustaba la actuación, la psicología, el thai chi y ahí empecé a tomar todas esas herramientas para poder formar la mejor versión de este economista que analiza las emociones, que busca la armonía en los elementos y que busca sobre todo un sentido profundo en las cosas que hay, detrás de la economía hay sentimientos, hay emociones y de ahí sale algo muy interesante que es esta mirada FENSUS que es entender que casi cuando vemos un número, recursos, ingresos o gastos estamos viendo solo una capa y que se puede trabajar capas mucho más profundas. Esta pequeña anécdota es para que les sirva. Nunca es tarde para hacer eso que te gustaría hacer, tomar lo mejor de lo que te paso, cuida aquellas cosas malas que ocurrieron y desde ahí construí la mejor versión de tu futuro. Porque de alguna manera ese mejor futuro posible lo construimos desde ver qué hacemos con eso que nos pasó, sin preocuparnos tanto de lo que ocurrió y preocuparme más con que voy a hacer con eso que me paso. Bueno espero que les sirva, que les ayude a compartir este momento de bienestar y muchas fuerzas.

"Resiliencia ante el caos"

Yvis Mata –Venezuela



Quiero compartirles algo de lo que vengo reflexionando hace mucho tiempo sobre la relación que existe entre los espacios donde hacemos vida, los contextos que nos tocan vivir y el lado humano. Soy Ivis Mata, venezolana, comunicadora y apasionada de las relaciones humanas, fundadora de "Cara De Hola Inteligencia Social" y vine aquí a compartir lo que he aprendido y lo que si podemos transformar para ir transformando juntos la hostilidad en una nueva cultura de la hospitalidad.

Les cuanto, más de la mitad de mi vida ha transcurrido en eventos de alto impacto. Para mí fue un descubrimiento guiar y atender personalidades a los equipos en salones hermosos de los principales hoteles del país e incluso hasta en una plaza pública. Allí las exigencias siempre han sido muy altas, estar a tiempo, cumplir un programa y sobre todo cuidar el presupuesto. Curiosamente estos eventos eran para agasajar y el día antes todo se volvía un caos, el trato era hostil, se descuidaba el equipo en asuntos básicos y después que comenzaba la faena el trato era con cierta distancia cordial. La verdad me volví experta en afrontar el caos pero sin colapsar. Pero mi di cuenta que hacía falta esa contención y era de las que siempre buscaba una mesita con café, con agua, con sillas, para hacer esa especie de refugio que hacía que la gente se acercara, tomara un respiro, renovar el entusiasmo y otra vez a la faena. En mi caso "entaconada" 14 horas, bien uniformada como decimos aquí de punta en blanco. Me di cuenta que más allá de los espacios, de las jerarquías, de los medios o de los recursos lo que prevaleces el lado humano. Y lo que paso después me lo ratifico. Y pasó en este patio donde me encuentro y aprendí a manejar bicicletas, eran días donde me sentía libre, hacer amigos era tan fácil y divertido. Planear lo que íbamos a hacer, traer las chucherías, comerlas, era algo que disfrutaba inmensamente. Ya de adolescente trabajaba en eventos y los encuentros cada vez fueron más breves, y este patio sin el lado humano fue muriendo. Estoy en Caracas, Venezuela. En Marzo del 2019 el sistema eléctrico nacional colapso, nos quedamos sin luz, sin agua, sin manera de poder refrigerar los alimentos, sin el metro y la verdad todo fue un caos, el país se paralizo, lo que se sentía en el ambiente era impotencia, irritabilidad, violencia, todo era hostilidad. Coincidió que me suspendieron 2 contratos justo esa semana y tras ese encierro obligado y además sin internet busque que un vecino me compartiera la clave para saber qué era lo que estaba sucediendo a nivel nacional y en su pasillo con mi laptop en el piso y escuchando los ruidos de mis vecinos me pude dar cuenta que sus realidades eran realmente impactantes y me toco bajar aquí al patio como a todos, cuando baje presencie la pelea de dos vecinas conocidas, me impacto que algunos se burlaban y otros decían te vas a quedar así, le vas a responder y yo dije guau! Curiosamente días antes a mí me habían entrevistado en televisión para que explicara cómo es que la actitud de Cara de Hola que yo promuevo contribuye a impulsar la nueva cultura de la hospitalidad y yo les explicaba que a través del entrenamiento de unos principios y prácticas de esta inteligencia social todos podemos reaprender a relacionarnos mejor, a encontrar desde un propósito más grande ese balance tan anhelado en la vida y el trabajo y aquí en medio del caos me di cuenta que si podía hacer algo. Lo primero que se me ocurrió fue contactar a los miembros de la junta del condominio por lo más lógico pero la verdad que estaban tan inmersos en resolver el problema que no pudieron prestarme atención. Me di cuenta allí que tenía que encontrar otro camino u otra manera. Entonces pensé, que tal si lo que hago en las organizaciones lo aplico de alguna manera en mi comunidad, comencé a indagar, busque los primeros voluntarios y creamos un programa hermoso que llamamos "Conexión y armonía vecinal" y los hallazgos se los quiero contar con la metodología REGAR que ustedes han co-creado. Relaciones saludables, cuando convocamos de una manera genuina, entusiasta para un propósito más grande la gente se conecta y genera relaciones saludables. Aquí estuvieron niños, adolescentes, adultos mayores, hasta dos mascotas, expresando la convivencia que querían. Emociones positivas, cuando es un compromiso genuino sin premios y sin castigos se generan situaciones positivas, emergió un liderazgo orgánico donde todos eran importantes. A 8 meses de realizado esto llevamos 5 experiencias de convivencia positiva. Gratitud, de toda experiencia podemos sacar un regalo de aprendizaje, yo puedo agradecer que en medio de los apagones nacionales yo me reconecte con mi comunidad y pude aportar de lo que si sabía que era contagiar con mi actitud y armar un equipo para hacer algo diferente. Apreciación, apreciamos que sin presupuesto, sin remodelar, nosotros recuperamos un espacio para reconectarnos, para conversar y hasta para cantar, emergieron talentos de todo tipo, músicos, cocineras, cantantes, todos colaboraron con algo y poquito a poquito generamos abundancia, eso lo valoramos mucho. Fuimos casos de éxito en StarUp Week que es un evento global de emprendimiento e innovación social que de hecho vinieron a vivir con nosotros esta experiencia. Y la resiliencia es esa capacidad que tenemos de responder ante el caos así que no tengamos miedo de fluir aun en la adversidad porque siempre surge lo mejor de la gente cuando no tenemos esta autoridad y esta necesidad de generar control, confiar en los otros es muy necesario. Bueno ustedes me preguntaran ¿qué pasó? ¿La genta toda bajo? ¿La gente creyó en la transformación humana? No, lamentablemente no, pero eso no va a impedir que yo si elija contribuir, porque puedo elegir 3 cosas, o soy parte del conflicto, o no hago nada o me hago cargo con mis talentos, con mis recursos de aportar y eso es importante serlo como dice la teoría con la mente y el corazón abierto, poniendo el foco en ese propósito y mi voluntad, y cuando mi voluntad es contagiante genero esta conexión con los otros.

Yo los invito para cerrar a hacer conexiones profundas, incluso con un saludo, una palabra de aliento, una mirada, una mirada afectiva de 3 segundos es lo que necesitamos para hacer esa conexión. Yo los invito a la cuenta de 3 mirar a la persona que tengan más cerca y en silencio con todo respeto sostengan esa mirada, muestren toda su gratitud así ven ese agradecimiento en silencio. ¿Lo logra-

ron? Ojalá que sí, si lo lograron los aplaudo y les mando un abrazo amoroso porque si podemos ir junto desde tu sonrisa hacia una cultura de hospitalidad, donde me cuido, te cuido y nos cuidamos.

"Nadie se salva solo"

Gastón Pauls -Argentina



Pensando un poco en la felicidad o en cuál es su significado voy a la etimología de la palabra que viene de fertilidad, fecundidad. Entonces inmediatamente empiezo a pensar que es lo que en esta sociedad de consumo nos invita constantemente a consumir para ser, a ingerir para ser, a adquirir para ser que es lo que estamos dándolo, ofreciéndole a nuestro interior, a nuestro espíritu a nuestro corazón, a nuestra alma. ¿Qué le damos? ¿Qué objetos? ¿Qué sustancias? ¿Qué momentos? ¿Qué materiales? Para que esa felicidad sea, con lo que abonamos nuestro espíritu haga crecer nuestra vida. Y creo que equivocamos una y otra vez el camino, o en este caso hablare de mí. Yo ante un inmenso vacío que sentí durante años, sentí que necesitaba llenarlo con sustancias, primero con el alcohol, después con la marihuana, después con la cocaína y ese vacío no solo no disminuía sino que se agigantaba paso a paso día a día, sustancia, y me encontré necesitando intentar descubrir de qué manera consolar esa angustia. Recién ahí apareció la búsqueda espiritual, e camino. No hay otra forma para mí de acceder a la felicidad que a través de una búsqueda espiritual. No consigo hoy la felicidad sino es a través de la mirada de mis hijos, de mis amigos, de la gente cercana, de aquellos que me quieren o de aquellos que no me quieren pero me cruzan por la calle y me regalan su mirada. Creo que la felicidad también es una construcción colectiva, en una sociedad absolutamente enferma es casi imposible ser feliz, absolutamente feliz, si vemos que a unos metros nuestros un niño desnutrido fallece por no poder ingerir lo que a otros les sobra. La felicidad por eso digo que más allá de la personal es una construcción colectiva, seguimos atestados de publicidades que nos hablan del sabor del encuentro cuando cada vez estamos más desencontrados, publicidades que nos ofrecen a través del alcohol o a través de otras pastillas y sustancias adquirir una sonrisa que nosotros a esta altura sabemos que es inconseguible por esa vía.

Creo que la felicidad tiene que ver con la libertad, no es posible la libertad en la esclavitud y adicto, y creo que somos casi todos adictos a algo, los adictos son aquellos que no dicen, dicción es decir, adicción es no decir, y adicto además viene de adictus y adictus eran los esclavos en Roma. Creo que en ese sentido hablar de felicidad es hablar de libertad y es hablar de poder decir y de decir sin necesidad de algo que nos ayude "a". Es decir lo que somos, es presentarnos diciendo este soy yo y esto es lo que soy y esto es lo que me pasa. Esa creo que es a esta altura la felicidad, la posibilidad de poder mostrarnos como somos, tal cual somos con nuestras dificultades, con nuestras soledades, con nuestros temores y también con nuestra fe y nuestra esperanza y creo que no hay salvación personal si no hay salvación colectiva. Gracias.

"Gestión de las Emociones"

Rosana Pereira – España



Hola buenos días soy Rosana Pereira, soy psicóloga, y soy la directora de Haztúa, Psicología Positiva con mi hermana Mónica. Para mí ha sido un placer el ser partícipe de este Foro Internacional de Bienestar en Contextos de Encierro. Hay algo que no sabe mucha gente, y es el hecho de que yo nací en una cárcel. Eso de alguna manera me dio algo de carácter, ha influido de alguna manera.

Me gustaría poder ofrecerles alguna herramienta que les permita ponerla en práctica para que puedan sacarle algo de rendimiento en estos 10 minutos que voy a estar con vos. Había pensado qué puede ser de gran ayuda, que sea rápido y que pueda ser aplicado realmente les sirva para esos comportamientos o situaciones que nos duelen cómo hago para cambiarlas. Después de pensar dije el ABC de la psicología que a veces, el hecho de ser lo más básico no es lo que se aplica, recuerda y es como nuestros pensamientos afectan nuestras emociones y como nuestras emociones influyen en nuestro comportamiento. Y quiero hablar de esto acerca de cómo poniendo ejemplos podemos empezar a practicarlos para lograr cambios en nuestras vidas. Voy a utilizar ejemplos que utilizaba cuando trabajaba con niños que estaban en hogares y esto era algo que trabajábamos mucho con ellos, ejemplos de situación: el niño va por la calle, camino a su colegio y en la puerta del colegio hay dos chicos que están hablando, es un día de lluvia, el chico de pronto pisa un charco, ante esa situación los dos chicos que estaban hablando delante de él ven como mete el pie y empiezan a reírse. Esa situación la ve todo el mundo, en ese momento mi cerebro que está preparado para analizar todo va a interpretar lo que está ocurriendo ahí. ¿Y qué interpreta? Yo piso un charco y dos personas se ríen. Ahora si yo estoy pensando, yo elijo, yo decido de qué creo que esas dos personas se ríen. Situación A. estas dos personas se están riendo de mí, se están burlando del hecho de que yo he metido el pie en el agua. ¿Cómo me siento cuando veo que dos personas se están burlando de mí? Lo más probable es que sienta ira, rabia ya que nacen porque interpretamos una situación injusta, ante cualquier situación que interpretamos como injusta vamos a tener una reacción de rabia, ira, enfado, lo más probable que yo haga cuando tengo una emoción de ese estilo es defenderme, porque la rabia es esa emoción que me permite defenderme de algo que estoy viendo como un ataque en el exterior.me defiendo, a lo mejor puedo responderles o insultarles. Pero ahora vayamos de nuevo a la situación en que yo voy andando por la calle, piso un charco, los dos chicos se ríen y yo interpreto la situación, es que voy despistado por la calle y sabiendo que ha llovido no me doy cuenta y piso el charco, ahora tengo los pies mojados, estos se están riendo de mí, ahora lo más probable es que si yo veo esta situación también me ría, no de la persona sino de la situación. En el fondo las situaciones chocantes nos provocan risa y esa es la risa que les puede haber provocado, no es contra mí, no es contra mi persona, se están riendo de una situación chocante que es graciosa, pero no se ríen de mi persona. Si no se ríen de mi persona y yo interpreto que voy despistada y es culpa mía el haberme mojado, seguramente no me enfade, mi emoción, la que nace de esa interpretación sea algo de reírme de uno mismo, mirar a los otros reírme con ellos y mirar para adelante. Cual será mi respuesta cuando mi emociones, incluso de divertirme, pues lo más probable es que comente con ellos mi despiste. Ante de tomármelo como un ataque personal puesto que seguramente voy a defenderme o no llevármelo a lo personal, puesto que la situación les ha hecho gracias, no yo.

Imaginemos otra situación: un colegio yo estoy de espaldas y me empujan, me doy vuelta y hay una persona detrás de mí. Lo primero que voy a interpretar será por qué me ha empujado, quién se cree, la emoción que siento es ira, enfado, rabia, con lo cual hare muy probablemente devolverle el empujón. Pero como yo ya tengo esa herramienta que estamos presentando aquí, me puedo poner a pensar se habrá tropezado, si yo me paro, pregunto y miro la situación y digo puede que se haya tropezado, cuando alguien hace algo contra mí pero sin intencionalidad de provocarme algún mal, no siento esa necesidad de atacar, entonces lo más probable es que no me meta en una pelea con esa persona. Si nos damos cuenta lo que interpretaos, no preguntamos al otro Oye! ¿Me has empujado o te has tropezado? Simplemente reaccionamos a lo que ha ocurrido. Esto es lo más importante de lo que me gustaría explicarles hoy. Si somos capaces de aprender a responder en lugar de reaccionar a las cosas que ocurren ahí afuera vamos a aprender a gestionar mejor nuestras emociones. Y cuando yo soy dueña de mis emociones, lo más probable es que no tenga que arrepentirme de hacer cosas que no quería hacer, reacciones, respuestas, que luego cuando las pienso en frio digo me pasé. Es decir, reacciones es un impulso primario que aparece en el momento que no me paro a analizar que está ocurriendo en esa situación. En cambio responder es ser capaz de que la primera respuesta me permita interpretar la situación de que de alguna manera pueda pararme a pensar qué ha ocurrido. Si este ejercicio lo pruebas con situaciones que hayan ocurrido previamente y que la reacción no nos haya gustado es muy probable que aprendamos a pensar que otra cosa podría haber pensado en esa situación. Es más probable que la segunda interpretación me deje más tranquilo y en caso de que luego me tenga que defender, siempre me podré defender, no se trata de que me quede parado, es una cuestión de que elijo cual es la respuesta que quiero dar.

Bueno en este ejercicio lo más importante es tratar de interpretar la situación como algo neutro, una situación sin juicios de valor. Que luego analice cual es mi interpretación de esa situación, que sea capaz de interpretar que emoción aparece en mí a partir de esa interpretación y luego que reacción me lleva a tener.

Espero que les ayude, que les sirva y que lo practiquen, porque muchas veces cuando somos capaces de gestionar nuestras emociones volviendo a repensar la situación nos damos cuenta de que muchas veces reaccionamos en exceso, sin necesidad. Ojala les sirva a gestionar esas emociones desagradables que a nadie le gustan. Muchas gracias por permitirme estar con ustedes. Un saludo desde España y un saludo muy fuerte.

"Transformación = CAMBIO + SENTIDO"

Alex Rovira³ –España



No es lo mismo cambio que transformación. Y es importante establecer de una manera muy simple un esquema que nos ayude a ver cuál es la posible diferencia. Todo cambio implica una necesidad de adaptarnos frente a una resistencia de adaptación. El cambio en consecuencia implica dos fuerzas que luchan. El medico por ejemplo nos dice: tiene usted que dejar de fumar. La necesidad adaptativa es reducir la inhalación de humo de tabaco. Pero frente a esa necesidad adaptativa para nuestra salud hay una resistencia adaptativa que es el placer que nos da fumar. El placer o la reducción de ansiedad que da fumar, y eso podría ser aplicable a cualquier otro estimulo que reduzca la ansiedad como puede ser comer o beber. Pero en cualquier caso todo cambio implica una necesidad adaptativa con una resistencia de adaptación. Por eso normalmente el cambio no viene desde adentro, viene impuesto desde afuera. Es el entorno que dice que hay cambia. Por eso todo cambio genera inercia, resistencia, miedo, pereza, el cambio no gusta.

Frente a eso está la transformación que es la incorporación del cambio donde ya no es algo de afuera que te dice que hay que cambiar, es uno mismo o el colectivo que decide ser parte activa. Entonces no hablamos de cambio, hablamos de transformación, y poniéndola en una ecuación con esto que hemos viste que cambio es igual a una necesidad menos resistencia, la transformación sería igual a cambio más sentido. Y el sentido es lo que permite ganar fácilmente la batalla al cambio. El sentido es la fuerza que nos transforma. Voy a pasar a explicarme: esa persona a la cual lee dice que tiene que dejar de fumar y tiene la resistencia de fumar, viene su hija y le dice a este señor por ejemplo vas a ser abuelo. Ese hombre que el día anterior ante la invitación del médico al cambio, a dejar de fumar y su oposición, cuando encuentra a su hija y le dice papá vas a ser abuelo. De repente al poco tiempo le dice a su hija voy a dejar de fumar, tengo ganas de ver la cara de ese niño que va a nacer, tengo ganas de disfrutar de él o de ella. Fijémonos que ese cambio se ha convertido en transformación, porque evidentemente ese señor quisiera seguir fumando, tiene su necesidad adaptativa, su resistencia pero emerge un sentido, hay un sentido que le lleva a dejar de fumar. El sentido tiene que ver siempre con el amor a alguien o a algo. Lo que le da sentido a nuestra vida es la voluntad de amar y de crear, amar a alguien, crear algo para servir a ese alguien. El sentido es la palanca fundamental para todo proceso de transformación y es la consecuencia final del viaje de creer, crear y lograr.

³ Del canal de YouTube oficial de Álex Rovira. Autorizado por el autor.

"Encontrar la Libertad"

Luis Gallardo (BCE)



Hola soy Luis Gallardo, el fundador del Foro Mundial de la Felicidad y somos un foro que une a pensadores, activistas, a personas que están creando un mundo con más libertad, más conciencia y más felicidad y yo creo que hoy voy a centrarme un poco en hablar de Libertad y decirles que en realidad yo encuentro mi libertad decidiendo ayudar a los demás a encontrar la suya y ese es un poco el propósito que tengo en la vida, he encontrado un espacio en el que creo que me puedo desarrollar al máximo cuando pienso como puedo ayudar a los demás a encontrar su libertad y una de las conclusiones que he sacado es que da igual el lugar donde estemos, lo que hagamos, la libertad es algo que nos pertenece y nadie nos puede sacar. Hay que ir muy dentro y hay que desarrollar una capacidad de introspección muy grande para poder llegar a la conclusión de que la felicidad y la libertad ya la tenemos, es una cuestión de aferrarse a ello, entenderlo y de serlo.

Así que una de las reflexiones que me encantaría compartir es como llegue a esta conclusión y algo que me impacto mucho en mi vida fue una época en la que fui observador internacional con las Naciones Unidas en conflictos armados. Eso significa que nuestro rol era ir a zonas de conflictos. Lo que llegue a ver fue mucha esperanza, gente que lo había perdido todo seguía apostando para cambiar las cosas. Eso me hizo pensar mucho, dentro de la perdida y dentro de todo lo que somos, hasta donde podemos llegar para poder recuperarnos de una situación como esa. Una de las cosas que hice fue leer mucho, me encanta Benedetti y me encantaría poder compartir con ustedes este poema que es perfecto para esos días en los que creemos que seguir adelante es una tarea tan imposible: "No te rindas, aun estas a tiempo de abrazar la vida y comenzar de nuevo, aceptar tu sombra, liberar el peso y retomar el vuelo. No te rindas que la vida es eso, continuar el viaje, perseguir los sueños, abrir las esclusas, destrabar el tiempo, correr los escombros y destapar el seno. No te rindas por favor, no seas. Aunque el frio queme, aunque el miedo muerda, aunque el sol se ponga y se calle el viento, aún hay fuego en tu alma, aún hay vida en tu seno. Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo, porque lo has querido y porque yo te aprecio, porque existe el vino y el amor es cierto. Porque no hay herida que no cure el tiempo. Abrí las puertas, quita los cerrojos, bajar el puente y cruzar el foso. Abandonar las murallas que te protegieron, volver a la vida y aceptar el reto. Recuperar la risa, ensayar un canto, bajar la guardia y extender las manos, desplegar las alas e intentar de nuevo. Celebrar la vida, remontar los océanos." Cada vez que lo leo me inspira tanto y me recuerda y me lleva a esos momentos en los que personas que no dejaron de tener esperanzas habiendo tenido tantas perdidas y para mí la Libertad y la felicidad están muy relacionadas. Pero para que podamos cerrar la interrelación entre felicidad y libertad nos hace falta algo más que es la conciencia y esta es

la parte fundamental porque en el momento en que trascendemos, el momento en que nos damos cuenta el por qué pasan las cosas, ese es el momento en el que decidimos ser libre y felices

Me gustaría culminar con otro poema de Mario Benedetti: "Porque nada sería más falso que afirmar que nuestros sentimientos son blancos o negros, sin excepción, porque reímos hasta llorar y amamos hasta que duele. Queremos tanto a alguien que tenemos miedo de convertirnos en algo más por el riesgo de perderlo para siempre. Nuestras emociones son tan complejas que existe cierto alivio en reconocer que podemos sentir ambas caras de la misma moneda a la vez". Y este poema de Mario lo releja muy bien. "Tengo miedo de verte, necesidad de verte, esperanza de verte, desazones de verte. Tengo ganas de hallarte, preocupación de hallarte, certidumbre de hallarte, pobres dudas de hallarte. Tengo urgencia de verte, alegría de oírte, buena suerte de verte y temores de oírte. O sea, resumiendo estoy jodido y radiante, quizás más lo primero que lo segundo y también viceversa".

Muchas gracias por esta oportunidad de compartir lo que significa la libertad, la felicidad y la conciencia para mí son tres elementos que están relacionados constantemente y llevar a la conciencia de querer ser libres y felices es lo que nos libera realmente para ser lo que somos. Así que los animo a celebrar estos días tan importantes y a creer.

"Siempre hay una segunda oportunidad"

Augusto Alonso - Argentina



Mi nombre es Augusto Alonso, estoy muy contento de estar compartiendo hoy con ustedes este momento. Hoy vengo a contarles un poco de mi historia, a qué me dedico y qué hago. Soy emprendedor, tengo un emprendimiento de charlas motivacionales junto a mi hermano Agustín Guillot, soy amante de los deportes, estoy estudiando actualmente comercio internacional. Dentro de los deportes que realizo hago fútbol, sky, he realizado un montón de viajes donde he tenido la posibilidad de representar a la Argentina, pero todos estos deportes los realizo de una manera un poco fuera de lo común ya que a los 10 años me tuvieron que amputar mi pierna derecha. Ahora les voy a contar como fue ese momento. A los 10 años estaba jugando a la pelota en el colegio con mis amigos, un día normal, cuando sin querer un amigo me pega una patada, esto me provoca unos dolores que con el tiempo no se iba. Mis padres me llevan al pediatra, me dicen que eran problemas de un chico de 10 años propio de la edad y no había de que preocuparse. Pasadas las semanas el dolor se empieza a intensificar y era algo más que problemas de crecimiento. Ahí es cuando me llevan al hospital Humberto Notti en el cual me diagnosticaron que tenía cáncer. Empecé a hacer quimioterapia, descartando todas posibilidades de salvar la pierna, tuvieron que amputarla. Recuerdo el día que entro el doctor y me dijo: "mira Augusto vamos a tener que cortarte la pierna", automáticamente me tele transporté al momento en el que todo sucedió y fue como de repente un golpe, problemas de crecimiento, cáncer, quimioterapia y amputación. Rompió toda la estructura que tenía sobre lo que quería hacer y preguntarme, ahora cómo lo voy a hacer. Después de un montón de prueba y error encontré una manera de cómo salir de esa situación y conocerme a mí mismo fue mediante la práctica del deporte. Empecé a practicar fútbol, sky, ciclismo, todo esto porque gente me invitaba a hacerlo. La práctica de estos tres deportes es lo que hoy en día les puedo llegar a comentar que he participado y soy parte del seleccionado nacional de futbolistas amputados y he representado a la Argentina en más de 6 competencias internacionales, he viajado a Rusia, Colombia, diferentes países. Con el tema del sky estuve entrenando para integrar el seleccionado nacional y representar a la Argentina en el nivel paralímpico. Con el tema del ciclismo he realizado dos cruces a Chile, uno de esos dos cruces fue con mi hermano Agustín Guillot que es un amigo del alma, que ahí les voy a contar de él y a qué nos dedicamos. También he realizado un viaje desde Malargüe hasta Mendoza. La verdad que la práctica de estos tres deportes fue el medirme continuamente y superarme continuamente es lo que hoy me forma como persona. Les comente que hice un cruce con Agustín Guillot, más que eso también tenemos el emprendimiento de charlas motivacionales en el cual buscamos transmitir experiencias de vida en las cuales modifique y genere un cambio en las personas que nos escuchan,

queremos dar un impacto social en el cual le decimos a las personas que siempre hay una segunda oportunidad, siempre tenemos ese momento en el cual nos vamos a sentir totalmente vulnerables, vamos a tocar ese fondo, en mi caso toque fondo cuando me cortaron la pierna y ya que estamos en ese fondo no podemos caer más bajo, la pregunta es cómo tenemos que hacer para subir, para seguir. Ahí está en nosotros, en encontrarle esa vuelta de tuerca que le falta a la situación, encontrarle las respuestas y seguir adelante, no solamente, digamos, puede ser un accidente o lo que fuese, sino lo podemos llevar a cosas más cotidianas como por ejemplo no logro hacer algo, no soy bueno tocando instrumentos, la chica que me gusta no me da bola, pero son cuestiones que tenemos que afrontar y asumir, que están en nosotros el querer seguir adelante.

También hay que ver la vida de una manera linda, encontrarle la gracia a esa desgracia, hay que aprender a sacarle ese "de". Encontrarle esa gracia a la situación. Muchísimas gracias.

"Paz interior"

Jivan Vinod –Venezuela



Aprendí que el coraje no era la ausencia del miedo sino el triunfo sobre él y que el valiente no es aquel que no tiene miedo sino aquel que ha vencido al temor. Esta poderosa frase no la he dicho yo, la dijo alguien que estuvo 27 años en contexto de encierro, la dijo alguien que gracias a esa experiencia no solo se transformó a si mismo transformo una nación entera he inspiro al mundo.es una frase de Nelson Mandela y me parece maravillosa porque ejemplifica muy bien lo que quiero compartir contigo el día de hoy. Mi nombre es Jivan Vinod, te estoy hablando desde México y es un verdadero placer poder servirte en este día, donde espero que pueda dejar en t por lo menos una semilla con aquello a lo que me dedico hace 20 años que es la practica meditativa. Porque la meditación es para valientes, el cobarde se justifica con base en su contexto, el cobarde vive detrás de su mente, de sus emociones, de su mundo interno, el valiente es aquel que sin importar lo que nos rodea decide transformarse. Decide transformar su mundo interior. Y entonces sin importar el contexto, experimentar paz. En realidad no se trata de lo de afuera. Hay un concepto que todos hemos escuchado: "la paz interior". Si la paz viene de adentro, por qué creemos que necesitamos lo de afuera para encontrarla. Si la paz está en el interior lo único que necesitamos hacer es ir hacia adentro para encontrarla. Por supuesto que el contexto tiene un peso, pero más peso y poder tiene tu interior. Porque cuando eres capaz de ir más allá de los límites de tu mente, de tus emociones, de tus creencias, de tus miedos, es posible que encuentres eso que hay dentro de ti. ¿Y eso que está dentro de ti sabes que es lo más bello? Que nada ni nadie te lo puedo quitar. Nadie te puede quitar esa infinita paz que hay en tu interior. Solo hay que aprender a conectar con ella.

Te invito a que hagamos un pequeño pero poderoso ejercicio, ahí donde estas, simplemente respira profundo, inhala por tu nariz y exhala por tu boca. 3 veces repetimos eso, tomamos conciencia mientras sigues respirando profundo de esto que está ocurriendo a tu alrededor, quién está cerca, como se ve este espacio, lo que sea que esté pasando en este momento, respira profundo y obsérvalo. Al principio seguramente tu mente empiece a hacer chistes, puede empezar a decirte cosas, que algo está bien, que algo está mal. Está bien, deja que venga eso y respira profundo un par de veces más. Y mientras respiras te pido que observes algo: estas vivo, hay vida en tu interior, estas aquí, ahora, no importa lo que esté sucediendo a tu alrededor aquí y ahora, estás, y solo por ese hecho, solo por ese instante permítete sentirte en paz. No necesitas nada, solo reconocer que aquí y ahora estas vivo, la vida está corriendo por ti, así que lo mejor que pues hacer es aprovechar intensamente este momento, respirando profundo para empezar. Y así de sencillo te invito a que hagas este ejercicio en otros momentos, durante otras actividades y en otros espacios. Mientras haces lo que haces respira

muy profundo un par de veces y date cuenta como esa respiración te permite sentir que estas vivo, que hay vida corriendo en ti. Y si hay vida, no la mal gastes en emociones o pensamientos que no sirven para nada. Disfruta de este instante, sea lo que sea que esté ocurriendo y te aseguro que si este ejercicio lo haces cotidianamente en diferentes momentos del día, poco a poco empezaras a experimentar esa paz, incluso la paz que sentía Nelson Mandela.

Este llamado a los seres valientes, capaces de ir más allá de sus temores, capaces de transformarse a sí mismos y todo comienza por darte cuenta que estás vivo en este momento y todo comienza por simplemente tomar una respiración profunda. Te envío un enorme abrazo con muchísimo amor y de verdad deseándote el mayor de los bienes.

Mi nombre es Jivan Vinod y ha sido para mí un verdadero placer y honor servirte y ser hoy tu maestro de meditación. Muchas gracias.

"Todos somos UNO"

José David Zárate –Venezuela



Hola, soy David José Zárate desde Venezuela para compartir y ser parte del tercer foro de Bienestar en Contexto de Encierro. Que grato es poder estar en contacto por este medio con tantas personas que hemos convertido en la promoción de la felicidad y el bienestar en un sentido y en el propósito de nuestras vidas.

Desde hace tiempo vengo desarrollando en Barinas, Venezuela un trabajo de promoción de bienestar y felicidad dirigido en dos áreas específicas. La primera en el área educativa a través de la formación, la orientación, capacitación de docentes en materia de la educación y la felicidad y el bienestar. Y en un segundo aspecto que lo he llamado florecer consciente. En materia de la educación positiva estamos trabajando con la escuela que florece, una escuela donde trabajamos en la promoción del florecimiento humano. No nos quedamos solo en hablar, queremos que la felicidad se convierta en un hábito, en una forma de actuar, de ser, de estar y ha sido bien gratificante e interesante ya que nos ha ido dejando bastantes aprendizajes. Hemos tomado referentes internacionales en materia de educación positiva, entre ellos el referente español de "Aulas Felices". También las propuestas de Martin Seligman en materia de educación positiva. Todo lo que en la educación australiana se está trabajando. Este ha sido un proyecto naciente, creativo, inspirado. Yo siempre digo que es un proyecto que nació de la mano del amor y por lo tanto sus resultados van a ser positivos. En la actualidad son dos instituciones escolares de Marinas, las cuales están siendo abordadas. En una ya llevamos 3 años capacitando a docentes con grupos de interés centrados en bienestar y fortalezas del carácter. Y con una constante entrega de representantes de acción con actividades para enriquecer la felicidad y el bienestar, para que la vivan en su totalidad. Y tenemos una segunda institución donde comenzamos con un grupo que ya está por egresar y elegimos que este grupo de estudiantes se llevara un último año cargado de herramientas que les ayuden a florecer y a mostrar su mejor versión en los diversos contextos de educación superior o en las diversas áreas donde se vayan a desenvolver y los resultados están siendo gratificantes, los momentos están siendo de crecimiento, estamos hablando con los muchachos de logros, emociones positivas, de sentido, de propósito, estamos permitiendo que a través de experiencias vivenciales reconozcan que su vida es buena, tiene sentido y que su vida vale la pena ser vivida.

La segunda área es el florecer consciente, donde está inscripta la palabra "ser". "SER" que la divido en 3 elementos claves: la "s" es el sentir las emociones plenamente y de forma consciente. La "e" que es el estar pleno y consciente, la atención plena en mi aquí y en mi ahora como promotora de

felicidad y de bienestar. Y la tercera es la respiración, la respiración consciente, energizante, que me conecta, que me permite conectarme con otros. Y qué hacemos aquí? Bueno en este proyecto estamos yendo a comunidades vulnerables, que necesitan elevar ese espíritu ese ánimo, estamos yendo con talleres, charlas, con actividades donde hablamos de felicidad, de bienestar, de relaciones positivas, de atención plena pero también estamos involucrándonos en trabajo social con ellos, reconociendo esa humanidad compartida, esa maravillosa expresión de que todos somos uno, la psicología positiva va de que los demás importan. En florecer conscientes también estamos yendo a organizaciones, empresas, estamos hablando en diversos medios divulgando qué es la felicidad, qué es el bienestar, cómo podemos crearla, expandirla, cómo podemos convertirla en esa ola y transmitirla a otros y que ellos también puedan florecer. Estos son dos proyectos pilares, se han ido uniendo agrupaciones, instituciones, personas y sigo en este animo de promover la felicidad y el bienestar porque creo que somos la suma de las personas que ayudamos a brillar. Mientras más personas podamos ayudar a brillar, a vivir en felicidad, en bienestar, entonces nosotros también estaremos pensando en esa felicidad, ese bienestar, descubriendo nuestro sentido, nuestro propósito de vida.

Bueno esto lo estamos haciendo en conjunto con las personas que se han unido a estas iniciativas aquí en Marinas desde el máximo gusto y satisfacción. Gracias al tercer foro de Bienestar en Contexto de Encierro por esta oportunidad y bueno me queda decirles que aquí en Marinas, Venezuela estamos floreciendo y que más allá de las situaciones de adversidad estamos llenos de esperanzas, de optimismo y creemos en que podemos florecer conscientes. Felicidad, bienestar, mucho amor, mucha entrega, dedicación y éxito para todos. Muchísimas gracias, saludos.

"Animarse a reír"

Giancarlo Molero –Estados Unidos



Hola amigos de bienestar en contextos de encierro, para mí es un placer estar hoy conversando con ustedes y compartir un poco lo que es la visión que tenemos en 'Toy Feliz" sobre felicidad. En esencia nuestra filosofía sobre felicidad pasa por el hecho de que la felicidad es algo que puede aprenderse y enseñarse, por otro lado la felicidad tiene una característica que si bien no es continua porque la vida no es color de rosas y ustedes quizás hoy en día no están viviendo el mejor momento en su vida, pues la felicidad es algo que se puede construir e incrementar a medida que se practican ciertas mecánicas o herramientas que nosotros procuramos difundir a través de nuestras plataformas.

En esta oportunidad quiero compartir con ustedes nuestra filosofía de cómo hacer una vida un poco más feliz a pesar de las circunstancias de encierro en la que ustedes puedan estar. Hoy para mí es un honor el poder conversar con ustedes y poder transmitirles estas herramientas que buscan sanar y liberarle de los pesares para tener un día a día un poquito más feliz. Nosotros practicamos el acronismo y la manera de ser más feliz a través de la palabra amar. Y cuando hablamos de la palabra amar nos referimos a agradecimiento, que debemos practicar día a día a la hora de despertar o a la hora de acostarnos, cada vez que tengamos la oportunidad de agradecer por lo bonito que ha pasado en nuestro día y cuando hablamos de lo bonito no nos referimos a grandes hechos o acontecimientos, nos referimos a esa oportunidad que nos dio la vida de despertarnos con un buen pie, a esa oportunidad que nos dio la vida de sonreír, de abrazar a una persona querida, etc. El agradecimiento es un pilar básico y fundamental de la felicidad y que invitamos a que lo practiquen a través de un pequeño diario de agradecimiento en donde ustedes puede durante 21 o 40 días estar escribiendo al menos 3 ítems por los cuales estén agradecidos cada día y a la hora de dormir hacer un refrescamiento de esos momentos pequeños durante el día que permitieron que ustedes tuvieran un día un poquito mejor. La palabra amar continua con una M y esa para nosotros es la m de meditación y cuando hablamos de meditación no nos referimos solamente a un estilo de vida donde vemos a un buda o a un monje budista sentado en una alfombra meditando, no. Nos referimos a la idea de mantenernos mucho más atentos y alertas a sobre lo que nos está pasando en el día a día. La meditación no es más que una práctica que nos permite vivir nuestra vida más plenamente, en ese sentido muchas personas tienden a confundir la meditación con temas religiosos. Para nosotros la meditación es una manera de estar más consientes en la medida que esa conciencia se eleva obviamente nos incrementa la oportunidad de conectarnos con Dios o con un ser supremo. Para las personas que practiquen alguna religión pues a través de la meditación se van a generar químicos en tu organismo que te van a permitir tener una vida un poquito mejor y por otro lado van a incrementar la

capacidad de ser un poquito más creativos y de mantenerse alertas durante el día. La segunda A de la palabra amar está relacionada con el tema de la amabilidad, si bien es cierto que muchas veces se hace complicado en el entorno en el que ustedes pueden estar hoy mantener una idea de practicar la amabilidad porque a veces hay muchos problemas internamente, nuestra invitación es a ser motores de cambio en este sentido. La amabilidad trae consigo una cantidad de consecuencias muy positivas como por ejemplo el hecho de que la empatía se incrementa, que la respuesta de los otros a nuestra amabilidad tiende a ser un poco más de amabilidad y si bien es cierto que no es una cosa que se gana de un momento a otro pues básicamente si se gana con el tiempo. La amabilidad permite que se generen químicos en tu organismo que van a ser que tu día sea de mucho menos estrés y que permitan de alguna otra forma concentrar una especie de escudo de cara a las cosas malas que te estén sucediendo durante el día. Luego vendría una R que en nuestro concepto tiene que ver con las risas, y cuando hablamos de risas, que si bien es cierto ustedes me podrán decir bueno yo no tengo nada de por qué reírme en esta situación o en este momento de mi vida, pues la invitación es a que consigamos esos pequeños chistes o momentos que nos permitan reírnos, y por qué reírnos. Porque nos genera endorfinas, y las endorfinas nos permiten estar mucho más alertas y más vivos para enfrentar las cosas complicadas que se nos vienen encima. Cuando hablamos de reírnos, no necesariamente estamos hablando de reírnos por algo fabuloso o algún chiste buenísimo que nos contaron pero si podemos hacer rutinas en donde la risa pase a ser una condición que podamos ejercitar. En ese caso mi recomendación es por ejemplo, cuando el día este muy malo y no tengamos opciones a reírnos por cosas que nos estén pasando, utilicemos la herramienta de reírnos como terapia y practiquemos un "JAJA" exhalando el aire que tenemos, practiquemos otro "JAJAJA" exhalando el aire que tenemos dentro y de esa manera vas a ir limpiando un poco el aire que estaba rezagado en nuestros pulmones y que de ahí comienzan a generarse un par de reacciones maravillosas en nuestro organismo. En el caso terrible en donde no podamos practicar esto ni de manera forzada, tenemos una herramienta que es un lápiz colocado en nuestra boca y mordiéndolo podemos provocar una sonrisa. Esa sonrisa que estoy mostrando ahora y que espero que ustedes puedan replicar pues la podemos practicar en conjunto con un tercero. Les invito a que hagamos un ejercicio en la medida en que estemos leyendo esto, en donde nos pongamos frente a frente con un compañero e invitemos a que esa persona cierre los ojos y piense en algo que no sea muy gustoso o favorable y cuando esa persona abra los ojos, sin ustedes conocer cuál fue su pensamiento busquemos la manera de sonreírles de frente y veremos que esa sonrisa quizás se convierte en contagiosa de manera favorable. Procuremos siempre durante el día buscar momentos de risa. La risa como les decía va a generar endorfinas que nos va a permitir tener un día más feliz. Y hay otra R que nosotros sumamos a ese acronismo de la palabra AMAR que es la R de relaciones y cuando hablamos de relaciones ustedes tienen una bonita oportunidad de comenzar a construir, yo diría más que una amistad una cofradía o compenetración con personas que ustedes consideren que tienen los mismos intereses o alguna visión similar a la que ustedes tienen. El pasado hermanos es pasado. Mi invitación el día

de hoy es a practicar la palabra AMAR en donde tenemos agradecimiento, meditación, amabilidad, risas y relaciones y por otro lado busquemos la manera de entender que desde el momento presente nos hace posible vivir una vida más feliz haciendo estas prácticas en nuestro día a día.

En nuestro concepto la felicidad pasa también por conseguir la fórmula de reducir las expectativas de lo que son los hechos y situaciones que nos van a suceder o que nos están sucediendo e incrementar la percepción que tenemos de ellos. En ese sentido cuando incrementamos la valoración que le damos a cada uno de los pequeños momentos, a esas pequeñas victorias que van pasando durante el día. Y en ese sentido nuestra vida va a poder ser un poquito más feliz. Entiendo que la situación vuestra a diferencia de las personas que están en libertad es un tanto o mucho más complicada a la hora de afrontar este tema de la felicidad, pero les invito a que practiquen esta idea a través de la palabra AMAR en donde a través de todo lo mencionado anteriormente puedan tener un día mucho más feliz.

Muchísimas gracias por su tiempo y por participar en este foro, para nosotros es una felicidad inmensa compartir con ustedes e invitarles siempre a valorar la vida en el momento presente. Un abrazo y que estén muy bien.

"El viaje más largo comienza con el primer paso"

Claudia Campos – Argentina



Durante 2017, realicé ocho viajes a Mendoza desde Buenos Aires con la finalidad de acceder a una Diplomatura de Felicidad. Al año siguiente los viajes continuaron, pero uno de ellos especialmente quedará en mi memoria emocional por varios motivos.

El 20 de marzo de 2018, sería la primera celebración del Día internacional de la Felicidad con mis compañeros de estudio y el lanzamiento de la Asociación que habíamos imaginado. Y además tenía un desafío enorme por delante, dar un taller sobre Bienestar en el Penal San Felipe. Desde el momento en que recibí la propuesta de Gaspar, mi respuesta fue un GRAN SÍ. Éramos colegas de estudio, sabía de su trabajo y de su vocación por intentar sumar recursos extra a quienes cumplen condena. Era la primera vez que en las cárceles de Mendoza se encaraba un proyecto de bienestar.

Recuerdo como si fuese hoy ese último día de verano, celeste, despejado, templado. Cuando el remís se detuvo en la puerta del penal, un escalofrío me corrió por la columna, respiré profundo y tratando de no temblar, me acerqué a la entrada. Mi pulso estaba acelerado por dos motivos: era la primera vez que entraba a un penal y aunque sabía que era por una buena causa, tuve un segundo de pensar "¿Quién me mandó a aceptar esto?", pero rápidamente me respondí: "Fuiste vos, respira y entra que te esperan". El segundo motivo fue preguntarme cómo reaccionarían los internos al taller que había preparado. No había estado tan nerviosa ni dando una charla ante 500 empresarios.

Luego de pasar por unos controles, vino a mi encuentro Daniela de Capellanía, me recibió con una gran sonrisa y comenzamos a caminar hacia el pabellón, podía sentir el sol en mi cara y la conversación con ella me fue relajando la mente, el cuerpo y las emociones.

Cuando llegamos finalmente al pabellón, me esperaba Gaspar, dejé mis cosas en la oficina, saqué mi arsenal: los post it, los fibrones y las cartas didácticas que había llevado para trabajar. Al minuto siguiente estábamos en un gran salón donde había alrededor de 60 personas, sentadas, educadamente me saludaron. La mente se me puso en blanco.

Olvidé lo que tenía pensado hacer. Me conecté con mis 18 años de experiencia dando capacitaciones empresarias, con el trabajo social que vengo realizado en hogares de madres adolescentes, en el de niñas judicializadas, con adolescentes de barrios vulnerables. Sí, claro, los contextos son diferentes. Pero conecté con los puntos en común, explorando "lo que sí": lo que sí hay, lo que sí tienen, lo que sí pueden, desde lo simple.

Respiré nuevamente, me conecté con el momento presente, con sus miradas, traté de sentir qué era lo mejor que podía hacer y sin darme cuenta, entré en estado de flow.

Comencé contándoles sobre la Apreciabilidad (f. Cualidad de apreciable, según la Real Academia Española), que es la capacidad que tenemos o podemos desarrollar de resaltar lo que es valioso en las personas, las circunstancias y en las cosas que nos rodean; que la palabra "aprecio" (estima, afecto, cariño) viene de la conjunción del prefijo "a" (hacia) y la palabra precio y esta del latín pretium = recompensa. Que cuando aprecio, a alguien o algo, eso no tiene precio. Y los invité a pensar en ellos mismos, en qué cosas de ellos mismos apreciaban. Y les pedí que, quienes quisieran, fuesen escribiendo en los post its y que le contaran al grupo sus mejores cualidades, para qué eran buenos, qué les gustaba hacer, en definitiva, cuáles eran sus talentos y que la consigna era no criticar. Tímidamente uno dijo que sabía hacer los mejores mates, otro contó que cantaba, otro que tocaba la guitarra, otro le gustaba bailar, a otro cocinar, a otro le gustaba coser, otro construir casas, otro era herrero, otro hacía muebles de madera... y la pared se fue llenando de cartelitos amarillos y las caras se iluminaban al decir en voz alta para qué eran buenos. Hubo chistes, pero mucho respeto.

Cuando les pregunté qué cosas valoraban allí adentro, otra vez hablaron del mate, y de la importancia de poder compartir charlas y mates, el patio... Otro valoraba un libro, un rosario, etc.

Lo siguiente fue hablar de las personas importantes para ellos. En ese momento el aire se llenó de emoción al mencionar a sus seres queridos. Parejas, esposas, hijos, padres, hermanos, amigos. Qué les gustaba de ellos, qué extrañaban de ellos, qué les dirían si los tuviesen allí.

Luego, usando parte de la metodología que aplico, Indagación Apreciativa, los invité a soñar con el futuro. Que avanzaran en el tiempo y se vieran rodeados de los afectos, que los sintieran, que recordaran lo que les gusta hacer y para qué son buenos (sus talentos).

Les conté que esa técnica era para que, mientras estuviesen allí, encontraran la motivación suficiente para sostener la buena conducta que los acercaría a sus afectos, a sus sueños. Que pensaran en sus recursos internos, en sus mejores cualidades y en cómo podían transformar sus realidades de la mejor manera posible.

De las 60 personas, solo recuerdo a un señor incómodo en el taller, uno de los mayores de la sala, cada vez que yo hablaba me llevaba la contra o hacía comentarios negativos cuando sus compañeros compartían algo. El propio grupo se autorreguló y se encargó de hacerle saber que ellos estaban disfrutando del taller y que si no quería estar allí, que se fuera. Permaneció allí, de brazos cruzados y casi callado, murmurando y con cara de pocos amigos. Sin embargo, al finalizar la actividad, fue el primero en acercarse y agradecerme mi presencia y que los ayudara a pensar en positivo.

¿Cómo me di cuenta que había entrado en estado de flow? Porque el tiempo se me pasó volando, me conecté con todos los participantes, me olvidé de las estructuras y del speach preparado; me olvidé de los recursos que había llevado porque me conecté con el momento presente, con lo que estaba sintiendo y experimentando y de ese modo hubo dar desde el corazón, sin auto exigencias. Cuando llegamos al final, y les pedí que dijeran una palabra de lo que se llevaban de este encuentro,

fue emocionante... la palabra más dicha fue GRACIAS, las caras estaban radiantes, porque el SER de cada uno de ellos, había encontrado libertad, en aquel salón, por al menos, dos horas.

Cuando comencé mi recorrido hasta la salida del penal, sentí que a cada paso mi alma también se llenaba de gratitud por esta valiosa y significativa oportunidad de trascender mis limitaciones, mis prejuicios y mis creencias. Una vez más, podía poner mi experiencia en servicio. Ojalá en esas dos horas se les haya despertado el deseo de valorar las acciones y actitudes cotidianas y de reconocer sus cualidades, para que también puedan verlas en los otros y de esa manera generar espacios agradables con quienes les toca compartir los días.

Como decía la Madre Teresa: "A veces sentimos que lo que hacemos es tan solo una gota en el mar; pero el mar sería menos si le faltara una gota." Cada gota de aprecio es indispensable para transformar nuestro metro cuadrado. Mi anhelo es que ojalá haya dejado semillas apreciativas en cada uno de ellos, para que puedan multiplicarlas y para que florezcan, allí en donde están hoy plantados.

"El pasado no determina el futuro."

Tania Báez – República Dominicana



Hola yo soy Tania Báez, y estoy conectada desde República Dominicana, quiero agradecer por esta invitación para participar en este Foro de Bienestar en Contexto de Encierro, agradecerles a ustedes este tiempo y decirles que desde aquí voy a intentar conectar mi corazón con el de ustedes. Como esta oportunidad me brinda a mí compartir mi historia, les agradezco que me escuchen.

Quiero pedirte algo primero, yo quiero pedirte que hoy te liberes de juicios, etiquetas, si empezamos con pre-juicios vamos a terminar muy mal porque el sentido de todo esto es que desaprendas más que aprender, que te liberes de conceptos que no han funcionado y que te eduques o reabras a recibir nuevas valoraciones, que puedan llevarte a ese camino de bienestar contigo mismo y que puedas endosarlo al entorno donde estas.

Lo primero quiero empezar con una frase que es la siguiente: "tu pasado no determina tu futuro". Yo sé que muchos dirán es fácil para ti Tania, sin embargo puedo decirles que esta frase no importa quien la pronuncie, tiene absoluta veracidad de acuerdo a como tú la creas. Tu pasado puede ser usado para aprender de él, porque esa experiencia tiene dos vías. Tiene la posibilidad de que vuelva a pasar si no reconoces para que vino a acontecer en tu vida o que la uses para aprender y que esta te lleve a un nivel superior. Tu pasado solo puede ser usado para que tú evalúas que ocasionó esta situación de mi pasado que me ha traído a este presente, que aprendizaje me ha dejado y el compromiso para usar ese aprendizaje para la evolución, no para tu destrucción. Lo que paso no te destruye, lo que paso puede o destruirte o convertirte en una persona que ha usado esa experiencia para crear una versión más superior de sí mismo. La libertad es ese valor que todos quisiéramos, todos quisiéramos ser libres, la condición, el valor más mejor ponderado. Pero quiero hablarte que el problema que tú estés en una prisión, en un encierro y algunos dirán por cosas que no cometí, otros dirán por cosas que hice con causa o encontraran justificativos, otros dirán sin ninguna justificación alguna ante este hecho que me ha traído hasta aquí.

Pero hoy quiero hablarte de esa prisión que tienen muchos en su vida, que no les está permitiendo conectar con esa versión de padre, de esposo, de compañero, de buen ciudadano. Y esa prisión que está aquí en la cabeza, la prisión mental que la construyen una serie de creencias que tenemos muy arraigadas y que nadie nos habló de ellas, sino que nos educaron, nos dijeron usted es pobre, no pasa de aquí y tú te comportas como pobre no te das nunca la posibilidad, o usted vino de un lugar violento, lo que sé es que con la violencia se arreglan las cosas, o el hombre tiene que arreglar las cosas con golpes o la mujer tiene que ser femenina. Tantas figuraciones te enseñaron que hoy la incor-

poramos a nuestra vida y ha traído como consecuencia resultados como el verte privado de libertad. Pero esa mayor prisión no es en ese encierro que pudiera ser perfectamente temporal, la mayor prisión está en la cabeza y esa puede ser una condena perpetua, de por vida. Esa prisión que dice que no eres merecedor de una nueva oportunidad, es esa prisión que te dice que estás destinado a pobreza porque vienes de un barrio, porque no sabes hacer nada y si yo te digo a ti que la peor de las prisiones es esa, la mental. Yo recuerdo haber participado en una actividad que se llama "Mujeres que cambian el mundo" y gano el premio una señora que venía de una comunidad muy pobre, y había venido una tormenta que inundo todo y se llevó poblados enteros, y en esos poblados hubo una pérdida total de la comunidad, las casas, los negocios, todo, la gente quedo atrapada en un mundo de lodo. Pero hubo una mujer de esta zona con una mentalidad distinta, de progreso y mientras todos se quejaban con el tiempo que habían sido relegados al abandono, ella decidió empoderarse, esta mujer decidió comenzar a unir comunidades, primero de mujeres, y comenzaron a reconstruir y de repente esta mujer pobrecita materialmente pero súper rica en la parte mental y en el manejo de emociones comenzó a convertirse en la líder de una comarca que años después tenía mucho más de lo que había perdido. Porque empodero, educo al resto de su comunidad. Cuando fue e recibir el premio ella dijo: "ojala que este premio me permitiera a mi tener la magia la facultad de eliminar la pobreza mental de mi gente". Conozco millonarios que están presos mentalmente del dinero. Conozco personas que viven presos porque piensan todo el día en lo que van a perder y en verdad están perdiendo lo más valioso que es el tiempo de estar con su familia, del tiempo para invertir en su salud, para convertirse en mejores personas. Entonces las principales telarañas que sabotean la libertad no está en rejas, está en la cabeza. Y si tú empiezas a utilizar en vez para destruir, para edificar y construir una nueva versión de ti, y si tu cada día que tienes ahí comienzas a buscar libros, comienzas a aprender nuevos oficios, en vez de perder el tiempo, lo inviertes en ti. Yo también tengo una historia que contar. Gracias a Dios no he estado recluida en una cárcel, pero he estado recluida muchas veces en el miedo, en el fracaso, en la perdida he tenido dos quiebras financieras importantes, momentos de mucha debilidad, de fondos muy oscuros en donde en ese fondo descubrí la mejor versión de mí. No voy a hablarte hoy de mí porque voy a usar contigo una de las herramientas más poderosas que yo use y fue el rodearme de un círculo de apoyo firme, mentores, aliados. Dime con quién andas y te diré quién eres. Si nosotros nos juntamos con 5 mediocres el contexto eres tú. Si tú te juntas con 4 personas que son deshonestos, con 4 personas con poca ambición el quinto serás tú. Por lo tanto es importante que definas con quien vas a juntarte, porque con quien te juntas incide dramáticamente en el resultado de tu vida. Fíjate que las personas que tienen éxito tienen un círculo de apoyo que los inspira a mirar al cielo y no al suelo. Gente que te levante al cielo. Así que yo busque mentores a través de los libros, busque historias que me inspiraran, busque material que pudiera servir para alimentar mi espíritu. Nosotros somos y constituiremos de acuerdo al manejo que tengamos de emociones. Si yo en este momento veo esto como una oportunidad para crecer, voy a crecer pero si yo veo esto como una oportunidad para destruirme la vida, me la voy a

destruir. El poder de la elección está en ti, entonces yo hoy te traje una historia y voy a hablarte desde los zapatos de un hombre que estuvo encerrado 27 años injustamente porque estaba trabajando en pos de una igualdad social que su país no tenia, y que luego se convirtió en el presidente de Sudáfrica y que su lucha en contra de la injusticia social desde la paz y desde la moralidad lo convirtió en un hombre admirado por el mundo y gano el famoso premio nobel de la paz, me refiero a Nelson Mandela. Busque algunas frases que para mí son frases que pueden ayudarnos a todos a cuestionarnos a todos como hemos estado caminando esta situación producto de una decisión, del destino, pero hoy quiero que abras tu corazón, porque si hoy estas aquí es para algo, y quiero hablarte aquí, entonces quiero que escuches estas frases y permitas que te resuenen. Numero 1: "la mayor gloria no es caer, sino levantarse". Todos nos vamos a caer alguna vez y vamos a perder cosas que creíamos que eran indispensables en nuestra vida. La vida está hecha para nacer y morir, para que venga algo nuevo tiene que morir algo antes. Las personas cuando perdemos algo a veces pensamos que es un estado que va a durar para siempre y nos quedamos ahí, en la tristeza, en el pesimismo, en la victimización, entonces qué tal si yo a partir de este momento tomo la decisión de edificarme y levantarme a través de palabras y hechos, ya no más lamentos ni quejas, a partir de ahora reconstruyo con mis palabras. Hablo lo que quiero, digo lo que quiero, yo me voy a levantar, voy a salir de aquí hecho una mejor persona y desde aquí me voy a convertir en un mejor padre, esposo, ciudadano, me voy a convertir en una persona en la que yo mismo me sienta orgulloso. Voy a servir mi historia para que pueda incidir en otros. Entonces la mayor gloria no es caer sino levantarse, es apelando a ti a que tú te atrevas a levantarte hoy, a que tu tomes la decisión a partir de hoy. Numero 2: "la educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo". No hay más rico, exitoso ni feliz que aquel que tiene acceso al conocimiento. Esto antes estaba relegado a grupos que podían pagar por él, pero ahora no. Hay conocimiento servido para todos. Quien iba a decir que un contexto de encierro iban a haber personas ocupándose de las emociones de los internos. Entonces fijense como el mundo va evolucionando y va viendo las formas de servir el banquete del conocimiento. El que tiene hambre de conocimiento está dando indicios de transformación. El conocimiento es poder. El que se educa, como llenar la mente de cosas que te mejoren. El que escoge lo que va a leer y comienza a edificar su mente va a poder edificarse a sí mismo. Mandela estuvo 27 años preso y prácticamente fue una biblioteca lo que se consumió, ese tipo se convirtió cuando salió, se edificó y hoy por hoy este hombre será recordado eternamente, pero pudo escoger ser uno más que escogiera morir en la cárcel, en ese momento era lo más propio que pasara, sin embargo miren lo que el construyo de sí mismo, con el acceso al conocimiento, eligiendo qué quería, trabajar desde el amor. Primero empezó a amarse el para luego poder servirle a otros. Numero 3: "no soy un santo, a no ser que por santo entiendas soy un pecador que lo sigue intentando". Has las pases contigo, nadie es santo, nadie nunca ha cometido errores. No es que lo justifiques sino que aprendas de eso como lo hablábamos. Que te reconozcas como una persona que a pesar de lo que está pasando sigue intentando hasta que logres ser esa persona que quieres ser. No pares, persiste, insiste. Numero

4: "las dificultades rompen a algunos hombres pero también crean a otros". Esta frase habla sobre el poder destructor y creador de las dificultades. En la vida siempre hay polos opuestos para todo. Tú tienes esa posibilidad de elegir lo que tú quieres que sea este contexto de encierro donde tu estas. Un destructor de tu vida para siempre o quieres utilizarlo para edificar ese hombre del que puedan sentirse orgullosos y puedas decir tú mismo yo sirvo, porque yo pude desde ese lugar construir una mejor versión de mí. Entonces seguimos con la numero 5: "la gente debe aprender a odiar y si puede aprender a odiar se le puede enseñar a amar porque el amor es más natural en el corazón humano que su opuesto que es el odio". El odio que tú puedas tener con respecto a las circunstancias, tú puedes elegir vivir con eso o vivir a pesar de eso. Si tú haces hoy las pases con eso y lo dejas como algo neutro y míralo sin juicios, no lo contengas ya que contenerlo va matando tus células, el odio produce cáncer, úlceras, soledad, el odio es veneno. El amor es una emoción que te debes permitir sentir, la mayor, lo más grande se ha construido desde el amor, lo más terrible se ha tramado desde el miedo. Numero 6: "las dificultades rompen a unos hombres pero hacen a otros, ningún hacha es lo suficientemente afilada como para cortar el alma de un luchador que sigue intentando armar con la esperanza de que al final se levantara". Qué tú eliges? Romperte por esto que te está pasando? O construirte, hacerte apropósito de esto. Dicen que ningún hacha es lo suficientemente afilada para cortar el alma de aquel que sigue intentándolo porque tiene la esperanza que al final se levantara. Que nadie te quite la esperanza, todos los días por la mañana piensa y figura ese momento de reencuentro con esos seres queridos, ese momento de volver a casa, de encontrarte con una pareja que te ama, esa esperanza es tuya nadie te la puede quitar. Ahora tu elijes si te quedas en ese encierro físico y lo haces aún más poderoso permitiendo ese encierro mental o consciente del encierro físico permites que la mente que es la más poderosa libere a ese maravilloso ser humano que está a la espera de construir la mejor versión de sí. Ver esto como una prueba que te destruye o ver esto como la oportunidad que te edifica. Hoy haces conciencia y decides si escapar de esa pobreza mental, espiritual donde empieza la pobreza, la soledad, la destrucción o comienzas a liberar aquí esos pensamientos positivos. Voy a escoger las personas que entren a mi núcleo, voy a escuchar música con fines positivos, al final tú tienes el poder de elegir lo que construya o destruya. Lo que te edifique y te permita volar con esta mente que tiene la particularidad de crear la realidad que te deseas. Quiero agradecerles y que sepan que desde aquí, mi corazón, mi mente rica en pensamientos positivos estará enviándole a ustedes mucha luz para que puedan conectar se con las emociones poderosas que todo lo pueden y que están sustentadas en amor. Gracias por recibirme, hasta pronto.

"Impactar en los demás"

Ivanna Lajara –República Dominicana



Hola yo soy Ivanna Lajara del Instituto Meraki de Felicidad Laboral para la República Dominicana y estoy muy agradecida de estar hoy aquí con ustedes. Les cuento que yo tengo un talento muy especial y es que yo se identificar los dones, la luz, la magia, la esencia, en las demás personas, y no lo he dicho yo me lo ha dicho el test de fortalezas. ¿Por qué lo traigo yo a esta conversación? Porque en mi vida he tenido a dos personas cercanas que han estado en situaciones de encierro y recientemente el años pasado tuve un amigo muy íntimo que había estado privado de su libertad en dos ocasiones en su vida y quiero contarles lo que he podido aprender de ellos y que mi talento me ha permitido ver en cada uno de ellos. Recientemente cuando recibo la invitación a dirigirme a ustedes me siento a pensar y tuve un juego mental y me dije a mi mismo bajo qué situación un ser humano tendría que encerrar a otro yo tendría que privar de libertad a otro y la respuesta que tuve fue que la única o principal razón por la que esto sería así es que esta persona tiene un poder, una capacidad verdaderamente infinita para impactar a los demás y no ha sabido utilizarla. Y aterra y yo pensé y dije Guau! Todos tenemos una capacidad de impactar a una persona, a una familia, comunidad, sociedad, al mundo. Y si no lo hacemos con propósito podemos hacer mucho daño. Entonces con esas tres personas que he conocido en mi vida y principalmente esta última me senté e identifique tres capacidades que tú tienes y que puedes utilizar para tu bienestar. El primero es: la capacidad de visualizar, la imaginación, tu capacidad creativa. Nosotros los seres humanos tenemos ese don de que podemos cerrar los ojos y vivir lo que imaginemos. Y si utilizas tu capacidad de imaginación creatividad para tu bienestar y para los demás puedes realmente conseguir cosas que no te hayas imaginado antes. Segundo: esa capacidad de determinación, de decir voy a hacer una cosa y hacerla. De hacer las cosas a pesar de los obstáculos que se presenten, de las reglas que existen y que te dicen que no. Toma esa capacidad de determinación y luego de haber visualizado o soñado un objetivo diferente, un espacio de crecimiento para ti, un momento de sacar y ser una mejor persona, determínate a eso, determínate a impactar a los demás para su bienestar también. Determínate a tener conversaciones vulnerables con tus compañeros, determínate a hacer más preguntas, a ser más curioso. Y tercero: es esa capacidad de sustituir las creencias que tenemos. Nuestros sueños son semillas que están plantadas en la tierra de nuestras creencias y dependiendo que tan fértil sea esa tierra puedan florecer esos sueños. Hoy te quiero invitar en tercer lugar a sustituir esas creencias limitantes, tus conversaciones de derrotas, de miedo, de ira, de resentimiento, a sustituirlas por creencias de perdón, de agradecimiento, de que cada día más de 130.000 personas se les priva del regalo que es la vida y tú todavía tienes ese regalo, agradécelo. Entonces utiliza tu visualización, tu determinación y tus creencias para construir un futuro que se vea como el que tú quieres. Para utilizar tu poder personal y que tengan miedo de lo que eres capaz de hacer, pero que tengan un miedo de lo grandioso que eres y de lo grandioso que tú puedes hacer. Esas son mis tres invitaciones para ti hoy.

"Encontrar el propósito"

Rosi Orozco (BCE)



En 2017 comencé a visitar las cárceles porque había una persona que estaba alojada ahí. La primera vez que lo visite yo ingrese muerta de miedo y el que tuvo más miedo fue el cuándo me vio a mí y salió corriendo. Luego un amigo lo convenció y fue a sentarse muy enojado junto a mí y me dijo, usted es Rosi Orozco, si le conteste. "Usted escribió un libro sobre mí", le conteste no, escribí apenas una hoja. Luego me trato de intimidar como muchos hombres cobardes tratan de hacer con las mujeres entonces pegue un golpe en la mesa y le dije mira Roberto tú no tienes nada que perder, yo si estoy arriesgando mi vida al venir a buscarte, entonces si quieres que me vaya, me voy. A partir de ese momento empezamos a poder comunicarnos y desde ahí empecé a visitarlo cada semana. Así conocí a 17 personas en la cárcel y sabes de esas 17 personas 4 decidieron ser felices, porque la felicidad si la puedes obtener. 4 de ellos decidieron tener ahora una hoja en blanco para escribir una nueva historia, una historia donde pudieran ser felices, donde pudieran escribir sus sueños y lograrlos porque sabes cuando eres feliz es porque has encontrado el propósito por el cual vives. Cuando estabas en el vientre de tu madre realmente ahí Dios puso en ti todo aquello que tenías que lograr, todos esos dones y talentos, te dio cualidades únicas e irrepetibles y si tu descubres en la cárcel y fuera de ella que tú tienes un objetivo en la vida que si tu logras dar en el centro de ese objetivo serás la persona más feliz y no importa lo que haya sido tu pasado. 4 de 17 se olvidaron del pasado y se extendieron a lo que tenían por delante para ser felices y para hacer felices a sus familiares. Sabes que nunca vas a ser feliz buscando tu propia felicidad, vas a ser feliz el día que tu decidas hacer feliz a otros. Cuando nos volvemos a nosotros mismos egoístamente creyendo que así vamos a ser felices seremos los más miserables y moriremos solos sin nadie que te visite en tus últimos días. Pero cuando derramamos nuestras vidas en otros y decidimos hacer felices a otros, ayudarles a escribir su hoja en blanco es cuando tú serás verdaderamente pleno y feliz, porque es mayor el dar nuestra vida por los demás, eso es lo que regresa la más grande de las felicidades. Que Dios te bendiga y que te permita hacer felices a otros para que un día tú también puedas ser feliz.

"Relaciones con valores."

Haydee Domínguez -República Dominicana



Saludos a todos mi nombre es Haydee Domínguez, soy de República Dominicana, para mí es un gran privilegio y un gran honor ser parte del foro de Bienestar en Contexto de Encierro, en este caso me corresponde hablarles de las relaciones saludables, donde abundaremos en el tema bienestar, el tema relaciones saludables. Hoy en día la gente está en búsqueda constante y cotidiana de su bienestar y su armonía perdidos. Estamos ante una realidad que no podemos negar, de mucha enfermedad, de mucha antipatía, muchas frialdades en los afectos y de personas que cada vez más muestran su indiferencia, su negligencia ante las relaciones humanas. Los vínculos humanos de forma indudable son los que sostienen gran parte de lo que somos seres sociables desde que nacemos y por ende tenemos esa necesidad de contactar con otros pero hacerlo por hacerlo y de hacerlo en forma correcta son cosas distintas. Vamos a definir el término saludable. Bajo nuestro título relaciones saludables. Saludable es una palabra que está enfocada en algo sin dolencia, algo que no es esta enfermo, que esta integro, funcional y que brinda bienestar y que da gozo o placer a quien lo posee. Saludable es una palabra maravillosa en toda su extensión. Vamos a enfocarnos también en el término relaciones, ya he dicho que somos seres sociables, vinculares y cuando una persona no tiene estas habilidades o no ejercita el relacionarse, pues su vida lo deja notar claramente. Las relaciones nos dan salud mental, nos dan significado, identidad como persona en la sociedad. Las relaciones son sanadoras, son restauradoras de las personas e indiscutiblemente cuando faltan o son toxicas salen a flote una serie de trastornos. Como tales en la psicología manejamos trastornos productos de una relación con los demás no adecuada, el trastorno antisocial, la fobia social es otro y así hay muchas otras entidades. En definitiva las relaciones saludables si importan, si aumentan nuestra autoestima y le dan sentido a lo que somos, si nos hacen personas más productivas, empoderadas, asertivas y felices de todo lo que nos rodea. Trabajar por tener relaciones saludables pasó a ser un tema central de toda organización, escuela instituciones sin fines de lucro, órganos gubernamentales, etc.

A continuación me quiero enfocar en las características o variables que van a hacer de una relación una que sea realmente saludable y funcional ya que lo funcional esta porque funciona, porque no le falta nada para que haga lo que le corresponde. El primer punto que quiero mencionarles es que las relaciones deben tener valores, deben estar basadas en el respeto, en la diplomacia, en la lealtad, en la bondad, en la misericordia. Otro punto importante de las relaciones es que haya civismo que también es un valor pero quise darle este tópico aparte porque ser cívico es algo importante, tener los modales del lugar con las personas con las que yo me relaciono es fundamental para que las co-

sas marchen como deben marchar. Tener el agradecimiento, los modales al estar juntos, el comportamiento diplomático, todo eso cuenta en gran manera. Tendemos a subestimar el civismo en las relaciones pero realmente cuando falta nos damos cuenta y padecemos esas consecuencias. Otro punto en las relaciones humanas que hemos de considerar de forma importante son los limites. Limites personales y límites de grupo también. Los límites nos dan seguridad, nos hacen sentir resguardados, respaldados sabiendo que tenemos contención respecto a lo que somos y representamos y de que no pasaremos esos límites para no maltratar o no malograr la relación que tenemos. Cuidar a los demás, cuidar de nosotros y limitarnos a lo que sí y a lo que no permitiríamos es también una base para que toda relación permanezca. Otro punto que quiero mencionarles en la parte de relaciones humanas son los afectos. Es imposible que un vínculo o relación se mantenga si no hay afectividad si no hay un cariño, si no hay un cuidado del otro, si no existe ese saludo, ese abrazo, esa despedida, ese beso, ese toque de nosotros, ese reconocimiento. El afecto hace que los vínculos humanos se queden siempre sostenidos y asegurados porque si no hay afecto entonces que seriamos meros robots, seriamos como entes mecanizados que realmente no prosperaríamos en esa relación. La reciprocidad es el otro punto que quiero mencionar. Ser recíprocos, yo te doy algo pues tú me deberías también dar algo y no es que yo hago cosas por ti para que tú me devuelvas, pero es algo lógico y humano que en toda relación cuando yo brindo afecto, tiempo, cuando yo invierto en esta relación, regalos, comida, risas, llamadas, mensajes, intercambio de ideas, yo no estoy a la expectativa de que en algún momento tú me devuelvas algo similar por lo tanto la reciprocidad es fundamental. No es justo que solamente un lado invierto y que el otro lado no lo haga, tiene que ser de ambos lados o del grupo en cuestión que haya una sintonía en la reciprocidad para que esas relaciones se mantengan a flote. Un punto trascendental y que no podemos dejar de lado en las relaciones saludables es el intercambio genuino de emociones y sentimientos. O sea que el otro muestre su sistema emocional ante mí de forma genuina, de forma transparente sin aparentarme lo que no es. Yo me voy a relacionar de forma saludable con una persona que se muestra ante mi tal cual es, que sea autentica, que sea original y que muestre su independencia ante mí porque solo así, de esa manera de ser yo voy a apreciar lo que tú eres y voy a aceptarte en mi vida sin condiciones. Entonces enfocándonos en estos aspectos que he mencionado para que una relación sea saludable pues me resta exhortarles y motivarles a que luchemos todos por tener relaciones realmente de excelencia, relaciones humanas que nos sumen, que nos nutran, que nos hagan sentir dichosos de pertenecer a ellas, que nos permitan ser entes de cambio y de movimiento social y familiar en el mundo, que solo así podemos mantenernos a flote en una sociedad tan compleja, tan demandante y tan retadora en todo sentido de la palabra. ¿Cómo? Con relaciones saludables. Podemos hacerlo. Yo creo que hay un remanente en el mundo con grandes capacidades para hacer de este mundo uno mejor, independientemente a todo los problemas que atravesemos. Es mi motivación, finalizando que tú sientas esa capacidad en el arrancar a tener siempre en tu vida relaciones que te sumen, relaciones saludables.

Créanme	que definitivamente	tenerlas y	disfrutarlas	valen	mucho	la pena,	valen	mucho e	l est	fuerzo
No te rino	das que los buenos so	mos más.								

"La libertad y la injusticia"

Cacique Félix Díaz – Argentina



Muy buenas tardes, yo me llamo Félix Díaz, presidente del consejo constructivo, participativo de los pueblos indígenas de la República Argentina a través del decreto 672/16 creado en el año 2016 y también autoridad de la comunidad QOM de la provincia de Formosa. En este momento para mí es un honor poder hacerles llegar mi saludo y respeto a cada uno de ustedes que están en una situación difícil, privados de la libertad por diferentes motivos. Hay momentos que nos tocan vivir una vida injusta pero yo creo que nosotros como seres humanos tenemos la capacidad de revertir nuestra conducta, de saber decidir lo que nosotros pensamos que es correcto a través del respeto, la vida misma, el respeto a los demás y el respeto sobre todo a lo que son las reglas de la sociedad a través de las leyes que nos conduce a poder convivir en paz, en armonía con todo. Por eso para nosotros, los pueblos indígenas estamos realmente preocupados por lo que está pasando mucha gente que está detenida injustamente por diferentes motivos. Hay personas que fueron condenadas sin el proceso adecuado y también hay personas que están siendo condenadas por un error que cometemos los seres humanos.

Estamos aquí intentando compartir con ustedes la vivencia nuestra como pueblo indígena, porque nos preocupa el bienestar de todos sin tener distinción de credos, religiones, color, partido político y también de razas. Por eso es importante que cada uno de ustedes que están en una situación muy difícil espero que reflexionen, respeten su propia vida, la valoren porque detrás de ustedes esta la familia, están nuestros padres, madres, hermanos, hijos que nos necesitan ver libres. Por eso es importante reflexionar nuestra conducta porque nadie nos va a cambiar la vida si nosotros mismos no cambiamos nuestra forma de proceder y yo creo que la convivencia que nos hace más ser humano, respetar al otro a pesar de las diferencias de lengua, de color, culturas, ideologías. Y el tema de los derechos humanos creo que la sociedad todavía está lejos de respetarlos porque muchos de nuestros conciudadanos que están presos viviendo en una situación muy precaria, inhumana, que sufren maltratos y eso para salir creo que depende mucho de nuestra conducta. Por esa razón les hago llegar un saludo a cada uno de ustedes, que tengan mucha fuerza y que reviertan su situación en pos del bienestar de ustedes, la de su familia y los amigos que a veces sufren por nuestra ausencia y estar en el lugar no es justo pero es el lugar que nos tocó vivir. Yo que estoy libre recorriendo el país pero no me siento libre porque me condiciona la injusticia a veces de no tener agua, no tener salud, educación, trabajo no me considero libre y soy preso por la injusticia que nos somete día a día, porque en esto no tiene nada que ver los gobiernos, depende mucho de nuestra conducta por eso les invito a cada uno de ustedes que se animen a buscar ese horizonte que les lleve a tener una vida más digna,

de respetar la diversidad cultural y respetar su propia vida. Les mando un fuerte abrazo, mucho cariño. A pesar de no conocerlos se merecen el respeto como personas y espero que en algún momento puedan salir en libertad y disfrutar la vida y la libertad que tanto anhelamos.

"Felicidad como Gestión Pública"

Luis Mella Gajardo – Chile



Hola soy Luis Mella, alcalde de Quillota, Chile. Estamos muy pronto a celebrar el día de la felicidad en todo el mundo y quisiera saludar a todos los que forma parte de este gran Foro de Bienestar en Contextos de Encierro. Nuestra comuna de Quillota hace muchos años que está trabajando la idea de poner la felicidad como motor de la gestión local y en ese sentido hemos desarrollado varios proyectos basados fundamentalmente en la felicidad que se descubre en el convivir humano, que se descubre en la cooperación por sobre la competencia. En el ayudarse los unos a los otros. Así fue cómo surgió nuestra "Casa de Acogida" que atiende a pacientes enfermos de cáncer en condición de paciente terminal, así surgió también un centro de desintoxicación de alcohol y droga, un plan para ayudar a los jóvenes recién titulados que no tienen contactos y que se les pide experiencia y muchos otros proyectos que se enmarcan en la idea de buscar y promover la felicidad a través del convivir humano. En esta misma materia se nos ocurrió en alguna oportunidad a partir de un caso porque todo lo que hemos hecho nace de descubrir el dolor humano y tratar de mitigar ese dolor en nuestra sociedad. En una oportunidad, llegando a la municipalidad me encontré con una persona que venía saliendo de la cárcel de Quillota y me pidió hablar conmigo y me explico su caso. Había cumplido una condena de 7 años por homicidio y había salido de la cárcel, lo habían dejado a las 12 de la noche en la puerta de la unidad carcelaria y no tenía donde ir, no tenía donde dormir, no tenía conocidos en Quillota y solamente nos pedía que le pagáramos un pasaje para ir a Chillan, una ciudad del sur de Chile donde tenía familiares. Lo ayudamos, se fue a Chillan pero nos dejó sembrada una semilla. Nos preguntamos si había verdadera rehabilitación en Chile cuando una persona que sale de la cárcel se le pone en la puerta sin tener un peso para pagar un pasaje o sin tener una almohada que le reciba en la noche para dormir la primera noche en libertad. Y fue así como creamos un plan que se llama "Oportunidades para la vida". Investigamos sobre todas las causas de reincidencia en quienes salían de la unidad penitenciaria de Quillota. Nos dimos cuenta que muchos no tenían donde dormir, otros no tenían familiares que le esperaran, otro no tenían en qué trabajar, se cerraban las puertas laborales y por lo tanto la posibilidad de reincidir en la delincuencia era muy alta. Establecimos un plan con Gendarmería que es el servicio que atiende a los internos de las cárceles en Chile, y en ese plan pensamos en preparar a quienes van a salir durante 6 meses en capacitación fundamentalmente, pero en establecer vínculos con familiares, amigos, que les puedan esperar a la salida. A la salida nuestro municipio los contrato por 3 meses, salían con un contrato. Le aportamos con mercadería, con la cama, la almohada, dignificamos su vida en la salida. Y después de un año nos encontramos con resultados maravillosos, el 90% de las personas que

participaban en este programa no volvieron a reincidir en la delincuencia. 9 de cada 10 durante hace más de 6 años se ha mantenido este porcentaje, han resultado como un plan exitoso en materia de rehabilitación y de evitar la reincidencia. Uno de los resultados que nos tiene más contento de esta oportunidad para la vida es el caso de Rodrigo Rojas, un amigo nuestro que lo conocimos justamente cuando estaba privado de su libertad. El estudio mecánica automotriz mientras estaba en la cárcel, salió dentro de este programa, siguió estudiando, lo contratamos y hoy día es el flamante jefe de taller mecánico de la Municipalidad de Quillota. Hoy día está estudiando ingeniería, es un ejemplo en Chile. Recorre nuestro país incentivando a las personas que han estado privados de la libertad para que se la jueguen por la rehabilitación integral. Rodrigo es un gran ejemplo para nosotros. El nos demuestra día a día que esto es posible. Oportunidades para la vida tienen muchas personas, sin ir más lejos hace poco trabajando como médico me encontré con un alumno que está estudiando para técnico en enfermería y se me acerco y me dijo: "soy de la primera generación de oportunidades para la vida y hoy día estoy estudiando para técnico en enfermería y mi vida cambio gracias al programa". Por eso insisto, vale la pena jugársela, vale la pena proponer el tema de la felicidad y el bienestar en el contexto de encierro, vale la pena hablar de convivir humano, hablar de cooperación y colaboración, hablar de espiritualidad en todos los procesos de rehabilitación. Donde hay dolor humano tiene que haber una respuesta concreta que implique bienestar, felicidad, mejoramiento de las condiciones de vida de todas las personas. Por eso creemos tanto en este proyecto, y creemos tanto para buscar la felicidad del ser humano. Por eso desde la gestión local proponemos que las políticas públicas puedan incorporar este concepto de la felicidad y por eso este concepto lo aplicamos en cada una de las innovaciones sociales que hemos hecho. Hoy día, en este encuentro yo les quiero presentar las oportunidades para la vida y quiero dejarles un mensaje de esperanza porque se puede, se puede rehabilitar, se puede apoyar a los que han estado en condición de encierro en sitios carcelarios. Se puede dar oportunidades a todos, oportunidades para la vida lo ha demostrado desde Chile, es el programa que más éxito ha tenido en rehabilitación de internos que salen de las unidades penitenciarias. Ese 90% que hemos logrado ha significado un éxito no solo para Chile sino que también hemos recibido algunos premios latinoamericanos. Yo los quiero invitar a poner la felicidad como objetivo y a poner la invitación de quienes están en condición de estar privados de la libertad a poner la rehabilitación como un gran motivo para nuestro quehacer diario. Desde Quillota, Chile, un abrazo grande y espero que muy pronto nos podamos encontrar.

"Felicidad sin excusas."

Felipe Buitrago - Colombia



Hola a todos, estoy sumamente emocionado de poder compartir con ustedes y de poder estar invitado, mi nombre es Felipe Buitrago. Soy experto en temas de felicidad y contagio positivo y a lo largo de todos estos años lo que he querido construir es una particularidad en la forma de como llevamos a vivir nuestro modelo de felicidad en América Latina, cómo podemos construir y vivir una felicidad sin excusas. Y basado en este modelo entender que no podemos y no logramos muchas veces ser felices por las excusas que ponemos en el camino y en todas las situaciones que vivimos. Estoy sumamente agradecido a la vida y la oportunidad que tengo de poder compartir este espacio con todos ustedes. Soy profesional en marketing, tengo una maestría en marketing internacional y a lo largo de los últimos 10 años me he dedicado a construir modelos de felicidad para las organizaciones y ahora en un proyecto muy lindo que se llama "Escuela para ser feliz" porque entendimos con mi equipo de trabajo y con todas las personas con las que hemos logrado conectar que ser feliz es posible cuando se aprende, es posible aprender a ser feliz y es posible entender que la felicidad para todos nos lleva a un estado diferente, entonces por esta razón lo que hicimos fue crear el proyecto anteriormente nombrado, y comenzar de alguna u otra manera a llegar a muchos sectores y a muchos mercados y corazones con formas diferentes de hacer que la felicidad se dé sin excusas, sobre todo en habla hispana. Aquí lo que les quiero compartir es eso, es felicidad pero sin excusas, es la oportunidad de vivir una experiencia diferente y distinta, aprendiendo y cambiando. Para ser feliz necesitamos comenzar a cambiar y el cambio es constante en nuestra vida.

Quiero arrancar con una historia y es la de dos gemelos que fueron criados en un mismo entorno, mismos padres, mismo hogar, mismo barrio, misma ciudad, mismo colegio. Estos chicos de unos 10 años más o menos tenían algo muy diferente, y era su forma de actuar y su conducta. Uno de ellos era supremamente introvertido, metido en sí mismo, no quería salir, estos chicos que les da miedo cualquier cosa, probar experiencias nuevas les da temor y hacen que ellos en esa dinámica no quieran hacer más y se queden muy en zona confortable, un chico con temor. Y el otro todo lo contrario, súper entregado a vivir una vida fascinante con riesgos, con intensidad, preguntando, pidiendo más perdón que permiso. Así que hicieron una prueba con estos dos chicos: a uno de ellos, el más introvertido lo metieron en una habitación llena de juguetes, llena de diversiones donde podía encontrar cualquier cantidad de cosas que te puedas imaginar, lo metieron allí y lo dejaron todo el día. Y por el otro lado metieron al otro chico, que era bastante inquieto, en un cuarto que era distinto ya que tenía una montaña llena de popó de pony y le dijeron vamos a ver qué pasa en 10 horas. Pasado este momento, llego el horario de sacarlos y al entrar al cuarto que tenía todos los juguetes, ellos

estaban en perfecto orden, no había desorden por ningún lado, todo en su puesto, todo conectado pero no encontraban al niño, lo buscaron hasta que en el rincón del lugar lo encontraron con sus manos sobre las rodillas y su cabeza gacha llorando, fue ahí donde le preguntaron qué te pasa? Qué te ocurrió? Mira todo lo que tenías alrededor, tienes todo para disfrutar, el niño se intentó calmar, respiro y dijo que tenía miedo. De ahí se dirigieron al otro cuarto del niño que estaba en la montaña de mierda. Curiosamente al abrir la puerta el cuarto estaba hecho un mierdero por todos lados y tampoco encontraban al niño, hasta que miraron a lo más alto de la montaña y estaban los pies del niño que seguía jugando con el excremento y le preguntaron qué te paso? Qué te ocurre? El niño se quedó mirando y dijo: estoy seguro que entre tanta mierda tiene que haber un pony. Realmente somos más las personas que podemos construir entre tanta mierda que nos echan y si te la ponen encima, sacúdetela y sigue adelante. Muchas veces tenemos todos los elementos y todas las herramientas para ser felices pero buscamos excusas y tenemos un ancla muy fuerte para no construir lo que necesitamos. Recuerda que tienes elementos grandes para construir felicidad y es que hay tantas definiciones de felicidad como personas en el mundo, pero estoy totalmente seguro que las cosas que a nosotros nos genera felicidad, es la felicidad con todos y cuando nosotros definimos la felicidad en el marco de la responsabilidad es cuando asumimos que para ser feliz somos nosotros los que tenemos que ser responsables, si bien hay cosas externas que afectan, somos nosotros los que decidimos como asumir esas situaciones y hacer de nuestra vida una vida distinta porque no importa la situación en la que te haya puesto la vida, indiferentemente del entorno en el que nos haya puesto la vida, nuestra actitud y nuestra responsabilidad para construir hábitos en donde estemos es lo que nos puede llevar a un estado total y placentero de felicidad. Acumular tantos momentos placenteros que nos den un estado de tranquilidad para vivir una vida feliz, sin olvidar que hay momentos infelices, que hay mierda en la vida, que hay situaciones que no podemos modificar que ya están, que de pronto a veces el encierro en el que estamos nos cohíbe pero que dentro de ese encierro podemos crear mecanismos distintos para vivir una vida distinta, para que dentro de estos mismos podamos tomar decisiones que nos construyen y que nos cuiden porque a veces hay cosas que no podemos controlar, pero que mejor que esas que si las volvamos a nuestro favor. Porque puedes tener todas las herramientas y todo para disfrutar pero si tu miedo no te deja hacerlo no lo vas a poder lograr.

Construir felicidad es no excusarnos, no poner a nuestro alrededor situaciones que lo que hacen es estancarnos a poder cambiar las conductas que son tan negativas y convertirlas en actitudes positivas y comportamientos. Felicidad sin excusa es la posibilidad de la vida de hacer cosas distintas en diferentes entornos y es que todos los entornos pueden cambiar, cuando estamos privados de la libertad podemos estar libres después, o cuando estamos libres podemos estar privados de la libertad, no sabemos lo que la vida tiene, pero lo que si podemos asumir es la habilidad de responder ante la situación que estamos. Por eso vivir una vida de felicidad sin excusas es poder entender que lo que construimos en nuestro diario es lo que hace que todos nuestros momentos sean increíblemente maravillosos.

Te quiero compartir 3 cosas y estas 3 cosas son actitudes y comportamientos que pueden hacer que una vida sea para nosotros una vida increíblemente feliz. Actitudes y comportamientos que pueden hacer que nuestro cotidianeidad impacte no solo en nosotros sino que lo haga en nuestro alrededor también. Que podemos excavar y encontrar muchos ponis en medio del excremento, que siempre hay un regalo dentro de eso. Lo primero que quiero compartirles es que es posible aprender a ser feliz que es posible que aprendamos y construyamos felicidad a partir de entender que cuando nosotros creamos hábitos distintos, tenemos resultados distintos. Lo segundo que te quiero contar es que dejes de lado el miedo, el miedo nos está anclando a no poder enfrentar una realidad nueva y es construir una nueva realidad a partir de la felicidad y ni siguiera es dejar los miedos, es hacer las cosas pero con miedo, estamos siendo precavidos en nuestro actuar. Así que el miedo es importante dejarlo de lado, es importante también que logremos construir para otros, y cuando logramos contagiar positivamente es cuando los demás cambian. Recuerda que siempre tienes la posibilidad de construir y cambiar y que siempre que tengas esa posibilidad estas aportando a tus relaciones y al mundo. Así que es momento de vivir una vida de felicidad sin excusas, totalmente agradecida y feliz con la posibilidad de llegar con este mensaje desde Bogotá, Colombia, y desde la posibilidad de que en algún momento poder llegar allí con nuestro libro o con nuestro proyecto a ti específicamente.

Un abrazo infinito, totalmente agradecido de compartir con ustedes lleno de positividad. Y les invito q vivir una vida con felicidad sin excusas. Ante tantas noticias terribles, lo que realmente nos afecta es el virus del miedo. Así que es momento de empezar a construir una realidad distinta. Un abrazo enorme y la posibilidad de ser feliz es lo que hace la diferencia en cada uno de nosotros. Recuerden que es aquí, que es ahora, ayer ya pasó y mañana no ha llegado, que soy y que estamos en el mejor momento de nuestras vidas.

"Cultivar la Esperanza y la Felicidad"

Arlen Solodkin – México



Hola, me da mucho gusto estar con ustedes el día de hoy, mi nombre es Arlen Solodkin, soy directora del Instituto de Bienestar Integral, un instituto especializado en crear programas de felicidad y bienestar para las personas y organizaciones en LATAM. Para empezar, voy a tocar un tema muy importante, el del amor por la vida.

La humanidad está enfrentando retos muy importantes. El mundo va muy deprisa, los cambios y las demandas van demasiado rápido. Cada vez nos preocupamos más y le damos más valor a lo que tenemos, a lo que queremos ser y alcanzar que a quienes somos como personas, que a nuestros valores internos, nuestra alma, y a lo que nos hace sentido. Esto ocasiona muchos problemas porque por alcanzar esas metas, a veces estamos dispuestos a atropellar a nuestros semejantes. A veces estamos dispuestos a abrirnos puertas, sin darnos cuentas de que al hacerlo azotamos puertas a las personas de al lado. A veces estamos dispuestos a pagar precios muy altos nosotros mismos para alcanzar aquello que creemos que nos va a brindar la felicidad. Pero, la felicidad verdaderamente se cultiva desde adentro y está alineada con lo que es mejor para nosotros y a la vez con el hacer bien a otros, con el bien común.

Una de las situaciones que promueve una mayor problemática en términos de la expresión del amor por la vida es la falta de esperanza y ese es el tema del que les quiero hablar el día de hoy. Por ahí se dice que la esperanza es lo último que se pierde en el camino, ya que es como esa luz al final del túnel que brilla y que nos ayuda a seguir adelante, pero esa visión nos limita mucho porque de cierta forma nos hace pensar que la esperanza radica en algo externo a nosotros. La verdadera esperanza se construye con nuestras propias manos, al cultivar nuestros propios pensamientos, al controlar nuestras propias acciones, al visualizar nuestra mejor versión como personas, al reconocer que nosotros podemos ser una luz, un salvavidas o una escalera para alguien más. Nuestra generosidad y nuestros actos pueden no solamente elevarnos a nosotros como personas, sino ayudar a elevar a otros.

El Dr. Víktor Frankl, sobreviviente de varios campos de concentración decía "no somos dueños de nuestras circunstancias, pero sí de nuestra interpretación y de elegir como vivirlas". Él dijo estas palabras siendo prisionero en campos de concentración, pasando hambre, viviendo en situaciones insalubres, viendo como todas las personas que vivían alrededor de él morían, y sin embargo eligió ser esa luz, esa escalera para alguien más. Le daban una rebanada de pan al día y comúnmente guar-

daba una porción para compartirla con las personas que él veía que lo necesitaban más que él. Esto, abría una puerta de esperanza a quién la recibía y a él, le daba un sentido de vida.

Helen Keller pasó a la historia pues desafió todas las expectativas y limitaciones de las que podría haber sido prisionera. Al poco tiempo de haber nacido quedó ciega y sordomuda, tenía problemas de comportamiento debido a su gran frustración, y sin embargo, no solo aprendió a leer y a escribir sino que sacó varios títulos universitarios y se convirtió en una escritora mundialmente reconocida. Ella dijo "el verdadero optimismo radica en el deseo y la voluntad de trabajar". La fe aterrizada es la que tenemos en nuestras propias manos y la que construimos cada día, con nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras acciones. Siempre hay obstáculos en la vida, algunos internos y otros externos, pero si eres capaz de controlar tu mundo interior tendrás más capacidad y mayores herramientas para hacerle frente al mundo exterior; así que practica desde hoy la generosidad, hazte responsable de hacer y crear la vida que te mereces, y la vida que sabes que puede aportar más a los demás. Elige bien al grupo de personas con quienes estás porque ellos tienen una influencia inmensa en tu vida. El mundo interno contiene tanto las bondades como los demonios que encuentras en el mundo exterior; si aprendes a lidiar con tus voces internas, si aprendes a escuchar aquellas que promueven el bien dentro de ti, estarás utilizando el músculo más importante que tienes para hacerle frente al contexto externo una vez que tengas la libertad física. La libertad de pensamiento y de voluntad interior son tuyas cada instante de tu vida.

Esto suena muy fácil, pero ¿cómo lo haces en la realidad? Pues mira, una de las cosas más importantes que sirve para cultivar la esperanza es tener una visión clara de quien quieres ser como persona: ¿quieres ser una persona de bien que ayuda a sus semejantes?, ¿quieres ser una persona que tiene un oficio?, ¿quieres ser mecánico o quieres aprender otro idioma para tener eventualmente una profesión y poder vivir mejor? Sostén esa visión y cultívala cada día de tu vida, aún en contextos de encierro. ¿Cómo?

- 1. Elige bien en que inviertes tu tiempo, el tiempo es valioso, se termina. Si tu no eliges bien en que invertir tu tiempo puedes finalmente estar invirtiendo la mayor cantidad de tiempo en algo que no te deja nada bueno, en ocio, en actividades que te dan placer pero que sólo son momentáneas y no te ayudan verdaderamente a construir esa visión de ti mismo que quieres lograr.
- 2. Visualiza bien a las personas que te pueden ayudar a alcanzar tu meta. Acércate, pregunta, pide que te enseñen. Tanto en contextos de encierro como afuera pon atención a las personas con las que estás, ya que ellas tienen una gran influencia en ti y pueden significar para ti mayor luz u obscuridad.
- 3. Piensa en cuáles son los obstáculos que puedes enfrentar en el camino a construir la visión que tienes de ti mismo y desarrolla estrategias para superarlos. Si quieres ser mecánico, entonces puedes ir a la biblioteca, estudiar libros, unirte a talleres. Si tu obstáculo es que alguien se te atraviese en el camino a la biblioteca, piensa de antemano qué puedes hacer para seguir adelante con tu plan. Sé

muy constante y claro con lo que quieres lograr, y busca personas que tengan intereses parecidos para que se ayuden mutuamente formando parejas de corresponsabilidad.

4.Se proactivo y busca oportunidades para aprender.

Por ahí dicen que vivir sin esperanza es como dejar de vivir y la mejor esperanza es la tienes en tus manos, en tu corazón y en tus pensamientos. Tú puedes ser tú mejor versión sin importar las circunstancias porque puedes ser una luz, puedes ser un salvavidas, o una escalera para alguien más. Pero más importante aún, tú puedes ser tu propia luz, tu propio salvavidas y tu propia escalera. Tu salvación en realidad depende de ti, tú eres tu mayor bendición y eso es importantísimo que lo realices porque el salvador no está afuera, el salvador está dentro de ti. Te deseo una vida donde asumas el poder que tienes para construir la mejor versión de ti mismo independientemente de las circunstancias donde te encuentres. Te mando un abrazo y agradezco mucho que me hayas escuchado.

"Mejorar en las peores situaciones"

Conchita López Vega – Holanda



Hola soy Conchita López Vega, soy española viviendo en Holanda hace como 40 años. Soy una experta en felicidad en organizaciones, pero también en colegios para niños de 12 hasta 18 años. Lo que veo es que hay mucho estrés. Que no se hacen las cosas buenas para sí mismos. También se dice que tienen que trabajar muy fuerte para hacer o que los otros dicen que tienen que hacer. Por lo tanto no están su vida de forma apropiada. Por este motivo se puede decir que están atrapados en una cárcel. No es lo mismo que donde ustedes están pero no están viviendo en libertad y es lo que todos queremos. Lo que quiero decir a ustedes es que tienen que inspirar a otros para que vean a su corazón, para que sepan qué quieren hacer, cuál es la razón, por qué están aquí en el mundo. Todos somos humanos y lo que nosotros queremos es ser felices. Queremos recibir amor, pero también hay que dar amor. Lo que quiero decirles en esta charla es que estén donde estén no quiere decir que las cosas pueden mejora, ustedes saben lo que es no gozar de tu libertad, hay que empezar ahora a hacer y a probar como tienes que estar libre, pero libre realmente, en tu mismo. Sabes quién eres o estás haciendo cosas que otra gente quiere. Así que lo que yo siempre digo es que primero empiecen con un minuto de silencio, tiene que ver lo que encuentras, a lo mejor tu corazón te va a hablar. A mí me ha dicho que tengo que trabajar con gente en organizaciones y también con niños que están empezando a pensar que quieren hacer cuando sean grandes. Así que esa pregunta es muy importante y no es una cosa sola para niños sino también para adultos. Siempre tienes la posibilidad de empezar de nuevo, hay que empezar ahora. Qué es lo que quieres hacer y qué es lo que tú mismo te estás diciendo que no puedes hacer. Porque se puede mejorar también aun estando en la cárcel, así que mi pregunta es qué está diciendo tu corazón y si lo vas a escuchar, que decisiones vas a tomar, las mismas que siempre has tomando o vas a querer adoptar un camino diferente. Siempre puedes empezar de nuevo, el pasado fue ayer, solo existe el ahora, así que a lo mejor es tiempo de estar en silencio ver adentro y hablar con tu corazón y cuando lo estés escuchando lo vas a poder ver lo que estas sintiendo, también te vas a mover en sitios donde a ti te van a valorar, para ir para adelante, así poco a poco vas a ir construyendo la vida que tú quieres, la vida en libertad y como dicen baila con la música del universo porque el universo es la música y tú eres el bailador y la danza siempre se puede cambiar. Espero que puedas encontrar un sitio para estar en silencio para escuchar a nuestros corazones y baila con la música del universo. Ve para delante y espero que desde hoy las cosas mejoren para ustedes. Un gran beso desde Holanda.

"Cuando hablamos de Felicidad, hablamos de Bienestar"

Felipe Cortés Leddy - Chile



Hola que tal a todos mi nombre es Felipe Cortés Leddy, soy enfermero y el Director de del "Movimiento Felices", desde Chile y estoy muy honrado de poder estar junto a ustedes acompañándolos en este foro llamado Bienestar en Contexto de Encierro que es tan importante para desenvolverse y para que conozcan mucho más sobre como desplegar el bienestar en todas las áreas de su vida. Primero lo que vamos a hacer es hablar sobre lo que es el bienestar y la felicidad de modo muy general. Yo vengo estudiando la felicidad hace año, dirijo este movimiento y he estudiado mucho en la materia, redacté un libro y soy investigador de estas áreas. Por lo tanto lo primero que uno tiene en la cabeza es el tema del bienestar. Si para ustedes por ejemplo cuando uno les pregunta qué es la felicidad obviamente puede haber muchas respuestas, puede ser libre, tener una vida llena de lujos, libertad financiera, poder estar con mi familia. Si bien es cierto que pueden haber distintas acepciones de la felicidad dependiendo del contexto en el que uno se encuentra, dentro de lo que se ha estudiado a nivel científico es que la felicidad tiene que ver con un hábito que se va desarrollando y que la felicidad no es solamente la alegría desbordante o el final de un camino sino que es un hábito y también un aprendizaje que tiene muchos matices, por lo tanto la felicidad no solo incluye la alegría, incluye el perdón que es muy importante el quehacer diario de cada uno de ustedes, el perdonarse a sí mismo, el pedir perdón a otros, la resiliencia de la que vamos a hablar más adelante. Por eso cuando hablamos de felicidad estamos hablando de bienestar para darle un contexto más integral a todo esto y que también tiene mucha evidencia científica por lo tanto nuestro objetivo es dar a conocer todo lo que tiene que ver con evidencias, porque en los últimos años se ha desarrollado una vertiente en la psicología que se llama psicología positiva y que tiene que ver justamente con el florecimiento del ser humano y el ser humano tiene que ver con desarrollar todas aquellas capacidades que los seres humanos tenemos independiente de la condición en la que estemos, todos nosotros tenemos una cierta tendencia a buscar algo que nos haga sentir bien, y la felicidad va hacia ellos, hacia esa ruta. Desarrollar nuestras habilidades y competencias para hacer una versión mejor de nosotros mismos. Entonces cuando uno habla de bienestar y les habla acerca de los mitos, uno de los mitos es que la felicidad no es un estado final al que uno va a llegar al final del camino. La felicidad se construye es como una competencia, uno a veces habla de ganar como el premio y el ganar en realidad es el camino, es el esfuerzo que has hecho, la constancia para ir logrando mejores capacidades. Entonces no tiene tanto que ver con llegar a un fin sino que ir desarrollando e ir sacando capas dentro de ti. Lo otro la felicidad vs. El dinero, el dinero no hace la felicidad ya que hay gente que tiene mucho dinero y tiene una vida en donde se siente totalmente miserable y por otra parte

hay personas que viven en condiciones paupérrimas con falta de muchas cosas y de todas formas se sienten en paz y con una plenitud integral. Qué es lo que diferencia a ambas realidades, obviamente hay una percepción de lo que es la vida, la realidad y de lo que es el proyecto de vida, no todos son iguales, por lo tanto estemos donde estemos nosotros podemos ir hacia adentro e ir desplegando una mejor versión de nosotros, y esto es sumamente importante en el contexto del encierro porque el encierro ya supone una privación de su libertad, algunos por más tiempo otros por menos, pero es importante el aprender que independiente de las circunstancias o de los errores que los seres humanos podamos cometer siempre hay una oportunidad de crecer, de aprender que nace del deseo de la propia persona de querer cambiar. Todos de alguna forma estamos presos, tenemos libertades restringidas, en la sociedad nos sentimos presos de un sistema, y así si uno mira en perspectiva todos tenemos de alguna forma un encierro y el encierro parte de un estado mental de no sentirse libre, por lo tanto no hay una mayor diferencia entre el encierro físico y el encierro mental que cada una de las personas tiene. Les voy a dar dos ejercicios, es algo que todos podemos hacer y solamente toma un poco de tiempo. Lo primero es tomar un lápiz y un papel en algún momento y de forma tranquila anoten todos los motivos por los cuales tengan que dar gracias. Ahora cuando uno se enfrenta a esto dice ¿por qué voy a dar las gracias? Créanme que en cualquier contexto hay cosas positivas que, nosotros podemos rescatar, por lo tanto nuestra tarea es esa, vamos a anotar y cerrar los ojos, pensar en todas aquellas cosas por las cuales dar las gracias, todas esas cosas grandes o pequeñas en diferente escala vamos a anotar en una hoja, la vamos a guardar con nosotros y la vamos a leer diariamente. La repetición es lo que hace que se reprogramen circuitos en tu cabeza, porque si estás acostumbrado a tener pensamientos negativos recurrentes y logras reprogramas tu cabeza con ideas nuevas y positivas, concretas. En otro papel anotamos todas las cosas nuestras que nos gustan de nosotros mismos, les repito que puede ser un ejercicio un poco complicado pero después se va a hacer más fácil, qué es lo que me gusta de mí, cuáles son mis capacidades y por ultimo desarrollar la resiliencia y esto tiene que ver básicamente con encontrar la lección en lo que estamos pasando, todos hemos pasado por situaciones difíciles en la vida por lo tanto lo que nosotros podemos hacer es si nos cuesta encontrarle un sentido a lo que nos pasa, sentir profundamente que todo es un aprendizaje y hacernos la pregunta qué tengo que aprender con esto que me está pasando? Una vez que logremos esto vamos a poder dar un paso más allá y tomar acciones para nuestro bienestar. Les mando un abrazo muy grande espero que estas charlas les ayuden a abrir un poco más su conciencia y tener en cuenta que la libertad es algo mucho más profundo que tiene que ver con una experiencia interna. Los abrazo, que estén muy bien, hasta luego.

"La Felicidad no está detrás de nada"

Tuti Furlán – Guatemala



Todos deseamos ser felices. Pero no podemos sentirnos felices todo el tiempo. Todos hemos sentido dolor, frustración, indignación, injusticia, pena, tristeza, ira, etc. Y sabemos por qué! Porque pasan cosas en la vida que nos lo provocan... no podríamos ser felices si esas cosas siguen sucediendo en nuestras vidas, ¿cierto? ¿Quiere decir que entonces ningún ser humano, o muy pocos, son los que pueden optar a este lujo de la vida llamado: FELICIDAD? Ha pasado algo con el concepto de felicidad que nos ha afectado muchísimo. La hemos definido mal. Hemos creído que felicidad es sonreír o carcajearnos todo el tiempo, hemos creído que es una sensación que surge cuando las cosas en nuestra vida son como nosotros queremos que sean, cuando las personas hacen lo que nosotros creemos que es mejor que hagan, cuando las circunstancias se resuelven a nuestro favor o hasta la hemos empaquetado para que la podamos comprar con cómodas cuotas porque: si vivo en tal lugar, mi familia será feliz, si tengo tal puesto o tal trabajo, o tal carro o tal apariencia, podré ser feliz... pero es una trampa! Si, una trampa. Porque la verdadera felicidad no está DETRÁS DE NADA... no se consigue, no se lucha por ella, no se la otorgan a uno sí y a otros no, no se puede comprar, ni provocar, ni endosar, ni empaquetar. Porque, ¿qué pasa cuando entro al juego de "buscar la felicidad" a través de estas estrategias? Puede ser que logre tener la casa de mis sueños, o que me den la oportunidad laboral que deseaba, puede que gane millones de dólares y tenga muchísima popularidad...pero lo más probable es que persiguiendo todas esas cosas afuera solo haya entrado a lo que Tal Ben Shahar un experto en psicología de la felicidad llama: carrera de ratas. Vamos como ratas buscando la felicidad: tras los logros, las recompensas, tras el reconocimiento, tras el dinero y demás...pero vamos sufriendo, sacrificándonos, estresándonos y hasta enfermándonos por conseguir eso que, creemos, nos dará finalmente, la felicidad... y entonces al alcanzar por fin esas metas que nos propusimos para "alcanzar la felicidad" nos topamos con que podemos sentir un poco de satisfacción, pero vuelve el vacío... un vacío que catalogamos como "infelicidad" y entonces nos decimos: no hice suficiente, tengo que tener otra meta más grande porque por esas migajitas de "satisfacción y alivio" (que es lo que realmente sentimos cuando logramos lo que logramos, después de todo el sufrimiento del camino)haríamos lo que fuera...esas migajitas son lo más cercano a la felicidad según nosotros. Pero NO lo son. Hemos encerrado tanto a la felicidad que hasta creemos saber dónde sí y dónde no está...Entonces pensar que alguien está viviendo una situación de encierro nos hace asumir que no puede ser feliz. Y con "situación de encierro" no me refiero solo a estar en una prisión. ¿Cuántas prisiones existen sin el título de "prisión" pero que de igual forma nos hacen sentir encerrado, sin escapatoria, restringido, etc.?...Escuché una anécdota que el ex presidente de Estados

Unidos Barack Obama compartía en un show de televisión: él decía que se sentía en una prisión: no podía dar un paso sin que lo controlaran, sin que le diera no permiso, sin que le dijeran si podía o no hacer algo, no podría salir al jardín sin autorización y sin guardias que lo custodiaran, no podía esto, no podía lo otro... no podía, no tenía permiso, no podía hacerlo sin supervisión, no tenía libertad... siendo la cabeza de una de las naciones más poderosas del mundo, siendo uno de los hombres con más poder del mundo, con más comodidades del mundo... se sentía en una prisión. Y un hombre que estuvo cautivo en un campo de concentración durante la Segunda Guerra Mundial, en situación casi de esclavitud, sin condiciones dignas para vivir y sufriendo maltratos y con la muerte pisándole los talones todo el tiempo, desarrolló una de las teorías y corrientes psicológicas más importantes de la historia, y compartió con el mundo reflexiones maravillosas sobre la libertad, el sentido de la vida y la felicidad. Este hombre se llamó Víctor Frankl, padre de la logoterapia.

Una de sus frases es: "A un hombre se le puede arrebatar todo excepto una cosa: La última de las libertades humanas: la de elegir su actitud en cualquier tipo de circunstancia." ¿Pero cómo elegir ser feliz si no puedo ver a mi familia siempre? ¿Si no puedo salir de aquí? ¿Si me controlan todo el tiempo? ¿Si me tienen encerrado? (Algunos podrán pensar) Todo comienza por entender cómo es que definimos qué nos hace felices y qué no. En general, creemos que lo que nos hace feliz es lo que sale bien, según nos conviene. Lo que sale fácil, lo que no nos produce sufrimiento. Pero si revisamos cada una de esas cosas que creemos que nos pueden hacer felices o infelices, veremos que cada una por sí misma no "garantizan" la felicidad. Es decir: no todo el que está nadando en dinero es feliz, no todo el que no tiene dinero es infeliz, no todo el que está sano y lleno de vida es feliz, no todo el que está enfermo o a las puertas de la muerte es infeliz, no todo el que tiene pareja e hijos, padres, hermanos primos, tíos y abuelitos, es feliz... no todo el que está solo es infeliz. Nos haría suponer que no todo el que está fuera de una prisión es feliz... por lo tanto... no debería ser una regla que todo el que esté en un contexto de encierro es infeliz. Entonces si las cosas son neutras... porque no son las cosas, circunstancias ni personas, las que nos garantizan la felicidad... ¿cómo hacemos para ver estas circunstancias, que tanto sufrimiento nos han traído, de manera diferente? ¡Allí está el inicio y parte esencial dela respuesta! YO soy quien puedo hacer un cambio en MI MENTE para percibir eso que pasa de forma diferente, para que no me duela, para que no me lastime, para que no me desgaste y sienta que me está matando por dentro. El primer gran paso es abrirnos a la idea de que tal vez las cosas no necesiten cambiar para que yo pueda hacerlo...Y citando otra vez a Víctor Frankl: "Cuando ya no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos". ¿Qué relación hay entre las circunstancias que vivimos y nuestra mente? Les explico: nuestra mente todo el tiempo está tratando de interpretar y hasta adivinar eso que está pasando afuera. Y lo hace adelantarse a preparar una respuesta para ayudarnos a sobrevivir. Este es un mecanismo muy antiguo en nuestro cerebro. Si todavía nos tocara salir a cazar nuestra comida arriesgándonos a toparnos con animales salvajes y peligrosos...en cualquier momento en que escuchamos un matorral moverse...nos asustaríamos interpretando o adivinando que podría ser un animal peligroso... por lo que nos alejaríamos rápidamente sin quedarnos a comprobar si realmente era una amenaza, o solo era un conejito saltarín.... Esa forma de interpretar peligro es la que seguimos usando con situaciones mucho más modernas, menos tangibles y muuuuucho menos peligrosas... pero igual... no nos arriesgamos aquedarnos a comprobar si es peligroso o no. Entonces tal vez ya no le temamos a los tigres, leones o culebras venenosas... ahora le tememos al rechazo, a lo que opinan los demás, a la poca educación, al estatus social, a la apariencia, a no sentirnos valiosos, etc. Y cuando hay alguna circunstancia que "nos mueve este matorral" salimos corriendo y reaccionamos huyendo o peleando porque creemos (sí, solo creemos) que estamos frente a un "terrible peligro". Pero veámoslos fríamente: que alguien nos rechace ¿es peligroso? ¡Para nada! Que no nos guste es otra cosa, pero peligroso no es... y no suele gustarnos cuando ese rechazo viene de alguien que queremos que nos acepte y reconozca... porque si viene de alguien que ni nos importa ¡hasta el favor nos hace!

¿Lo ven? No es peligroso por sí mismo. Pero le tememos porque le hemos dado un significado que nos hace sufrir: ¿Qué creemos que SIGNIFICA (esta es la palabrita clave) que alguien nos rechace? Ubiquémonos en alguna situación en que enfrentamos el rechazo de alguien y nos dolió. ¿Qué significado creímos que tenía ese rechazo?... revisemos...si me rechazó es que ¡no me quiere! ¡Cree que no valgo! ¡Que soy tonto! No querrá estar conmigo...y muchas más que pueden venir a nuestra mente... algunas serán solo suposiciones nuestras ¿están de acuerdo? Y otras tal vez sean reales. (Pero generalmente reaccionamos más a nuestras suposiciones que a lo que realmente está pasando, porque como nos da miedo corroborar nuestras suposiciones, mejor no lo hacemos y nos quedamos creyendo que nuestras suposiciones son verdaderas). Entonces si alguien me rechaza porque no quiere estar conmigo en ese momento (algo real) les preguntaría: yo reacciono con ira y frustración porque esa persona no quiso estar conmigo en ese momento o porque creo que esa persona no quiso estar conmigo en ese momento PORQUE (aquí viene la suposición, el significado) porque cree que soy un tonto y alguien con quien no vale para pasar el tiempo ya quien no quiere ver nunca más. ¿Ven la diferencia? Lo que me enoja y duele no es que esa persona no quiera estar conmigo, lo que me duele es el significado que yo le he dado a que esa persona no quiera estar conmigo. Y así podríamos revisar muuuuchas otras. Las circunstancias externas no tienen el poder absoluto de determinar nuestra felicidad... pero a menudo nosotros le damos ese poder con solo creer que sí lo tienen. La invitación, amigos, es a revisar todas esas historias que nos hemos dicho años sobre cuánto sufrimos, sobre lo infelices que somos y las causas de esa infelicidad, sobre las acciones de otros, sobre cómo está el día, la gente, el país y el mundo y por qué los hemos creído la causa de algunos momentos de infelicidad. Byron Katie, creadora de una técnica maravillosa de auto cuestionamiento llamada "The Work" dice: un pensamiento a la vez...cuestionar un pensamiento a la vez nos irá liberando de la carga que le hemos dado y que, por lo tanto hemos cargado, creyendo que esa es la verdad. Si no pudiéramos tener los pensamientos que tenemos en los momentos en que estamos molestos, enojados o infelices... tal vez esa misma circunstancia cobraría otra dimensión y nos revelaría una realidad completamente diferente a la que hemos percibido y de la cual nos defendemos. Las preguntas más valiosas que he encontrado en este camino de conocer mis pensamientos son: ¿Por qué estoy pasándola mal?(La respuesta apuntará a algo exterior que no me gusta o me duele) ¿Y eso qué significa? (Allí encontraremos parte del significado). Es verdad que eso significa? (Allí podríamos encontrar una perspectiva diferente, que nos muestre que estamos asumiendo como "verdadera" alguna suposición o invención nuestra). Qué más podría significar? (Y aquí nos damos el regalo de entender que cada cosa que pasa fuera de nosotros podría significar muchas cosas, no sólo lo que nosotros pensamos y descubriremos así una vida más generosa y menos peligrosa y agresiva). Comenzaremos a desbaratar todas nuestras excusas y creencias falsas de por qué somos infelices... y veremos que la felicidad estuvo allí todo el tiempo, solo que no la lográbamos ver por la cantidad de significados que le poníamos enfrente. Con este simple ejercicio, que se vuelve un ejercicio de por vida, iremos retomando poco a poco instante tras instante nuestros momentitos de felicidad. Noes que cambie en un chasquido de dedos, no. Todo lleva conciencia y perseverancia, un pasito a la vez... un instante a la vez. ¿Podría revisar cómo me siento en este instante? Y si me siento incómodo o perturbado, podría revisar por qué y descubrir qué significa, para verificar si puedo descubrir la generosidad dela felicidad detrás de esto. Deseo que más y más caminemos esta ruta de la transformación interior...solo cambiando la manera de cómo vemos el mundo, podremos de a poquito cambiar la forma en que respondemos al mundo. Soy Tuti Furlán y Les mando un gran abrazo.

"El Poder del Silencio"

Ishwara – Colombia



Hoy quiero hablarles de una palabra que tiene mala fama: "El silencio". Si estamos conversando con amigos o familiares y se callan las voces durante un largo tiempo, nos parece que es un signo de que algo malo está sucediendo y buscamos llenar ese espacio con palabras. Por otra parte, si permanecemos en la soledad de nuestras vidas y no hay distracciones, en ocasiones la ausencia de sonidos es el escenario donde aparecen fantasmas del pasado, emociones que nos perturban o angustias sobre el porvenir.

Sin embargo, en esta oportunidad quiero invitarles a explorar otro tipo de Silencio, en mayúsculas, una experiencia donde es posible encontrar un descanso de la vida activa, trabajar esos pensamientos que nos perturban, cultivar emociones positivas y activar nuestra capacidad de compasión. Este Silencio del que les hablo nos permite apreciar el canto de un pájaro, la ternura de un niño, el amor materno o incluso la bella fragilidad de nuestra vida.

Veo sus rostros de duda y es normal. Primero, porque en nuestra vida le hemos dado más importancia a la actividad, las palabras, el ruido y la distracción. Segundo, porque en la situación tan desafiante en la que se encuentran parecería que no hay oportunidad para experimentar la paz de la que les hablo. Por ello y por la situación de cada uno, es dificil pensar en una pausa del río mental, un aquietamiento y una profundidad. No obstante, en cualquier tipo de música, el silencio permite que las notas tengan un tiempo, ritmo y expresión. Y también es gracias al silencio que aparece la escucha y el afecto por los otros.

A pesar de que las sospechas aún estén en ustedes y me miren como si viniera de otro planeta, les pido me concedan una ventana para que juntos nos asomemos a este Silencio. Les propongo tres ejercicios simples: el primero se llama "atención y relajación". Les pido que se sienten de manera cómoda, pero con su espalda recta.

Apoyen los pies en el piso y pongan sus manos sobre sus piernas con las palmas hacia arriba. La postura es importante porque no queremos estar tensos para que la atención se distribuya por todo el cuerpo, pero tampoco queremos estar tan distendidos que nos sorprenda el sueño. Pueden bajar la mirada un poco o si se sienten cómodos pueden cerrar sus párpados. Respiremos tres veces juntos, inhalando profunda y lentamente, y exhalando con lentitud y suavidad. Ahora, lleven su atención a los dedos de los pies, sientan cada uno de sus dedos y si desean pueden hacer algunos micro movimientos para relajarlos. Lleven ahora la consciencia hacia sus pies, sientan el contacto con el suelo y regálenle su peso. Presto atención y relajo.

Suban su atención a sus pantorrillas, rodillas y muslos. Inhalan y hacen micro movimientos, exhalan y relajan. Con suavidad, noten sus caderas, su contacto con la silla, y mientras llevan la concentración a este punto, van notando su espalda. Si aparece un pensamiento, es normal, con delicadeza vuelves a prestar atención.

Recorres hacia arriba tu espalda, inhalas, ahora te das cuenta de tu pecho, exhalas y relajas, mientras la consciencia se desliza por tus brazos. Inhalas y lleva el aire lo más abajo posible, hincha tu estómago, exhala y relaja. Finalmente, presta atención a tu cuello y tu rostro. Relaja tu boca, tu lengua, tus párpados, tu frente, e imagina que un hilo de agua cae a tu coronilla, baña tu cara, baja por tu espalda, pecho, brazos, cadera, piernas y pies. Y en tu mente repites tres veces: "Ahora, me relajo".

En este estado, de silencio y relajación, vamos a explorar el segundo ejercicio:

"respiración y vida". Ahora, manteniendo esta quietud, llevamos la atención a nuestra inhalación y exhalación. Percibimos cómo el aire entra, la temperatura de esa corriente y los lugares que recorre. Al soltar, vamos a hacerlo por la nariz y sentimos cómo cambia la sensación. Para ayudarte en la concentración, cuando inhalas puedes repetir en tu mente: "Inhalo y sé que inhalo", al exhalar: "Exhalo y sé que exhalo". En este instante, tu única misión es seguir ese ritmo y si aparecen pensamientos, repite la consigna y disfruta este ritmo de forma cada vez más natural y libre. Ahora, puedes cambiar la consigna: al inhalar, en tu mente repite, "siento", y al exhalar, "Vida". Hazlo despacio, cinco veces. Date cuenta de la vida que te habita y de la oportunidad preciosa de existir. Finalmente, repite "gracias", mientras inhala, y "gracias", mientras exhalas. Permite que la gratitud te recorra, sostenga y regale paz.

En este instante, vamos a explorar la última práctica que se llama: "expansión del bienestar". Toma una respiración completa y lleva la mano derecha al centro de tu pecho. Desde la atención, la relajación y la gratitud, siente el calor de tu mano y el contacto. Date cuenta de que como ser humano has tenido dificultades en tu vida y has sufrido, pero una parte honda quiere alcanzar una mejor existencia y vivir con más bienestar. Por eso, repite: "Que tenga una buena vida, que sea feliz, que tenga paz".

Con sinceridad, repite esta consigna tres veces. Ahora, trae a tu mente la imagen de una persona que ames, reconoce su rostro, date cuenta de que esa persona ha sufrido y seguramente quiere tener más bienestar en su vida. Por el afecto que le tienes y porque quieres su plenitud, repite: "Que tengas una buena vida, que seas feliz, que tengas paz". Repítelo tres veces. Siente el cariño y el calor de tu mano. Inhala y exhala, agradece la presencia de esa persona en tu vida. Contamos de cinco a uno: cinco, invita la atención a tu respiración; cuatro, recorre tu cuerpo desde la cabeza a los pies; tres, mueve lentamente los dedos de tus manos y pies; dos, inhala y exhala, mientras te das cuenta del Silencio, y uno, lentamente levanta la mirada o abre tus párpados.

El Silencio nos permite crear un espacio y un tiempo íntimo, a donde las demandas no llegan de
manera tumultuosa y donde es posible sentarnos a la orilla de la vida activa para observar. El Silencio puede permitirnos ser testigos de nuestro ser (cuerpo, emociones, mente). El Silencio posibilita al
mismo tiempo pacificar y observar las partes de nuestra naturaleza que requieren trabajo. El Silen-
cio es el camino hacia un "templo" interior, donde es posible experimentar nuestra más bella natu-
raleza, la conexión con las otras existencias y el Misterio que está detrás de la vida.

"La Felicidad se construye"

Paloma Fuentes – España



Hola muy buenos días a todos. Los saludo desde Madrid, soy la Dra. Paloma Fuentes Gerente de felicidad de las empresas de alimentación más importantes de España y estoy feliz de poder estar aquí con todos vosotros, me gustaría estar allí en Mendoza, en vuestro maravilloso país, pero es más complicado, pero de todas maneras mi corazón está allí con vosotros en este momento.

He preparado una presentación que se llama "La felicidad se construye", pero más que hablar de felicidad vamos a abalar de las relaciones que están intimamente unidas con la felicidad.

Desde hace muchos años vengo desarrollando un proyecto sobre la salud. Y tenemos que tener bien en claro que la salud es el elemento más importante de cada día.

En primer lugar lo que quiero es hablar de mi abuela Mercedes, la mujer murió hace unos años pero vivió casi 100 años y era una mujer muy especial porque jamás en 40 años que compartí con ella la escuché quejarse. Ella tenía una frase muy especial la cual era: "si tienes un problema que tiene solución, no merece la pena preocuparse y si tenemos un problema que no tiene solución no tiene sentido preocuparse". Un día le pregunte si nunca se queja de nada, y ella respondía que quejarse no ayudaba para nada pero sin embargo esa salud que ella tenía tan especial, esa forma de enfrentar las cosas entre ellas para aprender que la salud no es solamente no estar enfermo, la salud es la capacidad para desarrollar todo nuestro potencial y para dar las mejores respuestas a cada uno de los retos que la vida nos va planteando día por día. La salud es como un edificio que vamos construyendo día a día, muy difícil que tiene muchos ladrillos: el sueño, el ejercicio físico, como nos hidratamos, como nos comunicamos, como pensamos, sentimos, como lo trasladamos a los demás. Pero todos esos ladrillos tienen una unión sólida para que sea macizo. Y esa unión es lo que constituye nuestra felicidad.

¿De dónde sale nuestra felicidad? La felicidad se genera en nuestra cabeza. Lo más importante que vengo a contarles es que tenemos mucha suerte ya que tenemos en nuestra cabeza el órgano más increíble de todo el universo, se llama cerebro y es el que nos permite hacer todo lo que realizamos desde que nos levantamos hasta que nos acostamos.

Vamos a aprender dos cosas muy sencillas del cerebro, les pongo como ejemplo a Mafalda que es una traductora del cerebro y dice que si fuera una aplicación seguramente le daríamos muchísimo más uso del que le damos.

Vamos a hablar de algo más importante que es la energía, cuando el cerebro está lleno de buena energía es un cerebro proactivo, en cambio cuando está bajo de energía es un cerebro reactivo. En

nuestra sociedad generalmente los cerebros están bajos de energía por la cantidad de estímulos que tenemos día a día y no tomamos buenas decisiones. Tomar las riendas de nuestro cerebro es lo más importante y cargarlo de energías positivas.

El click para llenar el cerebro de energía tiene al menos dos claves: la primera es que todo puede cambiar, las situaciones complicadas duras difíciles pero ay una posibilidad fantástica de poder cambiarlas. Nuestro de adapta a lo que nosotros queramos, tiene plasticidad, podemos cambiar nuestra vida cuando queramos porque nuestro cerebro nos va a acompañar. Hay maneras de cuidar esa plasticidad de la que hablamos: comer saludablemente, no tomar demasiado alcohol, hacer ejercicio físico y dormir bien, durante el sueño el cerebro se limpia. Y el siguiente elemento que tenemos para conseguir esa plasticidad y conseguir todos los sueños que queremos es que todos los días seamos capaces de aprender algo, aprendamos cada día de las experiencias que tenemos, de las personas que nos rodean, de las que no nos tratan adecuadamente, el truco consiste en poner nuestro cerebro en modo aprendizaje.

Les voy a contar sobre el segundo truco, nuestro cerebro tiene una característica fundamental y es que es un embudo en el que caen cosas buenas malas, regulares. Y el cerebro tiene una particularidad y es que entran las cosas negativas, tiene una capacidad rapidísima de ver lo negativo y mantenerlo durante mucho más tiempo. Es mucho más fácil quedarse con las experiencias negativas que con las experiencias positivas. Lo que les propongo es que le demos vuelta al embudo y que dejemos pasar prácticamente lo positivo, hay que poner una mirada especial y que cambiemos ese embudo en algo que nos permita ver las cosas positivas que nos suceden día a día, poder ver las experiencias positivas y dejarlas entrar. Otro elemento importante es la atención, donde colocamos aquello que nos importa, normalmente la colocamos de forma muy diversa y casi siempre la ponemos en las cosas que nos suponen un riesgo y ahí está el cambio, poner nuestra atención en aquellas cosas que nos gustan. Hay que educar nuestra atención mediante la respiración, se trata de regular nuestra respiración que es algo fundamental en la atención, haciendo pausas en el día 3, 4, 5, 15 minutos al día nuestra atención se va a ir educando poco a poco y vamos a ser capaces de hacer cosas que nos van a ayudar.

El segundo truco es recolocarnos y es ser conscientes de que es lo que realmente nos hace felices, ¿Qué es lo que queremos conseguir? Tenemos que ser capaces de reflexionar sobre ello porque nos va a ayudar a organizar nuestras ideas, emociones y vamos a ser muchísimos más eficaces en las decisiones de nuestro capaces. El tercer consejo que tengo para darles para cambiar el embudo y darlo vuelta es "tomar perspectiva", es no quedar mirando los problemas, cuando tenemos uno empezamos a darle vueltas y para solucionarlo nunca es bueno quedarnos fijo en el mismo, para solucionar el problema tenemos que darle vueltas. La solución no está en el problema está más allá y las soluciones están en nuestro entorno.

Y lo último cambiemos de metro de medir, el metro con el tomamos la medida de nuestra vida. Lo que les propongo es que practiquemos y nos reforcemos, recordar la cantidad de cosas buenas que

hemos hecho a lo largo de nuestras vidas y las que nos quedan por hacer. Midamos con un metro que consista en aprender de nuestros errores, reconocerlos, pero también recordar las cosas buenas que podemos hacer y las que ya hicimos. Eso cambia radicalmente la forma de ver las cosas.

Y quiero para terminar contarles la historia de una persona muy reconocida Thomas Edison, era un niño que vivía en una familia con muchos hermanos y sus padres se tuvieron que cambiar de ciudad y empezó a ir a un colegio nuevo. Cuando llevaba aproximadamente dos semanas el director del colegio le dijo que no tenía que volver al colegio más y le entrego una carta para que se la diera a su madre. Esa carta decía no queremos que su hijo vuelva al colegio porque creemos que su hijo es muy torpe, no va a ser capaz de aprender nada y es un estorbo.

Cuando el niño le pregunto a la madre que decía la carta, ella le contesto: "dice que eres una maravilla, un chico súper inteligente y por eso no quieren que vayas más al colegio porque los demás no van a poder adaptarse al ritmo de aprendizaje, por lo tanto es mejor que aprendas conmigo hasta que vayas a la universidad". Su madre era profesora. Ese niño llego a ser uno de los inventores más grandes de la humanidad. Esto nos enseña que todos tenemos un tesoro adentro y lo importante es que aprendamos a encontrarlo porque a lo largo de la vida las cosas que nos vayan llenando de aprendizajes, seamos capaces de decir seamos lo que seamos, lo importante es que seamos felices.

"La vida es para los valientes"

Cindy Leyva – México



Cuando tenía 5 o 6 años yo soñaba con pisar un escenario, de convertirme en artista y cuando fue pasando el tiempo me di cuenta que era un sueño que estaba bastante alejado de mi realidad. Las condiciones de la familia donde yo crecí me hicieron creer que yo tenía que conseguir un trabajo serio para poder sobrevivir. Yo sé que hay muchas circunstancias que tú y yo no podemos elegir, la familia en la que nacimos, alguna muerte. Pero también es cierto que nosotros vamos eligiendo cosas a cada segundo de nuestra vida que pueden construir o destruir. Por ejemplo los pensamientos que transcurrían dentro de mí, con quien me relacionaba. A mi hay algo que me parece súper importante y es que cuando una persona puede elegir está totalmente consiente y vivo y resulta que una característica es el movimiento, lo que se mueve está vivo.

Cuando estamos paralizados nos volvemos simples espectadores de la vida, y solo vemos como pasa la vida de los demás, es como un encierro autoimpuesto. En realidad los límites no los determina ni siquiera la cárcel, sino que están impuestos en nuestra cabeza. Una persona que está paralizada deja de volverse protagonista para volverse espectador. Entonces al dejar de movernos inconscientemente dejamos de ser seres creadores. Yo pase mi infancia muy sola, entonces se me hizo muy común vivir en la depresión. Y en algún momento yo decidí que tenía que salir de esa parálisis para intentar construir la vida que había soñado, yo quería ser bailarina y bueno a los 22 años comencé a tomar clases de danza, hubieron circunstancias muy adversas, no se los voy a negar. Pero finalmente pude lograr ocupar el lugar del cual estoy convencida que me pertenece en este mundo. Si cada uno pudiera llegar a este cometido el mundo funcionaria de distinta forma.

Tenemos un regalo que es que cada uno de nosotros es único, todos nacimos con un propósito diferente, cada persona tiene que descubrirlo. Ese propósito es lo que nos hace sentir bien, apasionados y que además ayuda a la sociedad. Cuando no lo logramos a además estamos paralizados nos volvemos copias, empezamos a ser lo que nosotros no estamos destinados a ser.

Yo creo que la vida está hecha para los valientes, para aquellos que se animan a buscar ese propósito, que están dispuestos a cambiar esos patrones de vida que tuvieron por mucho tiempo, a dejar atrás eso que hicieron bien o mal para enfocarse en lo que hay adelante y lo que podemos construir. Cuando no tenemos propósito la circunstancia de crisis empiezan a ser un escenario aterrador, cuando en realidad son las oportunidades que podemos aprovechar, quizás la tuya es ese contexto de encierro.

Hoy después de 14 años me sigo moviendo ayudando con mi propósito de mi vida, yo siempre le digo a la gente que ojala no dejemos nuestro destino en manos de la pobreza, de la ira o culpa, sino deseo que descubramos la vida que hemos soñado, que descubramos nuestro propósito y si ya lo descubrimos que podamos empezar a buscar conscientemente aquellas cosas que nos van a acercar a lo que realmente queremos y que cada vez que estemos paralizados llevemos la mano a nuestro pecho y si nuestro corazón sigue latiendo significa que todavía podemos construir y elegir libremente sin el encierro en nuestras propias cabezas.

Les mando un abrazo desde México.

"Lecciones para vivir"

Pedro Amador – España



Me llamo Pedro Amador, y nací con una inteligencia privilegiada, que me ha permitido realizar algunos proyectos fuera de lo normal. A la temprana edad de 9 años ya programaba un lenguaje de ordenadores, llamado Basic, y con sólo 12 años tecleaba mis primeras rutinas en ensamblador, un lenguaje que aprenden los licenciados en la carrera a los 20 años. Devoraba todo lo que pasaba por mi mano, ya que, con una facilidad aplastante, era capaz de resolver problemas de programación sin apenas saber cómo entender las matemáticas. Realizar una rutina, que simule un reloj analógico sin comprender el concepto trigonométrico del seno o del coseno, no es algo que, desde mi perspectiva actual, considere sencillo. En cambio, para mí resultaban juegos de fácil acceso.

Mis trabajos fueron en aumento, y a los 12 años ya realicé mi primer videojuego, *La Corona*, que se publicaría en el mercado. Con ayuda de mis padres firmé un contrato que incluía hasta los habituales impuestos, sin que pudiera entender muy bien el sentido de la Hacienda Pública. Era evidente que estaba preparado para cosas increíbles. Cuando llegué a la universidad fue un camino de rosas. Muchas asignaturas ya me las sabía, pues las había estudiado en la infancia. Aunque para complicar todo un poco, trabajaba a la vez que estudiaba. El querer llegar más lejos, de lo normal, empezó a marcar mi forma de trabajar. Además, no era de esas personas que se creen perfectas.

Pero es verdad que se tiende a la reflexión cuando hay un periodo de transición en nuestras vidas. Al acabar la universidad mi camino, en el crecimiento personal, era bien claro: ansiaba un puesto de responsabilidad que sin duda me hubiera costado muchas horas de esfuerzo, para luego relajarme un poco, y formar una familia. *Mi yo futuro* no pasó de largo esos detalles.

Comencé a trabajar muy joven, a los 16 años, montando ordenadores y manteniendo el área informática de varias pequeñas empresas. Era el típico *listillo* que sabía de todo y dejaba todos los ordenadores y periféricos en perfecto estado. A los 22 años, con la carrera de ingeniero superior acabada, llegó mi primer trabajo a tiempo completo, momento en el que las empresas se peleaban por gente con mi titulación. Como me parecía poco, estudiaba a la vez cursos de doctorado avanzados para tener mi cabeza aún más ocupada.

Después de dos años de trabajo analicé varias opciones y consideré importante ir al extranjero para potenciar mi inglés. Me cargué de valor y partí a Holanda con el coche cargado de libros. En parte, estaba mostrando una buena arrogancia por todo lo que sabía y controlaba dentro del mundo de las empresas que diseñan programas informáticos. Viví situaciones rocambolescas por medio mundo, que me hicieron aprender a resolver problemas en tiempo real y de una forma rauda y eficaz.

Después de casi dos años de emigrar, volví a España, donde comprobé cómo mi experiencia en el extranjero me había hecho subir varios peldaños. El hablar inglés con soltura me daba un aura de grandeza, que usé de forma efectiva para transmitir la mucha experiencia que había acumulado. Regresé para trabajar como especialista de *Business Intelligence* y rápidamente me tocó entender la complejidad de algunas grandes empresas.

Como no entendía los entresijos funcionales de los negocios, (como me repetía una y otra vez mi jefe) empecé un MBA en una de las escuelas más prestigiosas del mundo. Dicho y hecho, tras un año y medio completito de formación, en el que fui el más joven de la promoción, mis retos aumentaron más, y mi ego llegó a dispararse a velocidades supersónicas. Es verdad que un título no te hace mejor persona, pero en la mayoría de los casos ayuda. A eso había que sumarle que mi posición laboral iba creciendo y, como no sabía decir que no a nada, llegué a soportar una carga laboral inaudita.

Trabajaba unas 14 horas al día, durante seis días a la semana, sin lograr ningún equilibrio entre mi vida personal y la profesional. No tenía límites y, francamente, no creí que los hubiera. Cada día era capaz de entender el mundo en todos sus aspectos: político, social, económico; y cada vez quería cambiarlo más. Necesitaba aportar mi grano de arena y pensaba que se podía cambiar el mundo sin problemas, aunque esa simplificación del problema me hacía estrellarme en la pared una y otra vez. Mi ira comenzó a crecer. Después de algunos análisis de procesos con sistema de evaluación de 360°, en donde se comprende cómo te ven los demás, entendí lo importante que es conocer lo que piensan los demás de ti. Una lectura equivocada de esta realidad me hizo dejar a un lado mis valores, cobrando sólo importancia lo que los demás opinaran de mí.

En esa cresta de la ola, y mientras salíamos de la crisis que habían generado los atentados del 11-S, ocurrió un peculiar percance. Un punto de inflexión en mi vida. Un imprevisto, de los que dices "la vida es una mierda". Recuerdo perfectamente que fue en la madrugada del sábado 24 de enero de 2004. Al salir de fiesta, con unos amigos, crucé la calle y no pude esquivar una moto que vino a unos 100km/h y que me arrolló por completo. El fuerte impacto me rompió varios de los huesos más grandes del cuerpo, me arrastró 28 metros y salí volando.

Podía haber sido una muerte sencilla. O simplemente un nuevo nacer. La diferencia la marca una línea muy fina, con la que nunca se sabe si es el destino o el curioso azar quienes nos otorgan cada segundo que vivimos. Quedé muy cerca de la muerte, incluso la llegué a sentir desde el borde del precipicio. Pero nunca quise saltar, y creo que esa decisión marcaría un momento importante en mi vida.

En el impacto, mi cerebro rebotó fuertemente contra el cráneo y sufrió graves daños. Tras unos días en coma, cuando volví a ser consciente, tenía una pierna completamente escayolada y me dolía como el mayor castigo de mi vida. Mi clavícula estaba rota y tenía una gran magulladura en la cara,

que me impedía vocalizar. Si tengo que decir la verdad, lo cierto es que encontré en silla de ruedas durante varios meses.

Tras haber tenido una mente privilegiada, fue duro aceptar que no podía leer la prensa técnica, como lo hacía antes de que me ocurriera este accidente, y tuve que comenzar una rehabilitación neuropsicológica para recuperar la concentración, algo tan básico y fundamental. Mi cabeza, como no conseguía hacer dos cosas a la vez, me impedía escuchar música, mientras trabajaba con el ordenador. Literalmente, sufrí una impotencia enorme y entendí mejor las cosas esenciales en la vida.

¿Qué podía hacer en ese momento? ¿Por qué la vida me había tratado así? Lo había conseguido todo con esfuerzo y en un solo instante, me lo habían quitado de las manos. Cuando uno sufre un accidente, mientras practicaba deporte, uno siempre se siente culpable de por vida. Pero, en este caso, había sido otra persona la responsable de arrojar por la borda más de 28 años de compromiso y motivación que me habían permitido conseguir todo aquello que me había propuesto. Quizá eso me hizo entender una cosa importante de la vida: cuanto peores son las condiciones en las que nos encontremos, más recursos deberemos buscar para afrontar las adversidades. Así fue como me rehíce a mí mismo, desde la nada, teniendo que volver a aprender, a leer, a andar, a llorar, a reír, a vivir.

Vivir, es decir, estar vivo, es una sensación que olvidamos muy a menudo. Da la impresión de que hasta que no nos falta la salud, no nos damos cuenta delo importante que es. Mi salud, después de lo sucedido, ya no está como antes, pero supongo que ahora la valoro de verdad, con mucho mimo, porque cada problema que tengo en la vida, lo miro desde otra perspectiva, desde una nueva perspectiva: el simple hecho de estar vivo.

Primera lección aprendida: por muy mal que vayan las cosas, piensa que siempre pueden ir peor.

Por decisión propia, y mientras me recuperaba, comencé a estudiar coaching, PNL (programación neurolingüística) y liderazgo. Me parecen herramientas muy útiles para ordenar la vida y dar sentido a una situación como la que viví. Siempre tuve una cabeza privilegiada, pero, a partir de este accidente, fue el momento de analizar qué significaba para mí la felicidad. Es probable que no estuviera usando tanta potencia de un modo correcto, aunque con las herramientas que aprendí, fue hora de poner en duda muchas de mis creencias.

Tardé meses en rescatar muchos de mis recuerdos. Por fortuna, conservo fotos y un diario desde los 16 años, que me han servido para *re ensamblar* muchas neuronas. A mis familiares y amigos les cuesta entender el que tenga calambres en la cabeza cuando conecto recuerdos perdidos. En la actualidad, me siguen ocurriendo de forma esporádica, pero los he incluido en mi vida, de forma natural.

A muchos nos ha tocado vivir algún accidente en la vida, en el que hemos tenido, por ejemplo aprender el significado de valorar muchas cosas, como el poder andar de nuevo. Pero lo más complicado es tener que rehabilitar, con neuropsicólogos, el volver a aprender, a concentrarse, a memorizar. A mí me tocó, y creo que tuve una capacidad y un hambre de conocimiento mayor que en mi

infancia. A medida que era consciente de todo el poder de las herramientas que estaba aprendiendo, más ganas tenía de poner orden en mi cabeza.

Mi formación y certificación en coaching y liderazgo me fue fascinando poco a poco. Y cuanto más los practicaba, más fácil me resultó descubrir una de mis mayores habilidades: aprender de los demás. En cada sesión aprendí a no juzgar, pero eso no fue obstáculo para que pudiese extraer valiosas lecciones de mis clientes. Siempre, desde mi trágica experiencia, he comprobado que lo más importante en la vida es poder respirar, y eso no se debe olvidar.

Comencé a organizar todo de una forma escrupulosa, escribiendo algunos apuntes que les entregaba a los clientes con el tema principal de la sesión. Junté experiencias de muchas materias que he ido aprendiendo a lo largo del tiempo: del máster con sus recursos humanos, marketing digital, generación de expectativas; de la PNL con sus prejuicios, predisposiciones, valores, aprendizaje; y del coaching con cosas como los compromisos, cambios, visión futura. Añadí a todo unos ejemplos sencillos y mi valor más importante, unas ganas increíbles de disfrutar la vida.

Segunda lección aprendida: cuando sabes que la vida es algo más que respirar, se entiende mejor el sentido por el que estamos en este mundo.

La persona que me atropelló, al cruzar por el paso de peatones con el semáforo en verde, no tenía carné de conducir motocicletas y dio positivo en la prueba de alcoholemia. Sin duda, era un infeliz de los que se cruzan en nuestra vida y nos la cambian por completo. Pero todo lo que pasó, en los años sucesivos, fue mucho peor que sentir la caricia de la muerte. La persona que me atropelló trabajaba en una compañía de seguros, la cual omito por cortesía. Esta persona, que se había saltado las reglas, había sido detenida por la policía y que se encontraba frente a una pena de cárcel, se dedicó desde el primer momento a falsificar todas las pruebas posibles. Entró en el hospital afirmando que un drogadicto se había tirado a su motocicleta causando el siniestro.

Consiguió que el bulo fuera transmitido, y los médicos, de una forma que ni el lector ni el que escribe jamás podremos entender, no me hicieron ninguna prueba. En algunos informes me acusaban de ser toxicómano, por inverosímil que pueda parecer. La única prueba que tenían era mi declaración entrando al hospital con un fuerte golpe en la cabeza (TCE, traumatismo craneoencefálico) y en medio del coma. Al parecer me preguntaron: « ¿qué has tomado? ¿Has tomado éxtasis?». Ya que debe ser muy habitual que en el lugar del accidente un sábado de madrugada ingrese mucha gente drogada. Según los médicos, parece que balbuceé un tímido sí. Yo no recuerdo nada, pero mi palabra, en un coma leve, jjamás debiera ser tomada en serio! Cualquier médico coherente me habría hecho una prueba de tóxicos, pero la persona que me atropelló fue un excelente manipulador y consiguió su objetivo. No hubo pruebas, pero sí afirmaciones de los médicos de tal adicción. Una mentira repetida estaba creada, y resultó ser mortal.

La justicia no existe porque pese a que el juicio se veía ganado desde el comienzo con la documentación de las secuelas físicas y un perfecto peritaje de varios agentes de policía -que acordonaron la

zona, avisaron a la ambulancia, y a quienes a buen seguro les debo mi vida, muchas gracias- las emociones de los jueces pueden más que las pruebas. El primer juez evitó muchas cosas y fue cauto en la sentencia. Exculpó al motorista, amonestando con una mínima multa y unos meses de retirada del carné de coche. Habían absuelto a una persona que no sabía conducir una moto, pero que decidió emborracharse y arrollarme con una motocicleta de 250cc, con la que casi acaba con mi vida.

No lo podía creer, ya que había estudiado todas las posibilidades (modelo causa-efecto), y desde mi punto de vista estaba todo documentado objetivamente. Armado de valor, y considerando que era un simple despiste del juez, recurrí ante el tribunal provincial correspondiente. Para mi sorpresa tardaron menos tiempo del debido, y sentenciaron en mi contra a los pocos meses. Desgraciadamente, los jueces que me tocaron no acertaron ni una, y realizaron un fallo vergonzoso, culpándome de haberme arrojado contra la moto, ¡como si me quisiera suicidar!

Recapitulemos para ser capaces de entender mi estremecimiento. Una persona brillante es atropellada por un borracho sin carné de conducir moto. En el juicio, sin prueba alguna coherente, esta persona es acusada de arrojarse a la moto como si intentara suicidarse. Se le compensa económicamente con un quinto de lo inicialmente pedido, y se le llama toxicómano. En los pueblos lo expresan diciendo: encima de puta, apaleada.

Por primera vez en mi vida, me quise suicidar.

Tercera lección aprendida: las casualidades no parecen existir. Si fuera así, el mundo podría explotar por casualidad, y no lo creo.

Ese momento aprendí la importancia de utilizar el lenguaje científico. Cuando a un ingeniero informático, que además es obsesivo compulsivo, le aparece un detalle que no había previsto, como el que los jueces sean un desastre, se descuadra por completo. A los ingenieros, los puentes no se nos caen por azar, y desde luego, aprendí que la justicia era más subjetiva de lo que yo podía entender. Perdí la oportunidad de recurrir al Supremo por la simple necesidad de apartar de mi vida el juicio o acabar loco. Después de unos meses, y tras ayuda psicológica, decidí recurrir para poner orden en eso. Mi nuevo abogado siempre ha afirmado que hay una oportunidad entre un millón. Pero considero que merece la pena intentarlo, porque es lo que más quiero. Además, es lo justo, ya que ni soy toxicómano ni me intenté suicidar lanzándome a ninguna moto.

¿Qué es lo justo? ¿Qué es lo verdadero para nosotros? ¿Qué hay que realmente nos haga felices? ¿Cuáles son nuestros gustos personales? Esta experiencia me ayudó a conocerme por dentro, y me ayudó a pensar cosas que jamás habría pensado en mi anterior vida. Quizá a la persona que me atropelló le deba que me haya enseñado a quererme ahora como no me quería antes.

Con algunas sesiones de coaching y liderazgo fue entonces cuando entendí que mi motivación en la vida era ayudar a los demás, y desde mi persona saber explicar que la vida es un arco iris de experiencias. Unas nos serán gratas y otras desagradables, pero nunca debemos perder la esperanza de tener nuevas vivencias. El libro de *Autocoaching* lo escribí hace tiempo, pero no estaba convencido de

que llegaría a todo el mundo. Así que comencé a desarrollar la web de *Autocoaching*, y su potente herramienta de Happiness Play (Tecnología de la Felicidad) en la que estoy plasmando un sistema que ayudará a las personas a dar los primeros pasos para reflexionar acerca de sus vidas. Demos unos pasos importantes, porque si no pensamos nosotros en lo que queremos en la vida, ¿quién lo hará por nosotros?

La web de Happiness Play (Autocoaching) ha llevado varios años de desarrollo, y nunca acaba de crecer. Define toda una completa metodología descrita en mi primer libro de Autocoaching, y que ha servido para ayudar a muchas personas a encontrar su felicidad. Porque la vida es para disfrutar-la. Antes de que sea muy tarde... y tengan que verse en el borde de la muerte.

Cuarta lección aprendida: por más que hayas vivido cosas malas, la vida no deja de regalarte momentos increíbles. Da las gracias por tener la oportunidad de disfrutarlos y no dejes de celebrarlos.

"Los miedos"

Andrea Villegas – Argentina



En el Foro Internacional en contextos de encierro, reflexionamos sobre nuestros miedos buscando entender por qué sentimos lo que sentimos, para qué aparecen estos miedos, cuál es la intención de estos, qué vienen a decirnos y cómo podemos actuar cuando estos se presentan en nuestra vida.

Nos pareció interesante hacer un planteo reflexivo, analizando los principales temores de aquellas personas que estando temporalmente privadas de su libertad, muchas veces se ven inmersas en miedos que quizá los paralizan, desmotivan e incluso los lleva perder el valor y sentido por su vida.

Con la intención que cada uno de los participantes pudiera transformar sus temores en acción, valor y felicidad, hicimos un análisis profundo de cada uno de sus principales miedos en un espacio de reflexión.

Aquí les dejo un fragmento de lo planteado ese día:

Todos sentimos alguna vez un poco de miedo; miedo al rechazo, a no llegar a fin de mes, a no tener que comer, a enfermar, a envejecer, a quedar solos, a perder, al encierro.

Todos tenemos diferentes miedos. Algunos somos más miedosos que otros; pero es difícil creer que alguien en este mundo no le teme a nada. Por mucho que nos hagamos los valientes, todos en algún momento tememos algo.

Cuando se presentan situaciones que nos ponen de frente con estos miedos nos sentimos vulnerables, porque este aparece y la primera reacción que tenemos muchas veces es paralizarnos; es decir, sentimos que el miedo es algo gigante y poderoso que nos debilita.

¿Y a quién le gusta sentirse así?

Y si a nadie le gusta sentirse débil, pequeño y vulnerable ¿Por qué constantemente hay situaciones que tememos?

Para comprender mejor todo esto, analicemos uno de los miedos más usuales, ese que padecemos la mayoría: el miedo a la muerte.

¿Por qué le tememos a la muerte? En mi caso diría "que le temo a la muerte porque amo vivir y por mucho tropezón, caída, pérdida, dolor, esfuerzo, sacrificio, obstáculo; más allá de los momentos complicados; sin duda, amo vivir y no quiero dejar de hacerlo. Posiblemente pensar por sólo un segundo que puedo dejar mi vida, esto que amo tanto, me pone mal, me asusta".

Ahora bien, si entiendo que le temo a la muerte porque amo la vida; entonces en lugar de sufrir pensando que la Parca puede estar cerca, paralizándome frente a esa posibilidad, puedo elegir dis-

frutar y honrar mi vida; entonces al despertar puedo sonreír porque soy consciente que aún respiro, más allá de las dificultades o retos que se presenten en mi presente; por lo tanto, lo importante para mí es la vida, no la muerte.

Si realizamos este mismo ejercicio reflexivo sobre cada uno de nuestros miedos, quizá podemos comprender porque sentimos lo que sentimos y en lugar de padecer esa sensación, podemos sentirnos fuertes y capaces de sobrellevar todo lo que se presenta, porque esta compresión sobre nuestros miedos puede darnos las herramientas para atravesar cualquier situación, activando nuestro poder interno.

Analizaremos otros miedos para poder entender mejor todo esto:

Le tememos a la soledad, porque nos encanta la compañía.

Tememos perder, porque valoramos el esfuerzo que hicimos para conseguir eso.

Nos da miedo el encierro, porque amamos nuestra libertad.

Quizá si empezamos a entender la razón de nuestros miedos, tal vez en lugar de debilitarnos, el miedo puede fortalecernos.

Porque el miedo puede ser nuestra mejor alarma, esa que suena para despertarnos y hacernos ver lo que en verdad nos importa; siendo un aliado sabio y cauteloso que quiere advertirnos que es ahora el momento para honrar lo que amamos; en lugar de paralizarnos, nos invita a avanzar.

Porque aún estando encerrados podemos seguir eligiendo qué hacer cada día, cómo pasar el tiempo con los pocos o muchos recursos que tenemos. Nadie puede quitarnos nuestra libertad, nuestro poder de razonar, nuestra capacidad de elegir, nuestra fuerza, actitud y poder interno.

Somos lo que elegimos ser cada día, más allá de la pena, del dolor, de los conflictos, de cualquier pared o reja que se presente frente a nosotros.

La libertad es de cada quien y la manera en cómo decidimos vivir nuestra vida es lo que la pone a andar; es el motor que nos da alas, aún estando en la tierra. Por eso, escuchemos cada quien a nuestro miedo, pues ese sentir honesto y vulnerable, hoy viene a decirnos que somos fuertes, que sabemos valorar, que somos libres mientras cada día sigamos eligiendo cómo vivir cada situación que se nos presenta y honremos nuestra vida, porque mientras respiremos siempre podemos construir la vida que cada quien desea, para ser felices cada quien a su manera.

"Estar Bien"

Miguel Chiapetta – Argentina



Estoy realmente muy honrado y feliz de estar aquí, hoy con ustedes, sobre todo porque ya estoy viendo muchas sonrisas. Se preguntarán ¿Qué hace acá una persona de "afuera" que nos viene a hablar de felicidad cuando no conoce nuestra realidad?: Todo un desafío, pero vamos a darnos cuenta de que todos podemos ser felices.

Primero quiero contarles que luego de tantos años de estudiar y leer sobre Bienestar, soy tan inteligente que me di cuenta de qué significa Bienestar. Y mi inteligencia suprema se dio cuenta de significa ESTAR BIEN... BIEN ESTAR... ESTAR BIEN... Soy brillante!!! Y estar bien es felicidad. Simple. No es fácil, pero es simple.

Les cuento la diferencia entre simple y fácil: A ver... ¿a qué juegan ustedes? Un juego o un deporte. Fútbol?, ok, jugar al fútbol es simple, porque todos sabemos que hay que pasar la pelota entre jugadores del mismo equipo, llegar cerca del arco contrario, patear y meter el gol. Eso es simple.

También suelo poner el ejemplo del básquet: sabemos que hay que picar la pelota y acercarse al aro contrario y meter. Es simple

Ahora bien, ¿eso es fácil? No.

Por eso siempre digo que la Felicidad es simple pero no fácil, es simple porque sabemos cómo ser las cosas que nos hacen felices y sabemos que son las más simples, justamente.

Pero no es fácil porque no estamos acostumbrados a buscar las cosas simples por el contexto, por el día a día, por los problemas que tenemos, y claro que ustedes están en un contexto o lugar que es muy difícil ser feliz.

Viven una realidad que muy pocos conocen, que muy pocos se ponen en su lugar, que muchos no entienden y hasta algunos se alegran por sus realidades. Pero vine a darles una buena noticia:

Se ha estudiado mucho sobre la felicidad, ha dejado de ser solo una cuestión romántica o una estupidez que dicen los que no les ha pasado nada grave en la vida, para ser un tema científico.

O sea, la ciencia HA ESTUDIADO Y SIGUE ESTUDIANDO la felicidad.

¿Y saben qué se demuestra siempre?

Que la felicidad se puede lograr a pesar de las circunstancias, o sea, a pesar de lo que nos pasa diariamente, o dónde estamos, o dónde nacimos, o dónde vivimos o si tenemos o no tenemos plata.

O sea, amigas mías, SE PUEDE SER FELIZ donde sea, SOLO ES UNA DECISIÓN.

El estudio más importante sobre felicidad, se hizo durante más de setenta y cinco años y los resultados de ese gran estudio, determinaron que lo que más nos hace felices, son las relaciones con los demás. Es fundamental, entonces, para ser feliz, relacionarse bien con los demás, no tener conflictos, ayudar, escuchar, apoyar, ser escuchado, un abrazo, una sonrisa.

Otra situación que ayuda mucho a ser feliz, es la espiritualidad, no se asusten, no vine a hablarles de religión o meditación. solo les cuento que ser espirituales, pensar en la paz interior, en la mirada del alma, reflexionar, hace muy bien para ser felices. Eso lo pueden encontrar en la religión, en la meditación, o sea, lo que muchos llamamos LA VIDA INTERIOR.

Todos tenemos espiritualidad, vida interior, solo hay que hacer ese ejercicio de la búsqueda de esa vida interior para encontrar la paz, insisto: estemos viviendo un drama o no, podemos encontrar la paz espiritual si nos ponemos a ver nuestro interior.

Desde lo material, hay muchos que hablan que el dinero hace a la felicidad y tengo otra buena noticia para ustedes y para mí, que ninguno de nosotros tiene plata: estos estudios muestran que mientras más plata, más ambición y más dinero se necesita.

Entonces, es una búsqueda constante de más dinero y una distracción de lo más importante que, como dijimos antes, son las relaciones humanas (hijos, amigos, parejas, familia).

Como consecuencia de esto, debemos saber que siempre hay que agradecer lo que uno tiene y no lamentar lo que uno no tiene.

Les propongo un ejercicio: antes de dormir, piensen y anoten tres cosas por las que tienen que agradecer. Hagan esto durante veinte días. Por supuesto, esas tres cosas no se pueden repetir.

Luego de unos días, van a darse cuenta de que agradecen cosas que antes ni se les hubiese ocurrido: una comida caliente, el sol en la cara, el tiempo de recreación, poder caminar un rato, escuchar música, etc.

Ser agradecidas más que lamentarse... ESO ES FELICIDAD. Tengan sentido del humor, hagan dos o tres veces por día, alguna payasada, sean ridículas, diviértanse, háganse bromas sin tomar ninguna como algo personal.

Amigas mías, lo que les quiero decir es que la felicidad, ES UNA DECISIÓN, todos podemos ser felices si lo decidimos, todos tenemos motivos para ser felices, a pesar de las circunstancias, a pesar del encierro.

Hay MUCHAS cosas simples que nos pueden hacer un gran día y sobre todo, grandes personas, no hace falta hacer algo grande para ser felices: cosas sencillas, detalles...

La felicidad es actitud que contagia, traten de contagiar felicidad. Hay una frase que es mi biblia diaria, es mi motor de todas las mañanas antes de levantarme:

"HAY QUE FLORECER DONDE ESTÁS PLANTADA". Piensen en eso, piensen en esa frase... todos los días.

Por último, queridas amigas, les cuento que acá no vine a decirles cómo tienen que ser felices, vine a decirles que tenemos todo para serlo.

Gracias por este maravilloso momento, por escucharme, por sonreír, por tener esa fuerza contagiosa y por esa valentía que transmiten en cada mirada. Las admiro y las acompaño en esta lucha, luchen también por la felicidad de cada una y luego contagien, que si ustedes están bien, TODOS vamos a estar bien.

"El dolor es inevitable. El sufrimiento es opcional"

Indio Ramírez – Argentina



Todas las personas somos sensibles al dolor y lo podemos sentir en algún momento de nuestras vidas. Pero no toras las personas elegimos sufrir por ese dolor.

El dolor es genuino, natural, legítimo y necesario para vivir y seguir aprendiendo y arriesgando cada día un poco. Cuando nos abrimos a la vida, nos puede llegar el dolor en cualquier momento. Al enamorarnos, al tener hijos, al elegir una forma de vida determinada, al hacer amistades, al perder a alguien, en todas estas ocasiones de la vida, nos hacemos candidatos al dolor.

El sufrimiento en cambio, es una elección. Incluso a veces es una posición ante la vida. Una manera de mostrarse ante los demás. El sufrimiento puede durar toda la vida, aunque el hecho que lo provocó ya haya pasado.

La desgracia de estar encerrados o que nos priven de la libertad por algún error que hayamos cometido provoca dolor. Dolor por haber perdido ese derecho tan indispensable como es la libertad. Dolor de no ver más a nuestros seres queridos cuando y como quiero. Dolor de recordar la vida que perdí. Sin embargo sufrir por esto es una decisión aparte que la puedo elegir o no.

Sufrir es una posición de víctima, así escondo mi error y culpo a los demás o a la vida misma, pero eso es un peso innecesario, es como cargar una mochila pesada. Insoportablemente pesada. Esa mochila del dolor la tengo que lograr dejar de lado, hacerme cargo de mi error y tratar de estar lo mejor posible en donde me encuentro. Al dejar de lado la mochila del sufrimiento me libero y estoy mejor, perdono y comienzo a vivir sanamente.

Les quiero preguntar si ¿Podemos ser felices estando presos?' La respuesta es un ¡CLARO QUE SI! La felicidad es un estado que podemos buscar y encontrar donde sea.

Ser feliz no significa no tener problemas, puedo perder algo importante y ser feliz igual.

¿Dónde encuentro la felicidad acá dentro? Según varios estudios de las más prestigiosas universidades del mundo, les voy a decir dónde encontrarla en este lugar: en el sol, en los abrazos, en la solidaridad, haciendo ejercicios, disfrutar del aire libre, con algunas comidas, recordando momentos de bienestar, agradeciendo.

A modo de resumen podemos ver que para estar bien o lograr nuestro bienestar debemos asumir las situaciones de dolor y sobreponernos a ellas. NO DEBEMOS SUFRIR., debemos ser capaces de darnos cuenta que debemos soltar el sufrimiento. Además todos los días que podamos respiremos y sintamos el aire limpio por nuestros pulmones, busquemos unos minutos el sol y carguemos nuestra energía con él, demos un abrazo a una compañera que lo necesite y van a ver cómo nos sirve tam-

bién a nosotros, esa es una buena forma de expandir la solidaridad tanto con mis compañeras o cualquier persona que lo necesite.

Muchas gracias chicas por permitirme compartir con ustedes.

"Inteligencia relacional en situaciones críticas"

Mario Abril – Ecuador



- •Luego de un mes de encierro, Juan no lo soportó, perdió su vida por mano propia en el interior de la penitenciaría.
- •Ana volvió a la cárcel, estuvo libre dos meses y fue de nuevo apresada por hurto a mano armada. Es la cuarta ocasión que cumplirá una condena.
- •Patricio cumplió su condena de 10 años. Sale con un título de abogado luego de haber estudiado a distancia, promete ayudar legalmente a sus excompañeros de celda y a dar un giro a su vida.

Con seguridad, estos tres casos podrían corresponder a la vida real. Desconozco en qué porcentaje ocurren; sin embargo, fruto de mis investigaciones puedo afirmar que la Inteligencia Relacional de estas personas influyó en gran medida para que sucumban ó sobrevivan a una situación crítica como es pasar un tiempo en encierro.

¿Qué es Inteligencia Relacional?

Inteligencia Relacional es la red de conjuntos de capacidades y habilidades que nos permite cultivar y mantener relaciones confiables, duraderas y rentables, aún en situaciones complicadas, sin perder la esencia de la organización o de la persona.

Como puedes darte cuenta, el concepto incluye el de Inteligencia y su aplicación en las Relaciones. Conviene subrayar que Inteligencia es "la red de conjuntos...", no un conjunto sino una red de conjuntos, por lo tanto estudiar a la Inteligencia es de alta complejidad, descubriéndose novedades año tras año, concluyendo que estamos muy lejos de afirmar que la conocemos en su totalidad; más aún si la Inteligencia es un intangible que no puede ser percibido por nuestros sentidos -como un órgano del cuerpo- sino a través de las personas a las que denominamos (subjetivamente) inteligentes.

¿De dónde procede la Inteligencia Relacional?

En 1983, Howard Gardner plantea su teoría de las Inteligencias Múltiples. De las ocho inteligencias que Gardner sugiere, la Interpersonal y la Intrapersonal junto con la Inteligencia Emocional -propuesta por Wayne Payne en 1985 y popularizada por Daniel Goleman en 1995-, son la base de la Inteligencia Relacional...hasta finales del siglo anterior.

Con el aparecimiento del Internet, en 2004 el mundo se globaliza y se interconecta a través de nuevas tecnologías de información y comunicación; entonces se incluye un cuarto elemento: la Inteligencia Social.

Por lo tanto, guardando el orden adecuado de estudio y aplicación, la Inteligencia Relacional consta de 4 pilares: la Intrapersonal, la Emocional, la Interpersonal y la Social.

¿Cómo se aplica la Inteligencia Relacional en situaciones críticas?

Una situación es considerada como crítica cuando atenta a las necesidades básicas de una persona, como es su vida, su salud o su estabilidad económica.

Estar en encierro definitivamente corresponde a una situación crítica porque influye, no en una sino en las tres necesidades; por lo tanto, esta situación es de alta exigencia para la persona, aun estando poco tiempo en encierro.

Puedo mencionarte 5 aspectos de cómo la Inteligencia Relacional fortalece a la persona en un contexto crítico o de encierro:

1. Si te conoces en detalle, es decir si conoces cuáles son tus fortalezas y debilidades tanto sicológicas como emocionales y físicas, y entiende como estas te afectan positiva o negativamente, podrás aprovechar o evitar circunstancias que encuentres dentro de la cárcel.

Es muy importante no suponer que te conoces sino darte el tiempo de cumplir con estas acciones a conciencia plena y con el mayor compromiso.

Este autoconocimiento es parte de la Inteligencia Intrapersonal (relación yo-yo).

2.Una vez que llegas a autodescubrirte a profundidad, es momento de aplicar Inteligencia Emocional y descubrir qué factores internos y externos te provocan determinadas emociones; por ejemplo: la humedad me provoca malestar de cuerpo y mal genio; el contacto con gente abusiva me causa mucho coraje hasta el punto de perder mi control e ir a los golpes; leer libros de autoestima me genera paz y tranquilidad.

No es suficiente con conocer tu emocionalidad y nada más; urgentemente debes realizar aquellas acciones que te provoquen emociones positivas y tratar de evitar los motivos que te provocan emociones negativas.

3.En la cárcel, es difícil pero no imposible conocer cuales acciones agrada o desagrada dentro de la cárcel o a ciertos grupos, con el fin de evitar enfrentamientos y así precautelar la seguridad integral de la persona.

4.En lo posible y lo más rápido que se pueda, el preso debe dedicar su cuerpo a la actividad física y, sobre todo su mente a una actividad productiva como es la lectura o el inicio de estudios a distancia en una carrera que sea del mayor agrado.

Utilizo los términos "posible", "que se pueda" y "de mayor" debido a que no todos los centros penitenciarios tienen planes o infraestructura para la formación académica de los reclusos.

5.El tercer pilar de la Inteligencia Relacional es la Interpersonal y trata de las interacciones de la persona con grupos pequeños. Como ya mencioné en el punto 3, cuán importante resulta evitar discordias con otros reclusos o grupos dominantes. Por conocimiento general puedo mencionar que cada centro reclusorio debe tener su normativa institucional, pero también sus reglas internas entre los presos. La persona deberá conocer lo más pronto posible cuales son estas para fluir con la "corriente" sin llegar a cometer actos que atenten a su seguridad, a su vida o al tiempo de permanencia.

A modo de conclusión

Nunca podría afirmar algo de modo concluyente cuando me refiera al estado de la persona en una situación crítica como es el estado grave de salud o estar recluido en la cárcel -en la cual las debilidades internas y las amenazas externas deben magnificarse-; sin embargo puedo terminar mencionando que, si aún estando tú y yo en una situación normal en la cual gozamos de libertad le damos poca importancia a la Inteligencia Relacional y nos concentramos en lograr nuestros objetivos perdiendo de vista la trascendencia de cultivar relaciones confiables y duraderas con nosotros mismos (primero) y con quienes interactuamos en los diferentes ámbitos que nos desenvolvemos, cuán complicado le debe resultar a una persona en una situación crítica cultivar su Inteligencia Relacional. Por lo tanto, hoy, que gozamos de libertad, estamos obligados a recuperar nuestra relacionalidad.

Estas páginas con sus recomendaciones seguro le serán útiles a los profesionales que protegen la integrad sicológica y emocional de los presos, pero sobre todo, representan un llamado a la reflexión, al análisis y a la acción de quienes contamos con libertad para tomar urgentes decisiones a favor de nuestra estabilidad integral, para de allí aspirar a lograr nuestros objetivos personales o profesionales.

"Ser feliz es darse cuenta"

Rosario González (Bleuminette) – Argentina



Ese día llegué un poco tarde. Me confundí la dirección y llegué hasta el Borbollón. En realidad, tenía que ir al Régimen Abierto de mujeres, bastante más alejado de mi destino inicial.

Las chicas te estuvieron esperando toda la mañana, están muy ansiosas, me dijo una de las profesoras que me recibió. Yo estaba más ansiosa que ellas. No sabía qué esperaban de mí ni cómo me iban a recibir. Llevaba unos "Ser feliz es darse cuenta" en la cartera para regalarles, pero no tenía idea de si iba a interesarles. La noche anterior, preparé muchos papelitos con mensajes esperanzadores al azar, para repartírselos si se daba la ocasión. Gaspar llegó más tarde, así que un penitenciario me ayudó a presentarme.

Hicimos una ronda de sillas. Unas se sentaron, otras se paseaban por el salón arrullando a sus bebés. Un grupito miraba desde el pasillo con recelo y no se animaba a sumarse a la actividad. No sé en qué momento, todo comenzó a fluir, con una naturalidad que jamás hubiese pensado. Repartí mis frases con buenas intenciones y les dije: ahora quiero escucharlas a ustedes. ¿Quién se anima a leer la frase que le tocó y decirme qué piensa?

Yo no sé leer, dale vos. Y entre risas y un poco de timidez, empezó una. "No dejes que otros decidan cómo tenés que sentirte. No permitas que nadie juzgue los motivos de tu felicidad ni de tus tristezas. ¿Por qué te vas a sentir culpable por algo que te nace, por cosas que ni siquiera podés controlar?". Otro silencio. Hasta que se animaron. Y todas querían hablar. No sé en qué momento, entre lecturas y charlas, se pasó la hora y media que tenía que estar ahí. Cuando nos pusimos de pie y estaba por despedirme, una de las mujeres de mayor edad, Olga, pidió hablar conmigo en privado. Pedí permiso a uno de los penitenciarios y fuimos a una de las aulas, con la puerta entreabierta. Yo no me animaba a hablar delante de todos, pero a mí lo que me hace feliz es saber que mis hijos están bien. Que no van a buscar la calle, que capaz van a aprender de lo que me pasó a mí. Eso es ser feliz para mí, dar el ejemplo, aunque sea a través de toda esta mierda. Y entonces lloró, lloró y lloró. Nadie me escucha. ¿Cuándo vuelve usted?

Enfilé hacia la salida para retirar mis objetos personales (celular, billetera y todo lo que no me dejaban ingresar). Las mujeres estaban alborotadas tratando de agarrar uno de los libros que dejé.

Dejé los libros y me llevé el corazón estrujado por otras mujeres que además de Olga, me contaron sus historias. Y llena de felicidad yo también, porque mis palabras habían tenido un significado para alguien más.

Mi experiencia en el Complejo Penitenciario Boulogne Sur Mer – Pabellón de Diversidad-

Era mediodía pero en la oficina de control de la cárcel parecía de noche. No sé cómo hacen para trabajar así estos policías, a oscuras, con la radio mal sintonizada, con esas caras inexpresivas que dan la sensación de no querer estar acá ni allá, pensé. Después de que me hicieron los controles necesarios, me llevaron hasta el pabellón de Diversidad. Ahí parecía otro mundo. Ya no había oscuridad, lxs chicxs habían hecho de su residencia temporal un verdadero hogar. Como podían, con lo que tenían. Me invitaron a sentarme en el patio y me convidaron mate. ¿Azúcar o edulcorante? Como lo tomen ustedes, dije. Nosotros siempre con edulcorante, hay que cuidarse. Yo llevaba dos libros: uno mío y otro escrito por Juan Solá, "La Chaco", una novela sobre travestis que me pareció que les iba a gustar. Pero no podía empezar la lectura, porque ellxs querían hablar. Lo necesitaban. Y para mí fue un placer escucharlxs.

Una de las chicas tenía un gato sobre la falda y se dio cuenta de que yo no paraba de mirarlo. ¿Te gustan Los Gatos? ¡Como si me conocieras! ¡Los amo! Fue así que me contó la historia de la mamá y los gatitos, y el lío que fue repartirlos. Anoté en una lista a quienes querían uno, me contó. No sabíamos cuántos iba a tener la gata, pero por las dudas hicimos una lista de 7 por orden de pedido. Tuvo 4, pero los envenenaron y solo sobrevivió este.

Historias iban, historias venían y llegó mi turno de leer. Leamos y charlemos sobre la felicidad. Leí una reflexión y les encantó, pero la fiesta vino después. Elegí un capítulo de la novela y con toda seriedad comencé a leer. Para mi sorpresa, se rieron a carcajadas. Y eso me descolocó muchísimo. La novela, para mí, no era graciosa. Más bien todo lo contrario. Era un drama, porque hablaba de algunas realidades muy duras que les toca vivir en la calle. ¿Por qué se reían? Porque hablaban de ellxs. Porque reconocían esos códigos, esas anécdotas inenarrables y esas emociones. Entre medio, se reían y se codeaban entre ellxs para decirse cosas como "viste, esa es como vos". ¡Callaaaate! le decía la otra.

Querían más, pero el tiempo se agotaba, así que les dejé el libro con la condición de que se lo prestaran.

No hizo falta hablar sobre la felicidad. La teoría estaba de más. Estaban tan contentxs que, antes de que me fuera, salieron corriendo a mostrarme los muñecos de tela que hacían a modo de manualidades. "Elegite uno, de recuerdo". Y fue entonces que traje conmigo una rana divina hecha de una remera azul vieja, con ojitos y todo.

Yo iba a llevarles cosas. A hablar sobre la felicidad, a reflexionar, a aportar mi granito de arena. Sin embargo, descubrí que me llevaba muchísimo más que lo que había entregado. Tenía el corazón repleto.

Y es que la felicidad tiene mucho que ver con nosotros mismos, con nuestra capacidad para observar lo que nos rodea, para valorar lo que sí tenemos y para sacar el foco de lo que nos falta. Pero no es felicidad completa sin los demás.

Cuando Gaspar me propuso llevar mis lecturas a la cárcel con motivo del día internacional de la felicidad, sentí que no me iba a salir. Que iba a ser demasiado difícil llevar un poquito de alegría a un lugar tan triste. Sin embargo, las cosas fluyeron y la felicidad fue espontánea. Y lo mejor de todo, nació de ellxs. Cuando das, la felicidad se multiplica infinitas veces. Todos tenemos derecho a ser felices, a encontrar nuestra manera única y personal de lograrlo. Estemos donde estemos, sin importar qué hicimos o qué dejamos de hacer en un pasado, rodeados de quien sea, nos hayan dicho lo que nos hayan dicho.

Taller



"Canción para un niño en la calle."

Armando Tejada Gómez Poeta de la Patria Grande

A esta hora, exactamente, hay un niño en la calle.

Le digo amor, me digo, recuerdo que yo andaba con las primeras luces de mi sangre, vendiendo un oscura vergüenza, la historia, el tiempo, diarios,

porque es cuando recuerdo también las presidencias, urgentes abogados, conservadores, asco, cuando subo a la vida juntando la inocencia, mi niñez triturada por escasos centavos, por la cantidad mínima de pagar la estadía como un vagón de carga y saber que a esta hora mi madre está esperando, quiero decir, la madre del niño innumerable que sale y nos pregunta con su rostro de madre: qué han hecho de la vida, dónde pondré la sangre, qué haré con mi semilla si hay un niño en la calle.

Es honra de los hombres proteger lo que crece, cuidar que no haya infancia dispersa por las calles, evitar que naufrague su corazón de barco, su increíble aventura de pan y chocolate, transitar sus países de bandidos y tesoros poniéndole una estrella en el sitio del hambre, de otro modo es inútil ensayar en la tierra la alegría y el canto, de otro modo es absurdo porque de nada vale si hay un niño en la calle.

Dónde andarán los niños que venían conmigo ganándose la vida por los cuatro costados, porque en este camino de lo hostil ferozmente

cayó el Toto de frente con su poquita sangre, con sus ropas de fe, su dolor a pedazos y ahora necesito saber cuáles sonríen mi canción necesita saber si se han salvado, porque sino es inútil mi juventud de música y ha de dolerme mucho la primavera este año.

Importan dos maneras de concebir el mundo,

Una, salvarse solo,

arrojar ciegamente los demás de la balsa

y la otra,

un destino de salvarse con todos,

comprometer la vida hasta el último náufrago,
no dormir esta noche si hay un niño en la calle.

Exactamente ahora, si llueve en las ciudades, si desciende la niebla como un sapo del aire y el viento no es ninguna canción en las ventanas, no debe andar el mundo con el amor descalzo enarbolando un diario como un ala en la mano, trepándose a los trenes, canjeándonos la risa, golpeándonos el pecho con un ala cansada, no debe andar la vida, recién nacida, a precio, la niñez, arriesgada a una estrecha ganancia, porque entonces las manos son dos fardos inútiles y el corazón, apenas una mala palabra.

Cuando uno anda en los pueblos del país o va en trenes por su geografía de silencio, la patria sale a mirar al hombre con los niños desnudos y a preguntar qué fecha corresponde a su hambre que historia les concierne, qué lugar en el mapa, porque uno Norte adentro y Sur adentro encuentra la espalda escandalosa de las grandes ciudades nutriéndose de trigo, vides, cañaverales donde el azúcar sube como un junco en el aire, uno encuentra la gente, los jornales escasos, una sorda tarea de madres con horarios y padres silenciosos molidos en la fábricas, hay días que uno andando de madrugada encuentra la intemperie dormida con un niño en los brazos.

Y uno recuerda nombres, anécdotas, señores que en París han bebido por la antigua belleza de Dios, sobre la balsa en donde han sorprendido la soledad de frente y la índole triste del hombre solitario, en tanto, sus señoras, tienen angustia y cambian de amantes esta noche, de médico esta tarde, porque el tedio que llevan ya no cabe en el mundo y ellos son los accionistas de los niños descalzos.

Ellos han olvidado que hay un niño en la calle, que hay millones de niños, que viven en la calle y multitud de niños que crecen en la calle. A esta hora, exactamente, hay un niño creciendo.

Yo lo veo apretando su corazón pequeño, mirándonos a todos con sus ojos de fábula, viene, sube hacia el hombre acumulando cosas, un relámpago trunco le cruza la mirada, porque nadie protege esa vida que crece y el amor se ha perdido como un niño en la calle...

Agradecimiento

A cada uno de nuestros oradores que de manera voluntaria, solidaria y empática se sumaron a este proyecto que busca impactar en cada persona privada de libertad que busca encontrar su mejor versión.

Al Lic. Lucas Aja, amigo y co-equiper, que se sumó, bancó y le puso toda su cabeza y creatividad cada locura que llevamos adelante desde Cultura para que todo quedara impecable. Sin él es imposible imaginar ninguno de todos los proyectos.

Al querido maestro Mgtr. Arturo Villegas, quien acompañó el sueño de publicar este trabajo y puso todo su equipo a disposición.

A nuestros prologuistas, Dra. Marita Perceval, Dra. Anabel Fernandez Sagasti, Dr. Mario Adaro, Dr. Gianni Venier que acompañaron en ésta y en varios proyectos llevados adelante desde el Modelo de Bienestar en Contextos de Encierro.

Al Diputado Helio Perviú quien propulsó que tanto el Foro de Bienestar en Contextos de Encierro, como el Conversatorio Mandela sean reconocidos de Interés Legislativo por la Honorable Cámara de Diputados de la Provincia.

Al Director General del Servicio Penitenciario, Prefecto Eduardo Orellana por confiar.

Al Prefecto Manuel Beltrán, gracias por acompañar siempre. Pero siempre.

A la Dra. Nahir Otero, la Lic. Jimena Frigerio, la prof. Laura Perez Botti y el Lic. Mauricio Martínez, que más de un dolor de cabeza les he traído con mis ideas e igual bancaron.

A Lorenita, Leo, Jime, Mariela, Pablo, Rodri y Esteban que fueron gran equipo de apoyo.

A cada uno de los gestores culturales penitenciarios, que ponen alma, corazón y vida para llevar algo de luz ante tanta oscuridad. Vale, Sole, Sil, Leo, María José, Juan, Rober, nunca se olviden que somos un aire de esperanza.

A Kiki García, que con su ojo artístico logra captar lo mejor de cada uno.

A Pepe Fermosel, que siempre estuvo al pie del cañón para ayudarnos a comunicar.

A Lorena Pérez Botti, Marcelo García y Edgardo Hernández que estando en distintos complejos siempre acompañaron.

A Luis Gallardo, presidente de World Happiness Foundation por acompañar y confiar en este proyecto.

Al Lic. Alejandro Giuffrida y en su nombre a todo el equipo de Universidad Champagnat por ayudar con la difusión y organización de la presentación.

A cada personal de seguridad que aunque al principio no entendían del todo lo que queríamos hacer, terminaron acompañando y haciendo nuestro trabajo más sencillo.

A Gabriel Salomón, Walter Lavilla y Miguel Mesa. Tantos no lograron que floreciera donde me tocaba estar plantado.

Índice



Prólogo I	6
Prólogo II	9
Introducción	12
"Los estamos esperando"	15
Abel Trillini – Argentina	
"Un delito no te define"	16
Martha Sáenz – México	
"Crear relaciones Positivas"	17
Carolina Bergoglio –Argentina	
"Amor propio"	20
Lakshmi Devi –Inglaterra	
"Sabiduría Interior"	21
Tatiana Guerra –Colombia	
"Fortalezas Personales"	22
Dafne Cataluña –España	
"Salgan al mundo a contar su historia"	24
Anggy Corchuelo –Colombia	
"Perdonar el pasado"	26
Ángela Kholer –Estados Unidos	
"No dejen de aprender."	28
Daniela Ormazabal –Venezuela	
"Mente presente. Mente consciente"	30
Cynthia Zak –Argentina	

"Creer. Crear. Construir."	32
Juan Carlos Gutiérrez –Colombia	
"La Felicidad es entrenable."	34
Fer Niizawa – Argentina	
"El poder de la Gratitud"	36
Joao Pacifico –Brasil	
"Vos elegís."	38
Damián Fernández Lértora –Argentina	
"Capital Psicológico Positivo"	41
Blanca Mery Sánchez – Colombia	
"Conectar cerebro con corazón"	43
Daniel Colombo –Argentina	
"Trascendencia: vernos distintos en tiempo futuro"	46
Leandro Dionisio –Argentina	
"¿Qué es la Pobreza?"	48
Daniel Cerezo –Argentina	
"Libros en las cárceles"	51
Ana Sicilia –Argentina	
"Sembrar amor."	53
Verónica Vázquez –Chile	
"Proyectarse en el tiempo."	56
Heraldo "Lali" Muñoz –Argentina	
"Resiliencia ante el caos"	59
Yvis Mata –Venezuela	
"Nadie se salva solo"	62
Gastón Pauls –Argentina	
"Gestión de las Emociones"	63
Rosana Pereira –España	

"Transformación= CAMBIO + SENTIDO"	65
Alex Rovira –España	
"Encontrar la Libertad"	66
Luis Gallardo (BCE)	
"Siempre hay una segunda oportunidad"	68
Augusto Alonso –Argentina	
"Paz interior"	70
Jivan Vinod –Venezuela	
"Todos somos UNO"	72
José David Zárate –Venezuela	
"Animarse a reír"	74
Giancarlo Molero –Estados Unidos	
"El viaje más largo comienza con el primer paso"	77
Claudia Campos –Argentina	
"El pasado no determina el futuro."	80
Tania Báez –República Dominicana	
"Impactar en los demás"	84
Ivanna Lajara –República Dominicana	
"Encontrar el propósito"	86
Rosi Orozco (BCE)	
"Relaciones con valores."	87
Haydee Domínguez –República Dominicana	
"La libertad y la injusticia"	90
Cacique Félix Díaz –Argentina	
"Felicidad como Gestión Pública"	92
Luis Mella Gajardo – Chile	
"Felicidad sin excusas."	94

"Cultivar la Esperanza y la Felicidad" Arlen Solodkin – México	97
"Mejorar en las peores situaciones" Conchita López Vega – Holanda	100
"Cuando hablamos de Felicidad, hablamos de Bienestar" Felipe Cortés Leddy – Chile	101
"La Felicidad no está detrás de nada" Tuti Furlán – Guatemala	103
"El Poder del Silencio" Ishwara – Colombia	107
"La Felicidad se construye" Paloma Fuentes – España	110
"La vida es para los valientes" Cindy Leyva – México	113
"Lecciones para vivir" Pedro Amador – España	115
"Los miedos" Andrea Villegas – Argentina	121
"Estar Bien" Miguel Chiapetta – Argentina	123
"El dolor es inevitable. El sufrimiento es opcional" Indio Ramírez – Argentina	126
"Inteligencia relacional en situaciones críticas" Mario Abril – Ecuador	128
"Ser feliz es darse cuenta" Rosario González (Bleuminette) – Argentina	131
"Canción para un niño en la calle." Armando Tejada Gómez	135

Poeta de la Patria Grande

Agradecimiento	138
Índice	140

"Foto de Tapa. pH: Kiki García"



Bienestar en Contextos de Encierro MANUSCRITO