



Bien-estar

ACADEMIA EMOCIONES

Fundación Kominka 2023 - EDICIÓN 5

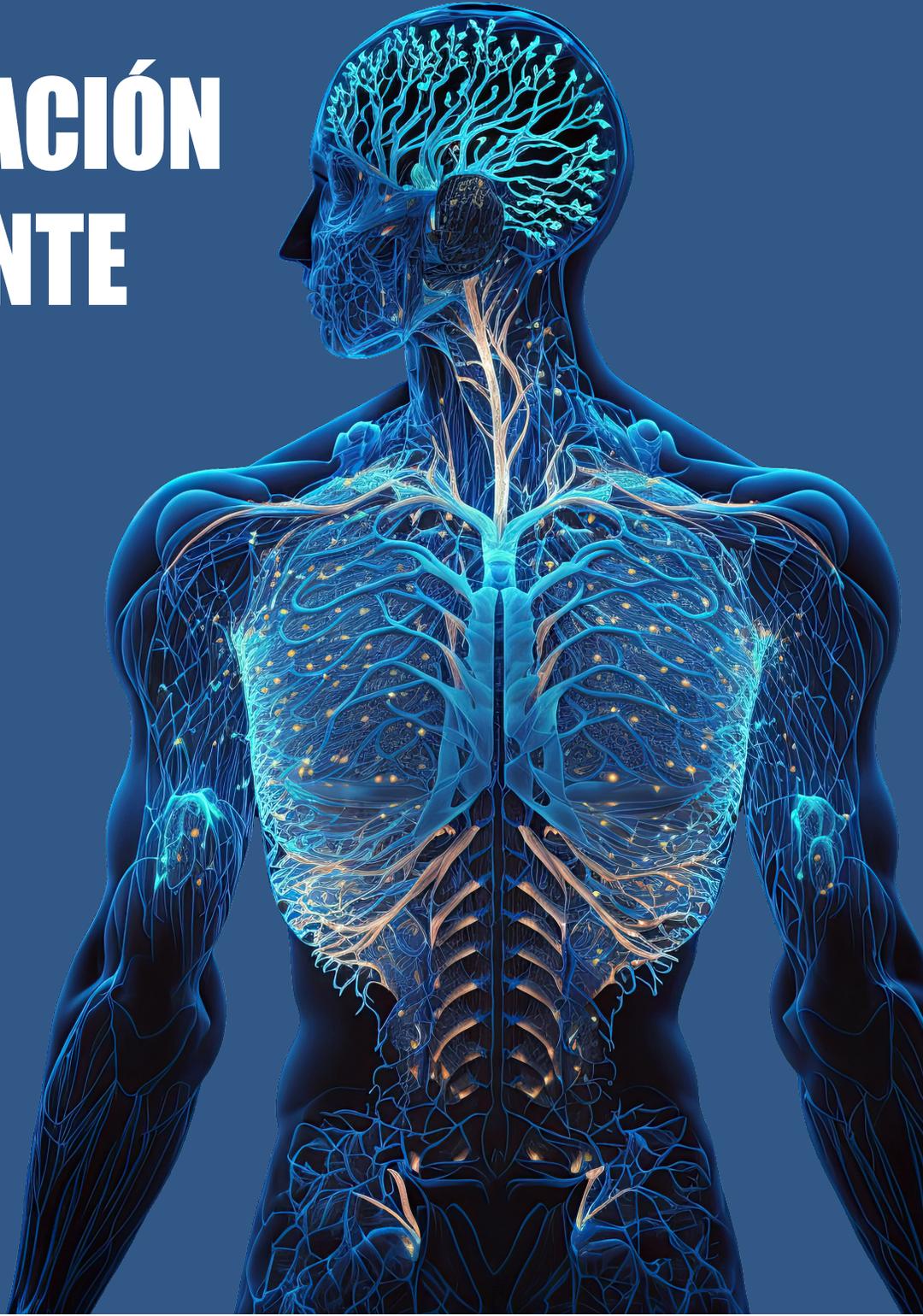
ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

PORQUE COMEMOS
LO QUE COMEMOS

¿CÓMO UTILIZAS
TU HORARIO DE
ALMUERZO?

JUNTOS POR
EL BIEN-ESTAR

CONFORMIDAD
INFLUENCIA SOCIAL





TALLER EMOCIONES

CRISÁLIDA

CAMINO A TU INTERIOR

Queremos invitarte a vivir una experiencia única, donde tendrás la posibilidad de conocer tus emociones, comenzarás a realizar un trabajo en ti, en tu interior que te llevará a descubrirte.

El taller te proporciona la oportunidad de adquirir conocimientos y compartirlos en un formato virtual en vivo, te llegará un mail diario con un tema para reflexionar, el que irá acompañado de vídeos y herramientas para su mejor comprensión.

No dejes pasar esta oportunidad que te permitirá un gran aprendizaje. Hacernos cargo de nuestro proceso de vida, ser dueños de nosotros mismos, es una clave importante para mejorar nuestra calidad de vida.

Te impulsaremos a dar los primeros pasos para conectarte con tu ser interior donde podrás desarrollar tus conocimientos y aprender sobre tus emociones. ¡Anímate! Te esperamos

Es un Taller que durante **36 días te acompañamos**, entregándote una dosis diarias de conocimientos.

Reunión grupal por Zoom una vez por semana.

COMENZAMOS 28 de Septiembre

Inscripciones hasta el 24 de Septiembre

20 cupos disponibles

Escribenos al mail: contacto@academiaemociones.org

VALOR

\$70.000 pesos chilenos

\$ 80 dolares

PREVENTA HASTA EL 24 DE AGOSTO

\$40.000 pesos chilenos

\$ 50 dolares



Academia
EMOCIONES

Bien-estar

ACADEMIA EMOCIONES

Fundación Kominka 2023 - EDICIÓN 5

 Academia_emociones

 Academia emociones

 Academia emociones

 Academia emoción



pág 4

Editorial



pág 6

Juntos por el Bien-estar



pág 8

Conformidad
Influencia social



pág 10

¿Cómo utilizas tu horario de
almuerzo?



pág 12

Alimentación consciente



pág 14

Porque comemos lo que
comemos

El intestino el segundo cerebro	pág 16	Lectura recomendada	pág 28
Reflexiones sobre las emociones	pág 18	Meditación	pág 30
Altruismo	pág 20	Harina de arroz	pág 31
Jugando	pág 21	Filosofando	pág 32
Panoramas	pág 22	Cuentos de reflexión	pág 34
Películas que nos inspiran	pág 27			



Revista Bien-estar pertenece a Academia Emociones, es una iniciativa de Fundación Kominka 2023

Comité editorial: Lidia Gatica Fuentes, Sebastián Alvear Chahuán

Diseño y edición editorial: Sekrea Spa.

Fotografías e ilustraciones: Freepik.es

Para participar o publicitar con nosotros: contacto@academiaemociones.org

Visita nuestro sitio web y redes sociales www.academiaemociones.org



Editorial

MIEDO A LA ENFERMEDAD

Hoy nos llega información por todos los medios sobre contagios, miedo a la muerte, miedo a lo desconocido, esta emoción nos puede dejar paralizados, el miedo a la enfermedad se llama Hipocondría, este último tiempo debido al coronavirus ha aumentado el porcentaje de miedo colectivo, las personas temen enfermarse de algo grave o sufrir, se anteponen a ser diagnosticados de cáncer o enfermedades crónicas.

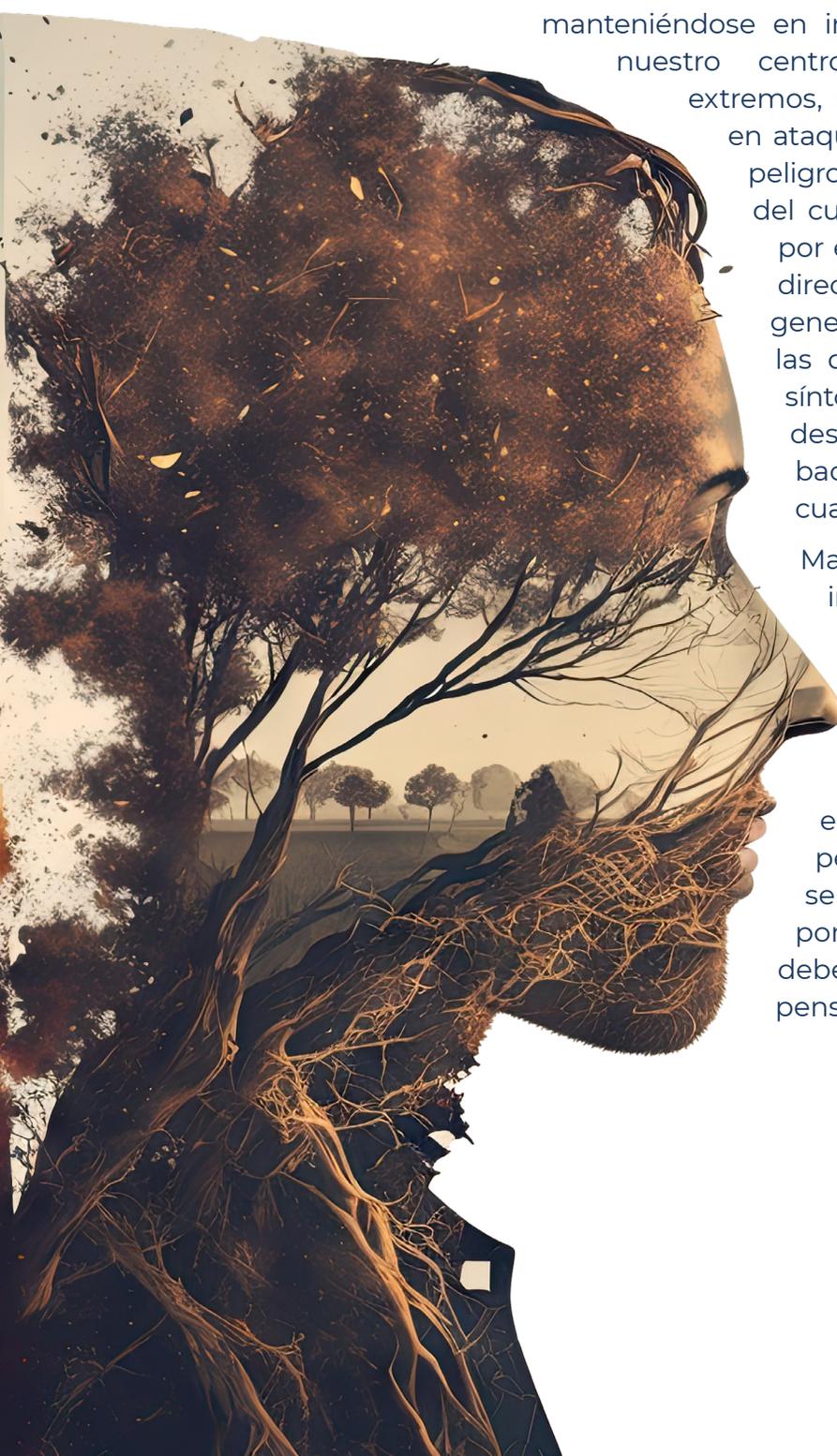
Esta preocupación constante a tener síntomas o signos de enfermedad grave nos puede llevar a sufrir de ansiedad, de anticiparnos a situaciones futuras que aún no existen, por lo que se transforman en irreales y tenemos pensamientos reiterados de hipervigilancia que a largo plazo nos trae mayores consecuencias ya que nuestro cuerpo responde ante esa vibración o frecuencia y termina enfermándose por secretar mayor cantidad de cortisol, esta hormona es necesaria para mantenernos activos durante el día, en la noche debe bajar la cantidad, sin embargo, ante una constante preocupación continúa secretando mayor dosis alterando todo el organismo hasta generar una crisis de pánico.



Bien-estar

ACADEMIA EMOCIONES

Fundación Kominka 2023 - EDICIÓN 5



El miedo crea una confusión mental lo que termina manteniéndose en inseguridad permanente debilitando nuestro centro intelectual con pensamientos extremos, nuestro centro emocional reacciona en ataque, huida o defensa ante ese posible peligro, nuestro centro instintivo a través del cuerpo reacciona si o si y se enferma por encontrarse en amenaza y afectando directamente al intestino en donde se genera el 90% de hormonas de satisfacción las que se ven alteradas, manifestando síntomas de hinchazón, dolor abdominal, desequilibrio de la alimentación, una flora bacteriana deficiente que nos expone a cualquier infección.

Mantener la calma y evitar estar sobre informados es una buena medida de autoayuda, generar espacios de tranquilidad, fomentar la meditación, el ejercicio y consciencia que eres más que un cuerpo, que en tu interior está el aprendizaje, buscar tus recursos personales y ocuparlos para proteger tu ser completo. Hay que dejar de asustarse por acontecimientos que creemos que deberían ser, ideas o impresiones que pensamos que pueden ser.

 [Academia_emociones](#)

 [Academia emociones](#)

 [Academia emociones](#)

 [Academia emoción](#)



COLABORANDO

Juntos por el Bien-estar

Por **Sebastián Alvear** – Biodescodificador.

AUTOCUIDADO SOCIAL

El autocuidado en la oficina es esencial para promover el bienestar social y mejorar la calidad de vida de los empleados. El entorno laboral puede ser estresante y exigente, pero al implementar prácticas de autocuidado, se puede crear un ambiente saludable y positivo que beneficie a todos.



COLABORANDO

Queremos compartir algunas estrategias para promover el autocuidado en la oficina y fomentar el bienestar social.

Es importante alentar a los colaboradores a tomar descansos regulares durante su jornada laboral. Muchas veces, las largas horas de trabajo sin pausas adecuadas pueden tener un impacto negativo en la salud física y mental. Animarlos a tomar pequeños descansos para estirarse, caminar o simplemente relajarse puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la concentración, esto puede ser solos o en grupos, hacer prácticas que eviten el ir solo por un café o un cigarrillo.

Además de los descansos regulares, es fundamental promover la actividad física en la oficina. Esto puede incluir la organización de clases de ejercicio o yoga, la instalación de áreas para hacer ejercicio o incluso promover la opción de caminar o andar en bicicleta para llegar al trabajo. La actividad física no solo tiene beneficios para la salud, sino que también puede mejorar el estado de ánimo y promover la interacción social entre los empleados.

Otro aspecto importante del autocuidado en la oficina es la alimentación saludable. Proporcionar opciones de comida nutritiva en la cafetería o máquinas expendedoras puede alentar a los empleados a tomar decisiones más saludables. Además, se pueden organizar actividades relacionadas con la nutrición, como talleres sobre alimentación balanceada o compartir recetas saludables entre compañeros de trabajo. Una buena nutrición no solo mejora la salud física, sino que también influye en el bienestar emocional y la productividad.

Además de estas prácticas, es esencial fomentar una cultura de apoyo y comunicación abierta en la oficina. Los líderes desempeñan un papel clave en liderar desde el autocuidado, estableciendo un ejemplo positivo y promoviendo un ambiente de trabajo saludable. Esto implica establecer límites claros, alentar a los empleados a equilibrar el trabajo y la vida personal, y brindar apoyo emocional cuando sea necesario.

Implementar programas de bienestar en la oficina, como sesiones de entrenamiento físico, programas de cesación de tabaquismo o charlas sobre emociones, manejo del estrés, entre otros temas relacionados. Estos programas no solo brindan herramientas y recursos para el autocuidado, sino que también fomentan la participación y la interacción entre los empleados.

Promover el autocuidado en la oficina es esencial para el bien-estar social del lugar de trabajo. Al alentar a los empleados a tomar descansos regulares, promover la actividad física, fomentar una alimentación saludable y crear una cultura de apoyo, se puede crear un ambiente de trabajo saludable y positivo. El autocuidado no solo beneficia a los empleados individualmente, sino que también mejora la productividad, la satisfacción laboral y las relaciones interpersonales en la oficina. Al invertir en el autocuidado, las empresas están invirtiendo en su recurso más valioso: las personas. 

***Juntos podemos
vivir en bien-estar***

CONFORMIDAD

INFLUENCIA SOCIAL

Por **Sebastián Alvear** – Biodecodificador.

La conformidad se refiere a la tendencia a ajustar nuestro comportamiento, actitudes y creencias para adecuarnos a las normas sociales establecidas en un grupo determinado. En muchas ocasiones, preferimos seguir las expectativas de los demás en lugar de tomar decisiones independientes. Esto se debe a nuestra necesidad inherente de ser aceptados y evitar el rechazo social. Esto puede influir en nuestra toma de decisiones políticas, preferencias de consumo e incluso en la elección de nuestras parejas. Cuando estamos expuestos a opiniones y comportamientos de personas que consideramos influyentes o pertenecientes a grupos sociales importantes, es probable que adoptemos sus puntos de vista y preferencias.

Alguna vez te sucedió que estabas en una fiesta y todos tus amigos estaban tomando, fumando y bailando, pasándolo bien, y de repente a pesar que no fumabas, o no tomabas, o simplemente no tenías ganas en ese minuto, igual lo terminaste haciendo. ¿Por qué crees que lo hiciste?

¿De qué dependió la elección que tomaste?, ¿Qué te motiva a ir al trabajo que tienes?, ¿Por qué estás a dieta si no estás con sobrepeso? ¿Qué te mueve a estudiar algo?

“No tendrías presión social si te importaran menos las opiniones de los demás”

Jeff Moore.

El ser humano es un individuo que se mueve en un medio ambiente social, donde mostramos nuestra personalidad que nos genera comportamientos, generamos opiniones y expresamos nuestras emociones. Para convivir los unos con los otros, cada persona genera sus reglas. Como sociedad generamos normas y leyes. Muchas de estas son percibidas y aceptadas de manera natural, otras por su parte son peleadas y se deben llegar a acuerdos, tácitos o no. Las reglas personales, como por ejemplo: no dar la mano al saludar, es una regla propia, no una norma del país. En el país se saluda con dos besos por costumbre, se anda con ropa en la calle por norma y no tiras la colilla del cigarrillo por ley.

Algunas de las maneras en que uno puede ser afectado es con presiones reales, pero también existen algunas imaginarias que nacen desde el “qué dirán”. Por lo que podríamos decir que estas pueden ser aprendidas de manera incorrecta o inventadas por esa persona, creyendo que los otros le exigirán esa forma.



“El individuo creativo tiene la capacidad de liberarse de la red de presiones sociales en las que estamos atrapados el resto de nosotros. Es capaz de cuestionar los supuestos que el resto de nosotros aceptamos”

John W. Gardner.

El concepto de influencia social nos puede ayudar a explicar parte del problema que tenemos los individuos hoy, sobre todo desde el encierro; pero esto también explicaría ciertos problemas que venimos arrastrando como sociedad, con la droga, el alcohol, la violencia y muchos otros temas. Sobre todo en esta nueva relación que tenemos los seres humanos en el medio ambiente digital que está literalmente en pañales y cada cosa que hacemos y vivimos son nuevas. Los memes, las tendencias, la forma que se propaga una noticia, como nos expresamos en ese mundo es otra expresión más y nueva de nuestro ser.

Según el tipo y nivel de presión o influencia social que tiene el individuo, podríamos hablar de la siguiente clasificación: conformidad, socialización y cumplimiento/obediencia. Esta a su vez, puede ser efectuada desde una institución, un grupo u otro individuo. Y su respuesta puede ser aceptada, desaprobada o generar una disonancia cognitiva. Cada uno de estos conceptos serán explicados en detalle, son la base de lo que estamos exponiendo.

El concepto “elección” acá es difuso. A veces decido por mi mismo, otras sigo lo que me dicen, y otras lanzo una moneda y hago lo que la suerte me dice. Incluso podríamos hablar de qué procrastinamos la decisión, de hacer algo, ya que la incertidumbre del qué dirán, o del estar haciendo lo correcto, hace que generalmente perdamos el objetivo. Esto nos hace pensar en ¿Realmente somos nosotros los que decidimos las cosas, o todo es en base a la influencia social? ¿Quién elige realmente? ❀

¿Cómo utilizas tu horario de almuerzo?

Por Lidia Gatica – Psicóloga.

Cuando estás trabajando quizás no sean tan conscientes que ese espacio es tuyo y tiene mucho significado, respetar el horario de almuerzo es fundamental para tu cuerpo y estado de ánimo. Almorzar placenteramente cada día te da energía para continuar, saber alimentarte es saber respetarte.



¿Cómo utilizas tu horario de almuerzo?

Cuando estás trabajando quizás no sean tan conscientes que ese espacio es tuyo y tiene mucho significado, respetar el horario de almuerzo es fundamental para tu cuerpo y estado de ánimo. Almorzar placenteramente cada día te da energía para continuar, saber alimentarte es saber respetarte.

Para aprovechar al máximo tu horario de almuerzo y establecer una conexión significativa con los alimentos que consumes, aquí tienes algunas sugerencias:

- **Practica la alimentación consciente:** Tómate el tiempo para estar plenamente presente durante tus comidas. Evita comer apresuradamente o distraerte con el celular o el computador. En su lugar, concéntrate en saborear los alimentos y disfruta de la experiencia de comer.
- **Crea un entorno tranquilo:** Asiste a lugares que no tengan tanto ruido o que sean muy fríos, si es posible, busca un lugar tranquilo y agradable para disfrutar de tu almuerzo. Idealmente si puedes elegir un parque cercano, o simplemente un rincón tranquilo en tu lugar de trabajo. Esto te permitirá relajarte y estar más conectado con tu comida.
- **Aprecia la apariencia y el olor de tu comida:** Antes de comenzar a comer, observa la apariencia de tu comida, siente los aromas y olores que emanan de ella. Esto ayuda a despertar los sentidos y aumentar la conexión con los alimentos.
- **Mastica despacio y saborea:** Mastica cada bocado de comida lentamente y siente la textura y el sabor de los

alimentos. Tómate tu tiempo para realmente saborear y apreciar los diferentes sabores y la calidad de los ingredientes. Esto te permitirá disfrutar plenamente de tu comida y estar más consciente de lo que estás comiendo.

- **Agradece:** Antes de comenzar a comer, puedes tomar un momento para expresar gratitud por la comida que tienes frente a ti. Esta práctica ayuda a desarrollar una mayor conexión y aprecio por los alimentos.
- **Escucha a tu cuerpo:** Durante el almuerzo, presta atención a las señales de tu cuerpo. ¿Te sientes satisfecho? ¿Tienes hambre o sed? Escucha tus necesidades y come en consecuencia. No te apresures a terminar tu comida si no es necesario. Permítete disfrutar del proceso de comer y escucha los mensajes que tu cuerpo te envía.

Recuerda que el objetivo es crear una experiencia más consciente y significativa al comer. Al conectar con tu comida de esta manera, puedes mejorar tu relación con los alimentos y cultivar una mayor apreciación por el acto de alimentarte. Si logras esta conexión almorzando solo o acompañado disfrútala, tu cuerpo te lo agradecerá.

Si compartimos la mesa con compañeros de trabajo o con otras personas, todas estas sugerencias puedes seguirlas igual, puedes compartir lo que se siente la comida, si te gusta, los aromas y sabores, puedes aprovechar de escuchar a los otros y mientras que toman bocados y tu das pausas puedes hablar, el almuerzo con otros es más largo, toma más tiempo y puede incluso ayudarte a sentir saciedad y felicidad de compartir un grato momento. ✨

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

“Mindful eating”

Por Lidia Gatica – Psicóloga.

La alimentación consciente fomenta escuchar y poner atención a las necesidades fisiológicas y de disfrutar todo lo relacionado con la comida, conciliar las emociones en el momento de la comida, no es una forma para adelgazar ni una dieta, es un estilo de vida. Busca estar atenta al detalle de ese proceso.

Este concepto *Mindful eating* tiene su origen en el *Mindfulness* o conciencia plena, es una técnica de meditación que consiste en observar la realidad presente sin juzgar con plena aceptación, al extender esta atención en nuestra conducta alimenticia nos permite aprender sobre nuestras sensaciones fisiológicas y emocionales para identificar nuestra hambre y saciedad.

Lo esencial está en saber observarnos, sentirnos en la combinación de autoconocimiento y todo lo que rodea al acto de comer, ¿cuál es tu sensación?, ¿tú regulación?, ¿a qué le prestas atención, te sientas a comer estresada, comes rápido, lento?

Expertos indican que una gran parte del trabajo para adelgazar depende de masticar bien el bocado y comer despacio, así nuestro cuerpo puede asimilar la sensación de saciedad y comer menos cantidad, al igual que generar el espacio adecuado, relajado y tranquilo.

Es importante conectar con el momento de alimentarnos, te invitamos a ponerlo en práctica y observarte si te provoca un beneficio y se logra modificar el estilo de vida más saludable y vivir en bienestar.

Nuestro cuerpo es lo más preciado que tenemos en la vida, aliméntalo con comida sana de calidad y en la cantidad justa. Se consciente de todo alimento que entre a tu boca y la emoción que tienes al comer.

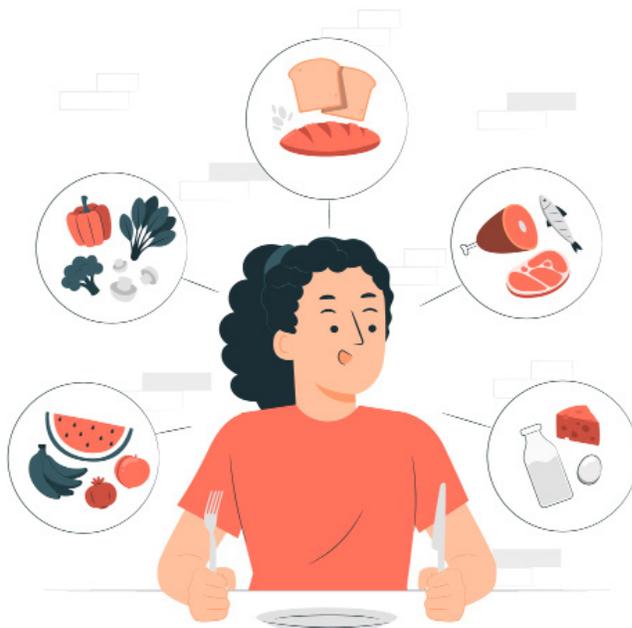


Existen algunas pautas de recomendación:

- Observar tus pensamientos al momento de cocinar y sentarte en la mesa.
- Masticar bien los alimentos.
- Evitar distracciones como ver pantallas, TV, celular o computador.
- Alimentarse en función del hambre o saciedad.
- Identificar si comes por hambre o ansiedad.
- Observar qué emociones surgen al momento de sentarte a comer.
- Mantener un hábito de elegir alimentos saludables principalmente alimentos que sean propios de la naturaleza.
- Saber detenerse prestando atención plena a tu cuerpo cuando esté satisfecho y no esperar que no resistas más alimento.
- Tomar atención a cómo funciona tu digestión.
- Reservar el tiempo para comer de forma tranquila.
- Prestar atención al aspecto, olor y sabor.
- Experimentar la sensación en tu boca el sabor, la textura del alimento.

PORQUE COMEMOS LO QUE COMEMOS

Por Lidia Gatica – Psicóloga.



***“Somos lo que comemos,
pero lo que comemos
nos puede ayudar
a ser mucho más
de lo que somos.”.***

Alice May Brock

En alguna medida somos lo que comemos, sin embargo, no nos alimentamos con lo que realmente deberíamos, influyen muchos factores, comemos lo que podemos pagar, comemos porque estamos tristes, porque estamos contentos en una fiesta, nos recuerda a alguien, estamos aburridos o porque necesitamos una “energía” rápida, la combinación es múltiple.

Comer es una necesidad básica de los seres para estar vivos, pero alimentarse adecuadamente es una decisión de los humanos, es una actividad fundamental y la mayoría de las veces pasa desapercibida haciéndolo en forma automática sin una acción de conciencia con relación a lo que consumimos.

La alimentación cumple factores sociales, culturales y psicológicos, el acto de tomar conciencia de cómo nos alimentamos es importante, nos ayuda a identificar nuestras emociones a la hora de sentarnos a una mesa o en el momento que preparamos los alimentos, podemos observar cómo nos relacionamos con él, ¿comemos lo que nos está nutriendo o comemos sólo para quedar satisfechos? O quizás hasta el momento de comer sea para algunos un trámite.

Existe mucha información con relación a la interacción que existe con nuestro sistema digestivo y el cerebro, el intestino está conectado por el nervio vago que tiene la función de transmitir mensajes en forma bidireccional entre estos, enviando

señales electromagnéticas en donde indica qué tipo de emoción estamos sintiendo y como es nuestro proceso de asimilación digestivo.

Hambre emocional

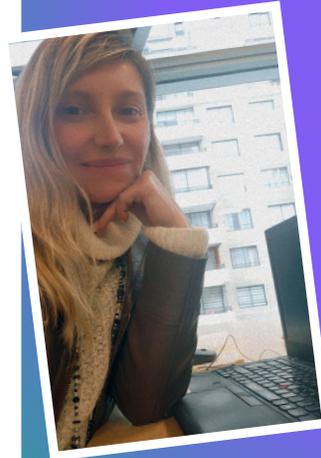
Las emociones tienen mucho que ver en qué comemos y cómo lo comemos, al igual que el tipo de alimento que ingerimos ya que en el intestino se genera entre el 80 y 90% de serotonina, un neurotransmisor encargado del humor, del placer, la satisfacción, este neurotransmisor funciona en buen estado cuando lo nutrimos con alimentos ricos en triptófano que es un aminoácido que ayuda a generar la serotonina; en el intestino se secretan otros neurotransmisores encargados de la memoria, la atención, el desarrollo cognitivo, por esta razón es tan importante educarse en este aspecto.

Nuestro estado de ánimo, nuestro bienestar emocional y físico depende de esa conciencia que tengamos al momento de sentarnos a comer, los trastornos alimenticios están latentes en nuestra sociedad que funciona en forma automática y sin medir una consecuencia del estilo de vida que uno elija, porque finalmente uno elige como quiere sentirse, es nuestra responsabilidad, de nadie más, educarse en todo aspecto está al alcance de todos.



**«Sea el alimento
tu medicina,
y la medicina tu
alimento»**
Hipócrates

Descubriendo mentes, sanando corazones



Atención Psicológica

- Terapia individual
- Terapia de Pareja

Lidia Gatica
Psicóloga

 @ps_lidiagatica

La desaparición del sentido de
responsabilidad es la mayor
consecuencia de la sumisión a la
autoridad - Stanley Milgram

Acompañamiento Biodescodificación

Identificación de conflictos
Creencias limitantes
Emociones ocultas
Tristeza
Ansiedad
Angustia



Sebastián Alvear
Diseñando emociones

 @sebastian_andres_alvear_ch

EL INTESTINO, segundo cerebro

Por Lidia Gatica – Psicóloga.

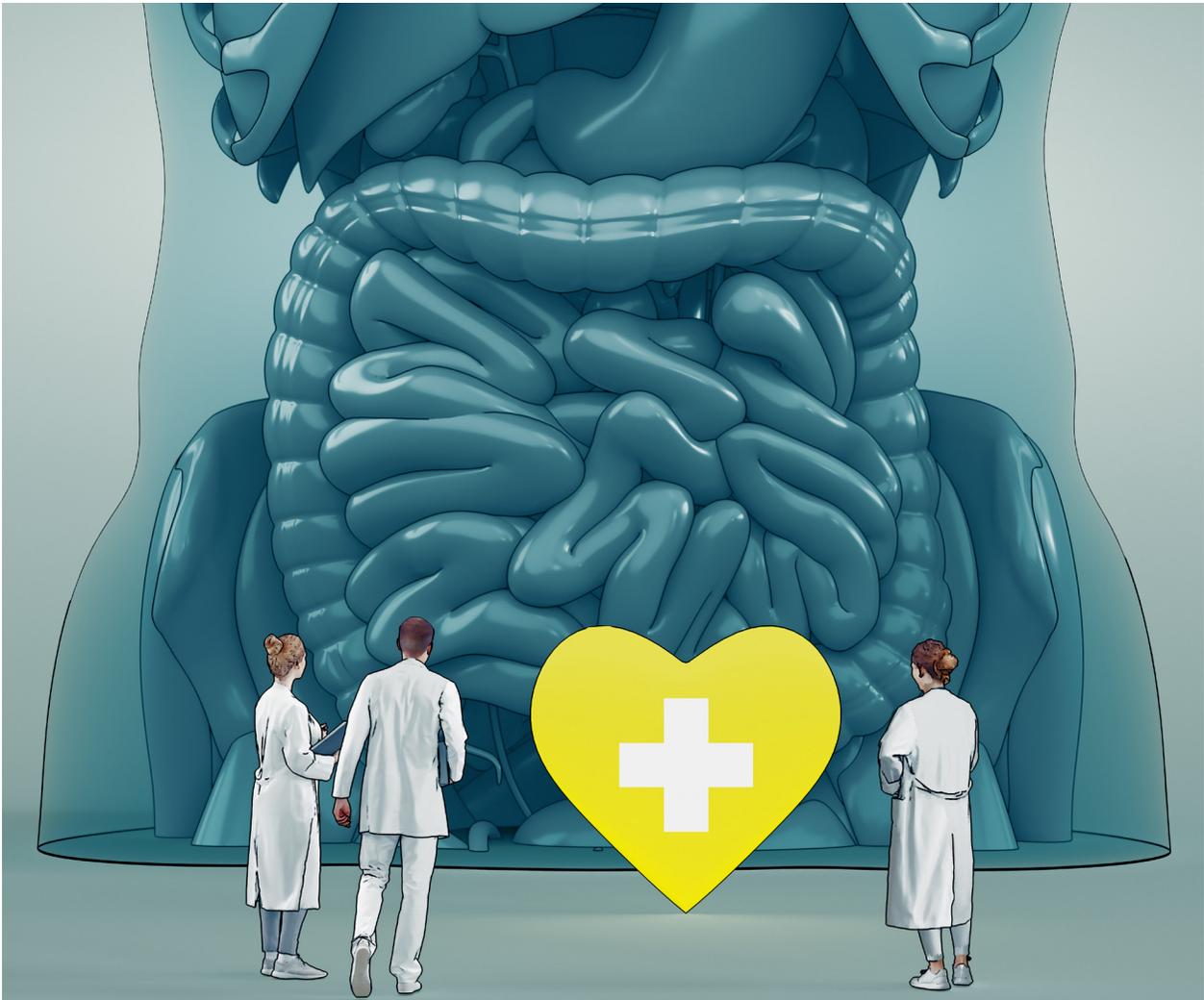
¿Por qué se le llama el segundo cerebro?, Intestino y cerebro están conectados gracias al nervio vago, es el nervio más largo de los nervios craneales, el 90% de él desempeña la función de enviar señales gastrointestinales hasta el cerebro, conecta el tronco cerebral con casi todos los órganos del cuerpo, el corazón, pulmones, estómago, intestinos, páncreas, hígado, riñones, bazo y vesícula. Se ha investigado que el intestino tiene 200 millones de neuronas y se comunica de manera estrecha con el sistema nervioso, por lo tanto, cuando nos sucede alguna situación estresante se procesa tanto en el intestino como en el cerebro.

El intestino tiene un conjunto de millones de microorganismos que conviven de manera simbiótica en nuestro organismo, este se localiza en el tracto digestivo y tiene un papel bidireccional con el sistema nervioso central, los factores que alteran el intestino son los hábitos alimenticios, dietas, hábitos conductuales, fármacos, estrés, este último tiene un rol importante ya que cuando nuestros pensamientos nos generan impacto emocional nos suben los niveles de cortisol, principal hormona del estrés afectando a la barrera

mucosa e impermeable del intestino generando que ingresen bacterias y sustancias nocivas para el organismo que lo alteran y provocan inflamación.

Nuestros pensamientos, sentimientos y emociones son importante cuidarlos ya que funcionan de manera bidireccional, el intestino también requiere de un cuidado y protección, desde ahí que los profesionales de la salud recomiendan mantener hábitos saludables en la alimentación, consumir probióticos que protegen esta flora de microorganismos. Todo nuestro cuerpo es un mecanismo perfecto, los pensamientos generan impulsos eléctricos que causan reacciones bioquímicas en el resto del cuerpo, ahí se provoca la comunicación que finalmente repercute en todos nuestros órganos que permanecen en constante conexión.

Es nuestra responsabilidad mantener estados emocionales saludables, estar en calma, ayudarnos con todos los ejercicios disponibles y disciplinas existentes, darnos el valor y cuidado que nos merecemos, amarnos es parte de cuidar de nosotros, la información la tenemos, ahora solamente debemos ponerla en práctica y seguir educándonos.



Las millones de neuronas que tenemos en el intestino están en constante comunicación con las del cerebro gracias a la actividad de la microbiota intestinal. Podemos tener la mejor calidad de vida posible si prestamos atención a nuestro intestino, es el principal órgano de la mente y ya lo decía Hipócrates: “todas las enfermedades comienzan en el intestino”.

Esta comunicación bidireccional forma el conocido eje microbiota-intestino-cerebro, cuya actividad y comunicación ES CONTINUA y se establece en ambas direcciones, regulando las emociones, sueño, comportamiento, cognición, tolerancia al estrés, socialización.

Los alimentos ricos en azúcares refinados, grasas saturadas y aditivos alimentarios confunden a los receptores intestinales, bloqueando la sensación de saciedad y promoviendo su selección, prefiriendo su consumo al de nutrientes reales.

Nuestro cuerpo nos permite asociar sensaciones y generar recuerdos nuevos cada vez que comemos, elaboramos nuevos recuerdos agradables asociados, si nos nutrimos de manera incorrecta generamos recuerdos malos y maltratamos nuestro cuerpo.

Es hora de cuidar lo que comes y con qué actitud lo hacemos, es momento de darle el poder a nuestro intestino que nos ayude a sanar.

REFLEXIONES SOBRE LAS EMOCIONES

LA ENVIDIA

por Sebastián Alvear
Decodificador emocional

Las personas envidiosas no pueden soportar pensar que hay otros sujetos que han tenido más suerte o han alcanzado cotas de éxito superiores a ellos. El pasto del vecino, siempre es más verde.

La envidia es un sentimiento complejo que se caracteriza por sentir resentimiento o un deseo de poseer algo o alguien que otra persona tiene y puede lograr, lo que lo percibe como deseable. Es una mezcla de sentimientos negativos como la insatisfacción, el resentimiento y la tristeza, ya que otra persona tiene algo que deseamos y no podemos llegar a obtenerlo, pueden ser cosas materiales, capacidades o habilidades, sociales o personales.

La sensación de no poder tener eso que deseamos, pero lo vemos afuera nos puede dar desde la admiración sana y motivadora para poder obtenerlo, hasta la obsesión negativa que nos hace menospreciar al otro.

La envidia nace de la insatisfacción, por lo que nos dan sentimientos de inferioridad, un vacío. Este vacío, puede ser llenado de diferentes maneras, desde la rabia de no lograrlo, a la tristeza de no obtenerlo, lo que nos podemos llenar comiendo o adormeciendo nuestro pensar con alcohol o drogas.

Debemos ser conscientes de que la envidia puede dañarnos a nosotros mismos y dañar a los otros, ya que esa emoción se siente en los otros. Produce soledad y tristeza, provoca desconfianza personal y hacia los otros, nos baja la autoestima, si es permanente puede provocar una sensación de insuficiencia, y a la larga producir una tristeza que puede llevarte a una depresión. El estrés, el rencor que nos da, se puede traducir en el cuerpo.

El dolor o enojo que puede producirse, debemos hacernos cargo de esta y gestionarla de manera adecuada. Lo primero es validar la emoción, empatizando contigo y la situación, luego preguntarse ¿Para qué estoy sintiendo envidia? qué me está mostrando que me falta o que quiero, comunicarnos en nuestro interior, poniendo los límites claros, es algo que puedo o quiero obtener, ¿está bien que lo quiera? Si es que no puedes con esto, pide ayuda, la clave está en la construcción de amor propio, tener una autoestima adecuada.

La envidia se vence sembrando amor en nuestro corazón, agradeciendo cada situación, personas o objetos que nos rodean. Construir proyectos personales, que nos den logros, alégrate por los logros de otros, que todo lo que hagas te genere satisfacción.

El cuerpo perfecto de otro, los celos, el otro tiene eso que quiero, ella no se merece lo que obtuvo, siempre los otros obtienen lo que uno quiere.. son ideas que debemos empezar a mirar en nosotros, preguntarnos, ¿qué es lo que queremos? ¿Para qué lo queremos? ¿Cómo lo queremos? para ver si podemos llegar a obtenerlo, es lo mejor que podemos hacer, lo que logren los otros no es magia, requiere de esfuerzo o habilidad para tenerlo, ¿estás trabajando para eso? ¿Realmente queremos eso? No vale la pena, el dolor de la envidia, vale el esfuerzo de obtener lo que queremos y merecemos por nuestro trabajo, capacidades y habilidades. Todo lo que queremos de corazón siempre llega a nosotros.

La envidia es uno de los 7 pecados capitales que definió Tomás de Aquino, las caracterizó así por su nivel de destructividad para la persona que lo siente y los efectos en otros que puede tener. Por llenar de ambiciones por tener lo que otros tienen, todo el rencor y sufrimiento que afecta la insatisfecha naturaleza del pecado.

La envidia sana no existe: lamentablemente, toda envidia causa un malestar y es un prejuicio a los demás y nos evita lograr nuestros propósitos.

La envidia llama a la mentiras, críticas, desprecio, rechazo, agresiones, venganzas, es por esto que debemos estar atento a este pensamiento, haciendo cosas buenas, hermosas y provechosas para los demás, con generosidad y pasión, sin esperar nada a cambio. demostrando con humildad nuestros logros, mostrando lo satisfecho pero nunca sacar en cara lo que tenemos, valorar lo que hacemos para nosotros y otros.

Te van a envidiar si es que tienes logros físicos o materiales, eso no debe importarte, debes estar tranquilo, cuando uno actúa desde el amor y dando lo mejor que uno tiene, cumpliendo con el rol que te corresponde, sin caer en las energías negativas que te puedan llegar.

El mejor antídoto para la envidia es ser humilde, ser la mejor versión que uno puede ser, sin compararse ni querer nada que no puedas. ✿



Altruismo

GRATITUD

El sentimiento de gratitud pone en coherencia al corazón con la mente y eleva nuestro campo electromagnético, la gratitud es la llave para abrir la puerta de todas dimensiones de la consciencia.

Cuando vivimos en gratitud expresamos nuestro pensar y sentir en sintonía del amor, elevando nuestra frecuencia. Desde la gratitud todo lo que deseamos llega a su momento.

Algunos consejos para vivir la gratitud:

- En las mañanas cuando despiertas, da gracias por poder tener una oportunidad de vivir otro día, agradece a tu cuerpo, que te permite vivir esta experiencia.
- Da gracias por todo lo que cubre tus necesidades básicas, comer, ducharse, ir a un baño, la seguridad del hogar, todo eso que damos por sentado, está ahí para ser agradecido.
- No te quejes, la vida no quiere joderte, la vida es, por lo mismo agradece.
- Valora tu pasado, es lo que te tiene donde estás, sea bueno o malo, son los resultados de tus actos y pensamientos, agradece dónde llegaste.
- Da gracias por todo lo que te paso en el día, todas las situaciones positivas y negativas, agradece ese café que te sirvieron, o esa comida que comiste, esa posibilidad de descansar.

Ser agradecido es un arte, es esencial para apreciar y disfrutar la vida plenamente. Agradecer quien eres, lo que tienes, los que te acompañan, cómo pasan las situaciones nos hace vivir en armonía y nos lleva a un alto grado de bien-estar.

El universo es abundante, tiene todo lo que necesitas para tu subsistencia, solo que no te lo puede dar sin acciones, pensamientos o sentimientos, nada te llegará desde la exigencia, sólo puede llegar una vez que estás en agradecimiento

Reconoce en tí, si tienes sentimientos como la envidia, la vergüenza, las criticas, la tristeza, miedo o enojo, algo está pasando en ti que no estás agradeciendo y estás en una mirada victimista, que no te permite estar en calma y amor.

La gratitud se practica, se mejora y se hace consciente, para uno mismo, al universo o Dios y con los demás, nunca pierdas una oportunidad de agradecer. Una situación que te enseña, placentera o displacentera se agradece, una persona que te dice una palabra buena o mala, se agradece, todo está mostrando nuestra realidad interior, mientras más agradecido estés más magia sucederá en tu vida. ✿

La fé es lo que termina atrayendo nuestros deseos. Ten fé y entusiasmo para vivir, luego agradece cada situación que vives, son un presente.

Panoramas

EL ABRAZO

“El abrazo debería ser recetado por los médicos pues, hay un poder curativo en el abrazo que aún desconocemos.

El abrazo cura el odio, cura los resentimientos, cura el coraje y los malos entendidos, cura el cansancio y cura la tristeza.

Cuando abrazamos soltamos amarras, perdemos en instantes las cosas que nos han hecho perder la calma, el abrazo nos dá la paz en el alma.

Cuando abrazamos dejamos de estar a la defensiva y permitimos que el otro se aproxime a nuestro corazón, Los brazos se abren y los corazones se acurrucan de una forma única.

No hay nada como un abrazo, un abrazo de “te amo”, un abrazo de “qué bueno que estás aquí”, un abrazo de “ayúdame”. Un abrazo de “hasta pronto”, un abrazo de “perdóname” y de “te perdono”, un abrazo de “cuánto te extrañé”, abrazos...

Cuando abrazamos somos más de dos, ¡somos familia!, somos accesibles, somos sueños posibles.

El abrazo debería, sí, de ser recetado por los médicos, pues rejuvenece el alma y el cuerpo.

Los abrazos también causan la liberación de serotonina y dopamina, las cuales ayudan al estado de ánimo. Los abrazos ayudan a mitigar los miedos. Una investigación sobre el miedo y la autoestima, reveló que abrazar y tocar ayuda en gran manera a reducir el miedo a la muerte.

“Y por eso hoy, te dejo aquí.... ¡Mi Abrazo!”



Ropa con
filtro UV
UPF50+
para los más
pequeñ@s
de la familia.



Acompañan y cuidan a
los más pequeños en
todas sus aventuras.



www.munlafkids.com

Munlaf, diseñan y confeccionan ropa funcional para el día a día de niñ@s y bebés. Enfocados en la protección y comodidad, con telas técnicas (protección UV, secado rápido, antibacteriana, tecnologías térmicas, etc).

Sus productos son hechos en Chile, a mano, bajo los pilares del comercio justo y la sustentabilidad, y además con sus estampados buscan promover elementos de nuestro patrimonio natural, para que niños y familias se vayan familiarizando con la vida al aire libre y la flora y fauna chilena, mira más modelos en nuestro instagram.

Mira los modelos en
[@munlaf_kids](https://www.instagram.com/munlaf_kids)



AVISOS servicios terapias emocionales



Conecta con
tu cuerpo
y armoniza
tu salud

*Terapias
bioenergéticas*

Carmen Gloria Chahuan
Terapeuta
Agenda tu sesión
carmengchahuan@hotmail.com

Biomagnetismo
Bioenergética
Péndulo Hebreo



Clases personalizadas
Online o presenciales

Contacto
Sandra Torres
Terapeuta
+569 8613 8780

Valores
Presencial: \$12.000
Online: \$8.000

LIBERANDO EL PODER DE LA NATURALEZA DESDE 1930

Anti-Stress Relajante natural

Una sinergia particular y equilibrada de 15 aceites esenciales naturales. Combinados brindan una sensación única de bienestar y relajación que permite afrontar los momentos de alto estrés de manera natural. Una suave fricción detrás de las orejas, en la nuca o las muñecas te permiten disfrutar de sus beneficios. También usándolo en un baño de inmersión, en el sauna o en el difusor de aromaterapia podrás apreciar plenamente sus vapores tranquilizantes.



Este y cientos de productos de gran calidad
tenemos a su disposición

Comunicate con nosotros al Whatsapp +569 88687455
y te podemos asesorar y enviar el catalogo en linea.

Just ⁺
90
years
ORIGINAL - SINCE 1930

renuévate

¿Quieres mejorar tu cuerpo con los mejores productos?

Puedes cambiar tu vida cuidando de tu cuerpo, ayudando tu nutrición.

¡Comienza tu proceso hoy mismo!

La gama de productos de Herbalife Nutrition ha sido diseñada por expertos, para ayudarte a alcanzar tus objetivos de salud y bienestar, sin importar lo simples o complejos que sean. Tanto si buscas alcanzar tu peso saludable ideal como si eres un atleta serio y competitivo que se esfuerza por mejorar su rendimiento, estamos aquí para ayudarte.



Escribe un whatsapp al +569 88687455
Para saber de valores y planes que tenemos para ti.

PELÍCULAS QUE NOS INSPIRAN

El Cambio *The Shift*

Dr. Wayne W. Dyer

El Cambio es un documental-película de 2009 (Michael A. Goorjian) en el que Wayne Dyer explora el cambio que supone transitar el camino espiritual que va desde la ambición hacia el sentido, el propósito. Imprescindible para los interesados en el coaching ejecutivo y el desarrollo del liderazgo.

Escrita por Kristen Lazarian, y protagonizada por el propio Dr. Wayne Dyer, se trata de una bonita película de corte espiritual centrada en el sentido de la vida y la conexión del servir a los demás con ese propósito de vida. Sin la búsqueda de ese propósito no puede existir liderazgo inspirador.

Nos muestra el viaje espiritual que hacemos en la segunda mitad de nuestra vida, cuando cambian nuestros valores y buscamos un propósito que dé sentido a nuestra existencia y nos aporte una contribución única y personal al mundo.

A lo largo del documental, de forma paralela al discurso de Wayne Dyer, se muestran distintas situaciones que viven personas, con las que no podemos sentir identificados, utilizando las experiencias que surgen con mayor frecuencia para mostrar el proceso del cambio.

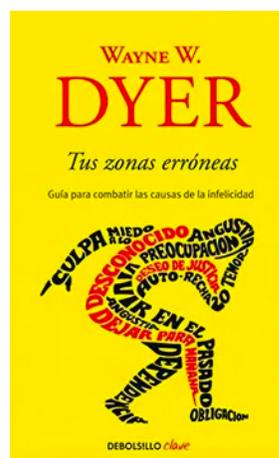
Es un viaje al yo profundo a encontrar sentido y propósito a la vida.



“Si cambias la forma en la que miras las cosas, las cosas a las que miras cambian”

“Una mente pacífica, una mente centrada y no enfocada en dañar a otros, es más poderosa que cualquier fuerza física del universo”

“Los milagros ocurren de repente. Debes estar preparado y abierto”



Tus zonas erróneas

Autor: Wayne W. Dyer

Año: 1976

El best seller de autoayuda, No proyectes tu insatisfacción en otros: la causa está en ti.

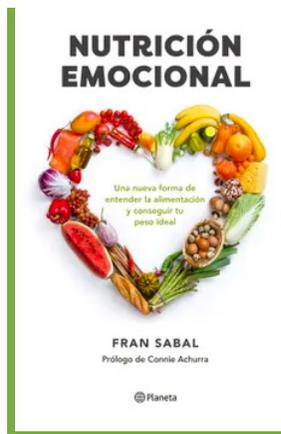
LECTURA RECOMENDADA

Te invitamos a leer, tener buena información sobre los pensadores modernos y grandes científicos estudiando el cuerpo y las emociones.

NUTRICIÓN EMOCIONAL

FRANCISCA SABAL

2021

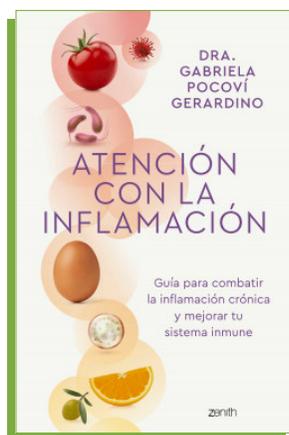


¿Por qué el crecimiento personal es clave a la hora de querer adelgazar? Es imposible reflejar fuera lo que no tenemos dentro, por lo cual, si queremos cambiar nuestro cuerpo, el primer paso es comenzar a trabajar en nuestro interior. Nutrición emocional es un método probado que trabaja en cuatro niveles: mental, emocional, nutricional y espiritual, entendiendo al ser humano como un todo y no simplemente como un número o una talla. A lo largo de estas páginas, trabajaremos con herramientas de Salud, Nutrición, PNL, Mindfulness, Mindful Eating, Coaching e Inteligencia Emocional, para que así descubras, de forma natural y sencilla, cómo sanar tu relación con la comida, tu cuerpo y tu peso, recuperando tu autoestima, liberándote de la ansiedad y la culpa a la hora de comer y despertando tu propia sabiduría nutricional. Bienvenido a este viaje de autoconocimiento y autocuidado

ATENCIÓN CON LA INFLAMACIÓN

DRA. GABRIELA POCOVÍ GERARDINO

2020



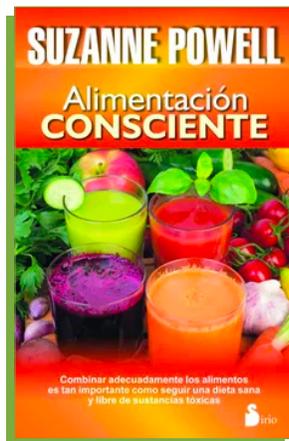
Migrañas, alergias, problemas de tiroides y de hormonas, gastritis, intestino irritable, enfermedades autoinmunes, sobrepeso por más dietas que hagas, acné, eccemas, vientre hinchado, estreñimiento, retención de líquidos, dolores musculares y articulares, baja energía... este es solo el comienzo de una lista de enfermedades y condiciones que pueden estar vinculadas a un sistema inmunitario que te esté gritando: ¡estamos inflamados!

El sistema inmunitario es el encargado de controlar la inflamación crónica, responsable de muchas de las enfermedades de la vida moderna y la culpable de que, a veces, te encuentres mal sin saber por qué. Reconocer que podemos sufrir de inflamación crónica, y saber cómo combatirla a través de una alimentación y estilo de vida antiinflamatorio, puede ayudarnos a mejorar notablemente nuestra calidad de vida. En este libro, la Dra. Gabriela Pocióvi, especialista en el estudio del impacto que tiene la alimentación en nuestro sistema inmunitario, te enseñará a tomar medidas claves para reforzarlo, combatir la inflamación y recuperar tu salud, partiendo del cuidado del intestino y su microbiota.

ALIMENTACION CONSCIENTE

SUZANNE POWELL

2014



Con su estilo claro y desenfadado, Suzanne Powell nos introduce en el mundo de la alimentación consciente, mostrándonos lo que conviene comer y lo que debemos evitar. Nos dice cómo seguir una dieta equilibrada y divertida, una dieta que pueda adaptarse a la casa, al trabajo, a la playa y a los viajes. Lo importante es adquirir buenos hábitos, sanos y placenteros; alimentarnos sin sufrir, sin sentirnos “a dieta” y sin llamar la atención socialmente. Nos dice que tan importante o más que elegir alimentos saludables es combinarlos adecuadamente. Una dieta ecológica pero mal combinada puede causar muchas molestias y problemas de salud, mientras que si combinamos correctamente los alimentos tendremos una buena digestión, una correcta asimilación, una adecuada evacuación intestinal y una desintoxicación continuada. Además, alcalinizaremos el organismo y evitaremos la inflamación, el dolor y las enfermedades degenerativas. Un tesoro de información sencilla y práctica, que no solo puede salvarte la vida sino que además la puede hacer mucho más feliz.

SOBRE EL AUTOR **SUZANNE POWELL**

Suzanne Powell, nativa de Irlanda del Norte, nos dejó en noviembre de 2021. Tras terminar su carrera universitaria en Belfast dejó su tierra natal para «ganarse una nueva vida» en España donde ha residido todo este tiempo. Su intensa experiencia de vida y curación, pueden servir de esperanza para muchas personas que en estos momentos necesitan una chispa de ilusión y optimismo. Su mensaje es conciso y claro: «Si yo puedo, tú puedes. ¡Solo hazlo!».



Meditar

Meditar en la oficina

Práctica fácil para partir

La meditación puede ser una práctica muy beneficiosa en un entorno de oficina, ya que puede ayudar a reducir el estrés, mejorar la concentración y aumentar el bienestar general de los empleados. Aquí tienes algunos pasos para realizar una sesión de meditación en la oficina:

Encuentra un lugar tranquilo: Busca un lugar en la oficina donde puedas tener algo de privacidad y silencio. Puede ser una sala de reuniones vacía, una esquina tranquila o incluso tu propio escritorio si no tienes otra opción.

- **Ajusta tu postura:** Siéntate en una silla cómoda con la espalda recta y los pies en el suelo. Puedes cerrar los ojos suavemente o dejarlos abiertos con una mirada suave hacia el suelo. Mantén las manos apoyadas en tus muslos o en tu regazo.
- **Enfócate en la respiración:** Comienza a prestar atención a tu respiración. Observa cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Si tu mente se distrae con pensamientos, simplemente vuelve suavemente a la respiración una y otra vez.
- **Escaneo corporal:** Lleva tu atención a diferentes partes de tu cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, observando cualquier tensión o sensación que puedas percibir. Si encuentras alguna tensión, intenta relajar conscientemente esa área.
- **Acepta y deja pasar los pensamientos:** Durante la meditación, es normal que surjan pensamientos y distracciones. En lugar de luchar contra ellos, simplemente obsérvalos sin juzgar y déjalos pasar. Vuelve tu atención a la respiración o al escaneo corporal.
- **Establece una duración adecuada:** Si tienes poco tiempo en la oficina, incluso unos minutos de meditación pueden ser beneficiosos. Intenta comenzar con cinco minutos e incrementa gradualmente el tiempo según te sientas más cómodo.
- **Finaliza con calma:** Cuando hayas terminado tu sesión de meditación, tómate un momento para agradecer el tiempo que te has dedicado y reconectar con tu entorno. Mueve suavemente tu cuerpo y estira si es necesario.

Recuerda que la meditación es una práctica personal y cada persona puede tener sus preferencias. Siéntete libre de ajustar estos pasos según tus necesidades y preferencias personales.

HARINA DE ARROZ: PROPIEDADES Y BENEFICIOS

La Universidad de Chile en un estudio que realizó en noviembre del año 2022 indica que el 74% padecen sobrepeso, ocupando quinto lugar en los países OCDE, la dieta y estilo de vida de los chilenos ha cambiado radicalmente en los últimos años. Actualmente algunos factores del aumento de peso son por sedentarismo, mal dormir y un consumo excesivo de azúcar, sal y grasas saturadas.

Los alimentos han sido genéticamente alterados, principalmente las semillas como el trigo, una buena opción saludable es sustituir la harina de trigo por la de arroz. La harina de arroz integral es una harina de gran calidad, no contiene gluten y contiene los doce aminoácidos esenciales, vitaminas A, B1, B2, B6 y E y sales minerales. El arroz es el cereal más equilibrado en nutrientes. Resulta muy energético por su alto porcentaje de glucosa y es aconsejable para los que tienen problemas de pulmón, intestinos e hígado.

Las ventajas de consumir harina de arroz integral son las siguientes:

- Aporta mucha energía.
- Muy recomendable para persona que no pueden consumir gluten.
- Se usa para tratar pacientes con migraña, colon irritable o fibromialgia.
- Muy útil y nutritiva para las papillas de los bebés ya que es un alimento completo y que el bebé asimila sin problemas.
- Al ser integral se absorbe más despacio por el organismo.
- Recomendada para diabéticos.
- No produce la acidificación en la sangre.
- Regula el tránsito intestinal gracias a la fibra facilitando la pérdida de peso.
- Es muy buena para la salud y aspecto de la piel.

¡¡¡ATRÉVANSE A PROBAR!!!



SU CUERPO ES A LA VEZ MATERIAL E INMATERIAL. USTED PUEDE OPTAR POR EXPERIMENTAR SU CUERPO COMO FÍSICO O COMO UNA RED DE ENERGÍA, TRANSFORMACIÓN E INTELIGENCIA



LA FELICIDAD NO SE PUEDE POSEER, GANAR, POSEER O CONSUMIR. LA FELICIDAD ES LA EXPERIENCIA ESPIRITUAL DE VIVIR CADA MINUTO CON AMOR, GRACIA Y GRATITUD



¿Qué es la espiritualidad?

Por Lidia Gatica – Psicóloga.

La espiritualidad es una dimensión humana que va más allá de lo material y se centra en la búsqueda de un significado trascendental en la vida. Se refiere a nuestra conexión con algo más grande que nosotros mismos, ya sea a través de una creencia religiosa, una conexión con la naturaleza, la introspección personal o cualquier otro camino que nos lleve a explorar el propósito y el sentido de nuestra existencia.

La práctica de la espiritualidad puede variar ampliamente según las creencias y preferencias individuales. Algunas formas comunes de practicar la espiritualidad puede ser la meditación, practicar la oración diaria, la reflexión personal, la conexión y admiración de la naturaleza, ayudar a los demás y la fomentar la gratitud, la compasión y la bondad.

La espiritualidad es importante porque nos permite ir más allá de las preocupaciones cotidianas y buscar un propósito y un significado más profundo en nuestras vidas. Nos ayuda a desarrollar una mayor conciencia de nosotros mismos y de nuestra conexión con el mundo que nos rodea. La espiritualidad también puede proporcionar consuelo, esperanza y fortaleza en momentos de dificultad y ayudarnos a encontrar equilibrio y

bienestar en nuestra vida emocional y mental.

A pesar de su importancia, a veces la espiritualidad no recibe la atención que merece en nuestra sociedad actual. Esto puede deberse a una variedad de razones, como la influencia de una cultura enfocada en lo material, la falta de tiempo dedicado a la reflexión personal o la falta de conocimiento sobre las diferentes prácticas espirituales disponibles. Además, algunas personas pueden sentir que la espiritualidad es un tema difícil de entender o lejano a sus vidas diarias.

Sin embargo, es importante recordar que la espiritualidad es personal y puede ser practicada de muchas formas. No hay una única forma “correcta” de ser espiritual. Cada persona puede encontrar su propio camino y practicar la espiritualidad de acuerdo con sus creencias y vivencias personales.

Al dar el tiempo necesario y adquirir conocimiento sobre la espiritualidad en nuestra vida, podemos cultivar una mayor conexión con nosotros mismos, los demás y el mundo que nos rodea. Puede brindarnos una sensación de propósito y significado, ayudarnos a encontrar paz interior y contribuir a nuestro crecimiento personal y bienestar emocional. ✿

Cuentos para reflexión

Cuento del sapo y la rosa

Autor desconocido



La historia empieza en un jardín muy bello, en el que había todo tipo de flores. Destacaba por encima de las demás una rosa completamente roja y bastante hermosa. Su color era muy intenso, por lo que se podía concluir que una persona la cuidaba.

La realidad era que, en teoría, nadie la cuidaba. Todas las personas se preguntaban por qué razón la rosa era tan bella y nunca se dañaba.

La rosa tenía un ego bastante alto, ya que sabía que destacaba por encima de sus compañeros de jardín. Ninguna flor, animal o rosa podía igualar su belleza.

La prepotencia de la rosa alejaba a los demás, pues no se atrevían a admirarla de cerca. Además, a su lado había un sapo no muy agradable a la vista que contrastaba con la belleza de la rosa.

Lo cierto era que la rosa no le agradaba el sapo, ya que era muy grande y feo. Pensaba que los demás no se acercaban a admirarla por culpa de él.

Un día la rosa decidió decirle al sapo que se alejara y nunca más volviera. Le dijo que era muy feo y, prácticamente, lo humilló. El sapo, bastante sorprendido y triste, respondió que, si ella lo deseaba, él no tenía problema en irse por lo que se fue saltando rápidamente a otro lugar.

Transcurrieron algunos días y el sapo pasó casualmente cerca del jardín. Se detuvo a observar durante algunos minutos y descubrió que la rosa había tenido un gran cambio. Ya no destacaba por su intenso color rojo y su belleza, sino por ser la más fea y descuidada del jardín. Sus pétalos estaban dañados y parecía que los insectos se habían comidos algunas partes.

Ya nadie observaba a la rosa, por lo que era ignorada constantemente. Incluso a algunas personas les daba miedo acercarse, porque su estado era bastante pésimo.

El sapo quedó muy sorprendido y se acercó a preguntarle qué había pasado en esos días en que no estuvo, pues él estaba preocupado.

La rosa le contó que después de que él se marchó, todo tipo de insectos se le acercaron para alimentarse, entre los que destacaban las hormigas y orugas. Asimismo, las malas hierbas crecieron y no permitieron que absorbiera el agua que ella necesitaba.

El sapo no se sorprendió, pues sabía que cuando estaba a su lado, él se comía todos los insectos y las malas hierbas no lograban crecer. Pero claro, la rosa no había logrado comprender eso porque era muy prepotente y arrogante.

¿Qué te hizo sentir este cuento?





Nuestro propósito como fundación es entregar herramientas, conocimientos y apoyo a las personas para fomentar una vinculación de calidad.

Crear una comunidad más inclusiva que difunda y fortalezca los valores de confianza, respeto, empatía, cuidando nuestros pensamientos, cuerpo y alma.

Construir el mundo que queremos hoy y en el que conviviremos mañana depende de cada uno de nosotros.



www.kominka.cl



[kominka](https://www.facebook.com/kominka)



[@F_Kominka](https://twitter.com/F_Kominka)



info@kominka.cl

