

LA VIDA ES UN JUEGO EN EL QUE GANA  
EL QUE MÁS DISFRUTA

# v<sup>más</sup>vida<sup>®</sup>

para **crecer** en todos los Sentidos



## SER FELIZ

ESTÁ MUY LIGADO A NUESTRA  
CAPACIDAD DE AMAR  
Y DE DAR A LOS DEMÁS

BUSCA EL LADO MÁS HERMOSO DEL JUEGO  
REGALA AMOR



PRÓXIMA  
*Feria Ecológica*  
de



LATU  
Salón Los Robles  
6 y 7 de Agosto  
10:00 a 20:00 hrs

# sumario

06 • Sobre la **espiritualidad**  
 08 • El **eje** de la mujer 16 • La **profecía** autocumplida  
 20 • Ver **lo que sobra** y no lo que falta 25 • Ciclo  
 Proyectando Bienestar 2016 26 • Sobre las mujeres y el **ser**  
**mujer** 32 • Habla tu **verdad** sin remordimientos  
 34 • Sobre la **libertad** o el derecho a ser uno mismo  
 38 • **busco** qué me complete dentro y no lo **encuentro**  
 42 • El problema con **los deseos** 48 • El sentido del **éxito**



facebook



En venta en locales de



Revista coleccionable: Enero • Marzo • Mayo • Julio • Setiembre • Noviembre

**Director y editor responsable:** Luis Benia **Producción general:** eleB Creatividad & Marketing  
**Fotografía:** Latin Stock y banco propio. **Columnistas:** Mariana Álvarez, Leticia Brando, Eli Bravo, Francisco Carzoglio, Pablo da Silveira, Julio Decaro, Juan Pablo Díaz, Tamara Farré, Ximena Guerrero, Isha, Claudio Maturana, Laura Pereira, Roberto Pérez, Silvio Raji y Borja Vilaseca.  
**Ilustraciones:** Alejandro Arín. **Director de Arte y diseño gráfico:** Luis Benia **Dep. Legal:** 360.380 **Contacto comercial:** +598 26007042 **E-mail:** coleccionablemasvida@gmail.com

**EMPRESARIAL**  
 REVISTA DE LA ASOCIACIÓN COSTARRICENSE DE EMPRESAS DE EMPRESA

También editamos

**más SEGUROS**  
 REVISTA DE LA ASOCIACIÓN UNICRÁTICA DE EMPRESAS ASESORADAS

Todos los derechos de marca y logotipo registrados en el Ministerio de Industria, Energía y Minería, Departamento Nacional de la Propiedad Intelectual. Más Vida no se hace responsable por las opiniones vertidas por columnistas o entrevistados. Se permite la transcripción de artículos o pasajes de los mismos solamente con autorización previa y la indicación de la fuente respectiva.

**sumáte**  
a nuestro Programa de  
**Suscriptores**

si lo hacés antes del  
**20 de julio**

te regalamos  
**SEIS**  
ediciones

de la colección  
que ya han salido

y disfrutá de muchos  
**beneficios +**

YO TAMBIÉN DISFRUTO LEYENDO

**v** más **ida**

para **crecer** en todos los Sentidos



“Más Vida  
entra en su quinto  
año de vida  
y para festejarlo  
llega a tu  
**casa**”



Escribinos a la dirección  
[coleccionablemasvida@gmail.com](mailto:coleccionablemasvida@gmail.com)  
o suscribite a través del código QR

**cobrosya**



## Alianzas Programa de Suscriptores



ISHA JUDD



¿quierés  
que la revista  
**v** más  
**da**

para **crecer** en todos los Sentidos

llegue a  
**tu casa?**



Recibí en la comodidad de tu hogar 6 ediciones impresas de la revista y obtené beneficios especiales mediante **nuestras alianzas** en actividades, servicios, productos, conferencias, el Ciclo Proyectando Bienestar 2016 y el Ciclo Momentos Zen en Sofitel . A través de nuestras plataformas te iremos informando de las ventajas de ser **Suscriptor de Más Vida**.

**Costo anual por 6 ediciones**

**Montevideo y  
Ciudad de la Costa**

**\$u 690**

**Maldonado y  
Canelones**

**\$u 790**



## sobre la espiritualidad

Hoy quiero contarles qué me sucede cuando me identifican con la "espiritualidad". Término que muchos asocian con sectas, misticismo o gente volada. Frecuentemente etiquetamos a los demás midiéndolos con parámetros y estereotipos con los que hemos sido programados, sin tener conocimiento de lo que el otro piensa, siente, dice y hace.

Antes que nada para mí la espiritualidad es ni más ni menos que conectarnos con nuestro interior. Es un encuentro con uno mismo, con todo lo bueno y malo que nos conforma, con nuestra alma. Con todo aquello que no es material pero que sin embargo forma parte sustancial de lo que somos. La espiritualidad es una fortaleza que va más allá de lo meramente terrenal. Trata de un camino de autoconocimiento y desde esa sabiduría interior cuidarnos, respetarnos, cultivar nuestros valores más humanos y brindar lo mejor de sí a nosotros mismos y a los demás. Nada tiene que ver con religiones,

sectas o doctrinas. Justamente la espiritualidad tiene la particularidad de sentirnos libres a la hora de explorar diversos caminos y tomar de ellos lo que nos alimenta como seres humanos y cultivan positivamente nuestras virtudes. Todos tenemos caminos y preferencias distintas, en el respeto y la aceptación de dichas diferencias se encuentra una de las características del ser espiritual.

Nada tiene de malo ser espiritual, al contrario. Me enorgullece cuando me asocian con la espiritualidad porque como yo la concibo, es entrar en un maravilloso trayecto que tiene como objetivo central encontrarnos con nosotros mismos. Es abrir los ojos por dentro, comenzar a escuchar y hacerle caso al corazón, dejar un poco de lado la mente racional y el ego, salir del juego que nos hacen jugar. Es honrar y respetar profundamente la vida, convencidos que todo lo que nos sucede, malo o bueno, son posibilidades de crecimiento interior. Es dejar de lado los porqué para dejar entrar a los para qué.

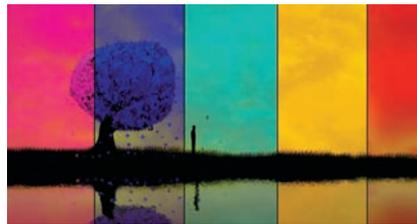
En la India, cuna de la espiritualidad, han definido cuatro códigos de conducta que explican perfectamente su visión de la vida: las 4 leyes de la espiritualidad:

**1. La persona que llega es la persona correcta.** Nadie llega a nuestras vidas por casualidad, todas las personas que nos rodean están allí por algo, para hacernos aprender y avanzar.

**2. Lo que sucede es la única cosa que podía haber sucedido.** Nada, pero nada, de lo que nos sucede en nuestras vidas podría haber sido de otra manera. Todas y cada una de las situaciones que vivimos son perfectas, aunque nuestra mente y nuestro ego se resisten a aceptarlo.

**3. En cualquier momento que comience es el momento correcto.** Todo comienza en el momento indicado, ni antes ni después. Cuando estamos preparados para que algo nuevo empiece en nuestras vidas, es allí cuando comenzará.

**4. Cuando algo termina, termina.** Simplemente así. Si algo terminó en nuestras vidas, es para nuestra evolución, por lo tanto es mejor dejarlo, seguir adelante y avanzar ya enriquecidos con esa experiencia.



Cada día, soy más espiritual :)

• **LUIS BENIA** • Creativo publicitario y diseñador gráfico. Editor de revistas propias y para clientes. Trabajó en las agencias de publicidad JWT Thompson y Punto Ogilvy & Mather hasta el año 1996, momento que fundó su propia empresa.

# el eje de la MuJEr



Según la Medicina Tradicional China y el Ayurveda, el eje de la mujer está en equilibrar la energía del Corazón con la del Útero, para descubrir el verdadero poder de la energía creativa: Sentir lo que uno Ama y Amar lo que uno Siente.

# “el eje de la mujer está en equilibrar la energía del corazón con la del útero”

Siendo hombre a veces es difícil entender lo que vive una mujer, y eso es un misterio que quiero conservar para mi vida personal. Pero mi entrenamiento en observar y trabajar con la energía de las personas, me da algunas ventanas desde donde ver ciertas dinámicas con las que las mujeres tienen que lidiar a diario, a veces sin siquiera darse cuenta.

Una que observo con bastante frecuencia es la desconexión del sentir con el amar, que en términos energéticos es una interrupción del fluir de la energía en el Meridiano del Corazón-Útero\* (*conocido como Bao Mai, en la medicina tradicional china*).

Creo que es necesario aclarar que cuando observo esta dinámica, no es una conclusión mental que pueda deducir del comportamiento de una mujer. Muy al contrario, casi nunca tengo el tiempo para siquiera intentar ese camino, que sería más apropiado para una terapia psicológica de más extensa duración en el tiempo. Es una observación que hago en los primeros 5 minutos de una sesión de Zen Shiatsu\*\* como parte de la evaluación de rutina, para decidir cuáles son los meridianos a trabajar durante una sesión. Es una información 100% intuitiva, pero obtenida a través de

un sistema muy organizado y claro, que tiene más de 4500 años y que no deja de sorprenderme, día a día, por la rapidez y la precisión que tiene.

Es complejo explicar cómo funciona esta evaluación energética (aunque en realidad es simple), solo digamos que requiere algunos años de práctica para poder hacerlo así de rápido. De todas formas, lo interesante viene después: cómo interpretar la información para que adquiera significado para la persona y podamos ayudarla a dar los pasos que necesite para cambiarla.



De acuerdo al cómo hace la persona esta interrupción del flujo entre el Corazón y el Útero (no todas lo hacen igual) podemos entender la idiosincracia única e irrepetible del desequilibrio que padece. Es el detalle que completa la foto y la llave que nos



permite develar la forma de generar el cambio necesario para esa persona en particular.

Debo aclarar que no es una dinámica exclusiva de las mujeres y el Bao Mai\* también existe en los hombres (tiene una relación con lo que podríamos llamar la próstata), solo que en mi práctica clínica, las mujeres son las más afectadas por desequilibrios en esta área. Creo que hay un factor cultural que hace que a los hombres no los afecte tanto esa desconexión (aunque tiene importantes consecuencias), pero que a las mujeres las afecta en la profundidad de su ser desde el momento que viven más intensamente las emociones y su conexión con el cuerpo.

Algunos tipos de infertilidad, incapacidad de conectar con un embarazo, cesárea, abortos,

depresión, frigidez, inseguridad, baja autoestima, ansiedad, desconexión con la creatividad, falta de identidad, incapacidad de disfrutar en cualquier sentido, falta de decisión, elecciones erróneas de pareja, son algunas de las posibles manifestaciones del desequilibrio en este meridiano.

La Sangre (en mayúscula porque en la medicina china es un órgano en sí misma y tiene múltiples funciones energéticas, además de físicas) es el factor común que comparten el Corazón y el Útero.

Para darles una imagen de esta conexión, podemos ver al útero como algo similar a un corazón: el útero es una cavidad rodeada de un músculo grueso, donde se recibe sangre y se libera, cada 28 días. Algo comparable al bombeo de sangre del corazón en cada latido, pero mucho más lento. La buena calidad energética de la Sangre regula el funcionamiento correcto de ambos órganos. La función nutritiva de la Sangre también conecta el sistema digestivo a la danza que se desarrolla entre el Corazón y el Útero, y es de vital importancia.

Cuando físicamente falta el órgano del útero a causa de una operación, es interesante notar que sus funciones energéticas son cumplidas por otros órganos y se puede reestablecer el flujo del Bao Mai, pero a veces el órgano está allí y ese flujo está



**ORIGEN**

SIMPLICIDAD - VERDAD - AMOR



# COCINA CASERA

OPCIONES VEGANAS - VEGETARIANAS - SIN GLUTEN

 /ORIGEN.UY

HORARIOS: DÍA: LUNES A JUEVES 8:30 A 04:30 HORAS  
DÍA Y NOCHE: VIERNES & SÁBADO 8:30 A 01:00 AM

CARLOS SÁEZ 6433 - ESQ AROCENA  
RESERVAS & DELIVERY: 2604 19 63

interrumpido, la mayoría de las veces por razones emocionales o mentales.

Para explicarlo mejor, veamos otra perspectiva. En el Ayurveda, la medicina tradicional de la India, hay centros energéticos que se llaman chakras. En mi sistema personal de trabajo, el meridiano del Corazón corresponde al Cuarto Chakra (en el pecho) y el meridiano del Útero al Segundo Chakra (en la pelvis) y también al Tercer Chakra (en el abdomen). El derecho del Cuarto Chakra, es el derecho a amar y ser amada. El del Segundo Chakra, es el derecho a sentir y ser sentida.

La relación equilibrada entre ambos es el derecho a “amar lo que siento”, y el derecho a “sentir lo que amo”.

### **¿Cómo descubris si tu meridiano del Corazón-Útero está equilibrado?**

- 1- Visualizá un canal de luz entre el corazón y el útero. Observá en tu imagen cómo es ese canal (fino, grueso, recto, ondulado, etc.), qué color tiene, qué textura, espesor, y cualquier otra cualidad que te venga a la mente.
- 2- Imaginate que haces el trayecto desde el corazón hacia el útero y además de la imagen de cómo es ese trayecto, notá la sensación.
- 3- Ahora visualizá el trayecto desde el útero hacia el corazón y también notá la sensación que te da. ¿Es diferente a

la anterior?

Seguramente sientas alguna diferencia en alguna de las direcciones. Si son iguales y las sensaciones son agradables, tu meridiano del Corazón-Útero está equilibrado. Si no lo está, veamos algunas opciones:

**ATENCIÓN:** Si en este punto te estás preguntando si sentiste, o no sentiste nada durante el ejercicio, detenete un momento.

Si llegaste a leer todo hasta aquí con atención, ¡YA HICISTE EL EJERCICIO! Por más que hayas pensado que no tenías tiempo de hacerlo ahora, o que lo ibas a dejar hasta más tarde, cuando pudieras cerrar los ojos, estar tranquila y tener un momento para vos, las chances son que si lo dejás para más tarde, no lo vas a hacer. Esto es una Meditación Activa, algo que podés hacer mientras estas leyendo o haciendo cualquier otra cosa. Con solo leerlo atentamente, tu mente y tu cuerpo ya lo procesaron y te dieron la información intuitiva que les estás pidiendo. No hace falta volver atrás a repetirlo una y otra vez. Fijate en tu memoria de hace un momento atrás, mientras estabas leyendo, qué imagen te vino a la mente, o qué sensación corporal tuviste. Si no sentiste nada, entonces ésa es la información que tu cuerpo te esta dando.

Por favor, tené en cuenta que esto es una exploración de factores muy sutiles de tu energía que pueden

# “derecho a amar lo que siento y el derecho a sentir lo que amo”



reflejar cosas importantes sobre cómo estás parada en el mundo y cómo te relacionas con la vida. De ninguna manera implica una sentencia de algo que es incambiable, o que necesitas “arreglar”. Te ayuda a tomar conciencia de un estado de las cosas; esto es el primer paso para cualquier trabajo que quieras emprender contigo misma, pero no necesariamente implica que hay un problema, y mucho menos a nivel físico de los órganos.

Si es más difícil visualizar en la dirección del corazón hacia el útero: Muchas veces no amamos lo que sentimos; puedo amar a otro, pero

no se activan mis sentidos en el encuentro con el ser amado, o directamente mis sensaciones me generan un conflicto. Mi corazón va por un lado y mi cuerpo por otro. Juzgar si lo que siento está bien o mal, si es hermoso o feo, inmoral, bajo, indigno, etc., no me permite reconocer mis sensaciones como mías. Desconozco mi rabia, mi tristeza, mi placer, mi deseo, mi alegría, o mi impulsividad y no lo puedo integrar. La compasión por uno mismo es una buena forma de neutralizar ese juicio y poder cambiar esta dinámica.

Si es más difícil visualizar en la

dirección del útero hacia el corazón: otras veces no sentimos lo que amamos; el amor es más expansivo y sutil que las sensaciones, y no siempre es tan claro lo que nos dice el corazón. Es el caso de la persona que siente y disfruta a nivel de sensaciones corporales pero no logra elevarse al amor, permitirse ser amada, o amar a otro.

Lo que nos dice la tripa (Segundo Chakra), a veces ayuda a anclar lo que nos dice el corazón y nos ayuda a integrar el amor en nuestras sensaciones y nuestras acciones. Sentir el amor. De alguna manera, actuar con el corazón, o materializar el fruto del amor en nuestras acciones y en nuestro cuerpo. En esta dinámica participa el Tercer Chakra que es el gran materializador. En este aspecto, tener un hijo es la máxima expresión de la materialización, pero se pueden dar a luz muchas cosas conectándose con la acción creativa.

Las exigencias de la vida laboral (donde se premian las cualidades masculinas de las mujeres), algunos aspectos de nuestra educación, la confusión de roles entre mujeres y hombres, la resistencia a madurar, los mensajes nocivos de la imagen de la mujer en la publicidad, experiencias traumáticas (especialmente las sexuales), los abandonos y los sinsabores de experiencias amorosas pasadas, son algunos de los motivos de la desconexión entre el amar y el sentir. En realidad, la lista es infinita,

ya que cada persona tiene su motivo y sus tonalidades específicas.

Sanar la relación entre el Corazón y el Útero crea un canal de comunicación que no solo une las partes sino que se transforma en sí mismo en una suerte de brújula, antena, giroscopio y barómetro, que orienta, mantiene en equilibrio y da información directa, certera y al instante, de todos los procesos del cuerpo-mente. Es un centralizador del poder de la mujer en su eje más íntimo. Un eje que además la conecta a la Tierra y al Cielo y desde donde **su poder amoroso puede extenderse en cada una de las acciones, cosas, o estados de sí misma, que se proponga materializar.**

*\* Meridiano es un canal por donde fluye la energía (también denominada Chi, Qi, Prana, etc., de acuerdo a diferentes tradiciones). Hay 12 Meridianos Principales que se llaman, por ejemplo; Estómago, Bazo, Riñón, etc., porque de alguna manera están relacionadas con los órganos, pero se escriben con mayúscula para diferenciarlos de los órganos anatómicos, porque en las tradiciones asiáticas, los órganos tienen funciones emocionales, mentales y espirituales, además de las funciones físicas que conocemos en occidente. El meridiano del Corazón-Útero es uno de los 8 Meridianos Extraordinarios, aparte de los 12 principales y en la medicina tradicional china, se lo conoce como Bao Mai.*

*\*\* Zen Shiatsu es una terapia corporal japonesa que usa presión con los dedos en la superficie del cuerpo, para estimular funciones a nivel físico, emocional, mental y espiritual. Esta basada en la medicina tradicional china, y su teoría y práctica fue ampliada por Shizuto Masunaga en Japón en los años 70 y conocida en occidente con cierto auge en los años 80.*



**DIEGO SÁNCHEZ** · Practicante e instructor de Zen Shiatsu reconocido internacionalmente. Entre el Zen Shiatsu y su sistema de Meditaciones Activas basadas en técnicas de varias tradiciones, ha ayudado a miles de personas a reconectarse con su Ser interior. Es padre de dos hijas y vive en Uruguay donde da talleres, retiros y sesiones individuales de sanación. Más información en [www.diego-sanchez.com](http://www.diego-sanchez.com)

## INTENSIVO COACHING Y PNL *COMUNICACIÓN Y CONFIANZA*

**Martes 14 de Junio  
17.30 a 21.30 hs.  
Sheraton Hotel  
Montevideo**

La comunicación es esencial para relacionarnos con los demás. Detrás de una consulta por conflictos de pareja o una persona abrumada por problemas en su entorno laboral, subyacen graves problemas de comunicación. Enfocado en hablar en público y en negociaciones, el curso Intensivo de Coaching y PNL "Comunicación y Confianza" es útil para mejorar las relaciones en general.

En esta ocasión, la psicóloga y coach Leticia Brando, creadora del programa "Valores y Creencias en las Organizaciones" (VCO), con una trayectoria reconocida en España ha invitado a la psicóloga Rasia Friedler y a su elenco de Allegro, pioneros en introducir el humor y el Teatro Playback en las empresas.



Leticia Brando



Rasia Friedler

Socios de  
25% de descuento  
sin fecha limite



Media partner y Sponsor



Reservas con 20% de descuento hasta el 3 de junio de 2016 al celular 098766503 o a [leticia@brandocoaching.com](mailto:leticia@brandocoaching.com)

Organiza  
**Brando Coaching**  
[www.brandocoaching.com](http://www.brandocoaching.com)



# la profecía autocumplida o cómo nos hacemos trampa al solitario

Hola querido lector. Seguramente ya conoces este chiste, pero quería compartirlo contigo ya que muestra a la perfección cómo los seres humanos creamos fantásticas películas en nuestra mente que no son nada ciertas.

Era media noche cuando un hombre se queda varado en la carretera por un pinchazo en una de las ruedas de su coche. No tenía gato hidráulico y comenzó a pensar:

-¿Quién me va a prestar un gato hidráulico a esta hora?

En medio de sus tribulaciones divisa a lo lejos una casita cuya luz está encendida.

-Tal vez ahí me puedan ayudar- pensó  
- Pero... mira qué tarde que es... seguramente el dueño de la casa esté durmiendo a esta hora. No va a estar de humor para atenderme la puerta siquiera. No, no me va a prestar el gato, si ni siquiera me conoce.

A medida de que se iba acercando a la casita, el señor estaba cada vez más furioso, recreando en su mente todas las maneras en que el dueño de la casa rechazaría con firmeza su pedido.

-Y claro, ¿por qué me lo va a prestar? No me lo prestará nada...

Cuando finalmente llega a la casa, el dueño abre la puerta y antes de que pudiera decir algo, nuestro ya enajenado conductor vocifera:  
-¿Sabes qué? ¿Sabes qué? ¿Que te metas el gato por donde te quepa!

Este chiste refleja una de las trampas de la mente más frecuentes y la que tanto daño puede causarte, la denominada profecía autocumplida.

Cuando te convences de algo tu mente hará todo lo posible para demostrarte que tienes razón, a pesar de que eso signifique algo malo para ti.

¿Te ha pasado de estar convencido de que te iría mal en una entrevista de trabajo y así fue? ¿Te ha ocurrido que no has invitado a alguien a salir porque estás seguro que te dirá que no? ¿Cuántas oportunidades has dejado pasar creyendo que no eres lo suficientemente bueno para hacer algo?

Esta profecía autocumplida tiene múltiples rostros, y aunque puede ser nefasta en algunas ocasiones, también podemos utilizarla a nuestro favor.

### UN POCO DE HISTORIA: EL EFECTO PIGMALIÓN

Corría el año 1960 cuando el psicólogo que trabajaba en la Universidad de Harvard, Robert Rosenthal, decidió llevar a cabo un experimento. Elegió un colegio para llevar a cabo un estudio cuyas conclusiones primero se llamarían efecto Pigmalión y más tarde en Psicología lo conoceríamos como profecía autocumplida.

Su plan se gestó de la siguiente manera. Primero decidió hacer una evaluación del coeficiente intelectual a todo el alumnado del colegio, para luego dividir a los chicos en tres grupos: los estudiantes de nivel superior, medio e inferior.

Una vez que poseía los resultados en su mano, Rosenthal decide seleccionar

al azar a un 20% de los alumnos que realizaron la prueba, pero sin tener en cuenta los resultados reales del test. Se acercó a un grupo de profesores y les dijo “aquí tienen a los estudiantes más brillantes del colegio y por lo tanto esperamos de ellos un nivel de rendimiento alto”. La realidad era que ese grupo estaba mezclado, no solamente había chicos con nivel superior, sino también de los otros niveles, información que los profesores no manejaban.

Al tiempo, estos alumnos mostraron mejorar su rendimiento escolar en relación al resto de los alumnos. Esto le indicó al psicólogo que las expectativas que los propios profesores se hicieron con respecto a sus estudiantes “más capacitados” generó el interés y esfuerzo suficiente en ellos para que efectivamente sus alumnos progresaran en su rendimiento. Así queda comprobado la relevancia de las expectativas tanto propias como ajenas en nuestro comportamiento.

Este concepto nos demuestra cómo puedes sugestionarte tanto positiva como negativamente en todo lo que te propongas, actúes o sientas.

Las personas no solamente responden a como son las situaciones en la realidad, sino también a la forma en que esas situaciones son percibidas y al significado que le otorgan a las mismas.

Si crees que eres un perdedor,

entonces tendrás razón. Si los demás deciden que no eres capaz y tú eliges creerles, entonces tendrán razón también. Por eso es muy importante que esperes siempre lo mejor incluso en las peores de las circunstancias, porque tu mente se prepara de otra manera para lidiar con las contrariedades de la vida.

Si una persona está convencida de que nadie la quiere, entonces en su actuar será fría e intransigente por ejemplo, al comportarse de esta manera los demás se alejarán de ella, y entonces dirá ven cómo tengo razón, nadie me quiere. Esta persona será completamente ingenua creyendo que el malvado destino o la injusta vida la han condenado a estar sola, sin embargo, no se da cuenta que es ella misma la que propicia estas situaciones al accionar como lo hace.

Cuando te convences de algo, tu mente quiere que tengas razón y conspirará inconscientemente para que te sabotees o prosperes en las situaciones que debas atravesar. Las casualidades no existirán, serás tú mismo quien cree ciertas circunstancias tanto para tu éxito como tu fracaso, para tu bienestar o infelicidad.

Por su parte, el Dr. Neil Farber habla del principio de atracción. En un excelente artículo publicado en Psychology Today, Farber habla

de cómo la ley de atracción te incita a pensar en todo lo que deseas y que esos pensamientos positivos atraerán cosas buenas a tu vida.

Farber es contundente al plantear que para él la ley de atracción no existe, que los criterios detrás de esto están basados en pseudociencia y meras suposiciones, es así que utilizando la psicología plantea su concepto de principio de atracción.

Este principio está relacionado con la psicología positiva, las neurociencias y la persecución de metas. Sí es comprobable que cuando pensamos de una manera positiva vamos a vivir experiencias más placenteras, involucrarnos con personas que nos aporten positivamente y tener la fortaleza y perseverancia para concretar nuestras metas.

Las personas optimistas son más exitosas, son más saludables y altruistas, se enfocan en las cosas que sí pueden controlar. Son quienes se focalizan más en sus metas y por lo tanto filtran información de manera selectiva para acercarse a lo que realmente quieren. Se enfocan tanto en el proceso como en el resultado, lo cual las prepara de una manera más eficiente a la hora de tomar decisiones y ejecutar planes

Este principio no tiene nada de mágico, es un fenómeno que te invita

a tener un rol activo en tu vida y que elijas pensamientos y actitudes positivas a la hora de lidiar con los desafíos.

Sugestionarte, convencerte de algo de antemano, mirar las cosas desde una óptica determinada, el poder del inconciente, todo esto se une para que tu actitud y creencias posean una injerencia poderosa a la hora de obtener resultados, tanto positivos como negativos.

Una mirada pesimista de tus desafíos seguramente te hará perder ya que no confiaras en ti mismo, estarás desanimado y es probable que sabotees aquello que podría llegar a salir bien con tal de tener razón en tu perspectiva pesimista.

Lo inverso ocurre cuando eres optimista, si te convences de que eres capaz harás todo lo posible por tener razón. Al actuar y tomar decisiones empoderadoras tendrás chances más altas de lograr lo que te propones.

Todo se reduce a la manera en cómo interpretas tu realidad y capacidades. Como decía Henry Ford, **tanto si crees que puedes, como sino, tienes razón.**

**MARIANA ÁLVEZ** ·  
Licenciada en Psicología en  
la UDELAR. Especializada  
en Psicología Positiva.  
Creadora del Club de los  
optimistas. Miembro de la  
Asociación Internacional  
de Psicología Positiva y  
de la Red Internacional de  
Empresarias Positivas.



## Respaldo & Experiencia en Viajes



**NEXTTRIP**®  
Viajes & Turismo

Plaza Independencia 755 Torre Victoria of 222  
Radisson Montevideo Tel. (598) 2900 2446

[www.nexttrip.com.uy](http://www.nexttrip.com.uy)

# ver lo que sobra



# y no lo que falta

Muchas personas viven creyéndose siempre necesitadas. Pero el secreto consiste, precisamente, en desprenderse de lo que se tiene en exceso.

Escuchar los avatares de las personas sirve, por lo general, para evidenciar su mundo de faltas, de carencias personales, todo un inventario de lo que creen no tener: “Es que no tengo suficiente autoestima. Lo que me falta es más confianza en mí. Si tuviera más tranquilidad. Si no fuera por

esto o por lo otro. A ver si encuentro una pareja. El día que encuentre trabajo...”. Todo son comentarios sobre lo que no se tiene, lo que se perdió o lo que debería haber sido y no fue. Todo se basa en lo que no existe, lo que falta aún o lo que ya no se tendrá nunca.

Que en la vida nos puedan faltar cosas es una perspectiva, incluso motivadora para alcanzar nuestros propósitos. No lo tengo aún, pero lo quiero. No obstante, de lo que aquí se trata es de aquellas creencias que, como sentencias, sostienen el concepto y la imagen que tenemos de nosotros mismos. Para algunas personas se trata de un retrato carencial, basado en la falta de posibilidades, capacidad y merecimiento. Viven creyéndose necesitadas, incapaces y con poca autoestima.

Otras personas, en cambio, utilizan la carencia como eslabón perdido en su imagen de perfección. Son autoexigentes, tendentes al enfado por una nimiedad, algo hinchadas de ego, por no decir narcisistas, excesivamente susceptibles a la crítica y amargadas, por supuesto, porque a las cosas siempre les falta ese puntito. Al final, unas y otras escapan del vacío carencial, de la insatisfacción penetrante, a través del espejismo idealista, de la ilusión de que llegará ese día, como la lotería, que se encontrarán con todo lo que les faltó, con todo lo que algún día soñaron con poseer. Ignoran la trampa: aprenden a vivir en la falta y no en el deseo de lo que tienen.

Los relatos sobre nuestras faltas parten de un supuesto anómalo. Pongamos el caso de la persona

eternamente enamoradiza. Quien ama así no conoce al amor. Conoce el buscarlo. Conoce el desearlo. Conoce el vacío de su inexistencia. Conoce el eterno retorno al amor vivido, pasado, perdido. En cambio, no sabe amar. No ha permanecido en el amor. No ha convivido amorosamente. Por eso cree que le falta y que, de encontrarlo, toda su dicha sería completa.

HAY QUE APRENDER A  
TENER UNA VIDA BUENA,  
MÁS QUE ECHAR EN FALTA  
UNA BUENA VIDA.

Sin embargo, lo real suele ir por otros derroteros. Aquello que no se conoce es más difícil de reconocer. Hay personas, por ejemplo, que son excelentes guardianas de los demás, son protectoras. No obstante, ¿quién las protege a ellas cuando lo necesitan? ¿Se dejan proteger? Cuando alguien lo intenta, no lo saben ver, no se dejan. Lo rehúyen porque no saben que es dejarse proteger.

Del mismo modo, el que vive en la falta de amor no sabe reconocerlo más que en sus ensoñaciones. El problema es que el día que lo tenga, por no reconocerlo, lo volverá a perder. Porque de eso sí sabe. Si quiere reconocer el amor, tendrá primero que permitirse conocerlo. Y para que eso sea posible deberá quitarse de encima lo que le sobra, es



decir, tanto supuesto desamor, tanta falta, tanta ensoñación, tanto miedo o tanto hedonismo. De eso va sobrado.

Muchas veces somos injustos al tratar a los demás a partir de sus faltas. Metemos el dedo en la carencia y les exigimos que se ocupen de rellenar los huecos que vemos en ellos y sean felices de una vez. Pero no advertimos que nuestro dedo apunta a una montaña inalcanzable, porque acentúa sus faltas. Mostrar el hueco no es suficiente para ocuparlo; lo que hace precisamente es incidir en las carencias. Y ver ese aspecto es un pozo sin fondo. En cambio, saber identificar lo que sobra es el primer paso para aligerarse.

Aunque parezca que los relatos de posguerra han pasado a mejor vida, lo cierto es que la idea del trabajo sufrido y el miedo a la nada siguen instalados en la memoria de muchas

personas. Sea por haberlo escuchado repetidamente en casa, sea porque está en el árbol genealógico, la vida se plantea como una lucha, un esfuerzo continuado: ¡hay que ganarse la vida! Son, sin duda, los relatos de la carencia pura y dura. No sobraba nada porque faltaba de todo.

La idea de que hay que ganarse la vida, no el sueldo, reproduce una visión de la realidad carencial. Vivir es un sobreesfuerzo, y salir adelante es lograr todo lo que no tenemos. La dignidad se demuestra viviendo sin grandes faltas. El reconocimiento social llega por presumir de lo que se ha logrado (títulos, propiedades, éxito...). Todo aquello que, en realidad, es prescindible para lograr una auténtica felicidad. La vida no hay que ganarla, porque ya lo hicimos al nacer. Ya estamos ahí. Con mejores o peores condiciones, pero estamos ahí. La vida, entonces, hay que merecerla.

Hay que aprender a tener una vida buena, más que echar en falta una buena vida.

Cuando la atención la ponemos en las carencias, no hay más que una comparación tramposa. Miramos al que más tiene y no al que menos. En la comparativa social preferimos parecernos a los más opulentos. Y eso nos mete de lleno en la necesidad. No se nos ocurre, por ejemplo, gozar del privilegio de abrir un grifo y disponer de agua caliente, aspecto del que carecen millones de personas del planeta. ¿De qué nos sirve la

comparativa? ¿Es para valorar y merecer más lo que tenemos o, por lo contrario, para desmerecernos por lo que no poseemos?

El tener y el no tener están en realidad en nuestra mente. Dependen exclusivamente de la dialéctica mental, de los discursos o debates que tenemos con nosotros mismos. Hay algunas cosas que ya sabemos. Hay gente privada de muchas cosas y no por ello pierde la alegría de vivir. En el otro extremo, aquellos que más tienen no serán más felices por tener aún más. Al final, todo es una cuestión

## 10% de DESCUENTO SUSCRIPTORES de MÁS VIDA



**ENCUENTRO DE CONCIENCIA:**  
SISTEMA ISHA Y TERAPIAS ALTERNATIVAS  
con Annie Iaracitano y el equipo de Isha Judd

**CURSO DE FIN DE SEMANA**  
16, 17 y 18  
de Junio

**Aporte 250 dólares, incluye:**

- Suscripción a Más Vida por 1 año (Cupos Limitados)
- Hospedaje 3 días y 2 noches
- Alimentación saludable
- Taller orientado a Terapeutas



Centro Isha Judd Educando para la Paz

**Retiro**  
de autoconocimiento  
con  
**Isha Judd**  
en persona

2 al 9 de Julio  
14 al 21 de Julio



☎ (+598) 437 36994

☎ +598 94 197166

uruguay@isha.com

isha.com



de actitud. Por eso hay que estar alerta de nuestros diálogos internos, de lo que nos decimos en nuestras dialécticas mentales, por la sencilla razón de que están construyendo nuestra realidad.

Aunque el diálogo es con nosotros mismos, gran parte de lo que pensamos viene de fuera. Ha sido elaborado por paradigmas dominantes como la política, la religión, la ciencia o la economía. Muchas veces ocurre que lo que creemos que necesitamos, tiene su origen en dialécticas creadas por tales paradigmas: lo que podemos o no podemos (política); lo que debemos o no debemos (religión); lo que sabemos o no sabemos (ciencia), o lo que tenemos o no tenemos (economía). Vale la pena escucharnos repetir una y otra vez “no puedo”, “no debo”, “no sé”, “no tengo”. Es la manera más sutil de organizar la vida alrededor de lo ajeno, de lo inalcanzable, de lo desposeído

o del peor de los escenarios: la desesperación por tener que convivir con ese yo atrapado por todo lo que todavía no hemos alcanzado.

Si sumamos carencias individuales, paradigmas dominantes y la necesidad de consumo “tecnomediático”, acabamos viviendo en la falsa idea de que o bien no tenemos lo que nos merecemos, o bien no nos merecemos lo que tenemos. Extraña paradoja, que solo puede ser resuelta a lo epicúreo, es decir, entendiendo que libertad quiere decir desarraigo de todos aquellos mundos ideológicos, mitos o paradigmas, ritos religiosos, prejuicios culturales, interpretaciones tradicionales, aposentadas sin crítica en el lenguaje y transmitidas en los usos sociales. ¡Feliz tú que huyes a velas desplegadas de toda clase de cultura! Y eso empieza por dejarse en paz, liberarse de tanta dialéctica mental y apropiarse de uno mismo. Dicho de otro modo, **amar lo que es propio y no desear lo ajeno. Ver lo que nos sobra y no lo que nos falta.**

**BORJA VILASECA** · Barcelona, 1981. Está casado y es padre de una niña y un niño. Escritor, conferenciante y emprendedor. Director del Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo de la Universidad de Barcelona, cuya finalidad es que los participantes aprendan a ser verdaderamente felices. Profesor y fundador del proyecto educativo La Akademia [www.borjavilaseca.com](http://www.borjavilaseca.com)



# Proyectando Bienestar

Con el fin de seguir incentivando encuentros para compartir experiencias que nos hagan crecer en todos los sentidos, tenemos el agrado de presentarles el ciclo *Proyectando Bienestar 2016*. El mismo comenzó en Abril y Mayo y sigue así:

**JUNIO**



**Lunes 13**

Conferencia Francisco Carzoglio  
**Manejo del tiempo y calidad de vida**  
19 a 21 horas (\*)



**JULIO**



**Lunes 25**

Conferencia Rosario Lemus  
**Madurez, divino tesoro**  
17 a 19 horas (\*\*)



**AGOSTO**

**Martes 4**

Rosario Lemus  
**Taller Memoria**  
9 a 12 horas (\*\*\*)



**Lunes 15**

Conferencia Pablo Yaffé  
**Liderazgo positivo**  
19 a 21 horas (\*)



**SEPTIEMBRE**

**Lunes 12**

Conferencia Tamara Farré  
**Construye tus sueños**  
19 a 21 horas (\*)



**Martes 6**

Taller de 2 días Pablo Yaffé  
**"Liderazgo positivo"**  
9 a 12 horas (\*\*\*)

**Martes 13**

Consultas y reservas:  
[inspire@inspire.com.uy](mailto:inspire@inspire.com.uy)  
Cupos limitados

**OCTUBRE**

**Martes 4**

2a. edición  
**inspire**  
Sofitel Carrasco  
17.30 a 21 horas

**Lunes 24**

Conferencia Leticia Brando  
**Rescatando Valores**  
19 a 21 horas (\*)

**NOVIEMBRE**



**Lunes 14**

Conferencia Laura Pereira  
**Calidad de Vida**  
19 a 21 horas (\*)

**DICIEMBRE**



**Viernes 9**

**Juegos y Fogón**  
17 a 21 horas

(\*) Actividades que incluyen un cocktail. (\*\*) Actividad acompañada con servicio de té. (\*\*\*) Actividades que contarán con coffee breaks.



## sobre las mujeres... y el ser mujer

Quiero dedicar este artículo a todas las mujeres, quienes me regalan esta sabiduría, en especial a las tres que me lo han mostrado permanentemente, Cote...mi madre, Silvia...mi mujer y Maira...mi hija. La Dra. Clarissa Pinkola Estés, en su maravilloso libro "Mujeres que corren con los Lobos", nos regala en profundidad un nuevo paradigma de comprensión de las mujeres, y su naturaleza.

Estas mujeres que han sido nuestros ancestros, son nuestras madres, hermanas, hijas, pareja o tú misma si sos mujer.

Clarissa Pinkola Estés está casada y tiene tres hijos, es una poeta de renombre Internacional y Psicoanalista Jungiana, doctorada en estudios interculturales quien comenzó a escribir este libro que inspira este artículo en 1971, llevando a cabo esta investigación de la esencia

femenina por más de 20 años antes de su publicación.

Ella nos dice: "la mujer moderna es un borroso torbellino de actividad, que se obliga a hacerlo todo para todos, tal vez sea hora de que se restablezca en la mujer la antigua sabiduría". Se aboca a investigar, impulsada por su intuición, en su necesidad de comprender, porque muchas mujeres viven su vida como criaturas disfrazadas, moldeándose a una forma más aceptable de acuerdo a la cultura predominante, dando lugar muchas veces a un exceso de domesticación que provoca que millones de mujeres vivan sus vidas en un profundo exilio interior en vez de desarrollarse hacia el conocimiento más profundo de si mismas. Sus cuentos e inspiración, invitan a recuperar la relación con la "Mujer Salvaje", con el arquetipo de "La que sabe", la que vive dentro de cada

# Rodeate de **inspiración, colaboración y entusiasmo.**

¿Querés **experimentar** lo que es un **cowork**?

A partir de mayo 2016 YOUHUB COWORK abre su espacio en el corazón de Carrasco. Distintos planes para trabajar sin el costo fijo de una oficina y con beneficios de funcionamiento en base a cada necesidad.

Podés alquilar tu espacio por hora,  
por día, por semana o por mes.

**¡También hay oficina virtual!**



**Consultá a [info@youhub.uy](mailto:info@youhub.uy)**

Costa Rica 1589 . T. 26057960 . [www.youhub.uy](http://www.youhub.uy)

mujer”, y a través de sus páginas recuerda al lector lo femenino salvaje, reflexionando sobre esa relación profunda y ancestral con la intuición, con la sabiduría innata; la salud de todas las mujeres.

El título de su libro, “Las mujeres que corren con los lobos”, procede de sus estudios de biología acerca de la fauna salvaje y de los lobos en particular. Ella descubre que “los lobos sanos y las mujeres sanas tienen una aguda percepción, un espíritu lúdico, y una elevada capacidad de afecto. Los lobos y las mujeres son sociables e inquisitivos por naturaleza y están dotados de una gran fuerza y resistencia. Son también extremadamente intuitivos y se preocupan con fervor por sus vástagos, sus parejas y su manada. Son expertos en el arte de adaptarse a las circunstancias siempre cambiantes y son fieramente leales y valientes”.

Es tiempo y lo está siendo, poco a poco en la mujer, de volver al viaje de sus sueños, de dedicarse a su propia vida creativa, a la obra de su vida y a sus verdaderos amores.

Debemos todos preguntarnos por los problemas que nos presenta la vida hoy, que no son otra cosa más que el resultado de la ignorancia, del pensamiento engañoso y de los conflictos emocionales de nuestra distancia interna.

Como hombres y mujeres

preguntarnos ¿cómo recuperamos nuestra relación con lo salvaje, con nuestra propia esencia? ; parecería que la solución evidente consiste en ser más sabios, más conscientes; equilibrados y amorosos, sabiendo que el desarrollo de la conciencia elimina la ignorancia que hay en nosotros, en los demás y en la percepción de la realidad. Es necesario restablecer ese equilibrio, interno y externo, es necesario volver a preguntarnos como conservar todo lo que corre peligro de perderse.

Cuando las mujeres y los hombres estamos próximos a ésta naturaleza salvaje, esta relación resplandece a través de ella.” Esa maestra, madre, y mentora salvaje sustenta, contra viento y marea, la vida interior y exterior de las mujeres.

Desde mi perspectiva masculina, también me pregunto acerca del temor, del condicionamiento que nos lleva a no recordar quienes somos; ¿cómo conectarnos con este aspecto salvaje? ¿cómo vivir una existencia natural, en la que poseamos una integridad innata y unos límites saludables?

Algunos de los síntomas que experimenta la mujer moderna han llevado a esta autora a esta investigación; transmitiendo en su obra una hermosa invitación, un

bálsamo para que la mujer desde sí misma restablezca su naturaleza y todos los saberes necesarios para una vida plena y abundante.

Estos síntomas, en los que también los hombres nos identificamos: la fatiga, depresión, confusión, apatía, miedo, debilidad, falta de inspiración, de ánimo... de espiritualidad; irritación, ceder la propia vida creativa a los demás, arrastrándonos a la domesticidad; se han convertido en epidemia, en todas las formas en que la naturaleza salvaje haya caído en una trampa.

Como varones necesitamos contemplar nuestro hacer, necesitamos volvernos responsables

para promover juntos esta conexión con la esencia de lo femenino, para nutrirnos y permitir que florezca nuestro ser en relación, es hora de que emerja la unidad; es hora de que la función creadora nos inunde. Se siente el cambio, y es bienvenido, vuelve la "mujer salvaje" y a la vez la nueva experiencia de esta "Nueva Era" da a luz a la conductora de las emociones que es la mujer,.. como dice esta autora "restableciendo su propio territorio, encontrando la propia manada, colocándose en su propio cuerpo con certeza y orgullo, cualesquiera sean los dones, las limitaciones físicas, hablar y actuar en nombre propio, ser consiente y estar en guardia, echar mano a las

## QUE NUNCA FALTE FRUTA EN TU LUGAR DE TRABAJO

En Goodlife queremos que tu oficina sea un lugar saludable, porque nos gusta verte bien y nos mueve ayudarte a mantener un ambiente laboral saludable. Nuestros programas, hechos a medida de cada empresa, aseguran el bienestar de tu equipo de trabajo con fruta fresca, variada y de calidad certificada.



**goodlife**

Programa de frutas en la empresa.

innatas facultades femeninas de la intuición y percepción, recuperar los propios ciclos, descubrir por sí misma que lugar le corresponde, levantarse con dignidad, y conservar la mayor conciencia posible.”

Nuestras heridas, nuestros conflictos e incomodidades, son puertas por las que todos, hombres y mujeres podemos abrir para sanar, para re-conocernos, para encontrar la fuente que está allí adentro de cada uno. Nos volvemos tan ocupados, escapamos de todo tan rápidamente que olvidamos quienes somos, y de este modo nos perdemos, perdemos la belleza, nos perdemos la verdad de nuestras experiencias, momento a momento. Debemos invitarnos a desenrollar las vendas, preparando la medicina necesaria para este despertar.

La atención y la presencia de la conciencia implican una plena comprensión de lo que hacemos y decimos. Todo esto puede ser muy simple, pero no es fácil vivir el momento presente, es una tarea que tenemos que practicar. Sumergirnos y disolvemos en los elementos naturales, en la esencia de lo salvaje,

esto nos ayuda a ir más allá de nosotros mismos, nos ayuda a entrar en la dimensión universal, nos invita a trascender nuestro yo separado y a realizar nuestra naturaleza primordial. Nuestra recomendación es que si sos hombre o mujer puedas acceder al conocimiento de las raíces del ser mujer, raíces que viven dentro de cada uno de nosotros.

Como hombre agradezco la posibilidad de haber accedido a este libertario conocimiento, que me ayudó a comprender a las mujeres que me rodean y a crecer con ellas, sabiendo que en la mujer encontramos la llave de nuestro despertar, son para mí quienes me abren el corazón y el último peldaño en la escalera hacia encontrarme conmigo mismo.

Como reza la autora, **“Amar es aprender los pasos. Amar es bailar la danza”...  
“Amar significa abrazar y, al mismo tiempo, resistir muchos finales y muchísimos comienzos, ... todos en una misma relación”**.

Solo agradecer a las mujeres por el hecho de serlo y elegirme como parte de su manada. Gracias.

**JUAN PABLO DÍAZ MAGARIÑOS** • *Presidente de la Asociación Gestáltica del Uruguay. Director Casagrande Punta del Este. Terapeuta Gestáltico especializado en Adicciones e Hipnosis Clínica. Oneness Trainer Oneness University India.*





CERRO  
MÍSTICO



## CAMPUS DE BIENESTAR

Primer emprendimiento del país especializado en Turismo de Bienestar, Místico y Espiritual, autosustentable energéticamente y ecológico. Instalaciones de primer nivel en la Posada para alojamiento individual y matrimonial. Centro de Retiros de invierno y verano para alojamiento grupal. Actividades guiadas todos los días del año. Programas a medida de 2 y 3 días de duración.

Caminatas de luna llena, senderismo, huerta orgánica, avistamiento de aves prácticas de meditación, talleres de geobiología, radiestesia, mandalas y geometría sagrada, eneagrama, talleres de arte y más.



[www.cerromistico.com](http://www.cerromistico.com)  
Ruta 12 km 346 - Minas - Lavalleja  
Tel: 4440 3441 Móvil: 098 239 633





## habla tu verdad, sin remordimientos

En días recientes escuché en la radio una frase que me impactó: “Pide disculpas por lo que has hecho, pero nunca te disculpes por quien eres”. La decía Ash Beckham en un perfil de NPR, el sistema Nacional de Radio Pública de EEUU. Beckman es una activista por la equidad que ofrece charlas sobre la importancia de comunicar con apertura, compasión y empatía. Su tema central es el derecho de todo ser humano a expresar su sexualidad, algo que conoce muy bien. Por más de veinte años Ash le ocultó a su familia que era lesbiana, y cuando finalmente salió del closet, se encontró con que el secreto que guardó y la verdad que reveló generaron reacciones muy diversas e inesperadas.

Entre sus familiares y amigos algunas personas se molestaron, otras se decepcionaron y muchas le agradecieron su honestidad. Pero mostrarse tal y como era fue liberador para ella, sin pretender satisfacer las expectativas de otras personas sino viviendo desde su verdad. “Muéstrale al mundo que somos más grandes que nuestros closets y que el closet no es lugar donde una persona puede realmente vivir” es la frase con la que cierra una muy buena presentación para TED llamada “Todos estamos ocultando algo, encontremos el valor para abrirnos”.

Ash Beckman tiene razón al decir que todos tenemos un closet, entendido que hay cosas que buscamos

ocultar. Decirle a alguien que ya no le amamos, revelar un diagnóstico médico amenazante o un embarazo, confesar un desliz o cualquier otra conversación difícil es de cierta manera salir de ese closet. Esto puede generar mucho temor por el qué dirán combinado con el cómo me veo a mí mismo. Es una tensión desde afuera y desde adentro. Si ese temor es tan grande que nos mantiene atrapados en la oscuridad poco a poco la espontaneidad y la libertad pierden su color. Dejamos de ser nosotros mismos para convertirnos en las expectativas que otros tienen sobre nosotros.

Hablar de lo que somos de manera abierta y efectiva no es siempre fácil. Primero porque debemos conocernos y aceptarnos, incluso perdonarnos si es el caso. Luego toca abrirse a los demás para enfrentar las consecuencias. Porque las habrá. Y aunque puedan ser distintas a las que esperábamos (ah, las expectativas de nuevo) sin duda será liberador. ¿No crees que mejor que vivir en sombras es salir a la luz?

En su charla para TED, Ash Beckman recomienda tres principios para llevar

estas conversaciones difíciles. Y si bien parten de su experiencia al salir del closet de la identidad sexual, la verdad es que se aplican a cualquier otra situación.

**Primero, ser auténticos y quitarse la armadura.** Si queremos que una persona sea real con nosotros, debemos serlo con ella, así que debe conocer nuestras vulnerabilidades, dolores y heridas.

**Segundo, ser directos.** Estas conversaciones son como quitarse una venda de la piel: lo mejor es hacerlo de un solo tirón. Darle vueltas al tema o lanzar señales confusas puede generar malentendidos.

**Y tercero, hazlo sin remordimientos.** Comunica tu verdad, cualquiera que sea, con la fortaleza interna que nace de una conciencia clara, compasiva y que procura el bien para sí mismo y los demás. Así **podrán verte como realmente eres, y lo más importante, podrás verte tú mismo con mayor honestidad.**

**ELI BRAVO** · Comunicador en serie. Graduado en Periodismo en la UCAB. Director y Editor Ejecutivo de [Inspirulina.com](http://Inspirulina.com). Su interés es todo lo humano (lo divino una vez cae el sol). Presentador de radio y TV, es autor de 6 libros. Su primera novela se titula "Una ola tras otra" [www.elibravo.com](http://www.elibravo.com)  
Twitter: [@elibravo](https://twitter.com/elibravo) / [www.inspirulina.com](http://www.inspirulina.com)



sobre la

# libertad

o el derecho a ser uno mismo



Nos enseñaron en la escuela que uno más uno es dos. Pero en términos de pareja, a veces nos empeñamos en ser uno solo. Nos enseñaron que nuestros límites terminan cuando comienzan los de los demás pero algunos siguen esperando que el otro viva y piense como ellos. Nos enseñaron que cada uno tiene su propia personalidad, que es única e irrepetible pero cuánto cuesta apreciar al que se separa de la manada. ¿Cómo ser libres sin sufrir en

el intento? ¿Cómo ser libres de vivir con coherencia entre lo que sentimos, pensamos y hacemos?

Si hay algo limitado es el concepto de libertad. ¿Somos libres trabajando a diario o somos más libres sin trabajo y sin independencia económica?

Cuando se quiere a otra persona, ¿se es libre o se pierde un poco de libertad a cambio de felicidad?

El atrevimiento a ser uno mismo, sin imposiciones sociales es el primer

acto de libertad. Luego de años de programas mentales impuestos por la escuela, el liceo y la educación de nuestros padres, el primer acto libertario es separarnos de esos pensamientos que nos han inculcado. Como mejor ejemplo de esto, el día que nos oponemos al pensamiento de nuestros padres, puede que el mundo nos señale como el “rebelde de la familia”, aunque en realidad ahí estamos ejerciendo nuestra libertad y dejando asomar nuestra madurez incipiente. El hecho de manifestar a alguien que se quiere que se piensa diferente, es ejercer la libertad y el respeto a uno mismo. “Amarse a uno mismo es el comienzo de un romance para toda la vida”, decía Oscar Wilde. Sin duda, si no estamos bien con nosotros mismos, no podremos estar bien con los demás. Ya Eric Fromm, uno de los psicoanalistas más influyentes del siglo XX, en su libro “El arte de amar”, distinguía dos formas de relación: la unión simbiótica, en la que dos son uno, se necesitan mutuamente, y el amor maduro, que significa “unión a condición de preservar la propia integridad, la propia individualidad”. La integridad y la individualidad están directamente relacionadas con el concepto de libertad.

Una forma de utilizar nuestra libertad correctamente es hallar el equilibrio entre el espacio individual y el común. En ese proceso, debemos señalar los límites para evitar levantar muros. En

las relaciones de pareja, la libertad es el valor que se ve más atacado. Muchas personas creen que estar en pareja implica ausencia de libertad. Cuando una persona se enamora, da lo mejor de sí misma, da parte de su vida pero no significa que se sacrifique por la otra. Da su alegría, su comprensión, su escucha, su humor, da lo que está vivo en él. Al dar lo mejor de sí, enriquece a la otra persona. El amor se siente, no se enseña, se transmite, no se ordena, se regala, no se pide. Y el dar amor es uno de nuestros actos de libertad más legítimos.



Sin embargo, tendemos a confundir dos conceptos distintos, el de estar bien con uno mismo y el egoísmo. En cualquier relación, ya sea laboral, amorosa, familiar, es importante que conservemos nuestros valores en aquello que consideremos que es fundamental y a la vez debemos respetar lo esencial del otro. El problema con la libertad es el

# “el amor se siente, no se enseña se transmite, no se ordena se regala, no se pide”

equilibrio. Uno sabe a lo que no quiere renunciar, sea salir con los amigos cada miércoles, irse de viaje cada mes, tener momentos de soledad los sábados, irse antes del trabajo los viernes para pasar más tiempo con su familia pero no siempre tiene claro lo que está dispuesto a ceder para alcanzar ese acuerdo esencial que le permita convivir en la línea de la convivencia y el respeto. Tampoco la sociedad está preparada para el que quiera vivir según sus códigos, salvo que la persona sea director de cine o artista plástico, ahí la libertad asume límites insospechados.

La responsabilidad de vivir es nuestra, como nuestra es la responsabilidad de equivocarnos o de tener éxito.

Somos responsables de las elecciones que hacemos y las consecuencias que tienen. Por eso, es importante estar bien con nosotros y al mismo tiempo respetar a los que nos rodean.

A veces, la libertad es una posibilidad, un espacio para la sorpresa, para lo inaudito, para lo inesperado, para tomar decisiones, para declarar lo que queremos, para criticar constructivamente, para la entrega

a lo desconocido, a lo que no se deja recoger en un pensamiento. La libertad es luminosa y enceguece a los prisioneros de sus creencias, de sus prejuicios, de sus convenciones. Para los que se dejan atraer por su luz puede ser un refugio para ser más flexible, para vivir sus sueños, para atreverse a ser y hacer, para crear la realidad que desean. Los libres acostumbran a ejercer la mayor de las valentías, la de ser cuidadosos y coherentes. En la sociedad vertiginosa y automática donde impera Facebook y Twitter y largamos ideas y pensamientos en pocos caracteres no siempre logramos esa coherencia pero es nuestra obligación deseársela y crearla. Convivir con la libertad de ser uno mismo es el derecho más placentero que tenemos y es la única posibilidad de vivir de verdad. La persona que se atreve a eso dice palabras que siente, hace cosas que piensa y entonces es inevitable que nos guste oírle, observarle hacer y hasta quizá **comencemos a cultivar el libre albedrío de ser lo que siempre hemos querido ser.**

**LETICIA BRANDO** · Trabaja como psicóloga, coach personal y ejecutiva y consultora en empresas en temas de Autoestima, Liderazgo, Inteligencia Emocional, Valores, Comunicación. Directora de la consultora Brando Coaching. Autora del libro “Las mujeres y los hombres que no aman demasiado. La hipermodernidad y las consecuencias de los cambios de roles”. Productora y guionista del documental de amor “Ni contigo ni sin ti pero a solas conmigo” realizado en Barcelona, Buenos Aires, México y Montevideo. Creadora del programa de TV “Ruta feliz” que se emitió por NSTV. Fundadora del Congreso de Autoestima y Liderazgo de Montevideo.  
[www.leticiabrando.com](http://www.leticiabrando.com) y [www.autoestimayliderazgo.com](http://www.autoestimayliderazgo.com)



Somos una consultora enfocada en incentivar el desarrollo empresarial humano y sustentable



www.gemma.uy



**GEMMA** tiene como propósito fomentar las Buenas Prácticas de empresas, proyectos y organizaciones a través de sus servicios de **Consultoría, Formación Empresarial y Generación de Proyectos.**

*Nuestros servicios apuntan a:*

Asesorar para la gestión eficiente, responsable y sustentable de proyectos, empresas y organizaciones

Impulsar el desarrollo de las personas y el bienestar en los equipos de trabajo

Motivar la gestión responsable y efectiva de la Comunicación, como una herramienta integradora y productiva

Impulsar el trabajo en red a través de alianzas y vínculos sustentables

Integrar la mirada holística, sistémica e integral de las personas y las organizaciones



 @GemmaRSE  
 GemmaConsultoría y Proyectos  
Linkedin: GemmaRSE

info@gemma.uy



SEMBRANDO FUTURO SUSTENTABLE

# busco qué me complete dentro y no lo encuentro



EDUCANDO PARA LA PAZ

Me preguntan a menudo por qué hay tantas personas que están en la búsqueda espiritual y siguen tantos métodos de auto-ayuda o espirituales diferentes. En realidad, no importa cuántos caminos sean, siempre lo que elijas te dará crecimiento y experiencia, siempre que escuches lo que tu corazón te indique

será válido para ti, la búsqueda es una elección del corazón, no una decisión del intelecto, pues no es una elección dentro de la dualidad, sino una experiencia interior.

Si no has encontrado lo que sientes que es bueno, lo que satisface a tu corazón, o tal vez la búsqueda es lo que te gusta, ya verás, pues

si escuchas a tu interior no hay posibilidad de equivocarse. No hay nada de malo con buscar y seguir buscando, pero no lo uses para sufrir. Observa y cuida para no utilizar la experiencia de “no encontrar” para desilusionarte, para culpar al afuera, porque esto fue lo que tú elegiste. No lo uses para alimentar el lugar de víctima, de engañado, de desilusionado.

Muchas veces, no nos hacemos responsables de nuestras elecciones. Pero siempre eres tú el que elige, eres tú el que decide dónde enfocar su atención, a qué prestarle atención, sea por un momento o por un tiempo largo. Nadie te obliga a hacerlo. Incluso cuando dices: “me convencieron”, fuiste tú mismo el que creyó en algo y actuó en esa dirección, para escuchar más, para sentir o saber más, para hacer algo nuevo o diferente. Aunque sea por un instante tuviste el pensamiento interno: “voy a ver de qué se trata”. O sea que cuando te convencen, también es tu propia responsabilidad, y siempre, así como diste el paso para acercarte a algo, puedes dar el paso para alejarte y cambiar de rumbo. Como una pequeña nave que para quedarse en un punto tiene que echar su ancla y al continuar navegando, la recoge y avanza hacia otras costas. Nadie es víctima de que le hagan hacer algo, y aquí es donde, activa o pasivamente, eres responsable.

Si no te gustó y no dijiste nada y te quedaste, elegiste. Pasivamente, pero elegiste con tu acción. El punto es hacernos responsables de todo. De elegir quedarnos o irnos, de que nos guste o no nos guste. Nadie fuerza a nadie a hacer nada. Pero si este es tu sentir, hay ahí un punto profundo que necesitas abrazar y amar, y encontrar tu propia libertad.

Tienes que estar claro que con todo lo que tu experiencia te trae, siempre tienes que apuntar el dedo de vuelta a tí, que no se trata de lo que el afuera haga o no haga, sino de lo que tú estás siendo en esa experiencia que elegiste, de estar conectado, anclado. Así abrazas la responsabilidad de tu creación. Pero no es que algo sea malo por el hecho de que no te guste. Simplemente no te gusta, entonces, señal clara, no es para tí. Si vas al supermercado y eliges dentro de la variedad de sopas una que no es de tu agrado, ¿vas a culpar al supermercado? ¿a la marca de la sopa? ¿o simplemente pruebas eso que recogiste con tu mano, ya que lo elegiste para tener tu experiencia? No te gusta, pues bien, no es para tí.

También está el que vive el entusiasmo de la búsqueda y la adrenalina constante de lo nuevo, o la seguridad de la estructura encontrada, y elige quedarse, y está bien así. Todo es experiencia: el quedarse y el continuar el camino, el

“ todo es experiencia:  
el quedarse y el continuar el camino  
el buscar y el encontrar  
Cada uno es un individuo único  
que elige ”



buscar y el encontrar. Cada uno es un individuo único que elige.

Recuerdo una vez una periodista en México que me pregunta: -“¿Y ahora que más vas a hacer, qué estás buscando?” - Y yo le respondí: - “Nada, ya no busco más, encontré lo que anduve buscando toda mi vida”. Ella se ofendió tanto que comenzó a transpirar, quedó en shock.

La horrorizó la idea de que pudiese encontrar lo que buscaba. La hizo sentir inútil, como si así perdiera su razón de ser.

Y es que a algunas personas les gusta la búsqueda en sí, y hay otros que no están dispuestos a hacer lo que sea necesario para encontrarse.

Cuando quieres encontrar tu verdad interior, cuando tu llamado es la auto-realización, te enfrentas y tienes que ver algunas cosas, y claro que lo puedes tomar como si todo tuviera que ver con el afuera, pero si tu búsqueda tiene un anhelo de verdad, en algún momento te tendrás que mirar profundamente. Si no quieres ver, puedes cambiar de herramienta espiritual como cambias de pareja, buscando siempre en lo externo para que te satisfaga o sea como tu quieres que sea, pero en algún momento y en última instancia, te tendrás que dar una mirada a ti mismo y tomar responsabilidad, pues tendrás que sanarte y expandir la conciencia,

tendrás en algún punto que soltar las máscaras y rendirte, entregarte a ese encuentro de ti. ¿Puedes rendirte? ¿Puedes entregarte en amor a ti mismo en este momento? Esto requiere un corazón valiente. Pero claro que puedes, y a medida que cultivamos la conciencia es más fácil cada vez y se vuelve natural. Más conciencia, entonces puedo confrontar más miedos. Más conciencia, puedo confrontar más miedos aún. Para esta parte del camino tienes que tener una herramienta que expanda la conciencia, para así tener una red que te sostenga. Esta red pueden ser las herramientas que yo te enseñé, que están en mi libro, o puede ser cualquier otra herramienta, forma de meditación, etc., que tengas. Y cuando hablamos de rendición, estamos hablando simplemente de entrega: entrega a este momento, entrega a ti mismo, a tu corazón, a ser un cien por ciento lo que tu corazón te pide.

Esto es lo fundamental que tienes que aprender, porque es la confianza absoluta: me rindo, me entrego,

me abro a recibir, a fluir, confío en mi creación y en cada momento me enfoco en eso, rindo mis emociones, rindo mis juicios, rindo todo y luego vuelvo a enfocarme en la conciencia. Siempre rindiéndome, siempre entregando mi cabeza a mi corazón. No tengo que pelear, mi corazón no sabe pelear, porque el corazón no tiene nada que proteger, es infinito y eterno, así que sigo rindiendo la cabeza al corazón. Yo siento que es como una reverencia que uno le hace a Dios: me rindo, me entrego. Y en realidad es eso: te estás rindiendo a la fuente más elevada, que es la divinidad, el amor incondicional, Dios. Estás rindiendo la dualidad a la unidad.

Entonces confío, hago lo opuesto a lo que siempre he hecho, a lo que siempre hice: pelear para tener razón, las cosas a mi manera, siempre peleando, contradiciendo, discutiendo, siendo complicado.

**Aquí y ahora,  
simplemente, puedo  
decir “SI”.**

**Dra. ISHA JUDD** · Maestra espiritual y autora de “¿Por qué caminar si puedes volar?”, “Sobre las nubes”, “Vivir para Volar”, “El amor sobre todas las cosas” de Randomhouse. Visita: [www.isha.com](http://www.isha.com) Puedes ver su película *Por qué caminar si puedes volar*, y aprender su método de expansión en iTunes.

Más: [info@isha.com](mailto:info@isha.com) Centro internacional Isha Judd Educando para la Paz - Spa de la Conciencia: [reservasuruguay@isha.com](mailto:reservasuruguay@isha.com)



# el problema con los deseos



El problema cuando tenemos un deseo es que estamos esperando un único resultado, no dos. ¿Te ha pasado? Quieres algo y te enfocas tanto en obtenerlo que cualquier otro resultado es una verdadera frustración, sobre todo cuando el resultado es opuesto a lo que deseabas.

Piensa en un deseo que hayas tenido recientemente: ¿recuerdas qué estabas esperando que pasara? ¿Recuerdas tu grado de expectativa? ¿Se dio lo que deseabas? Y si no se dio, ¿cómo te sentiste? Cuando deseamos parecería que nos enfrentamos a ese problema: sólo admitimos un único resultado y si no sucede, lo vivimos como un drama.

No pasaría nada si por ejemplo

deseáramos que nuestro equipo de fútbol ganara, pero si pierde nos quedamos igualmente contentos. Es porque nuestro equipo gana que nos alegramos y es porque pierde que sentimos una gran decepción; casi como si nos arrancaran una parte de nuestra felicidad. Y creo que ahí radica uno de los grandes problemas que afrontamos cuando tenemos deseos (o al menos esos deseos que están fuera de control): en la vida suceden cosas que queremos y cosas que no queremos. Poner nuestra expectativa en que siempre suceda aquello que deseamos es como

querer que los peldaños de la escalera tengan siempre el largo de nuestros pasos. No es posible.

### ¿CÓMO SURGEN LOS DESEOS?

Muchas veces me ha pasado que digo: “no voy a comer postre” pero en el momento que pasa un helado por delante no me puedo resistir y la misma voz que antes dijo que no comiera postre ahora me dice: “solo por hoy, mañana sí que no comemos postre”. Mientras no había aparecido el helado estaba firme en mi decisión pero en el mismísimo instante que



Un lugar para crecer, sanar y despertar. . .

## Centro para el desarrollo humano.

Terapia Individual, Terapia de Pareja, Tratamiento de Adicciones. Formación en Counseling.  
Enfoque Humanista: Psicología Gestalt - Enfoque Centrado en la Persona.

Dirección: Psic. Silvia Vila & Juan Pablo Díaz Magariños.

🏠 Calderón de la Barca y Shakespeare · Punta del Este. ☎ 094 458 412 · 093 921 969

📍 Casagrande Punta del Este ✉ info.casagrande@gmail.com



apareció se me derrumbó toda la fuerza de voluntad. ¿Por qué pasa esto?

Una posible explicación es porque vivimos a través de los órganos de los sentidos y en cuanto éstos encuentran un elemento sensible, quieren experimentarlo. Si veo una chica que me gusta, quiero mirarla todo el tiempo que pueda. Incluso si hago fuerza por no mirarla, igual se me van los ojos. Si soy correspondido, entonces se genera una química especial que me lleva a querer acercarme a la otra persona, tocarla, sentirla. Se activa entonces el tacto. Si de pronto escucho una música que me encanta, quiero disfrutar ese momento y me quedo pegado al magnetismo de las notas musicales.

Al parecer, todo lo que activa nuestros sentidos nos puede despertar deseos. Por eso cuando las personas determinadas hacen dieta, intentan evitar las mesas de postres y cuando quieren cortar definitivamente con su pareja, no vuelven a verla jamás. Ellas comprenden que cada estímulo

sensorial es una puerta de acceso a la tentación y si quieren evitar algo, saben que es riesgoso exponerse al estímulo.

## EL VÍNCULO CON LAS EMOCIONES

Según Daniel Goleman, autor del libro *Inteligencia emocional*, la experiencia sensorial parece estar atada a una emoción que anclamos en nuestra memoria. Cuando vivenciamos algo, una emoción acompaña la experiencia y es esa emoción la que luego perdura en nuestra memoria. Es como un atajo que tenemos para traer rápidamente los recuerdos a la conciencia; incluso puede que ni seamos conscientes de esa memoria emocional, pero está allí. Por eso ante un mismo hecho dos personas pueden recordarlo de formas completamente diferentes.

Si cuando teníamos 10 años probamos una pizza que nos pareció deliciosa, vamos a recordar a esa pizza con alegría y placer. Cada vez que veamos una pizza entonces, es posible que nos tentemos a probarla. Si por el contrario vemos una avispa volando cerca, lo más probable es que deseemos alejarnos porque de niños fuimos picados en varias ocasiones y ello nos provocó dolor y miedo. La emoción entonces es la que determina si recordamos con signo positivo, negativo o neutral.



## ÚNICO HOTEL BOUTIQUE TEMÁTICO DE VINOS

- Ubicación privilegiada
- Winefasting de cortesía para huéspedes
- Amplias Suites con Kitchenette
- Wi-fi en todo el hotel
- Gimnasio y Sauna
- Desayuno buffet
- Sala de reuniones

**DESCUBRA...**

**LA EXPERIENCIA MY SUITES**

## ÚNICO WINE BAR

- Exclusivamente de vinos Uruguayos
- Abierto a todo público
- Cenas Maridadas
- Talleres de Cata
- Wine Boutique



Si esto lo llevamos a comportamientos diarios, podemos comprender por qué muchas personas piensan en el dinero y les genera excitación u optimismo; recuerdan lo que han podido hacer con él y su emoción les dice que si tienen más, podrán ser más felices. Quienes buscan sexo, lo hacen porque sus experiencias les recuerdan momentos de placer, de contención o disminución del sentimiento de soledad, entonces quieren replicar la experiencia una y otra vez.

La emoción va íntimamente ligada al deseo y por tanto, si el deseo no se cumple, la emoción que queríamos vivenciar se frustra. Por eso cuando queremos satisfacer un deseo buscamos un único resultado posible: aquel que nos devuelva la emoción que queremos experimentar una y otra vez.

¿Niña o varón?

Para finalizar, esta vez te dejo dos cuentos bien cortitos que los escuché de una charla de Anthony de Mello y que son interesantes para evaluar en qué lugar estamos respecto a nuestros deseos.

#### Situación 1

Un hombre pidió sopa de camarones en un restaurante pero cuando el maitre le trajo su pedido, la sopa era de espárragos. Molesto el hombre le dijo: “yo pedí sopa de camarones, ¿no ve que esta sopa es de espárragos?” Cuando el maitre le informó que lamentablemente no les quedaba más de la sopa de camarones, el hombre se levantó golpeando la mesa y comenzó a gritar: “NO PUEDE SER!! ESTO ES UN DESASTRE, ME ARRUINARON LA CENA!!”

#### Situación 2

En 1960 cuando aun no se sabía el sexo de los hijos hasta el momento del parto, un futuro padre estaba en la sala aguardando a que el médico le trajera la buenas noticias. Cuando sale de la sala de partos le pregunta:

- ¿Usted es el padre de la criatura?
- Así es.
- ¿Qué deseaba: niña o varón?
- Niña.
- Lamento informarle que ha tenido un varón...
- Ah qué bien! Era mi segunda opción!!

Mira más en [www.budamind.com](http://www.budamind.com)

**FRANCISCO CARZOGLIO** · Co-fundador de Holograam. Licenciado en Comunicación (UDELAR). Dir. Creativo publicitario (2004-2007). Especialización en cursos de Relax. Meditador activo desde 2003. Músico y cantautor. Integrante de CEMAY, Centro de Meditación y Salud Integral.





A PARTIR DEL JUEVES 7 DE ABRIL, Y DURANTE TODOS LOS JUEVES DEL AÑO, VENÍ A COMPARTIR CON NOSOTROS ENCUENTROS QUE TE LLENARÁN EL ALMA.

#### ABRIL y SETIEMBRE

##### Silvio Raij • "Descubre el Mindfulness"

Coach Ontológico en Newfield Network (Chile) y Consultor Organizacional. Fellow de la Consultora Internacional Oxford Leadership Academy. Dicta junto a un equipo certificado el Programa Self Managing Leadership, considerado uno de los mejores talleres de liderazgo a nivel mundial. Coach ACC certificado por la International Coaching Federation y miembro del Board de ICF.

#### JUNIO y OCTUBRE

##### Francisco Carzoglio • "Terapia Mística"

Co-fundador de Hologram. Licenciado en Comunicación (UDELAR). Director Creativo publicitario (2004-2007). Especialización en cursos de Relax. Meditador activo desde 2003. Músico y cantautor. Integrante de CEMAY, Centro de Meditación y Salud Integral.

#### AGOSTO

##### Andres Benia • "Buscando tu luz interior"

Terapeuta Gestáltico. Operador en Drogadependencia y Terapeuta Familiar. Trainer Oneness Deeksha de la Universidad de la India (Bendición de Unidad).

#### MAYO y NOVIEMBRE

##### Guillermo Cabrera • "El Gong, una puerta al silencio"

Fundador y Director de Naturizas Uruguay, empresa de alimentación saludable. Actor de Teatro, Músico y terapeuta del sonido y gestáltico. Realiza terapia psico-espiritual con sonido, apertura de registros, Reiki y conciertos de cuencos tibetanos y Gong. Actualmente transitando el camino espiritual de los indígenas americanos. Estuvo varias veces en India donde se entrevistó con Sai Baba.

#### JULIO

##### Paia Irigoyen • "Yoga Integral"

Una de las fundadoras en 1985 de la Asociación Uruguaya de Yoga. Considerada una de las cuatro más importantes maestras de yoga del Uruguay. Se graduó como yogasiromani en 1983. En 1990 fue nombrada maestra de yoga por el Aurobindo Sivananda Ashram. Reconocida por la "Yoga Alliance Internacional de la India". Fundadora y directora de la Escuela Dharma Yoga Integral. Terapeuta Gestáltica y Consejera en Ayurveda. Actualmente forma profesores de yoga, formadores de yoga y maestros de yoga en Uruguay y Argentina.

18:30 hs. - encuentro y té con el/la maestra - 20:00 a 21:00 hs. - sesión en el deck de So Spa o en jardín, dependiendo del clima.

Costo por sesión - \$ 1.200

Incluye un día de spa a ser utilizado el mismo día u otro a coordinar: uso de sauna seco, hammam, piscina abierta, piscina climatizada y gimnasio SO FIT. Cupos limitados: mínimo de 4 personas, máximo de 15.

# redefiniendo el sentido del Éxito

Empresas B:  
las mejores  
empresas para  
el mundo

El urgente desafío de lograr un crecimiento sostenible y equitativo requiere soluciones de la misma dimensión y velocidad que la de los problemas.

La solución no puede venir de un solo sector. El Estado y la Sociedad Civil cuentan con recursos limitados para resolver los retos globales.

Ante esta realidad, varias son las iniciativas que surgen para dar solución a los problemas a los que nos enfrentamos como humanidad.

**Sistema B** es una corriente global que nuclea e incentiva la consolidación de empresas con propósito, empresas que se plantean ser parte de la solución, redefiniendo el sentido del éxito, usando la fuerza del mercado para dar respuesta a problemas sociales y ambientales.

Ser una *Empresa B* no está determinado por el rubro, tamaño o facturación; es



un nuevo paradigma que plantea que nos apropiemos del poder de la empresa privada para crear soluciones efectivas.

El principal requisito para ser B es contar con un propósito guía que tenga como objetivo dar solución a algunos de los problemas sociales o medio ambientales. Alineado con ese propósito se construye un modelo de negocios que debe ser rentable, pero al mismo tiempo considerar en la toma de decisiones cuatro áreas de la empresa: gobernanza, trabajadores, medio ambiente y comunidad. Todas las *Empresas B* tienen una certificación internacional que otorga B Lab, la fundadora de este modelo, y se logra cumpliendo rigurosos estándares de gestión, transparencia y legalidad. La certificación es una revisión detallada de todos los ámbitos de la empresa que busca identificar posibles áreas de mejora y oportunidades para ser un agente de cambio, protegiendo la misión (el propósito) y potenciando

el triple impacto. La *Empresa B* aspira a ser la mejor empresa PARA el mundo y no solo del mundo.

Atrás de cada *Empresa B*, hay una historia y un compromiso de ser parte de la solución.

Quitar la mirada del mercado para focalizarla en los grandes retos de la humanidad, es para estas empresas la oportunidad más grande y sustentable de esta era.

### **Gemma es la 6ta Empresa B certificada en Uruguay.**

Gemma nace con el propósito de sembrar un futuro cada vez más sustentable, incentivando el desarrollo empresarial humano y sostenible

a través de la consolidación de buenas prácticas que integren la RS & Sustentabilidad al corazón de cada empresa, proyecto u organización.

#### **Nuestro compromiso:**

- Transformar la forma de gestionar empresas.
- Incentivar equipos motivados, empresarios felices, conscientes y comprometidos con una forma de hacer negocios que integre a la persona, la Comunidad y el Medio Ambiente.
- Estimular los negocios inclusivos.
- Asumir un compromiso ambiental e incentivar acciones para mitigar los impactos negativos.
- Generar encuentros de sensibilización



Centro Psicología  
Positiva Uruguay

*Psicología Positiva: la ciencia del bienestar.  
Ayudamos a las personas a conectarse con su  
felicidad y optimismo mediante herramientas  
científicamente comprobadas*

Terapia individual

Terapia de pareja

Terapia de grupo

Terapia online

Cursos y jornadas de

especialización en psicología positiva

Reuniones EL CLUB DE LOS OPTIMISTAS



Gestido 2587 - Tel: 2705-6130 - Cel: 098-165-994  
E-Mail: [mariana.alvez@psicologiapositiva.com.uy](mailto:mariana.alvez@psicologiapositiva.com.uy)



y formación en torno a temas de RS, Sustentabilidad y Desarrollo Humano.

- Apoyar la consolidación de proyectos que generen valor poniendo a disposición nuestras habilidades y contactos.

#### Nuestros servicios de Consultoría apuntan a:

- Fomentar la gestión eficiente, responsable y sostenible de proyectos, empresas y organizaciones.
- Integrar y consolidar buenas prácticas empresariales, alineadas con el negocio, que den cuenta de las necesidades y expectativas de los diferentes grupos de interés, y que minimicen o reviertan los impactos negativos asociados a su gestión.
- Impulsar el desarrollo de las personas y el bienestar en los equipos de trabajo.
- Motivar la gestión responsable y efectiva de la Comunicación, como una herramienta integradora y productiva.
- Impulsar el trabajo en red a través de alianzas y vínculos sustentables.
- Integrar la mirada holística, sistémica

“busca ser en donde estés, sino busca estar en donde Seas”

e integral de las personas y las organizaciones.

Como Directora de Gemma estoy comprometida con ser el cambio que quiero ver en el mundo, y estoy convencida de que las empresas pueden construir beneficios para todos, y que son un agente de cambio imprescindible para revertir los problemas a los que nos enfrentamos como humanidad.

En **Sistema B** encontré eco al espíritu con el que nos veníamos construyendo y la certificación, además de un compromiso con la transparencia de nuestra gestión, es una herramienta que nos permite evaluar nuestros impactos e identificar oportunidades de mejora.

**Somos apasionados por lo que hacemos, y ponemos nuestro corazón en cada proyecto en el que nos embarcamos.**

#### Un movimiento global que crece

1708 Empresas B
50 Países
130 Industrias
1 Meta Global
225 Empresas B en Latinoamérica



Fuentes: [www.sistemab.org](http://www.sistemab.org)



SEMBRANDO FUTURO SUSTENTABLE

**TAMARA FARRÉ** · Lic. en Ciencias de la Comunicación. Emprendedora. Especializada en temas de Responsabilidad Social. Consultor en Comunicación y RSE. Directora de GEMMA ([www.gemma.uy](http://www.gemma.uy)). Produce y genera contenidos escritos y radiales de RSE. Co fundadora de Derribando Mitos ([www.derribandomitos.com.uy](http://www.derribandomitos.com.uy)) y de Inspírate.





*Buscamos posicionar la Gestión Humana de las empresas en el lugar que se merecen, porque el activo más importante, lo que diferencia a una empresa de otra son las personas que en ella trabajan.*



Desde 1972 ADPUGH es la Asociación de Profesionales en Gestión Humana del país. Actualmente cuenta con 6.000 adherentes y es miembro de OIT-Cinterfor, de la FIDAGH (*Federación Interamericana de Asociaciones de Gestión Humana*) y de la WFPMA (*World Federation of People Management Associations*). Es una Asociación reconocida a nivel nacional e internacional que busca mejorar y profesionalizar la Gestión Humana del país, mediante la capacitación, el debate y la participación de los profesionales que, tanto en el ámbito público como privado, gestionan personas.



Contáctese con nosotros: [www.adpugh.org.uy](http://www.adpugh.org.uy) Email : [info@adpugh.org.uy](mailto:info@adpugh.org.uy)  
Brandzen 1961 - Oficina 906 / Montevideo, Uruguay Tel.: (00598) 2401 0978



So | SPA  
SOFITEL

revista  
vida  
para mejorar su bienestar diario



## MOMENTOS SO ZEN TODOS LOS JUEVES EN SO SPA

A partir del jueves 7 de abril, vení a compartir con nosotros encuentros que te llenarán el alma.

**ABRIL Y SEPTIEMBRE** - Silvio Pelá - "Descubre el mindfulness".  
**MAYO Y NOVIEMBRE** - Guillermo Cobrera - "El Gong, una puerta al silencio".  
**JUNIO Y OCTUBRE** - Francisco Carozaglio - "Terapia mistica".  
**JULIO** - Silvia Pola Irigoyen - "Yoga Integral".  
**AGOSTO** - Andrés Benza - "Buscando tu luz interior".

15:30 hs. - encuentro y té con el/la maestro/a.  
20:00 a 21:00 hs. - sesión en el deck de So Spa o en jardín,  
dependiendo del clima.

Costo por sesión - \$ 1200  
Incluye un día de spa a ser utilizado el mismo día u otro a coordinar: uso de  
sauna seco, hammam, piscina abierta, piscina climatizada y gimnasio SO FIT.  
Costo especial para suscriptores de Mas Vida - \$ 1.000

Cupos limitados: máximo de 4 personas, máximo de 15.

SOFITEL MONTEVIDEO CASINO CARRASCO & SPA - RAMBLA REPÚBLICA DE MÉXICO S/N  
ESQUINA ARCENA, TEL.: 3601 7038, E-MAIL: SOFITALMONTEVIDEO@SOFITEL.COM  
FACEBOOK.COM/SOFITELMONTEVIDEOCARRASCO

*Life is Magnifique in Montevideo!*

WWW.SOFITEL.COM  

