



# MASVIDA

lectura para crecer con Sentido

Enero / Junio · 2024 · Año 13 · #63



En un mundo  
de DUALIDAD  
DESCUBRIMOS que  
Las sombras  
no existen, sin LUZ  
que Las crea





ORIENTADAS AL DESARROLLO PERSONAL INTEGRAL Y HOLÍSTICO, CADA **CAPACITACIÓN** QUE OFREZCO ES PRODUCTO DE MI EXPERIENCIA, CUIDADOSA DEDICACIÓN, PASIÓN Y TRABAJO COMPROMETIDO. ESTÁ PENSADA Y AFINADA AL DETALLE PARA COMPARTIR CONTIGO LO MEJOR, Y TIENE TRES OBJETIVOS PRINCIPALES:

**TRANSFORMAR, INSPIRAR Y DESPLEGAR ALAS.**

MIRA MI AGENDA DE OPCIONES Y ELIJE CON QUÉ VAS A CREAR TU TRANSFORMACIÓN PARA MANIFESTAR EL FUTURO QUE QUIERES VIVIR.



**Lauro**

 @LauroAlonso

 lauro.alonso

 lauroalonso.official

INFORMACIÓN EN:  
[www.lauroalonso.com](http://www.lauroalonso.com)

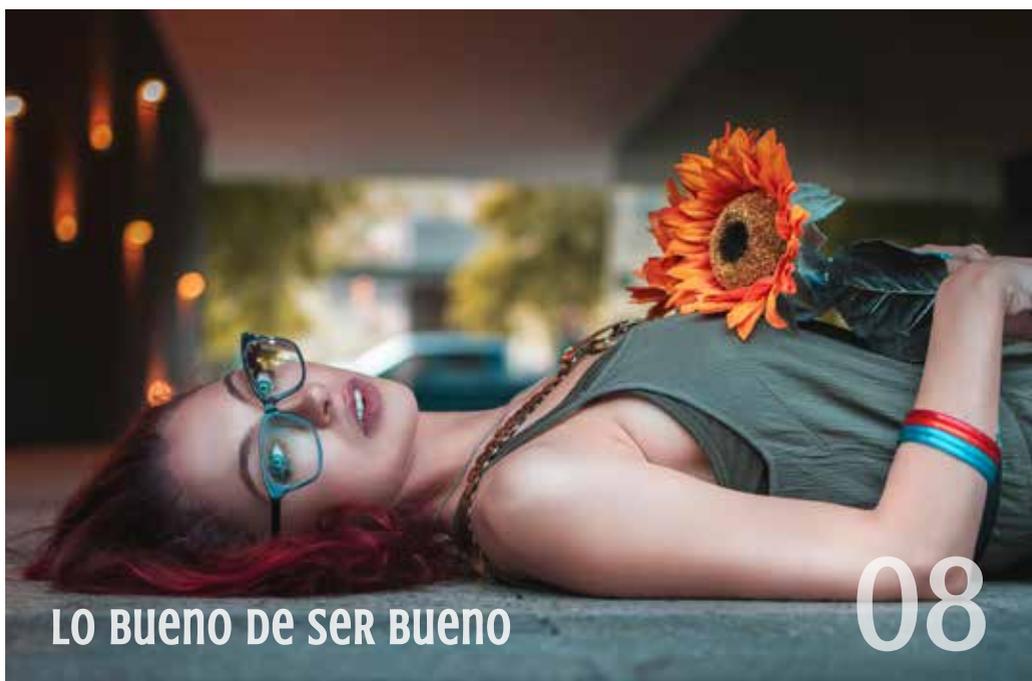


+598 96 932 418

# CONTENIDOS



• **04** Cumplir tus sueños • **08** Lo bueno de ser bueno • **18** Dualidad • **24** Bienvenida la charla • **28** Más allá de la dualidad • **34** La dualidad de vivir con propósito desde la alta sensibilidad • **42** La felicidad es más sencilla de lo que piensas • **46** Un camino con corazón • **50** Mi alma tiene prisa



**Lo Bueno de Ser Bueno**

**08**

**Director y editor responsable:** Luis Benia · **Producción general:** *eleB Contenidos & Gráfica* · **Columnistas:** Lauro Alonso, Mariana Álvarez, Eli Bravo, Viviana Di Leo, Laura Pereira y Borja Vilaseca · **Director de arte y diseño gráfico:** Luis Benia · **Fotos:** Pexels · **DL:** 369.888 [revistamasvida.com](http://revistamasvida.com) / [masvida@revistamasvida.com](mailto:masvida@revistamasvida.com)

---

# CUMPLIR TUS SUEÑOS

Un artículo de *Luis Benia*

bienestar   
**CALMA**

¿que más BUSCAMOS en nuestra VIDA que REALIZARNOS y DISFRUTAR DEL ETERNO MOMENTO PRESENTE? ¿QUÉ BÚSQUEDA PUEDE ser más TRASCENDENTE que esa? EL MIEDO a LO DESCONOCIDO y AL DOLOR nos IMPIDE EL CAMBIO, pero es PRECISAMENTE cuando nos ANIMAMOS a LO nuevo que comenzamos a CONSTRUIR NUEVAS REALIDADES.

Aceptando el cambio se nos abren nuevos caminos que nos conducirán a cumplir los sueños que nos esperan y que muchas veces nosotros mismos impedimos. Y lo comparto desde mi vivencia.

La VIDA NO ESPERA y las oportunidades llegan para desafiarnos a vivir de otra manera con la posibilidad de crear una experiencia llena de paz, alegría y satisfacción. Para eso hay que tener el coraje y la confianza de dar los pasos necesarios que nos sitúen en un nuevo camino, un camino que ineludiblemente tiene que tener corazón.

Y aquí me voy a detener por un instante para diferenciar claramente los sueños que están vinculados con el Tener y los que tienen directa relación con el Ser, con nuestra esencia.

Los primeros son más alcanzables de lograr ya que están ligados a metas puntuales y tangibles: ya cumplí el sueño de tener una profesión, de tener el último celular, de hacer un viaje, de tener un auto, un buen trabajo y una pareja e hijos. Me pregunto si estos son realmente los sueños más importantes de lograr si los hacemos con el solo propósito de cumplir con lo que la sociedad dice que hay que hacer para ser feliz. Una cultura de consumo e inmediatez avasallante que no se detiene y nos impide hacer una pausa, mirar en nuestro interior e identificar si todos esos sueños nos brindan un estado duradero de bienestar o solamente picos de alegría pasajeros.

Los sueños que nutren verdaderamente a nuestro Ser son mucho más desafiantes ya que

---

**VENCIENTO  
LOS MIEDOS AL  
CAMBIO Y A LO  
DESCONOCIDO SE  
NOS ABREN NUEVAS  
REALIDADES  
QUE TRAEN  
NUEVOS SUEÑOS**

---

implican un sinceramiento con quien nos habita para preguntarle qué sentido queremos darle a nuestra vida, hacia donde queremos ir, como queremos llegar y con quien queremos caminar. Y nada tiene que ver en esto los títulos, la reputación ni los bienes materiales.

Se trata de una mirada más profunda, con conciencia, de qué tipo de vida queremos para nosotros. Lo esencial es invisible a los ojos decía el autor de El Principito y este concepto toma cada vez mayor relevancia para mi. Los sueños del corazón constituyen los más preciados intangibles ya que contienen y dan forma a nuestro Ser, nos permiten avanzar en la vida. Serán mucho más duraderos y conformarán una base sólida que nos ayudará a navegar los oleajes emocionales que sin duda todos experimentamos.

Los sueños del Ser para mi tienen el condimento más preciado, el Amor. Y un papel muy importante para que se cumplan lo determina la calidad de nuestros vínculos con los demás. Estoy convencido que la vida me regalará y les regalará nuevas oportunidades para seguir caminando la vida con las personas que aman, esas que nos nutren y hacen crecer. Nada mas importa.

Elegir la manera en la que me relaciono y desde que lugar camino la vida con mis hijos, con mi pareja, con mis padres, con mis amigos y con todo aquel que me cruce, es la llave para darle sentido al sueño más importante de todos que es el de Ser Feliz.

Creativo publicitario y diseñador gráfico. Editor de publicaciones propias y para clientes. Trabajó en las agencias JWT Thompson y Punto Ogilvy & Mather hasta el año 1996, cuando fundó su propia empresa. Asesor de identidad corporativa. [www.revistamasvida.com](http://www.revistamasvida.com)



LUIS BENIA

---

que SENTIDO  
queremos DARLE  
a NUESTRA VIDA,  
Hacia DONDE  
queremos IR,  
como queremos  
LLEGAR y con  
quien caminar

---



**Respaldo & Experiencia en Viajes**

Juncal 1305 Piso 1 - Edificio Tupí - Mvdeo. / Uruguay Tel. 1 85 85

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

---

# LO BUENO DE SER BUENO

UN ARTÍCULO DE BORJA VILASECA

El dinero puede proporcionarnos un estilo de vida muy cómodo y placentero, así como una falsa sensación de seguridad. Pero no puede comprar nuestra felicidad. Principalmente porque nuestro bienestar emocional no depende de lo que hacemos ni de lo que tenemos, sino de quiénes somos y de cómo nos sentimos. Es decir, del grado de conexión interna que hemos cultivado con nuestra verdadera esencia.



Normalmente necesitamos llevar una existencia puramente materialista para terminar dándonos cuenta de que las cosas realmente importantes no pueden verse ni tocarse; tan solo intuirse y sentirse. De hecho, para apreciar y valorar los aspectos intangibles, cualitativos e inmateriales que forman parte de la realidad, es imprescindible que exista cierto contraste entre nuestro estado de ánimo interno y nuestras circunstancias externas.

Así, las personas que padecen de “pobreza emocional” suelen creer que ésta se debe a su “pobreza material”. No importa cuál sea su nivel de renta. La pobreza emocional no tiene nada que ver con el nivel de ingresos, el status profesional ni el estrato cultural. Lo que nos hace ricos o pobres emocionalmente no es nuestra realidad socioeconómica, sino la percepción que tenemos de la misma.

En este caso, el clic evolutivo se produce en la medida en que gozamos de cierta “riqueza material” y seguimos experimentando la misma pobreza emocional. De pronto tenemos más dinero, pero seguimos sintiéndonos tensos e irritados. Tenemos éxito y respetabilidad, pero seguimos sintiéndonos solos y tristes. Tenemos confort y seguridad, pero seguimos sintiéndonos esclavos de nuestros miedos e inseguridades. Y en definitiva, tenemos cada vez más cosas, pero seguimos sintiéndonos vacíos.

## La Paradoja del Éxito

Cada vez más seres humanos estamos apostando por llevar una existencia más tranquila,

---

**Las cosas  
realmente  
importantes no  
pueden verse  
ni tocarse, tan  
solo intuirse  
y sentirse**

---

---

## ¿DE QUÉ NOS SIRVE TODO LO QUE TENEMOS SI NO GOZAMOS DE TIEMPO PARA DISFRUTARLO?

---

simple y sencilla, de manera que el confort material esté al servicio de nuestro bienestar emocional. No en vano, ¿de qué nos sirve todo lo que tenemos si no gozamos de tiempo para disfrutarlo? ¿De qué nos sirve que los demás piensen bien de nosotros si nos pasamos el día estresados y cansados? Y en definitiva, ¿de qué nos sirve ganar mucho dinero si no somos felices?

De hecho, la necesidad de experimentar una “riqueza emocional” abundante y sostenible es la base sobre la que se sustenta el nuevo paradigma emergente, uno de cuyos pilares es “la filosofía del postmaterialismo”. Y ésta parte de la premisa de que la realidad está compuesta por una parte material, tangible y cuantitativa –que podemos percibir a través de nuestros cinco sentidos físicos– y otra parte inmaterial, intangible y cualitativa, que solo podemos sentir por medio de nuestro corazón. Así, de lo que se trata es de integrar lo material con lo emocional, construyendo un estilo de vida equilibrado entre lo que somos, lo que hacemos y lo que tenemos.

## EL SINSENTIDO COMÚN

Una vez garantizada nuestra supervivencia física y económica y teniendo cubiertas nuestras necesidades básicas, expertos en el campo de la economía del comportamiento afirman que lo que favorece y hace perdurar nuestro bienestar emocional no es lo que conseguimos ni poseemos, sino lo que ofrecemos y entregamos a los demás. Entre otros estudios, destacan los realizados

Hemos CONSTRUIDO un SISTEMA  
que NOS PERSUADE a GASTAR DINERO  
que NO TENEMOS  
en COSAS que NO NECESITAMOS  
Para CREAR IMPRESIONES  
que NO DURARÁN en PERSONAS  
que NO NOS IMPORTAN

EMIL HENRI GAUVREAY



---

## Las personas más egocéntricas son también las más infelices

HENRY DAVID THOREAU

---

entre los años 2005 y 2010 por el economista norteamericano George F. Loewenstein.

Sus investigaciones se centraron en los antagónicos efectos emocionales que producen la codicia y la generosidad. Y para ello, realizó un experimento sociológico con un grupo muy heterogéneo de seres humanos. El equipo liderado por Loewenstein seleccionó a sesenta personas de diferentes edades, sexos, razas y profesiones, las cuales, a su vez, tenían múltiples divergencias en el plano social, cultural, económico, político y religioso. Más allá de estas diferencias superficiales, los investigadores querían obtener conclusiones profundas y universales, válidas para cualquier ser humano.

El primer día los participantes fueron divididos en dos grupos de treinta personas cada uno. Y todos ellos recibieron un sobre con una misma cantidad de dinero: seis mil dólares, lo que representaba una suma considerable para la gran mayoría. A los miembros del primer grupo se les pidió que en un plazo máximo de dos meses se gastaran todo el dinero para “hacerse regalos a sí mismos”, saciando su propio interés. Y a los integrantes del segundo grupo se les comunicó que en el mismo plazo de tiempo tenían que utilizar los seis mil dólares para “hacer regalos a otras personas”, orientando su gasto al bien común.

## La decadencia del egocentrismo

Dos meses más tarde, los participantes

relataron de forma individual lo que habían experimentado mientras hacían usos diferentes de una misma cantidad de dinero. Por medio de exhaustivas entrevistas personales –así como de sofisticadas pruebas psicotécnicas–, el equipo de investigadores liderado por Loewenstein obtuvo resultados diametralmente opuestos. Por un lado, descubrió que el nivel de satisfacción de los miembros del primer grupo –quienes habían gastado el dinero en sí mismos, mayoritariamente en cosas materiales– había durado “relativamente poco”.

Según las conclusiones obtenidas, “tras el placer y la euforia inicial que les proporcionaba comprar, utilizar y poseer determinados bienes de consumo, los participantes enseguida volvían a su estado de ánimo normal”. Con el paso de los días, algunos incluso “empezaban a sentirse más tristes, vacíos y decaídos”. Principalmente por “no poder mantener el nivel de excitación conseguido por medio del consumo”.

Por otro lado, los miembros del segundo grupo –quienes habían gastado el dinero para hacer regalos a otras personas– se habían sentido “mucho más satisfechos y plenos” que los del primer grupo. Curiosamente, “el simple hecho de pensar de qué manera podían utilizar el dinero para beneficiar a los demás, ya era motivo suficiente para que los participantes experimentaran una agradable sensación de bienestar interno”. En general, la mayoría utilizó los seis mil dólares de una manera postmaterialista. Es decir, haciendo uso del dinero para “crear experiencias y oportunidades”.

---

**NO PODER  
MANTENER  
EL NIVEL  
DE EXCITACIÓN  
POR MEDIO  
DEL CONSUMO**

---

---

## NO HAY MAYOR FELICIDAD QUE SER CÓMPlice De La FELICIDAD De Los Demás

carmina martorell

---

Unos regalaron viajes a sus amigos; algunos lo usaron para pagar la matrícula de títulos universitarios de sus hijos; otros donaron el dinero a diferentes entidades sin ánimo de lucro, repartiéndolo incluso entre los mendigos de su ciudad; de hecho, hubo quien saldó parte de la deuda contraída por algún familiar. Una vez entregaban los regalos, “el sentir la alegría, el disfrute y el agradecimiento de otras personas provocaba en los participantes una intensa sensación de plenitud, la cual –en general– permanecía durante horas e incluso días”, relata Loewenstein.

## LA PSICOLOGÍA DEL ALTRUISMO

La conclusión de dicho experimento fue que “el egocentrismo, la codicia y la orientación al propio interés traen como resultado una sensación de vacío, sinsentido, escasez e infelicidad, mientras que el altruismo, la generosidad y la orientación al bien común son fuente de plenitud, sentido, abundancia y felicidad”. De esta manera, Loewenstein corroboró de forma científica y empírica lo que los sabios de todos los tiempos vienen repitiendo: a nivel emocional, “recibimos lo que damos”. Más allá de cualquier estudio sociológico, se trata de una afirmación que podemos verificar a través de nuestra experiencia individual.

Es que la auténtica felicidad reside en nuestro interior. Cuando comprendemos e interiorizamos esta verdad, dejamos de querer que la realidad se adapte a nuestras ambiciones, necesidades, sueños



y aspiraciones. Y, en consecuencia, desaparece la lucha, el conflicto y el sufrimiento. Así es como poco a poco recuperamos la conexión con el bienestar duradero que anida en nuestro corazón. Con el tiempo, comenzamos a experimentar una sensación de abundancia y plenitud. En base a este nuevo estado de ánimo, de forma natural entramos en la vida de los demás con vocación de servicio.

Esta es la esencia de “la psicología del altruismo”, cuyos pilares son la responsabilidad, la aceptación y la consciencia. Al vivir despiertos, entrenamos y desplegamos todo nuestro potencial. Y éste nos permite hacer interpretaciones más objetivas de lo que nos sucede, creando en nuestra mente pensamientos más útiles, constructivos y neutros. Gracias a esta nueva visión de la realidad, desarrollamos la proactividad a la hora de elegir nuestra actitud y nuestra conducta. Y dado que lo que le hacemos a los demás nos lo hacemos a nosotros mismos primero, la ética surge de forma natural cada vez que interactuamos con otras personas.

---

**RECIBIMOS  
LO QUE DAMOS**

---

---

**PARA OFRECER  
Y DAR,  
PRIMERO HEMOS  
DE TENER**

---

## ABUNDANCIA Y PROSPERIDAD

Las personas que nos hemos comprometido con resolvernos emocionalmente ya no sentimos el impulso de saciar constantemente nuestros deseos ni nuestras expectativas. Así es como empezamos a orientar nuestra existencia al bien común.

Eso sí, sin perder nunca de vista la necesidad de llevar un estilo de vida equilibrado, aprendiendo a descansar y a recuperar la energía que invertimos al servicio de otras personas. Para ofrecer y dar, primero hemos de tener. Y no olvidarnos nunca de que el altruismo es –en esencia– la forma más eficiente y sostenible de vivir y disfrutar de nuestro egoísmo. El hecho de aportar algo significativo a otros seres humanos nos produce una profunda sensación de satisfacción y agradecimiento.

Así, dar es recompensa suficiente cuando damos desde nuestra verdadera esencia. La paradoja es que al obrar con sabiduría recibimos mucho más de lo que hubiéramos podido imaginar.

Barcelona, 1981. Trabaja como escritor, filósofo, conferencista, profesor, empresario, emprendedor y creador de proyectos pedagógicos orientados al despertar de la consciencia y el cambio de paradigma de la sociedad.



**BORJA VILASECA**



DAR es recompensa suficiente  
cuando damos desde  
nuestra verdadera esencia



---

# DUALIDAD

UN ARTÍCULO DE LAURO ALONSO

Con un cerebro que tiene dos hemisferios, una experiencia diaria de día y noche, luz y oscuridad, un cielo por encima y una tierra debajo,

héroes y villanos, nacimiento y muerte, un par de brazos, piernas, orejas, ojos, fosas nasales, manos y pies; caminos que se bifurcan, ser o no ser, ires y venires, y tantos otros dúos, el camino de la trascendencia a la dualidad es verdaderamente desafiante por aquí.

Mejor que pretender salir o escapar de una dualidad imposible de dejar atrás —al menos durante esta existencia— quizás convenga enfocar y contemplar la integración; es decir, no se puede huir de la dualidad en un mundo insistentemente polar, pero sí se puede unificar, de forma que se logre un tercer estado, distinto —y conformado gracias a— los dos anteriores.

Después de todo, el frío y el calor son principalmente apreciaciones de extremos de temperatura, variaciones de energía. Adelante y atrás, o arriba y abajo, posibilidades relativas a una posición determinada. Pasado y futuro, conjeturas medidas desde el presente. Esquivo, efímero e instantáneo, puente colgante entre lo anterior y lo que vendrá.

Cuando la mente se enfoca en pensar y repensar el pasado, suele emitir juicios y puede atraparse en nostalgias, culpas y otras consecuencias de mirar desde una perspectiva ventajosa. Porque desde el hoy, la solución ideal para el ayer es evidente, aunque en el ayer fuera aún muy incierta.

El pasado se presenta entonces inmutable,

---

**el camino  
de la  
TRASCENDENCIA  
a la DUALIDAD  
es DESAFIANTE  
POR AQUÍ**

---

---

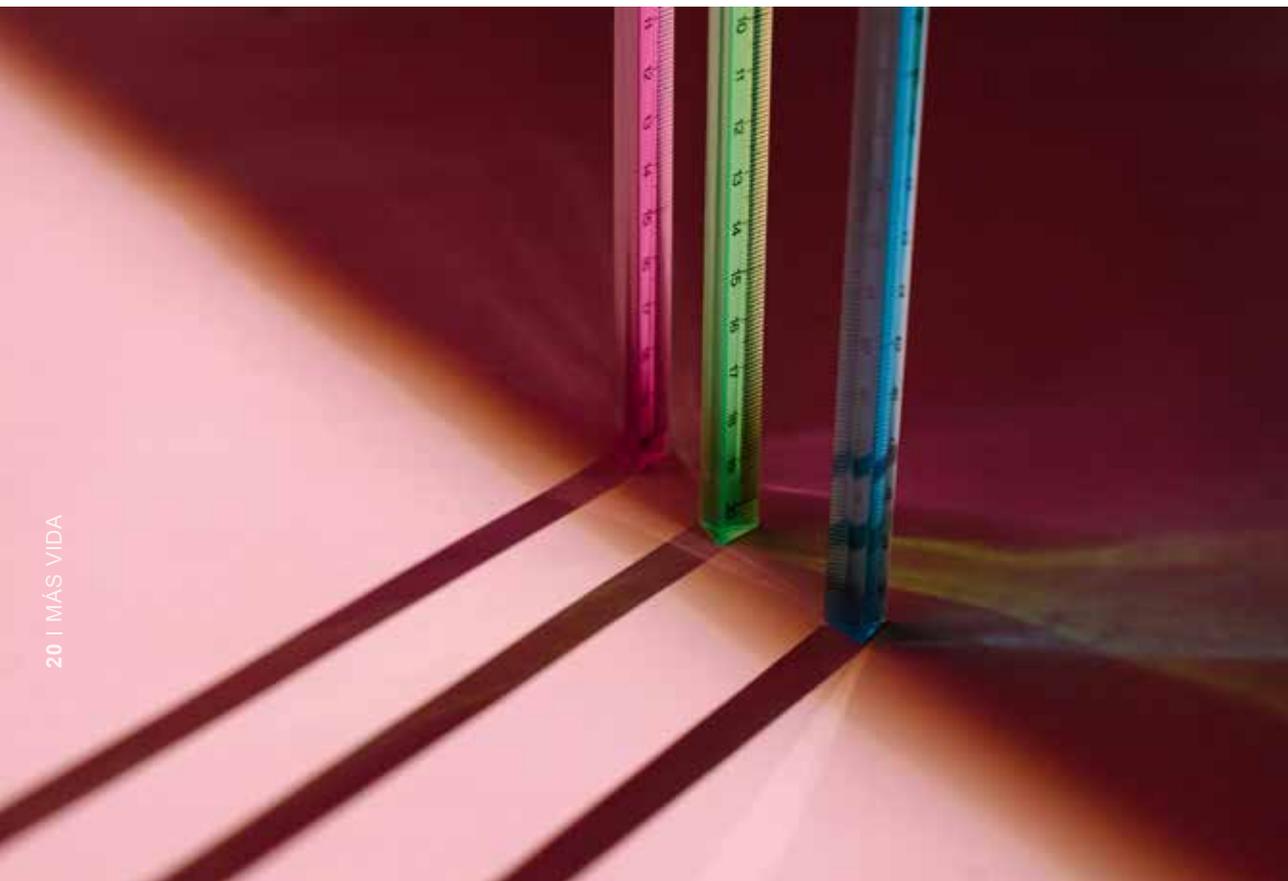
**La DUALIDAD es  
La OPORTUNIDAD  
De ENTENDER  
que TRES  
es MUCHO más  
que DOS**

---

fijo, establecido. Para quien lo observe con atención y humildad, puede ser historia que aporta y enseña; que evita innecesarias repeticiones.

Puede ser memoria.

Si, en cambio, la mente se enfoca en el futuro —que en el presente se defiende oculto como oportunidades, tendencias, posibilidades, y estadísticas— puede generar cierta ansiedad. Un temor anticipado cuando la predicción es difícil, negativa, peligrosa; o el intenso deseo de celeridad, cuando esa proyección parece positiva y feliz. En cualquier caso, ese huidizo futuro depende de lo que se elija en el presente. De las decisiones tomadas y de las acciones concretas (no solo de



las ideas o de las intenciones) engendradas en el efímero instante llamado presente. Uno de los regalos más misteriosos de la existencia, por cierto. Aquel, pequeño y concentrado, armado con el poder de cambiarlo todo.

**TENGAS SIEMPRE CLARIDAD, PARA TOMAR BUENAS DECISIONES Y HACER ELECCIONES JUSTAS; DE ESA FORMA, EL ÉXITO SERÁ UNA CONSECUENCIA INEVITABLE.**

La dualidad es la oportunidad de entender que tres es mucho más que dos, en el sentido evolutivo: porque no es la suma de las anteriores, sino algo más. Un producto nuevo. Como el hijo, que conserva mucho de lo mejor de ambos padres, y a la vez desarrolla y despliega cualidades que le son propias, muchas de las cuales son posibles gracias a todo lo anterior, a todo lo previo.

La dualidad es la excusa de la evolución para integrar, para unir. La muestra feroz de la importancia del equilibrio. El mudo y vehemente testigo de la interdependencia.

Porque, aunque somos en cierta forma individuales y autónomos, no sobrevivimos ni nos desarrollamos plenamente en solitario. Nos necesitamos para lograr más, y la naturaleza y la historia se ocupan de recordárnoslo siempre.

Qué cambiaría en la vida y su apreciación, en la experiencia de nuestra consciencia —me

---

**NO SOBREVIVIMOS  
NI NOS  
DESARROLLAMOS  
PLENAMENTE  
EN SOLITARIO**

---



---

## Qué pasaría si ya no pensáramos en acierto y error

---

pregunto— si dejáramos de pensar en términos de sí y de no, en forma polarizada, obligando a la consciencia a optar, y nos permitiéramos vislumbrar pacíficamente aquella tercera opción; a crearla si hace falta. A salir de la esclavitud lateral, para poder avanzar hacia algo mayor, con libertad.

Si, al menos por un instante, dejáramos de ver al bueno y al malo, y entendiéramos su realidad, notando como son apenas expresiones de un algo más no tan evidente. Voluntades disímiles, haciendo lo similar, pero en direcciones aparentemente contrarias. Sí allí nos preguntáramos más, y diéramos menos por hecho, ¿qué cambiaría? Y dónde...

Qué pasaría si ya no pensáramos en acierto y error; en si algo que hicimos resultó bien o mal, con más enfoque en un destilado saber: intentamos lo mejor que pudimos, de acuerdo con las circunstancias externas e internas, el espacio-tiempo que nos rodea, el entorno y el contexto, y todo lo demás involucrado. Quizás en esa forma de experimentar ya no haya éxito ni fracaso, solo quede acción y consecuencia; experiencia y evolución puras.

Es curioso: el diccionario define la dualidad como la «reunión de dos caracteres opuestos en una misma persona o cosa». Es la persona —o la cosa— la que experimenta ese par, y es entonces también el punto en el que ese par deja de serlo, y puede ser trascendido: se unifica y se exalta. Va más allá. Ve más allá. Es más que polaridad. Como muchas cosas, depende de la consciencia con la que se pueda apreciar.

---

**SALIR DE La  
ESCLAVITUD  
LATERAL, Para  
PODER AVANZAR  
HACIA ALGO  
mayor,  
CON LIBERTAD**

---

Reconocido disertante, docente y consultor de amplia trayectoria internacional. Autor dedicado a provocar e inspirar (libros *Luces y Escribo para tí*), columnista de varias revistas y programas radiales. Expositor en eventos como TEDx (Gramado, Brasil, 2013). Con cientos de cursos dictados en forma presencial y a distancia en diferentes países, miles de seguidores y más de 5.000 estudiantes formados en todo el mundo. Fundador de la corriente de Psicogenealogía Evolutiva y su escuela internacional. [lauro@lauroalonso.com](mailto:lauro@lauroalonso.com) / [www.lauroalonso.com](http://www.lauroalonso.com)



LAURO ALONSO

---

# Bienvenida La CharLa

Restaurantes en diferentes partes del mundo le decomisan a los clientes sus celulares. Se trata con esto de recobrar el placer de comer, beber y conversar sin que los ring tones interrumpen, ni los comensales den vueltas como gatos entre las mesas mientras hablan a gritos. Es que sostener una conversación de corrido, larga y profunda, bebiendo café o comiendo sin que mi interlocutor me deje con la palabra en la boca porque suena su celular es casi milagroso.

Gracias al celular, la conversación se ha convertido en un esbozo telegráfico que no llega a ningún lado, se ha convertido en un verdadero intruso. Cada vez es peor. Antes, la gente solía buscar un rincón para hablar. Ahora se ha perdido el pudor. Todo el mundo grita por su móvil, desde el lugar mismo en que se encuentre.

Las virtudes de la comunicación por celular son innegables. La velocidad, el don de la ubicuidad que produce y por supuesto, la integración que ha propiciado para muchos sectores antes al margen de la telefonía. Mientras más nos comunicamos en la distancia, menos nos hablamos cuando estamos cerca. Impresiona la dependencia que tenemos del celular. Preferimos perder la cédula de identidad que el celular, pues con frecuencia, la tarjeta sim funciona más que nuestra propia memoria. El celular más que un instrumento, parece una extensión del cuerpo, y casi nadie puede resistir la sensación de abandono

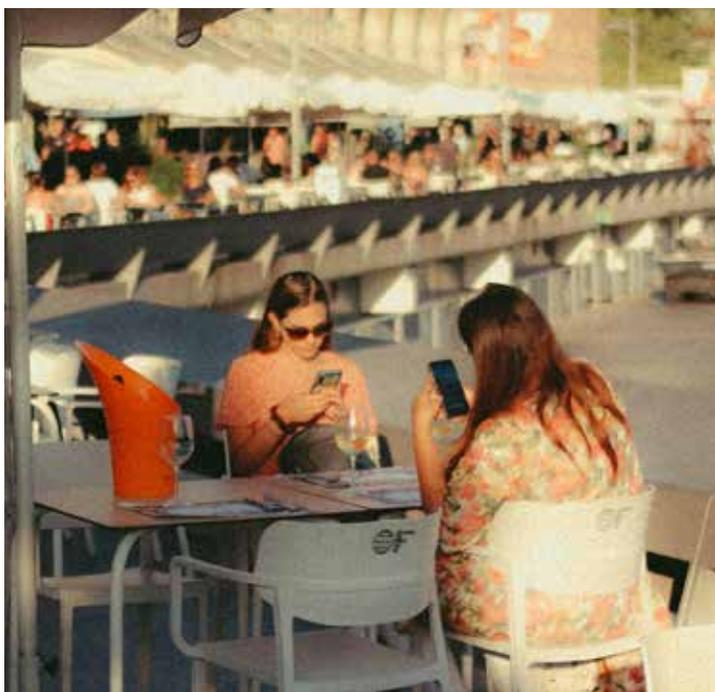
---

**mientras más  
nos comunicamos  
a distancia,  
menos nos  
HABLAMOS cuando  
estamos cerca**

---

y soledad cuando pasan las horas y este no suena. Por eso quizá algunos nunca lo apagan. ¡Ni en el cine! Existe una sensación de desamparo que se produce en muchas personas cuando las azafatas dicen que se está a punto de despegar y es hora de cambiar a modo avión.

La tecnología nos brinda más comunicación pero menos cercanía. Enajenados y autistas. Muchos absortos en el chat de esta época moderna. La escena suele repetirse. El celular en el escritorio. Un pitido que anuncia la llegada de un mensaje, y la persona se lanza sobre el teléfono. Casi nunca pueden abstenerse de contestar de inmediato. Teclean a máxima velocidad, sonrín solos; luego *vuelven* pero ya la conversación se ha ido al traste. Antes, en las mañanas al levantarse, el primer instinto era tomarse un buen café. Ahora el primer acto cotidiano es tomar su celular y responder al instante todos los mensajes. Es la tiranía de lo instantáneo, de lo simultáneo, de la sobredosis de información y de la conexión con un mundo virtual que terminará acabando con el otrora delicioso placer de conversar con el otro, frente a frente.



---

**REGALÉMONOS  
TIEMPO LLENO  
DE PRESENCIA,  
DE COMPAÑÍA,  
DE DIÁLOGO  
CALIFICADO**

---

# SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



## **MONTEVIDEO:**

Colonia 851  
Tel.: 0800 4584

## **MONTEVIDEO:**

Bv. Artigas 1495  
Tel.: 0800 4584

## **CANELONES:**

Treinta y Tres 329  
Tel.: 4333 2835

## **CARMELO:**

Uruguay 502  
Tel.: 4542 0989

## **CIUDAD DE LA COSTA:**

Av. Giannattasio Km 21.400,  
Local 3 / Tel.: 2683 2826

## **COLONIA:**

Alberto Méndez 161  
Tel.: 4522 5257

## **DURAZNO:**

Manuel Oribe 451  
Tel.: 4363 4343

**0800 4584** | **secom.com.uy**

# Consultá por **Nuestros Planes a Medida** y comenzá a vivir con el respaldo del **Primer** **Servicio de Compañía.**

## **LAS PIEDRAS:**

Av. de las Instrucciones  
del Año XIII 629  
Tel.: 2365 7599

## **MALDONADO:**

Florida 671, Local 1  
Tel.: 4223 6045

## **MERCEDES:**

Rodó 893  
Tel.: 4533 3186

## **MINAS:**

Domingo Pérez 519  
Tel.: 4443 7169

## **PANDO:**

Av. Artigas 1198  
Tel.: 2292 4584

## **SAN JOSÉ:**

Peatonal Asamblea 649  
Tel.: 4342 2350

## **TACUAREMBÓ:**

Ituzaingó 248  
Tel.: 4634 6474



---

# más allá de La DUALIDAD

## La INTEGRACIÓN de La SOMBRA

---

un artículo de Mariana Álvez

Carl Jung fue uno de los fieles discípulos de Freud, pero sus discrepancias en cuanto a ciertas miradas los alejaron y fue la inspiración para que Jung desarrollara su propia corriente psicológica conocida como Psicología Analítica.

Desde esta perspectiva, se habla de la existencia de un inconsciente colectivo donde habitarían varios arquetipos (patrones de comportamiento, imágenes universales, conocimiento humano heredado de nuestros ancestros), así como un inconsciente personal donde viven los conflictos de cada persona. Esto con el tiempo irá evolucionando en cada uno hasta construir su identidad.

Esta teoría tomó varios elementos pertenecientes de diversas fuentes tales como la mitología, la religión, la filosofía, la antropología y también la interpretación de los sueños. Para Jung, lo simbólico y representativo como los sueños y las expresiones artísticas ayudan a explicar el contenido del inconsciente y traerlo al plano consciente.

De acuerdo a la Psicología Analítica, el arquetipo de la sombra representa el lado más oscuro de nuestra personalidad, rasgos como celos, agresividad, culpa, avaricia, soberbia, lo que no nos agrada reconocer como propio y los escondemos de nosotros mismos.

De alguna forma es lo que reprimimos para adaptarnos a la sociedad y vernos a nosotros mismos como buenas personas.

---

**Lo que no se  
Hace consciente  
se manifiesta en  
nuestras vidas  
como destino**

CARL JUNG

---

---

**enfrentarte cara  
a cara con tu  
PROPIA OSCURIDAD  
es el mejor  
MÉTODO para  
HACERLE FRENTE  
a LAS TINIEBLAS  
DE LOS DEMÁS**

---

Es en nuestra infancia, gracias a nuestras figuras de referencia, aprendizajes, historias personales y genética (lo genético se manifiesta en la adolescencia, por eso vemos cambios radicales en algunas personas en esta etapa, es su verdadera esencia), vamos creando una forma de ver el mundo y de actuar en él.

La sombra es más destructiva y peligrosa cuando más la reprimimos y la negamos. Y ella siempre busca la forma de expresarse. Es entonces cuando “se proyecta”, depositamos esa oscuridad en los demás y ellos nos sirven como espejos. Si no la trabajamos a través del autoconocimiento, solo podemos verla a través de las acciones y rasgos de los demás, fuera de nosotros mismos.

Una forma de percatarnos de esto es cuando nuestras respuestas son desmedidas ante



ciertos actos de los otros, ejemplo, las personas en extremo celosas suelen ser infieles. Lo que criticamos o juzgamos exageradamente de otros puede llegar a pertenecernos. Nuestras emociones reprimidas tienen fuerza y siempre encuentran alguna forma de manifestarse, ya sea a través de patologías psicológicas o somáticas.

Existen distintos tipos de sombras, la sombra personal, la que llevamos todos como frustraciones, miedos, egoísmo, también estaría la sombra impersonal, esa que contendría la esencia de la maldad más arquetípica, la que acompaña a los genocidas, asesinos.

Haciendo consciente lo inconsciente, poniendo sobre la mesa quiénes somos en toda nuestra complejidad, nos ayuda a integrar esa parte que aunque no nos guste, también es nuestra y parte de nuestra historia. Enfrentarte cara a cara con tu propia oscuridad es el mejor método para hacerle frente a las tinieblas de los demás.

Conocernos permitirá poder expresar esa oscuridad de una manera más saludable, lo que llamamos sublimar. Por ejemplo, si eres una persona con rasgos narcisistas o histriónicos, una forma sana, sin dañar ni manipular, de buscar esa atención y amor del mundo, podría ser mostrarte en redes, en televisión, en un podcast, lo que sea que te permita compartir tus ideas y tu presencia. Si una persona posee mucho odio por situaciones injustas que ha recibido en su vida, puede transformar toda esa potente energía psíquica

---

**¿CÓMO PODEMOS  
CAMBIAR AQUELLO  
QUE NI SIQUERA  
RECONOCEMOS  
EN NOSOTROS?**

---

en construir posibilidades para salir del lugar de donde está de una forma material o simbólica, podría usar ese enojo para defender causas sociales o defender a quienes viven situaciones de vulnerabilidad.

Poder conocer nuestros aspectos menos agradables o vulnerables y encontrar maneras creativas de poder expresarlos ayudará a integrar esa sombra en nuestra personalidad, ya que negarla solamente la fortalecerá y saldrá bajo la forma de impulsos o acciones nocivas, tanto para nosotros como para los demás.

En la consulta psicológica, debemos ayudar a las personas a reconocer y mencionar aquellas cosas que no le agradan de sí mismo, ponerlas sobre la mesa y pensar estrategias que posibiliten maneras saludables de expresar esa oscuridad propia. La palabra conciencia es clave, ¿cómo podemos cambiar aquello que ni siquiera reconocemos en nosotros?

Existen ciertos tipos de personalidades que niegan emociones básicas como el enojo, la envidia, aquello que las personas podrían juzgar, sin embargo, el poder verbalizar que todos podemos pasar por esas instancias, nos ayuda a entendernos mejor y también a comenzar un proceso de sanación más honesto y acorde con nuestra esencia.

Como decía Jung, uno no se ilumina

---

**comenzar un  
PROCESO DE  
sanación más  
HONESTO y acorde  
con NUESTRA  
esencia**

---



imaginando figuras de luz, sino haciendo consciente la oscuridad, es decir, confrontando la sombra. Una aceptación radical comienza también integrando “nuestra sombra” en la personalidad y trabajar con ella, descuidarla nos puede desequilibrar.

Esto nos beneficia ya que favorece nuestra individuación, nos ayuda a alcanzar el bienestar porque entramos en paz con nosotros mismos, ayuda a la libertad personal.

Así que no temas mirar el abismo, ve a lo profundo de tu ser y en esa oscuridad podrás traer la luz y transmutar aquello que te hace humano y acercarte un poco más a lo divino.

---

**TRASMUTAR  
aquello que  
te Hace Humano  
y acercarte  
un poco más  
a LO DIVINO**

---

Licenciada en Psicología en la UDELAR.  
Miembro de IPPA (International Positive  
Psychology Association). Directora en  
Centro Psicología Positiva Uruguay

*psicologiapositiva.com.uy*



**mariana álvarez**

---

# La DUALIDAD DE VIVIR CON PROPÓSITO DESDE LA ALTA SENSIBILIDAD

un artículo de viviana DI LEO

Imagíná por un momento estar en la rambla sentado en un banco, observando el ir y venir de las personas. Algunas parecen súper apuradas, otras están tranquilamente disfrutando del sol. En medio de todo esto, noto a una madre que mira con orgullo y ternura a sus hijos jugar, pero a medida que los gritos y peleas se intensifican, veo en su rostro una

mezcla de desesperación y agotamiento. Ella ama profundamente a sus hijos, pero también desea un momento de paz y soledad. Esta es la esencia de la dualidad: la coexistencia de dos emociones aparentemente opuestas en un mismo ser.

La dualidad es una característica intrínseca del ser humano. Y como me gusta explorar las definiciones, encuentro que dualidad proviene del latín *\*duo\**, representando la existencia de dos caracteres o fenómenos en una misma persona, un encuentro constante entre dos mundos: el material y el espiritual. En este artículo, exploraré un poco más como ha sido vivirlo desde la alta sensibilidad y como influye en esta dualidad. Como encontrar el equilibrio entre nuestras fuerzas opuestas puede llevarnos a vivir con propósito y plenitud.

Desde muy chica, siempre me veían como muy sensible. Era la niña que lloraba cuando otro estaba triste o lo trataban mal, la que se emocionaba en las fiestas de fin de año viendo los fuegos artificiales, en las películas y hasta cuando alguien era súper amable. Sin embargo, esta misma sensibilidad me hizo vulnerable al bullying durante mi adolescencia. Los comentarios hirientes y las burlas me llevaron a reprimir mis emociones, a esconder mi verdadero yo para evitar más dolor. Si bien ser “demasiado sensible” durante años fue difícil y muy oscuro, con el tiempo se volvió un superpoder y me brindó mucha luz. Porque no solo siento mis propias emociones con intensidad; también siento intensamente las de los demás. En una reunión, puedo percibir la tristeza oculta detrás de una sonrisa o la tensión en una conversación aparentemente casual.

---

La coexistencia  
de dos  
emociones  
en apariencia  
opuestas, en  
un mismo ser

---

Vivir un vaivén de emociones como una montaña rusa. Desde la más inmensa alegría a la tristeza o el enojo profundo. Hoy lo entiendo y me lo permito, puede que lo hayas sentido y por esto al final de este artículo te dejo un ejercicio simple para ayudarte, seas o no altamente sensible.

Otro aspecto en el que se manifiesta fuertemente la dualidad es en la búsqueda de propósito y satisfacción. A veces siento un vacío al cuestionar todo en profundidad, unido a una especie de parálisis por análisis. Sin embargo, cuando se aprende a ver el propósito de otra forma se entiende que se pueden vivir experiencias con una intensidad y una satisfacción que pocas personas experimentan. Estas son dos caras de la misma moneda que, en conexión pura con el corazón, pueden transformarse en una fuente de paz al aceptarte, amarte y disfrutarte en todas tus partes.

Porque finalmente de esto se trata la vida, dejar de hacer la guerra contigo mismo y encontrarte, hacer las paces finalmente con quien sos.

Si te ayuda, para mí la diferencia la encontré en La Coherencia Espiritual y la Aceptación de la Dualidad: Unir Pensamientos, Emociones, Acciones e Intenciones. Y sentimos esa conexión pura con el corazón cuando logramos la coherencia espiritual y la aceptación de la dualidad. La coherencia espiritual implica la alineación de nuestros pensamientos, emociones, acciones e intenciones. Y es así que logramos vivir con sentido en la vida.

Esta armonía nos permite vivir en paz con

---

**DEJAR DE HACER  
La Guerra  
CONTIGO MISM@  
Y ENCONTRARTE,  
HACER LAS PACES  
FINALMENTE  
CON QUIEN SOS**

---



nosotros y con nuestro entorno. En el contexto de la alta sensibilidad, esta coherencia es aún más crucial, ya que cualquier disonancia puede generar un malestar significativo.

Aceptar nuestra dualidad es el primer paso hacia esta coherencia. Entender que podemos ser tanto extrovertidos como ermitaños, exploradores y altamente sensibles, lógicos y soñadores, es fundamental para encontrar la paz interior. Reconocer nuestras partes opuestas y aprender a integrarlas nos permite vivir con mayor autenticidad y propósito.

## LA BÚSQUEDA DEL EQUILIBRIO

Ese equilibrio entre nuestras fuerzas opuestas no significa eliminar una parte de nosotros mismos, sino encontrar un punto medio que nos permita coexistir con ambas. Para las personas altamente sensibles, esto puede significar aprender a manejar la intensidad de sus emociones y pensamientos, sin reprimirlas ni dejarlas dominar completamente.

---

**APRENDER  
a manejar  
MIS EMOCIONES  
IMPLICA  
ENCONTRAR  
FORMAS  
SALUDABLES  
DE EXPRESAR Y  
PROCESAR MIS  
SENTIMIENTOS**

---

Aprender a manejar mis emociones implica no solo aceptar mi pasado y el dolor que me causó el bullying, sino también encontrar formas saludables de expresar y procesar mis sentimientos. Al mismo tiempo, puedo aprovechar mi capacidad de empatía para conectar más profundamente con los demás y con mi propio propósito.

Para quienes vivimos con alta sensibilidad, el equilibrio puede parecer un objetivo inalcanzable debido a la intensidad con la que experimentamos el mundo. Sin embargo, es posible alcanzar este equilibrio mediante la práctica de la autoaceptación y la conexión con el corazón. Creando tu cajita de herramientas que te permita estos espacios de conexión.

La autoaceptación implica reconocer y aceptar todas nuestras partes, sin juzgarlas ni intentar cambiarlas. La conexión con el corazón nos permite vivir desde un lugar de autenticidad y amor, guiándonos hacia el propósito y la plenitud. La dualidad es una parte esencial de la experiencia humana, especialmente para aquellos con alta sensibilidad. Vivir con propósito desde la alta sensibilidad requiere aceptar y equilibrar nuestras fuerzas opuestas, alineando nuestros pensamientos, emociones, acciones e intenciones. Al hacerlo, podemos encontrar paz y plenitud en nuestra vida cotidiana. Este artículo te invita a darte permiso para vivir tu dualidad y encontrar la paz con todas sus partes. Al aceptar nuestra complejidad y conectarnos con nuestro corazón, podemos vivir de manera más auténtica y significativa.

Te dejo un pequeño ejercicio para trabajar en aceptar tu dualidad haciendo consciencia.

- Encuentra un espacio tranquilo y dedica 15-20 minutos al día para este ejercicio.
- Escribe sin filtros, dejando fluir tus pensamientos y sentimientos.
- Reflexiona sobre las preguntas a continuación, eligiendo una por día.
- Revisa tus respuestas al final de la semana para identificar patrones o nuevas comprensiones.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Qué emociones opuestas he sentido hoy y en qué situaciones se presentaron?
  - Reflexiona sobre los momentos en los que has sentido emociones contradictorias. ¿Cómo las manejaste? ¿Qué las desencadenó?
2. ¿Cómo he equilibrado mis necesidades de ser extrovertido y de ser ermitaño esta semana?
  - Pensá en cómo has logrado encontrar un equilibrio entre tus momentos de socialización y de soledad. ¿Qué actividades te han ayudado?
3. ¿Cuándo me he permitido sentir mis emociones plenamente y cuándo las he reprimido?
  - Identifica situaciones en las que te has sentido libre para expresar tus emociones y otras en las que te has sentido obligado a reprimirlas. ¿Qué aprendiste de estas experiencias?
4. ¿Cómo he manejado las expectativas de los demás frente a mis propios deseos y necesidades?

---

**RECONOCER  
NUESTRAS  
PARTES  
OPUESTAS Y  
APRENDER A  
INTEGRARLAS**

---

---

**aceptar  
TU DUALIDAD  
Te permitirá  
VIVIR CON MAYOR  
PROPÓSITO  
Y PAZ INTERIOR**

---

- Analiza momentos en los que has seguido la lógica de lo que se espera de vos versus aquellos en los que te has entregado a tus propios deseos. ¿Qué te ha llevado a tomar cada decisión?

**5.** ¿De qué manera he experimentado la empatía hoy y cómo ha afectado mi bienestar emocional?

- Considerá las situaciones en las que has sentido las emociones de los demás de manera intensa. ¿Cómo has manejado estos sentimientos y cómo han impactado tu día?

**6.** ¿Qué acciones he tomado para alinear mis pensamientos, emociones, acciones e intenciones?

- Reflexioná sobre las acciones concretas que has realizado para mantener la coherencia espiritual. ¿Qué prácticas o hábitos te han ayudado a sentirte más alineado y conectado?

Este ejercicio y las preguntas están diseñados para ayudarte a explorar y aceptar tu dualidad. Al dedicar tiempo a la autorreflexión, podés encontrar un mayor equilibrio y comprensión de vos mismo, permitiéndote vivir con mayor propósito y paz interior.

Peacefulness and Fulfilment Coach.  
Coach acreditada para personas altamente sensibles. Creadora de personas Altamente Sensible Uy escribiendo desde mi ventana al Lago di Como, ayudándote a sentir más paz interior y vivir con propósito.



**VIVIANA DI LEO**

A woman with long dark hair is sitting in a folding chair on a beach, looking out at the ocean during sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright orange glow over the water and sand. The woman is wearing a light-colored long-sleeved top and dark sneakers. A coffee cup is on the chair next to her. The text is overlaid on the right side of the image.

entender que  
PODEMOS SER TANTO  
EXTROVERTIDOS  
COMO ERMITAÑOS,  
EXPLORADORES Y  
ALTAMENTE SENSIBLES,  
LÓGICOS Y SOÑADORES,  
ES FUNDAMENTAL  
PARA ENCONTRAR  
LA PAZ INTERIOR

# La FELICIDAD es más SENCILLA DE LO QUE PIENSAS

UN ARTÍCULO DE ELI BRAVO

---

La FELICIDAD se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía

---



¿Qué es la felicidad? Por favor, tómate unos instantes para saborear la pregunta.

No te confundas con la euforia, la alegría o el gozo, emociones intensas que son una deliciosa parte del todo. En realidad, la felicidad es un estado profundo y sencillo que se revela en la inmediatez del presente. Para experimentarla no hay que buscar muy lejos, pero hay que saber qué y dónde buscar.

En su delicioso libro *Sobre la felicidad*, el filósofo e historiador francés Frédéric Lenoir ofrece una definición potable: felicidad es amar la vida que llevamos. Así de sencillo. Esta felicidad se manifiesta

como la conciencia de una satisfacción prolongada en la globalidad de nuestra vida. Prolongada porque se mantiene en el tiempo más allá de los altibajos naturales, y global porque irradia las diversas áreas de nuestra existencia. Además, Lenoir no deja por fuera algo muy importante: la conciencia de este estado, porque somos plenamente felices cuando tenemos conciencia de ello, y a su vez, al estar conscientes de este estado reforzamos la experiencia de satisfacción. Es un ciclo vital que se alimenta a si mismo.

Sobre la felicidad es un vuelo de pájaro sobre diversas corrientes filosóficas. Comienza con los griegos y por supuesto aparece Aristóteles, para quien la felicidad es llevar una vida placentera. Allí también está Epicuro, quien la entiende como la quietud absoluta del alma, y Séneca, quien hablaba de lo que hoy en día es común en la psicología positiva: una vida feliz es aquella que tiene dirección y propósito.

También aparecen en este paseo gigantes como Kant, para quien la felicidad esta emparentada con la moral, o Schopenhauer, quien la entiende como resultado de nuestra sensibilidad y conocimiento real del ser. Lenoir dedica varias páginas a Montaigne, y no oculta su predilección, quien decía que una vida feliz era una vida modesta, hecha conforme a la naturaleza de cada persona.

Sobre este aspecto de la naturaleza individual Lenoir se detiene en Spinoza, otro de sus favoritos, explicando que “cada cual debe aprender a conocerse para descubrir lo que le hace feliz o desdichado, lo que le conviene o lo que no, lo que incrementa su felicidad y disminuye su tristeza. De ahí la necesidad de acceder a un conocimiento verdadero de lo que somos, pero también de renunciar a seguir una moral exterior, dogmática,

---

**FELICIDAD  
es amar La  
VIDA que  
LLEVAMOS...  
y SER  
CONSCIENTES  
DE ELLO**

---

---

La FELICIDAD  
es VIBRAR CON  
NUESTRO SER  
MÁS PROFUNDO

---

trascendente, supuestamente válida para todos”.

Por este camino Lenoir se adentra junto a Spinoza en los terrenos más sutiles del no dualismo oriental, es decir, la unidad entre Dios y el mundo, o en otras palabras, que Dios y el mundo participan de la misma sustancia infinita. Así aparece una espiritualidad cotidiana, una divinidad universal, que llega a la mente y corazón de hombres como Albert Einstein. Una vez le preguntaron al genio de la relatividad si creía en Dios. Su respuesta fue “creo en el Dios de Spinoza, que se revela en la armonía de todo lo que existe”.

A estas alturas, con tantos nombres y citas, quizás te estarás preguntando ¿Y no era la felicidad algo sencillo?

Sí. Lo es. En el epílogo de su libro Lenoir escribe su punto de vista. “Ser feliz es amar la vida, toda la vida: con sus altibajos, sus trazos de luz y sus fases de tinieblas, sus placeres y sus penas. La felicidad no se decreta y llega a veces sin que se le busque. También es fruto de una atención cotidiana, de una vigilancia, de un esfuerzo de autoconocimiento. Se trata de vibrar con nuestro ser profundo”.

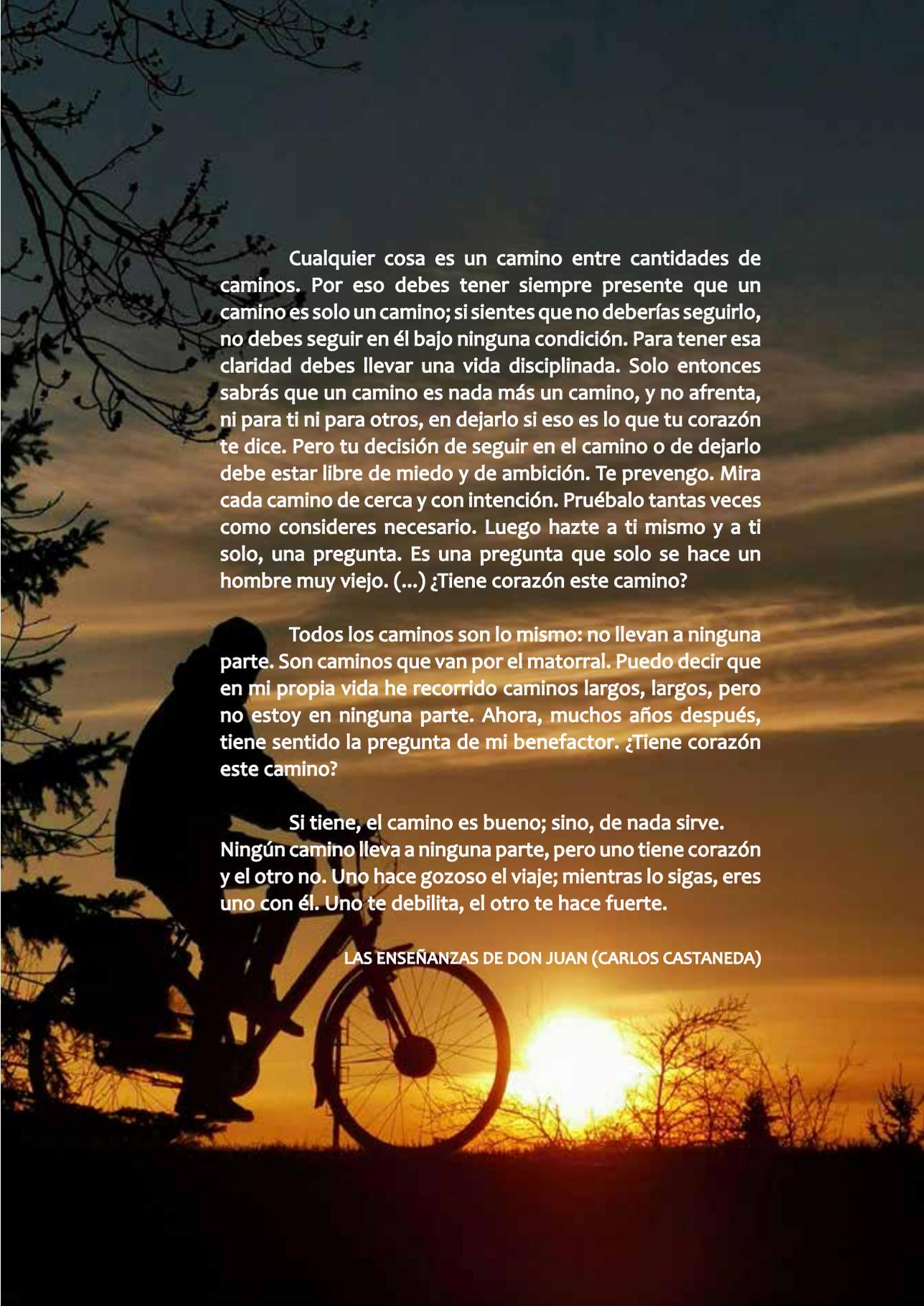
Entonces ¿qué es la felicidad? Yo creo que la respuesta se siente cuando vive en nosotros. Aparece con toda la fuerza del universo, y las palabras son apenas un reflejo.

Comunicador en serie. Graduado en Periodismo en la UCAB. Director y Editor Ejecutivo de 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. [www.elibravo.com](http://www.elibravo.com)



ELI BRAVO



A silhouette of a person riding a bicycle is shown against a sunset background. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The person is in the foreground, and the bicycle is clearly visible. The background shows some trees and a clear sky with a few clouds.

Cualquier cosa es un camino entre cantidades de caminos. Por eso debes tener siempre presente que un camino es solo un camino; si sientes que no deberías seguirlo, no debes seguir en él bajo ninguna condición. Para tener esa claridad debes llevar una vida disciplinada. Solo entonces sabrás que un camino es nada más un camino, y no afrenta, ni para ti ni para otros, en dejarlo si eso es lo que tu corazón te dice. Pero tu decisión de seguir en el camino o de dejarlo debe estar libre de miedo y de ambición. Te prevengo. Mira cada camino de cerca y con intención. Pruébalo tantas veces como consideres necesario. Luego hazte a ti mismo y a ti solo, una pregunta. Es una pregunta que solo se hace un hombre muy viejo. (...) ¿Tiene corazón este camino?

Todos los caminos son lo mismo: no llevan a ninguna parte. Son caminos que van por el matorral. Puedo decir que en mi propia vida he recorrido caminos largos, largos, pero no estoy en ninguna parte. Ahora, muchos años después, tiene sentido la pregunta de mi benefactor. ¿Tiene corazón este camino?

Si tiene, el camino es bueno; sino, de nada sirve. Ningún camino lleva a ninguna parte, pero uno tiene corazón y el otro no. Uno hace gozoso el viaje; mientras lo sigas, eres uno con él. Uno te debilita, el otro te hace fuerte.

LAS ENSEÑANZAS DE DON JUAN (CARLOS CASTANEDA)



---

# un camino con corazón

UN ARTÍCULO DE Laura Pereira

En el transcurrir de nuestra existencia y a medida que van pasando los años, encontrarle un sentido a nuestra vida se va tornando indispensable para re significar la experiencia de estar vivos. Una voz en nuestro interior pareciera cuestionarnos con insistencia acerca de nuestra identidad. ¿Quiénes somos realmente?

Podríamos, quizás, comenzar por reflexionar acerca de cómo nos percibimos... Y quizás, esto quede de manifiesto, en la manera en que solemos presentarnos ante quienes vemos por primera vez... Nos resulta difícil hablar simplemente desde lo que Somos. Terminamos apelando a lo que tenemos (sea esto simplemente “tener” esposa/o o hijos), a lo que nos dedicamos o cualquier otro dato que provenga de algo externo.

## Cómo sería DESCRIBIRNOS DESDE NUESTRO SER?

Sin dudas no nos resulta cómodo. Hemos pasado mucho tiempo construyendo el personaje que somos hoy, un personaje que hemos transformado en nuestra identidad, que nos resulta conocido y seguro. Tan conocido y seguro, que nos da pánico interactuar con otras personas, sin apelar a él. Para la construcción de ese personaje, al igual que en una construcción de bloques infantiles, hemos elegido con cuidado y esmero cada pieza, optando sólo por aquellas que den muestras de fortaleza y solidez; sin la seguridad que nos brinda ese personaje, nos sentimos vulnerables, en contacto íntimo con nuestras heridas más profundas. Sin dudas, no nos resulta cómodo... Encontrar el Sentido de nuestra vida, sin embargo, no es un camino opcional, todos los seres humanos despertamos a él en algún momento. En el recorrido deberemos atravesar nuestros infiernos y vencer a nuestros demonios: miedos, desconfianza, culpa, dolor; para comprender finalmente que ese personaje, al que tanto nos aferrábamos, nos aleja del Amor y nos hace vivir una vida carente de sentido.

Parafraseando a Castaneda, elegir un “camino con corazón”, permite que la experiencia nos guíe allí

---

**encontrar  
el sentido a  
nuestra vida  
poco tiene  
que ver con  
la razón y  
mucho con  
el corazón**

---

donde haya algo que deba sanarse. Atravesar el umbral del dolor, es liberador.

Hoy estoy convencida que en el devenir de la Existencia se va develando nuestra Esencia, que es imposible saberlo por anticipado. Necesitaremos de un tiempo y un espacio para que por medio de las experiencias, se vaya manifestando. El desafío consiste en poder capitalizar las experiencias, permitirnos el contacto con el mundo sin máscaras, sin personajes, pudiendo reconocer en los demás pedacitos de nosotros mismos, diferentes colores que componen el arco íris que en realidad somos. Dentro de cada uno de nosotros, al igual que dentro de una semilla, se encuentra el potencial de lo que Somos desde siempre, aguardando la oportunidad de manifestarse, pero para que ese Ser se manifieste en un tiempo y en un espacio definido, deberemos dar nuestro consentimiento, ACEPTAR eso que ES. De esta manera nuestra vida se transforma en un viaje hacia la realización. Y para ello deberemos acometer la tarea de desaprender lo aprendido y aceptar el vértigo que implica la pérdida de esa “identidad” para contactar con nuestra esencia verdadera. Somos la sumatoria de muchísimos caminos transitados por nuestros ancestros, de muchísimas experiencias con sus luces y sus sombras. Por eso, cuando el miedo, el dolor o la soledad acechen, tendremos la oportunidad de elegir convertirnos en protagonistas y responsables de nuestra existencia, podremos elegir el “camino con corazón” y quitarnos las capas que hasta ahora nos protegieron para transformar en luz lo que hasta ahora había sido sombra.

## CAMINAR DE ESTE MODO POR LA VIDA, ALIVIANA

Entendiéndonos desde esta perspectiva, encon-

---

PERMITIRNOS EL  
CONTACTO CON  
EL MUNDO SIN  
MÁSCARAS, SIN  
PERSONAJES,  
PUDIENDO  
RECONOCER  
EN LOS DEMÁS  
PEDACITOS  
DE NOSOTROS  
MISMOS

---



trar el sentido a nuestra vida poco tiene que ver con la razón y mucho con el corazón. Las experiencias son una suerte de mapa, que nos guiarán hacia las respuestas que necesitamos con el propósito de encontrar el camino a casa. Si abrimos nuestro corazón y nos dejamos guiar, podremos abandonar el control que exige nuestra razón, dando paso al Amor. Sin pretensiones ni etiquetas que nos condicionen, olvidándonos de querer saber el final de la historia para aprender a “ver” el sentido de la experiencia en sí misma. Permitirse disfrutar de los diferentes paisajes que el camino nos regale, sabiendo de antemano que algunos nos regocijarán y otros nos atemorizarán, pero todos sin excepción nos dejarán una experiencia única para atesorar.

Comprender la mágica conexión entre la experiencia y la esencia y el propósito de todo lo vivido, nos otorga la bendición de ser transformados por el camino. Solo es necesario recorrerlo con nuevos ojos, los ojos del corazón!

---

**PERMITIRNOS  
DISFRUTAR  
DE LOS  
DIFERENTES  
PAISAJES QUE  
EL CAMINO  
NOS REGALE**

---



Directora de PSM Consultoría  
Organizacional . Punta del Este  
Coach Vital & Organizacional

[www.psmgestionhumana.com](http://www.psmgestionhumana.com)



**LAURA PEREIRA**



# mi ALMA TIENE PRISA

MARIO DE ANDRADE (SAN PABLO, 1893 - 1945)

---

**Lo esencial  
es lo que hace  
que la vida  
valga la pena**

---

Conté mis años y descubrí que tengo menos tiempo para vivir de aquí en adelante, que el que ya viví hasta ahora. Me siento como aquel niño que ganó un paquete de dulces: los primeros los comió con agrado, pero, cuando percibió que quedaban pocos, comenzó a saborearlos profundamente. Ya no tengo tiempo para reuniones interminables donde se discuten estatutos, normas, procedimientos y reglamentos internos, sabiendo que no se va a lograr nada. Ya no tengo tiempo para soportar a personas absurdas que, a pesar de su edad cronológica, no han crecido. Mi tiempo es escaso como para discutir títulos. Quiero la esencia, mi alma tiene prisa. Sin muchos dulces en el paquete. Quiero vivir al lado de gente humana, muy humana. Que sepa reír de sus errores. Que no se envanezca con sus triunfos. Que no se considere electa antes de la hora. Que no huya de sus responsabilidades. Que defienda la dignidad humana. Y que desee tan solo andar del lado de la verdad y la honradez. Lo esencial es lo que hace que la vida valga la pena. \*Quiero rodearme de gente, que sepa tocar el corazón de las personas\*. Gente a quien los golpes duros de la vida le enseñaron a crecer con toques suaves en el alma. Sí, tengo prisa, tengo prisa por vivir con la intensidad que solo la madurez puede dar. Pretendo no desperdiciar parte alguna de los dulces que me quedan. Estoy seguro que serán más exquisitos que los que hasta ahora he comido.

Mi meta es llegar al final satisfecho y en paz con mis seres queridos y con mi conciencia. Tenemos dos vidas, y la segunda comienza cuando te das cuenta que solo tienes una.



**ESTÁ DEMOSTRADO  
QUE LEER UNA REVISTA  
EN PAPEL TE DEJA  
MAYOR RECUERDO  
DE LO LEÍDO QUE LEERLA  
EN DIGITAL**

**NO PERDAMOS LA MAGIA DEL PAPEL  
Y SUS TANTOS BENEFICIOS RESPECTO  
AL DIGITAL**

 **mosca**  
**GRÁFICAMOSCA**

2408 3049 • Guayabos 1672 • [www.graficamosca.com](http://www.graficamosca.com)  
[mosca@graficamosca.com](mailto:mosca@graficamosca.com) • [fb/graficamosca](https://fb/graficamosca) • [@graficamosca](https://twitter.com/graficamosca)

La prevención  
y el diagnóstico  
precoz son  
las herramientas  
más eficaces  
para mantener  
la salud.

 **Fertilab**  
Análisis clínicos

Canelones 2297 esq. Cassinoni  094 621661  
<http://apps.fertilab.com.uy/agenda> – [fertilab@fertilab.com.uy](mailto:fertilab@fertilab.com.uy)