

Transformación y **CAMBIO**



**DESINTOXICACIÓN EMOCIONAL
DE FIN DE AÑOS**
Cuerpo y mente:
Claves para la salud integral

**NAVIDADES CON
SILLAS VACÍAS**
Recordar sin rompernos

NAVIDAD CONSCIENTE:
Criar desde la conexión,
no desde el consumismo

**AMOR PROPIO: EL TERMÓMETRO INTERNO
CON EL QUE CERRAMOS EL 2025**

ZARPANDO A LA PLENITUD | ACTIVIDAD





TRANSFORMACIÓN Y CAMBIO

México, ISSN: Centro de
Atención Psicológica
ESCOFAM

Séptimo Número Emisión:
19/12/25

DIRECCIÓN: Lic. Adriana
Macías Jiménez Mtra.
Anallely Chávez Serrano

Director Editorial: Mariana
Merlín Macías Miguel Priego
Carmona



Cada cierre de año es una invitación silenciosa a mirar nuestra propia historia. No desde la prisa, ni desde la exigencia de ser siempre fuertes, sino desde la honestidad de reconocer lo que hemos logrado, lo que aún está por sanar y lo que todavía es posible construir. Esta edición de *Transformación y Cambio* nace justamente en ese lugar donde la reflexión se vuelve oportunidad.

Aquí reunimos textos que acompañan procesos reales: la alegría que se celebra, la nostalgia que conmueve, la memoria que sostiene y la esperanza que busca espacio para florecer. En estas páginas se habla de permitirnos ser humanos, de dejar atrás la idea de que debemos ser invencibles, de abrazar nuestras emociones sin juicio y de reconocer que sentir también es avanzar.

Reflexionamos sobre el duelo en fechas significativas, donde las navidades pueden traer consigo sillas vacías que recuerdan ausencias que duelen, pero también amores que permanecen. Recordamos que las tradiciones tienen un valor profundo: construyen identidad, crean continuidad familiar y nos brindan refugio emocional cuando el mundo se siente inestable.

Hablamos de criar desde la conexión, de celebrar desde la presencia, no desde el consumismo. De reconocer que el sentido no se compra ni se disfraza: se construye desde el vínculo.

También abrimos espacio para las historias que iluminan, para aquellos que un día tuvieron que empezar de nuevo y descubrieron que la vida todavía ofrece segundas oportunidades. Miramos la desintoxicación emocional como un acto de cuidado personal, un gesto hacia adentro para soltar lo que pesa y dar bienvenida a lo que nutre.

Cerramos este recorrido con una invitación a nuevos comienzos inclusivos. Que ninguna persona, familia o comunidad quede afuera de la esperanza. Que el lugar compartido no sea privilegio, sino compromiso. Que el inicio de un nuevo ciclo también sea un abrazo que incluya a todos.

Esta revista no pretende decir cómo vivir estas fechas. Solo acompaña. Acompaña la emoción, la memoria, el silencio, la risa y la renovación. Que al recorrer estas páginas puedas reconocerte. Que puedas nombrar lo que sientes. Que encuentres algo que te sostenga. Y que puedas continuar con la certeza de que aún es posible construir.

Atentamente,
Equipo ESCOFAM

Programa Latinoamerica

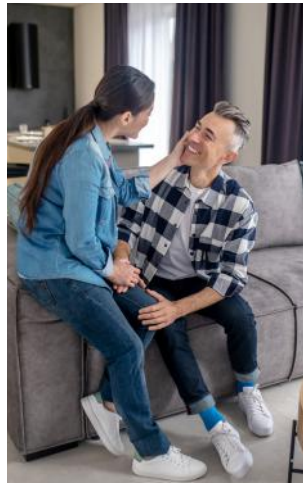
Aulas para la Paz

CIDHPDA

La CIDHPDA ha validado con un grupo de expertos en materia educativa al Centro de Atención Psicológica ESCOFAM, como un centro que brinda herramientas útiles en los estándares internacionales en el fomento de los valores educativos del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) enfocada en promover los derechos y el bienestar de todos los niños, niñas y adolescentes en México y en América Latina.









"LO QUE LOGRÉ, LO QUE QUEDA
PENDIENTE Y LO QUE AÚN PUEDO
CONSTRUIR" **8**

PERMISO PARA SER HUMANO
"INVITACIÓN A DEJAR LA EXIGENCIA
DE SER INVENCIBLE." **10**

NAVIDADES CON SILLAS VACÍAS:
"RECORDAR SIN ROMPERNOS" **12**

NAVIDAD CONSCIENTE:
"CRIAR DESDE LA CONEXIÓN,
NO DESDE EL CONSUMO" **16**

Posadas, villancicos y Año Nuevo
**EL VALOR EMOCIONAL DE
NUESTRAS TRADICIONES** **20**

"YO TAMBIÉN PUDE COMENZAR
DE NUEVO"
HISTORIAS QUE ILUMINAN **22**

AMOR PROPIO: **EL TERMOMETRO
INTERNO CON EL QUE
CERRAMOS EL 2025** **24**

**DESINTOXICACIÓN EMOCIONAL
DEL AÑO** **28**

EDUCAR PARA RENACER...
RESILIENCIA Y PROYECTOS DE VIDA EN LOS
ESTUDIANTES **36**

CAPITULO 6
"EL RESPLANDOR QUE MARCA
EL CAMINO" **40**

REFLEXIÓN FINAL
QUE ESTE NUEVO AÑO NOS ENCUENTRE
DESPIERTOS **44**

LO QUE LOGRÉ, LO QUE QUEDA PENDIENTE Y LO QUE AÚN PUEDO CONSTRUIR

Este año me enseñó muchas cosas, algunas en la forma más bonita y otras, de la manera más dura. Pero todas me sirvieron. A veces uno se enfoca tanto en lo que falta por hacer, que se olvida de reconocer todo lo que ya logró, incluso esas pequeñas victorias que parecían insignificantes o no las noté, pero que hoy sé que me hicieron avanzar. No subestimemos lo que avanzamos en silencio: organizar horarios, mejorar hábitos, acercarte más a amigos o simplemente levantare en días pesados también cuenta.

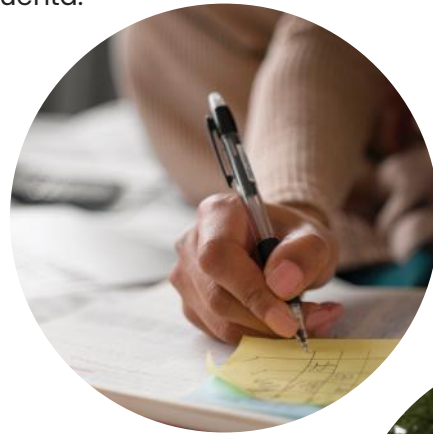


**Yuliana
Franco
Chávez**

Hubo momentos en los que sentí que no estaba haciendo lo suficiente, que me quedaba atrás o que mis metas eran demasiado grandes o inalcanzables para mí. Pero también aprendí que crecer no siempre se nota. A veces el crecimiento se ve cuando eliges levantarte, cuando decides no rendirte, cuando a pesar de lo que pasa en tu entorno tu decides seguir, cuando te sigues intentando organizar o cuando aprendes a descansar sin sentir culpa.

A veces pensamos que solo a nosotros nos cuesta, pero todos estamos intentando entendernos, crecer y no rendirnos.

Reconocer mis logros no significa que todo haya sido perfecto. Hubo metas que no cumplí, cosas que dejé a medias y otras que simplemente no salieron como esperaba. Pero ya no lo veo como un fracaso, sino como parte del proceso. No todo lo que planeamos tiene que cumplirse a la primera; a veces la vida pide una pausa para reacomodarnos, para entender si realmente eso que queríamos sigue siendo lo que deseamos.



Lo que aún me queda pendiente no es una lista de “deudas” conmigo, sino una oportunidad. Quiero seguir trabajando en mi constancia, en mi disciplina y, sobre todo, en **no compararme con el ritmo de los demás**. Quiero seguir aprendiendo a disfrutar mis pasos, incluso cuando sean lentos. De cara al próximo año, no quiero prometerme cosas imposibles.

Quiero mantenerme fiel a lo que me mueve: Mejorar, pero sin perderme en la exigencia; Avanzar, pero recordando que no todo progreso se mide con resultados visibles. Mi plan es sencillo: seguir intentándolo, seguir aprendiendo, seguir creyendo que puedo construir algo mejor cada día. Porque al final, no se trata de tenerlo todo resuelto, sino de tener la valentía de seguir caminando. Y eso, sin duda, también es un logro.

Recomendaciones para seguir avanzando hacia tus objetivos.

1. Define metas pequeñas y alcanzables.

Empieza con pasos cortos pero constantes, suelen ser los que más cambian la vida.

2. Escribe tus objetivos y revísalos cada cierto tiempo.

Te ayuda a mantener claridad y ajustar lo que ya no te funciona, al igual que evitar olvidarlos.

3. Organiza tus días con intención.

Prioriza pocas tareas importantes y evita exigirte de más.

4. Celebra tus avances.

Lo pequeño también cuenta y te recuerda que sí estás creciendo ayudando a motivarte.

5. Rodéate de personas que te impulsen.

Compartir lo que sientes y piensas puede darte claridad.

6. Escúchate sin juzgarte.

Asegúrate de que tus metas realmente nacen de ti, no de la presión externa

7. Acepta los días difíciles.

No te definen, descansar también es parte del camino.

8. Practica la constancia flexible.

No se trata de hacerlo perfecto, sino de volver a intentarlo.

9. Suelta lo que ya no te aporta.

A veces avanzar implica dejar ir hábitos o ideas que ya no te sirven.

10. Permítete empezar de nuevo.

Reiniciar es una oportunidad, no un retroceso.

11. Cuida tu bienestar físico y mental.

Dormir, comer bien, rodearte de buenas personas y tener espacios de tranquilidad hace todo más llevadero.

12. Confía en tu proceso.

Tu ritmo es válido. No necesitas compararte con nadie más, recuerda lo importante no es llegar rápido, sino llegar siendo tú.

"PERMISO PARA SER HUMANO"

INVITACIÓN PARA DEJAR LA EXIGENCIA DE SER INVISIBLE



Por: **Alejandro Reyes García**



Ser hombre, en muchos hogares, ha significado durante generaciones cargar con un rol que se hereda sin preguntar: el de proveedor incansable, sostén silencioso y figura firme que no debe quebrarse. Desde pequeños, muchos aprendieron que el cansancio no se dice, que el miedo no se admite y que la tristeza es algo que se guarda en el bolsillo para no incomodar.

Y así, con el paso de los años, se fueron convirtiendo en pilares que a todos apoyan, pero que pocas veces no son vistos realmente.

En la familia, el hombre suele ocupar un lugar extraño: está para todos, pero pocos se detienen a preguntarle cómo está él. Sabe que debe llegar

con soluciones, con calma, con fuerza... aunque por dentro esté lleno de dudas. Conoce la rutina del sacrificio silencioso: salir temprano, volver tarde, sostener, proveer, ser la voz firme que mantiene el equilibrio del hogar. Sin embargo, la vida le pide más. Le pide sonreír cuando quiere llorar, ser paciente cuando el estrés lo rebasa, ser protector cuando también necesita que lo abracen.

Es curioso cómo la sociedad exige tanto del hombre y a la vez ofrece tan poco espacio para que él sea vulnerable. En el trabajo, se espera que sea competitivo, productivo, resistente a la presión. En casa, se espera que sea guía, apoyo emocional, ejemplo, figura sólida. Y entre ambos mundos, queda poco margen para ser simplemente humano.

Pero la realidad es que incluso el roble más fuerte necesita suelo fértil, agua y cuidado para no secarse. La exigencia de ser invisible —de no quejarse, de no necesitar, de no fallar— no es una virtud; es una carga. Una que muchos arrastran en silencio mientras hacen lo mejor que pueden por los suyos. Porque sí, el hombre lucha todos los días: lucha por mejorar, por dar una vida más digna a su familia, por mantener la convivencia, por sostener un hogar en armonía, aunque nadie lo vea.



Este artículo es una invitación, casi un susurro, para recordarle al hombre que está permitido cansarse. Que está permitido decir “necesito un momento”, “también necesito apoyo”, “también quiero que me escuchen”. No se trata de dejar de ser fuerte, sino de reconocer que la fuerza verdadera no está en aguantar todo, sino en permitirse sentir.

Ser humano no es un defecto: es una posibilidad. Permite que el hombre también lllore sin que sea un símbolo de debilidad. Que pida ayuda sin vergüenza. Que reciba cariño sin tener que ganárselo con sacrificios interminables. Que exista más allá de su función de proveedor.

Quizá es momento de dejar la exigencia de ser invisible. De abrir espacios donde el hombre pueda ser visto, escuchado y valorado no solo por lo que da, sino por lo que es. Porque detrás del roble hay un corazón que también merece descanso, ternura y reconocimiento.

Porque, aunque nunca lo diga, él también necesita ser sostenido de vez en cuando.

Navidad con sillas vacías



RECORDAR SIN ROMPERNOS

Por: Anallely Chávez Serrano

La llegada de la temporada navideña suele envolvernos en luces cálidas, música suave y reuniones familiares. Sin embargo, para quienes transitan un duelo, estas fechas pueden sentirse como un espejo que refleja lo que ya no está. Las festividades, lejos de ser un momento de alegría sencilla, se convierten en un tiempo donde la ausencia ocupa lugar en la mesa, en las fotografías, en los recuerdos compartidos y en los silencios. La silla vacía se vuelve símbolo. No se trata solo de un objeto material, sino de la presencia emocional que permanece.

El duelo en fechas significativas tiene la particularidad de mezclar memoria, añoranza y a veces culpa: ¿está bien reír?, ¿está bien celebrar?, ¿cómo se honra al ser querido sin sentir que se le está olvidando? Estas preguntas habitan el corazón de quienes continúan su camino después de una pérdida.

Acompañar el duelo en estas fechas implica reconocer que el dolor no desaparece por obligación social. No es necesario estar bien porque “es Navidad”. El duelo requiere permiso. Permiso para sentir, para llorar, para recordar y también para descansar del recuerdo cuando el cuerpo lo necesite. Validar esa experiencia es el primer acto de autocuidado.





Rituales simbólicos que sostienen

Los rituales tienen una función profunda: ofrecen una forma concreta de expresar lo que en palabras resulta difícil. Ayudan a dar sentido y continuidad al amor, incluso cuando la persona ya no está físicamente. Cada familia puede encontrar su propio modo de honrar, pero aquí se presentan algunas propuestas:

1. UN LUGAR PARA LA MEMORIA.

Destinar un sitio especial para colocar una fotografía, una vela o un objeto significativo. Reconocer que la historia vivida sigue teniendo lugar.

2. LA CARTA QUE SE DEJA EN LA MESA.

Escribir al ser querido aquello que quedó pendiente o lo que hoy se desea agradecer. La carta puede colocarse en la mesa o guardarse en un espacio íntimo.

3. UNA COMIDA QUE RECUERDA.

Preparar un platillo que esa persona disfrutaba y compartir una anécdota o enseñanza suya durante la cena.

4. COMPARTIR LA LUZ.

Encender una vela al inicio de la celebración, recordando que el amor permanece encendido, incluso en los días más fríos.

5. LA TRADICIÓN NUEVA.

Crear un ritual en su nombre: un brindis, un gesto, una acción solidaria. Las nuevas tradiciones permiten que la memoria se transforme en presencia simbólica.

La ausencia no desaparece: cambia de forma. El duelo no se supera; se aprende a habitar. Recordar es un acto de amor, y amar nunca es sinónimo de dolor perpetuo. Sentir tristeza no traiciona la vida. Sonreír no traiciona la memoria.

Estas fiestas pueden ser distintas, y lo distinto también puede ser oportunidad para mirar el amor desde otro lugar.

Que la silla vacía no sea solo ausencia, sino también memoria viva.

Que lo compartido siga siendo puente.

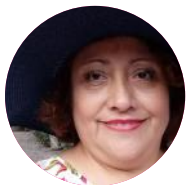
Que el amor siga teniendo espacio en nuestra mesa.



Descubré mas en nuestro último Tomo de "Transformación y Cambio"



NAVIDAD CONSCIENTE: “CRIAR DESDE LA CONEXIÓN, NO DESDE EL CONSUMO”



Por:
**Julieta
Flores
Lehmann**

Agradezco de antemano la oportunidad para poder participar en esta revista virtual y aprovecho para poder darles un abrazo a la distancia al equipo editorial por cumplir su primer aniversario y que se cumplan muchos años más, ya que desde tras bambalinas tuve la dicha de ver cómo se fue conformando tan bello sueño... ¡Ahora comencemos!

En este artículo nos vamos a enfocar en mantener un diálogo interno; Empezando con la siguiente pregunta.

¿Consideras necesario comprar regalos de marcas muy caras o llegar a embarcarte con las tarjetas de crédito para las siguientes fiestas navideñas y de fin de año?

La verdad yo si lo he estado haciendo en los años anteriores y mi propósito de este año es mejorar en este punto. He pasado meses pagando los regalos de diciembre desde 7 hasta 9 meses, así que obviamente se junta casi una fiesta con la del siguiente año y creeme no lo recomiendo mucho. La ropa, los juguetes acaban en el olvido en unos cuantos días o semanas, a veces si me he arrepentido de las compras pues veo que sólo fueron pocos ratos que se usaron las cosas y la deuda se quedó por meses.

Y aquí me surge la siguiente pregunta: *¿En qué podría gastar o hacer para este año?*, primero que nada te voy a comentar algo, al comenzar a escribir este mensaje, empecé a recordar mis navidades de la infancia. Mucha gente, mucha comida y como olvidar, muchos regalos.





¡Claro! Los esperados regalos: ropa, juguetes, dulces y chocolates, que más se puede disfrutar en las navidades. Sin embargo, ahora se anhelan detalles que no tienen ningún costo económico, el abrazo de Papá y de Mamá que a ningún costo se pueden ya recibir, se esfumaron; otros abrazos se quedaron en algún punto de la vida y a la siguiente navidad ya no se recibieron, sus copas en el brindis quedaron sin ser levantadas.

¿Entonces? Te propongo algo, piensa en el tipo de navidad que quieres para este año. Me empieza a dar vueltas en la cabeza, *¿qué debemos valorar más el tipo de convivencia familiar o tener más cosas materiales que se pueden perder fácilmente?*

¡Sí! Lo sé, a veces no podemos tener la armonía y la paz que quisiéramos con los parientes, pero pues, ¿Qué crees?. Somos los seres más imperfectos

que podrían existir en el planeta Tierra y los problemas y disgustos no los podemos quitar de nuestra existencia.

Tal vez podemos tomar como punto de partida aquellas navidades en familia en las que las pantallas y el uso de celulares no habían absorbido nuestras vidas, ahora nos hemos vuelto compradores compulsivos de la moda, la ropa de marca y la tecnología de punta, gracias a que ahora somos bombardeados por comerciales por todos lados, nos sentimos menos si no compramos lo que creemos que necesitamos o lo que nos hace creer la mercadotecnia que debemos tener.

Hoy, sin embargo, podemos valorar la oportunidad que tenemos para disfrutar diferente los siguientes días, porque ahora podemos ser los protagonistas, cocineros, decoradores, anfitriones y hasta meseros en nuestra propia gran fiesta navideña o de fin de año.

No importa el tipo de familia que tienes o la cantidad de personas con las que festejes, es el momento de dejar huella, de brillar, de poner el toque único y especial, disfrutar y hacer que nuestro semejantes también pasen una velada encantadora y te preguntarán: ¿Qué hago? Yo, pienso reunirme con mi familia para decorar la casa y hacer una ambientación de armonía, ir a comprar los ingredientes para la cena y divertirnos en cada momento, cocinar juntos y compartir la mesa y si de paso llegan los regalos, pues bienvenidos.

Lo que regalemos que sea con amor, que no sea por quedar bien o por presumir lo que no tenemos, investiga qué haría feliz a esa persona que va a recibirlo, no sólo hay que dar por dar, descubramos que con nuestras buenas intenciones podemos llenar de alegría el corazón de la familia, a veces podemos cubrir el gusto o necesidad de alguien, piensa como si lo comprarás para ti, pero siempre enfocando que debe ser con una compra inteligente.





Tal vez digas ya es demasiado tarde pues en el Buen Fin ya compre la mitad de regalos, pero recuerda, aún estás a tiempo de ser más razonable y no hacer compras innecesarias o incongruentes. Yo te puedo compartir, que este año no compré nada en el Buen Fin, así que ya llevo un logro.

Hay que agradecer que se tiene la oportunidad de compartir una navidad más y un fin de año nuevo de nuevo, ya que muchos se han quedado ya en el camino y no estarán para abrazarlos ni poder brindar con ellos. Haz feliz a quien amas y no con regalos costosos, sino con momentos que se graben en la mente y el corazón de cada uno en la familia. Tal vez algún integrante de la familia pueda solicitar algún regalo caro, sólo te tocará valorar si se encuentra dentro de tus posibilidades y si realmente es necesario cumplir con el gusto o si solamente se tratará de algún capricho para cubrir el ego. Así que espero que podamos después estar en contacto y ver si podemos seguir con el reto contra el consumismo.

Te deseo mucho éxito y que disfrutes lo que decidas hacer para festejar.

POSADAS, VILLANCICOS Y AÑO NUEVO: "EL VALOR EMOCIONAL DE NUESTRAS TRADICIONES"

Las tradiciones decembrinas tienen un latido propio. Se escuchan en el murmullo de las posadas, en el aroma de la cocina familiar, en el coro improvisado de villancicos que se entonan aunque nadie recuerde exactamente la letra. Son momentos que no solo marcan el calendario, sino que nos recuerdan quiénes somos y de dónde venimos.



Las tradiciones no se heredan únicamente como costumbres. Se transmiten como memoria afectiva. Cada piñata, cada vela encendida, cada celebración, resguarda la historia de nuestras familias: los que estamos, los que alguna vez estuvieron, y los que están creciendo con nosotros ahora.

En un mundo que cambia con rapidez, donde las pantallas nos distraen y la prisa a veces nos devora los días, las tradiciones funcionan como un ancla. Detienen el tiempo por un momento y nos permiten volver a sentirnos parte de algo que nos sostiene. Son un abrazo colectivo. Un recordatorio silencioso de que pertenecemos.

Las celebraciones decembrinas no solo convocan alegría. También reúnen emociones más profundas: nostalgia, gratitud, sorpresa, y a veces una tristeza suave que acompaña la memoria de quienes ya no están. Las posadas, los cantos y las reuniones familiares crean espacios donde esas emociones pueden convivir sin ser explicadas. La tradición contiene, arropa y acompaña.



La memoria afectiva aparece en gestos sencillos: repetir la receta de una abuela, colocar el nacimiento en el mismo lugar de siempre, encender una vela para quien se extraña, enseñar a los niños cómo se canta la letanía. Estos actos cotidianos tejen la continuidad de los vínculos.

Las tradiciones también nos ayudan a comprender quiénes somos como familia. No solo por lo que hacemos, sino por lo que sentimos mientras lo hacemos. Cuando compartimos historias alrededor de una mesa o contamos anécdotas entre risas, estamos transmitiendo valores, aprendizajes y raíces. Estamos sembrando pertenencia.

La llegada del Año Nuevo no borra lo vivido. Lo integra. Es una invitación a mirar hacia adelante sosteniendo la historia que nos ha formado.

El festejo se vuelve un puente: llevamos con nosotros lo aprendido, lo amado y lo que aún estamos sanando.

En este tránsito, las tradiciones continúan regalando sentido. Nos recuerdan que no caminamos solos. Que la vida no es solo avanzar, sino también honrar, agradecer y compartir.

Cierre reflexivo:

Que esta temporada podamos vivir nuestras tradiciones con presencia, sin prisa. Que cada canto, cada abrazo y cada luz encendida nos recuerde que somos parte de algo más grande que nosotros mismos. Que la familia, con sus historias y sus silencios, siga siendo hogar.

***Atentamente,
Equipo ESCOFAM***

"YO TAMBIÉN PUDE COMENZAR DE NUEVO"

HISTORIAS QUE ILUMINAN

Testimonio por: **Daniela Merlín Macías**



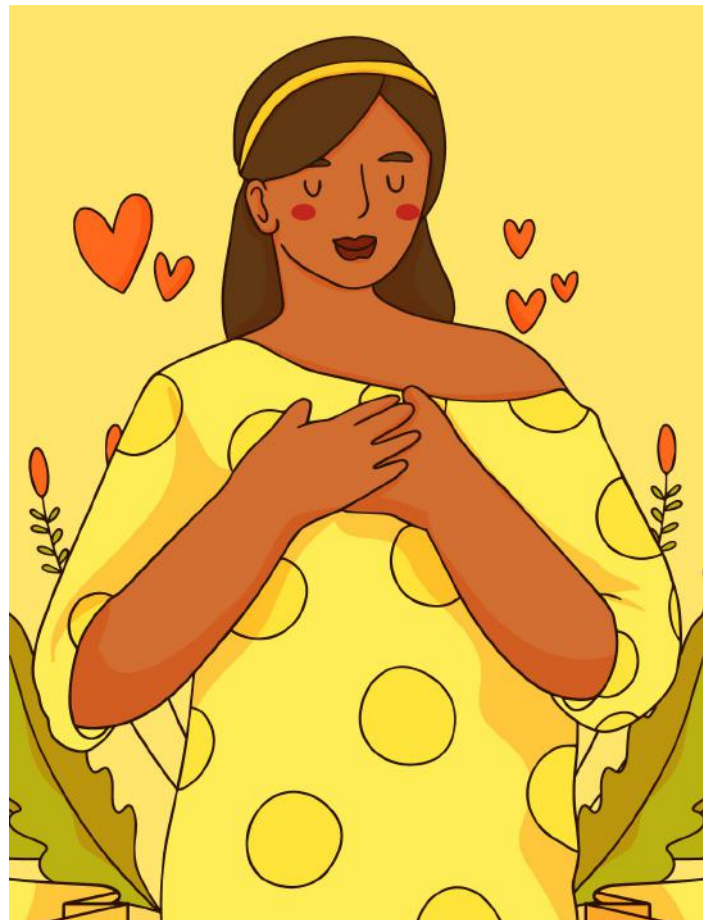
Soy una mujer de 27 años quien ha comenzado su proceso terapéutico en ESCOFAM, hace aproximadamente 5 meses y se me ha invitado a compartir mi historia y los logros que he tenido en este largo camino hasta ahora.

Inicialmente me gustaría contar que como gran parte de los que se resisten al principio en iniciar un proceso terapéutico psicológico, asumía que todo en mi vida se encontraba "bajo control", que no tenía por qué tener miedo, todo sucede por una razón, que solo se puede continuar para lograr los objetivos que me había propuesto, sin embargo, el contener tan solo las ganas de gritar o de llorar, de no saber quién eres, de simplemente seguir porque "es lo que se debe hacer" y no puedes permitirte caer, infla poco a poco tu globo emocional hasta que finalmente explota y se manifiesta de muchas maneras. Soy médico general en formación para especialista y sabía que las emociones se pueden expresar de muchas maneras en el cuerpo, pero no tenía ni idea de hasta qué punto hasta el momento de mi punto más tenso y solitario: Vivía con dolores de espalda, vértigo, náuseas; asumía que se trataba de cualquier otro padecimiento y busque ayuda de mis mismos colegas, no tenía ni idea que se trataba de mis emociones tratando de salir, incluso en algún momento te despersonalizas, ya no sabes quién eres, vives cansado, con apatía, llegue incluso a pensar que odiaba mi trabajo y cada día se hacía más tedioso. ***Nunca deben ignorar las señales que les da su cuerpo.***

En ese punto creía que era normal, que todos están cansados, que es simplemente la carga de trabajo, sin embargo, el tener más cerca acceso a los servicios de salud mental, conocerlo desde el lado del profesional, me hizo querer acercarme más del lado del paciente, entendí poco a poco que no podía seguir así, que estaba alejando a mi familia, a mis amigos, que paulatinamente podría quedarme sola, que necesitaba saber porque me sentía así, como podía ayudarme a mi misma y decidí buscar ayuda.

El inicio del proceso terapéutico no es fácil, a quien no lo haya intentado debe saber que no es nada agradable sentirse expuesto, como si alguien mas conociera tu secretos o lo que tanto te has esforzado por ocultar, pero es necesario para poder saber que debes mejorar, hacer consciente tus propias conductas, reacciones, emociones, y como gestionarlas, no fue nada fácil, es impactante, es desafiante, es doloroso, pero también es un redescubrimiento, es reconexión, es fortalecimiento y son horizontes nuevos por los que antes no te habías atrevido a caminar, tus seres queridos no te dejaran solo, conseguirás nuevos lazos, perderás algunos otros, pero al final te vuelves más fuerte y lo más importante, es un proceso cuya finalidad es quererte y cuidarte a ti mismo, lo demás es consecuencia de ello y vale totalmente la pena.

Para concluir, solo quiero decir para los lectores que ya tienen su propio proceso terapéutico, que no se rindan, las emociones también se enferman y hay que aprender a cuidar de ellas, sean constantes, cuiden



de si mismos y logren la mejor versión de sí mismos. A quienes no lo han intentado, hablen consigo mismos, escuchen su cuerpo y no duden en también buscar ayuda, la vida mejora radicalmente y no me he sentido tan bien como ahora incluso en más de una década, ahora me siento viva, con ganas de tener más aventuras, de hablar con los demás, de amar mi trabajo, de probar muchas cosas nuevas y sé que aún me queda mucho camino por recorrer, no lo abandonen si ya se “empiezan a sentir mejor”, es un proceso constante, cambiante, dinámico, no están exentos de recaídas. Al final... el ser humano sociable es muy complejo.

Gracias por leer mi testimonio. Y que todos sean felices consigo mismos y con los demás.

Por:
**Adriana
Macias
Jimenez**



AMOR PROPIO:

EL TERMÓMETRO INTERNO CON EL QUE CERRAMOS EL 2025

¡Hola mis queridos tripulantes! Al llegar al cierre del 2025, muchas personas hacemos balances: lo que logramos, lo que nos faltó, lo que queremos cambiar. Pero muy pocas veces revisamos algo esencial que determina nuestra paz, nuestras decisiones y la manera en que nos relacionamos con el mundo: nuestro amor propio.



El amor propio no es un destino ni una frase motivacional. Es una práctica cotidiana que se construye desde la forma en que nos hablamos, los límites que ponemos, el trato que aceptamos, la manera en que nos priorizamos y el respeto con el que cuidamos nuestra salud mental y emocional.

Es la relación más larga que tendremos en la vida: la relación con nosotros mismos.

Cuando el amor propio está fuerte, nuestra vida se siente con rumbo. Cuando está bajo, todo se nos cae encima, incluso lo que normalmente manejaríamos bien.

Por eso, para este cierre de año, te propongo una herramienta sencilla y reveladora: el Termómetro de Amor Propio ESCOFAM.

Este “termómetro” no juzga; orienta. No te medirá como suficiente o insuficiente, sino que te mostrará con claridad qué áreas necesitan fortalecerse para iniciar un 2026 más ligero, más consciente y más tuyo.



TERMÓMETRO DE AMOR PROPIO ESCOFAM CALIFICA CADA PUNTO DEL 1 AL 5

(1 = muy bajo, 5 = muy alto)

1. Autovaloración

¿Reconozco mis logros y cualidades sin minimizarlos? ___

¿Me permito sentir orgullo por lo que he construido? ___

2. Límites

¿Digo "no" cuando algo me lastima, me desgasta o no me corresponde? ___

¿Pongo límites sin sentir culpa? ___

3. Autocuidado

¿Me doy tiempo real para descansar, nutrirme y escucharme? ___

¿O solo sobrevivo sin atender mis propias necesidades? ___

4. Diálogo interno

¿Me hablo con respeto, comprensión y empatía? ___

¿O mi voz interna es dura, crítica y castigadora? ___

5. Relaciones

¿Me rodeo de personas que me suman, apoyan y respetan? ___

¿O sigo permitiendo vínculos que drenan, hieren o desvalorizan? ___

6. Merecimiento

¿Creo que merezco cosas buenas, amor, oportunidades y bienestar? ___ ¿O sigo aceptando migajas afectivas o laborales? ___

7. Autenticidad

¿Me permito ser quien soy, sin ocultarme por miedo a ser juzgado? ___ ¿Vivo desde mi esencia o desde lo que otros esperan? ___

8. Responsabilidad emocional

¿Me hago cargo de mis decisiones, emociones y crecimiento? ___

¿O sigo esperando que otros me "rescaten" o validen? ___

9. Coherencia

¿Lo que pienso, siento y hago va en la misma dirección? ___

¿Camino hacia la vida que deseo o hacia la que otros eligieron por mí? ___

10. Esperanza y proyecto de vida

¿Creo en mi futuro y en mi capacidad de construirlo? ___

¿Tengo claridad sobre lo que quiero para mí? ___

¿Cómo leer tu termómetro ESCOFAM?

40-50 puntos = Amor propio sólido.

Estás conectando contigo, cuidándote y eligiéndote. Mantén estos hábitos; son tu ancla emocional.

25-39 puntos = Amor propio en reconstrucción.

Sabes lo que necesitas, pero aún te cuesta sostenerlo. Excelente momento para fortalecer límites, autocuidado y merecimiento.

10-24 puntos = Amor propio frágil.

Seguramente has vivido desgaste emocional, relaciones tóxicas o cargas que no te corresponden. Busca apoyo, comienza a priorizarte y recuerda: nunca es tarde para regresar a ti.



CIERRE DEL 2025: Una invitación a ti

Este año deja muchos aprendizajes, desafíos y transformaciones. Pero más allá de lo que lograste o no, el verdadero triunfo es preguntarte:

¿Qué tan bien me traté a mí mismo este año? Porque elegirnos también es un acto de valentía.

Elegirnos significa dejar de sobrevivir y comenzar a vivir. Significa dejar de pedir permiso para existir. Significa recordarnos, una y otra vez, que somos nuestro hogar más permanente.

Porque al final, el mayor logro de este 2025 no será lo que conquistaste hacia afuera, sino lo que aprendiste a honrar dentro de ti. Lo que te dijiste en silencio. Los límites que sostuviste. La compasión que por fin te ofreciste. Y eso si lo piensas bien es zarpando hacia la verdadera plenitud.

Para finalizar brindemos por lo que dejamos atrás, por lo que estamos aprendiendo a soltar y por todo lo que con valentía estamos dispuestos a recibir. Que este nuevo año nos encuentre más conscientes, más presentes y más fieles a nuestra esencia.

Gracias por navegar conmigo durante todo este 2025.

El viaje continúa... y lo mejor aún está por venir.

¡Hasta la próxima, mis queridos tripulantes!



Lazos de amor



Nuestro más sincero agradecimiento a quienes se unieron al donativo anual del programa **"Lazos de Amor ESCOFAM"** para la **Casa de Reposo "Marta y Jesús"**. Su apoyo llevó más que ayuda: llevó compañía, alivio y un abrazo al corazón de adultos mayores que muchas veces viven en soledad.

Gracias por hacer sentir vistos y acompañados a quienes más lo necesitan.



"DESINTOXICACIÓN EMOCIONAL DE FIN DE AÑO"

Por:
**Miriam
Gomez
Hernandez**



La vida está llena de ciclos, la época de fin de año nos llena de nostalgia, amor, dolor y recuerdos, es un tiempo que nos invita a la reflexión de aquello vivido durante todo un año, un año lleno de rutinas, ajetreo, estrés, crisis, así sin darte cuenta un día despiertas y ha pasado un año.

El tiempo no espera y el reloj marca la hora con las 12 campanadas, es el fin de año que marca el cierre de un calendario, pero al mismo tiempo da la oportunidad para hacer una pausa y replantear, mirar hacia atrás y soltar lo que ya no suma, lo que hierde, lo que pesa, no significa olvidar o borrar, sino resignificar, agradecer lo vivido, reconocer lo que fue.

La idea es reconciliarte con aquello que muchas veces se carga durante el año, ese resentimiento que sin ser consciente se carga, relaciones, hábitos, pensamientos o conductas que drenan la energía, aquello a lo que te aferras por miedo, por costumbre o simplemente por no saber cómo terminar con eso y, sin embargo, decides continuar sin mirar lo que te lastima una y otra vez.

Por eso hoy la invitación es a superar las interrupciones de la vida misma y

transformar, tratar de ser un poco más congruente y agradecer lo aprendido, y prepararte para vivir y recibir lo nuevo con el corazón libre, consciente y en paz.

Un acto de valentía y amor propio

Cada ciclo que no cerramos se convierte en una puerta entreabierta que deja pasar dudas, culpas, lamentar lo perdido, vivir en el reclamo y no valorar aquello que estaba ahí, lo realmente importante solo te detiene, es como querer que lo vivo nunca muera, que se eterno y eso no puede suceder, hoy la idea es darse cuenta, florecer y reconocer que las cosas cumplen con un propósito, agradecer y aprender a soltar el costal para avanzar.

A lo largo de mi trayectoria he encontrado personas que repiten una y otra vez estar enganchado a situaciones, atrapados en lo emocional, robando su paz, por eso hoy con los ánimos encontrados ante un cierre de año siéntate y siente con una bocanada de aliento aquello que quieres cambiar.

Siempre hay un nuevo comienzo... cuando una puerta se cierra siempre hay muchas

más por abrir, se congruente, cuida de lo que te rodeas, tú te produces la vida que quieres, te invito a capitalizar a tu favor con conductas de autocuidado, fluye, confía y renuévate que lo nuevo refresca.

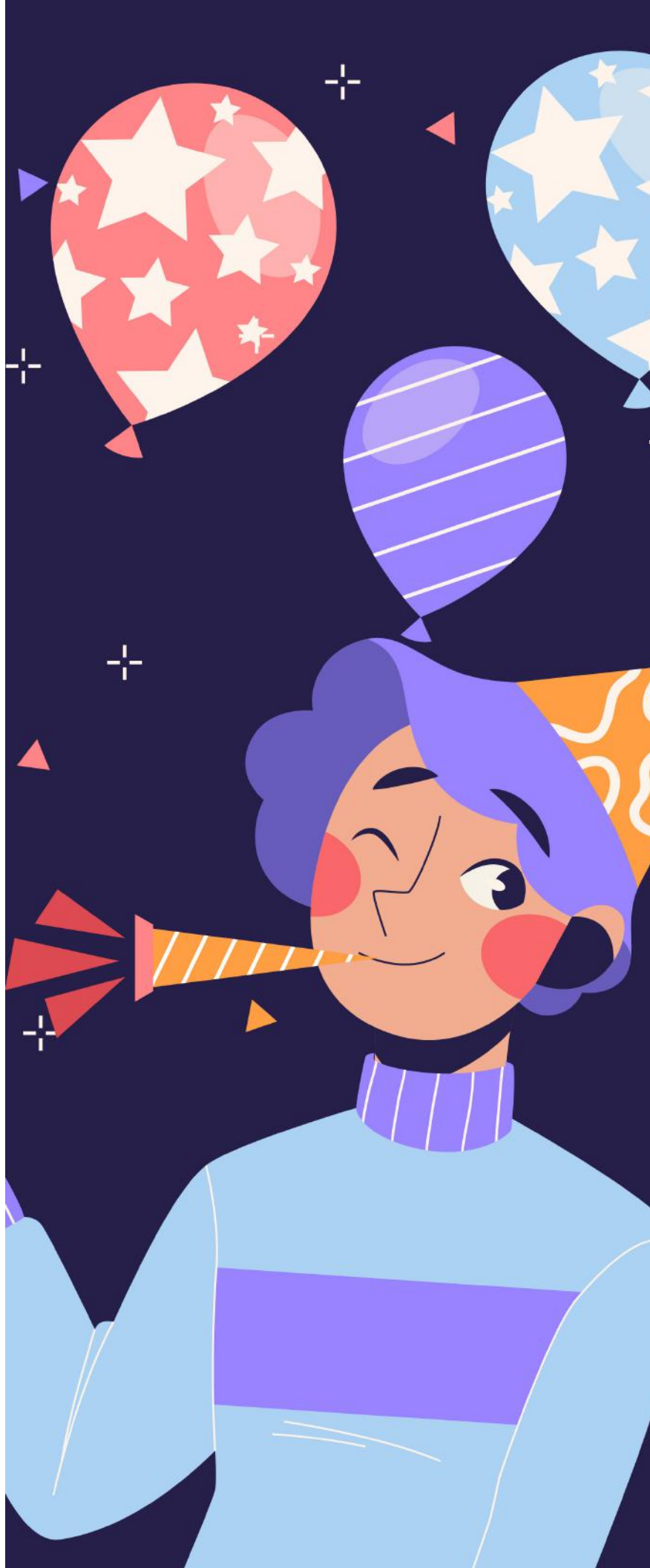
Ladesintoxicación emocional y mental

Así como hacemos limpiezas físicas en casa, también necesitamos limpiar nuestro interior. Hay que depurar emociones, pensamientos y relaciones que te restan bienestar, que oxidan ese mecanismo tan perfecto dentro de ti y que debe recibir mantenimiento, porque desear que alguien lo arregle de golpe no va a ser posible, sin embargo, cerrar ciclos ayuda a abrir otros.

El poder de elegir

Cada fin de año es una invitación a elegir de nuevo. A ser responsable, asumirte para dejar de vivir en automático y reconectar con lo que realmente importa. A perdonar y perdonarte, agradecer, celebrar tus logros y recordar que estás en este viaje de aprender, soltar y crecer.

Hoy tienes una nueva oportunidad de sembrar tus intenciones, no como una lista de propósitos que se olvidan en febrero, sino como semillas que cuidarás y nutrirás con amor.



Por eso te comparto tips de autocuidado ya que mejora tu autoestima, tu productividad, tienes paz mental, bienestar físico y social.

<i>Físico</i>	<i>Emocional</i>	<i>Cognitivo</i>	<i>Social</i>	<i>Espiritual</i>
Disfruta el descansar	Manejo del estrés	Meditación	Saber pedir ayuda	Enciende una vela y escribe una carta
Dormir 8 hrs	Autoperdón y agradecimiento	Conexión con la naturaleza	Ser escuchado	Limpia tu espacio físico
Alimentación saludable	Mantener una actitud positiva	Leer y realizar Actividad creativa	Relaciones sanas	Regala lo que ya no usas
Hacer ejercicio	Dar y recibir cariño	Disfrutar el silencio	Unirte algún grupo de interés común	Colabora con asociaciones

Como te das cuenta tener autocuidado es simpleza, darse tiempo, saber que eres lo más importante y entonces con el alma más liviana iniciar un nuevo ciclo, con nuevos hábitos que te lleven a ser la mejor versión de ti.







EDUCAR PARA RENACER: RESILIENCIA Y PROYECTOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES

"Cuando ya no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos." Viktor Frankl

La escuela no solo es un espacio donde se transmiten conocimientos; es, sobre todo, un escenario donde los estudiantes construyen identidad, sentido y esperanza. En un contexto social marcado por incertidumbre, desmotivación y cambios acelerados, la labor docente adquiere una dimensión profundamente humana: acompañar procesos de transformación personal que permitan a los jóvenes reconocerse como sujetos capaces de superar adversidades y proyectar un futuro significativo.

Educación para renacer implica comprender que cada alumno llega al aula con historias, heridas, sueños y temores que influyen directamente en su aprendizaje y en su manera de relacionarse con el mundo.

Por:
**Mtro. Fernando Amador
Richard González**



Diversos autores han señalado que la resiliencia es entendida **"como la capacidad de enfrentar y superar situaciones adversas"** más sin embargo no es una característica innata, sino un proceso que puede desarrollarse mediante vínculos afectivos, estrategias de afrontamiento y ambientes escolares protectores (Cyrulnik, 2009; Henderson & Milstein, 2003).

En este sentido, el papel del docente es fundamental. Un maestro que escucha, acompaña y reconoce el esfuerzo de sus estudiantes contribuye a fortalecer su autoconcepto y su sentido de capacidad personal. Este acompañamiento emocional se convierte en un factor determinante para

que los jóvenes puedan transformar la frustración en motivación y visualizar alternativas de crecimiento. La pedagogía del cuidado y la empatía, como señala Noddings (2012), genera condiciones para que los alumnos se sientan valorados, seguros y capaces de reconstruirse.

Los proyectos de vida representan una herramienta poderosa en este proceso, pues ofrecen dirección, propósito y metas alcanzables. Trabajar con los estudiantes en la definición de sus aspiraciones personales, académicas y profesionales les permite encontrar sentido a su esfuerzo cotidiano y les brinda motivación intrínseca para persistir frente a las dificultades. La orientación educativa, cuando se realiza desde una perspectiva



integral, contribuye a que los jóvenes identifiquen sus fortalezas, reconozcan emociones y desarrollen habilidades socioemocionales indispensables para su desarrollo futuro.

Sin embargo, acompañar estos procesos requiere sensibilidad y preparación docente. No basta con impartir contenidos; es necesario generar espacios de diálogo reflexivo, promover la autorregulación emocional y fomentar una cultura de resiliencia dentro del aula.

Estrategias como el aprendizaje basado en proyectos, el establecimiento de metas personales, el trabajo colaborativo y la retroalimentación formativa se convierten en herramientas clave para fortalecer la autonomía y la confianza del estudiante.

Asimismo, es esencial reconocer que la frustración forma parte del aprendizaje. Muchos jóvenes experimentan miedo al fracaso, inseguridad o presión social que limita su capacidad de tomar decisiones y construir un proyecto de vida sólido. El docente puede ayudar a resignificar el error como una oportunidad de crecimiento, promoviendo una mentalidad de desarrollo (Dweck, 2006) que permita entender que las habilidades pueden desarrollarse con esfuerzo, persistencia y acompañamiento.

Educar para renacer, entonces, es un acto profundamente humano. Significa





creer en la capacidad de transformación de cada alumno, incluso cuando ellos mismos dudan de ella.

Significa abrir caminos, tender puentes y sembrar esperanza. El docente que acompaña con el corazón trasciende los límites del aula y deja huellas que perduran en la vida de sus estudiantes.

Al cerrar este ciclo académico y acercarnos al final del año, es pertinente reflexionar sobre nuestra labor educativa y renovar nuestro compromiso con la formación integral de los jóvenes. Cada estudiante que descubre su valor, que encuentra rumbo, que se atreve a soñar y a reconstruirse, representa un renacimiento que justifica plenamente nuestra vocación docente. Educar para renacer es, en esencia, educar para la vida.

“La educación no cambia el mundo; cambia a las personas que van a cambiar el mundo.” Paulo Freire



CAPÍTULO 6

“EL RESPLANDOR QUE MARCA EL CAMINO”

Sentados juntos en la acera tibia del parque, Lia, Eunice y Farid observaban el atardecer decembrino que caía lentamente sobre la ciudad. No hablaban. No hacía falta. El silencio que compartían estaba lleno: cargado de recuerdos, aprendizajes y cicatrices que habían decidido sanar durante sus viajes del año que estaba por despedirse.

Cada uno sabía, sin necesidad de palabras, que todo lo vivido, las emociones descubiertas, los errores que dejaron de pesar, los vínculos que volvieron a tomar forma había tejido una red invisible que ahora los sostenía.

Como auténticos exploradores del tiempo, sentían en el pecho el eco de cada aventura. Habían entendido que no se trataba solo de viajar a otros momentos, sino de viajar hacia adentro, ahí donde realmente se forja el cambio.

Lia fue la primera en romper ese silencio cálido.

—¿Vale la pena seguir? —susurró, con una mezcla de esperanza y duda que se quedó suspendida en el aire.

Farid respiró hondo. Eunice bajó la mirada. Nadie se apresuró a responder. Tal vez porque era una pregunta demasiado grande para contestar de inmediato... o tal vez porque todos la habían sentido alguna vez durante el año.

Fue entonces cuando ocurrió.

Un resplandor extraño emergió entre los árboles del parque. Una luz pulsante, viva, que se encendía y se apagaba como si respirara. Los tres exploradores se levantaron lentamente, instintivamente atraídos por aquel brillo que parecía imposible de ignorar. Lia entrecerró los ojos, sintiendo un escalofrío recorrerle la espalda.

—Parece que... quiere decirnos algo — murmuró Farid, sin despegar la mirada. Eunice, de pronto, abrió los ojos con un sobresalto.

Recordó aquella escena de su película favorita “Aprende a Valorar la Vida”. Un momento casi idéntico: un resplandor que aparecía justo cuando los protagonistas dudaban del rumbo de su historia.

—¡Ya sé lo que significa! —exclamó Eunice,



ESCOFAM
Centro de Atención Psicológica

ESCOFAM
Centro de Atención Psicológica

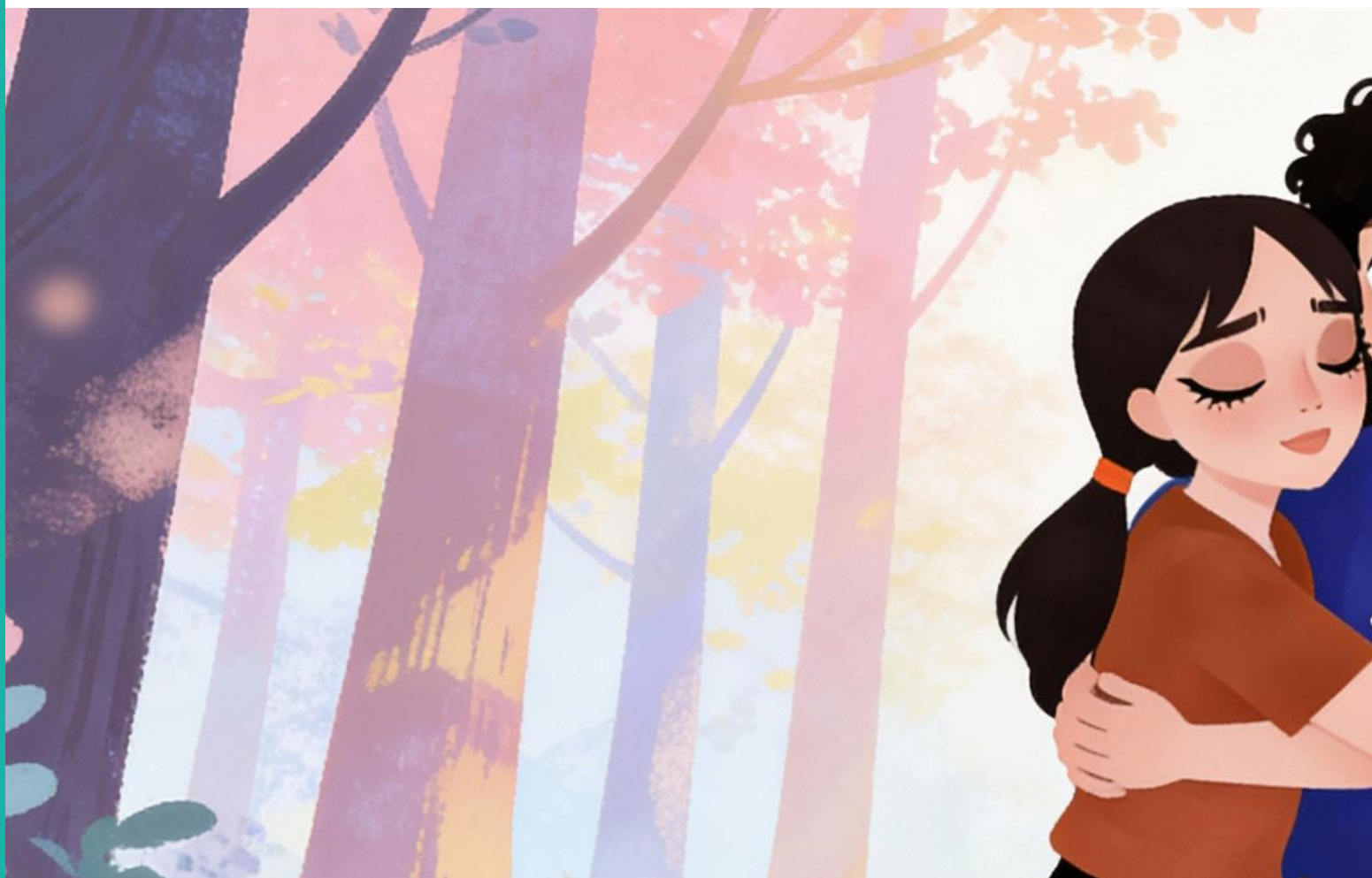
con una emoción tan genuina que hizo a sus amigos voltearla a ver de inmediato.

Tomó aire y, con la voz firme pero llena de sensibilidad, compartió la frase que en ese instante llegó a su mente como un regalo del universo:

—La vida es tan corta que, cuando por fin entendemos su valor, ya estamos llenos de historias que nos moldearon. Cada experiencia vivida —las que dolieron y las que iluminaron— nos ha ido madurando silenciosamente. Por eso vale la pena vivir intensamente, sin reservas, porque esta es nuestra única oportunidad de hacerlo. Al final, lo que nos acompaña no es el tiempo que tuvimos, sino la forma en que lo aprovechamos. Vivir es aprender... y aprender es crecer. Farid sonrió con esa

mezcla de certeza y alivio que solo llega cuando algo profundo hace clic en el alma. —Entonces... claro —respondió—. Ese resplandor es un recordatorio. Es nuestra señal de que debemos seguir programando viajes. Tenemos un propósito, una misión. No solo para nosotros... sino para toda la comunidad que confía en lo que hacemos. Lia sintió cómo esa idea la envolvía con calidez. Sí. Tenía sentido. Mucho sentido. Eunice, todavía emocionada, añadió con dulzura:

—Y no olvidemos algo: agradecer. Agradecer hoy, agradecer mañana, agradecer siempre. Cuando somos agradecidos, incluso los retos se vuelven maestros, y los



finales se convierten en comienzos.

Los tres se abrazaron con fuerza. No por nostalgia, sino por reconocimiento. Por todo lo que habían sido capaces de atravesar. Por todo lo que estaban listos para construir. Porque aunque el año 2025 llegaba a su fin, ellos sabían que su historia apenas estaba calentando motores.

Y mientras el resplandor se desvanecía lentamente entre los árboles, los Exploradores del Tiempo hicieron una promesa compartida: Seguir viajando. Seguir aprendiendo. Seguir creciendo juntos, con la misma valentía con la que se mira el futuro... y con la gratitud con la que se honra el pasado.

Que venga 2026. Las nuevas aventuras ya los esperan.

Hoy no habrá avance del siguiente capítulo Hoy solo queremos agradecer profundamente a cada lector de Exploradores del Tiempo por acompañar nuestras aventuras y darle vida a estas historias.

Que este cierre de año los encuentre en paz y rodeados de cariño, y que el 2026 llegue con luz, propósito y experiencias que nutran la mente y el corazón.



REFLEXIÓN FINAL

Esta edición nos ha recordado que la vida se construye entre lo que hemos vivido y lo que aún está por suceder. Hemos caminado por la memoria, por la nostalgia que abraza, por la tradición que sostiene y por la esperanza que, aunque a veces tenue, nunca desaparece del todo.

Hoy sabemos que no se trata de llegar invencibles, sino auténticos. No con respuestas completas, sino con la disposición a seguir aprendiendo a estar vivos.

Que al cerrar estas páginas podamos quedarnos con una certeza sencilla: todo lo que sentimos tiene un lugar y un sentido. La tristeza que honra, la alegría que brota, el cansancio que pide pausa, la ilusión que apenas empieza a encenderse. Nada de eso es signo de debilidad; es señal de humanidad.

Que este nuevo año nos encuentre despiertos.

Despiertos a lo esencial.

Despiertos a lo que aún puede cambiar.

Despiertos a la ternura que podemos ofrecer y a la que merecemos recibir.

Despiertos a construir vínculos más conscientes, más suaves, más verdaderos.

Que caminemos con respeto hacia lo que fuimos, gratitud por lo que somos y apertura para lo que seremos.

Que cada paso tenga sentido, aunque sea pequeño.

Que cada gesto sea un puente, aunque sea breve.

Porque la vida no se mide por lo que se controla, sino por lo que se acompaña.

**Atentamente,
Equipo ESCOFAM**



REVISTA Transformación y CAMBIO



Acacias 5, Villa de las Flores, 55710, San Francisco Coacalco, México.



adriana.maciasj@escofam.mx
anallely.chavez@escofam.mx



+52 55 50563872
+52 55 37262413



Centro de Atención Psicológica ESCOFAM



esco.fam



www.escofam.mx.

