

# Transformación y CAMBIO

**Amar: sentir, elegir y cuidar**



**CINCO PILARES  
DE UNA RELACIÓN SANA**  
que también cuida  
tu salud mental

**AMAR NO DEBERÍA  
DE SENTIRSE ASÍ**  
Red flags de las relaciones  
en adolescentes

**LO QUE HACES POR TI,  
TUS HIJOS LO APRENDEN**

**“AMOR CONSCIENTE”**

EL VIAJE QUE TRANSFORMA

[www.escofam.mx](http://www.escofam.mx) | +52 55 5056 3872



# TRANSFORMACIÓN Y CAMBIO

México, ISSN:  
Centro de Atención  
Psicológica ESCOFAM

Octavo Número  
Emisión: 14/02/26

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

Director Editorial:  
Mariana Merlín Macías  
Miguel Priego Carmona



Hablar de amor y amistad es hablar de aquello que da sentido a nuestra vida cotidiana. En un mundo que avanza con prisa, detenernos a reflexionar sobre nuestros vínculos se vuelve un acto necesario, casi urgente. El amor —en sus múltiples formas— y la amistad auténtica son fuerzas que nos sostienen, nos transforman y nos acompañan en los momentos de mayor luz, pero también en los de mayor fragilidad.

Esta edición especial de Transformación y Cambio nace con la intención de invitarte a mirar hacia adentro y hacia tus relaciones más significativas. A lo largo de estas páginas encontrarás reflexiones, temas y miradas que buscan generar conciencia sobre la manera en que amamos, nos relacionamos y construimos lazos con los demás y con nosotros mismos.

Creemos firmemente que el amor no solo se celebra, también se aprende, se cuida y se resignifica; que la amistad no es un complemento, sino un pilar fundamental para el bienestar emocional. Por ello, esta revista ha sido pensada como un espacio de encuentro, reflexión y crecimiento personal. Te invitamos a leer esta edición con apertura,

sensibilidad y curiosidad, esperando que cada artículo sea de tu agrado y, sobre todo, que te permita cuestionarte, reconectar y transformar la forma en que vives tus relaciones. Que estas páginas sean un acompañamiento y un recordatorio de que siempre es posible crecer a través del amor y la amistad.

Bienvenidos a esta edición especial, hecha para leerse con el corazón.

Atentamente

Fundadoras de ESCOFAM.

Mtra. Anallely Chavez Serrano

Lic. Adriana Macias Jiménez

# Programa Latinoamerica

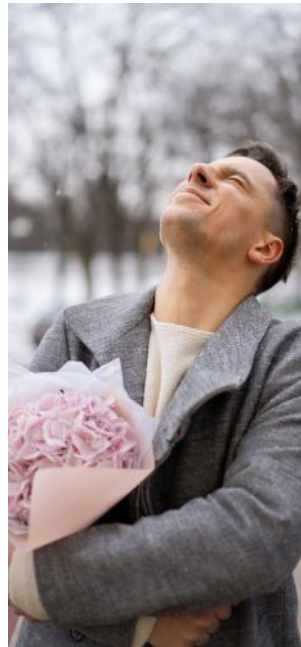
## Aulas para la Paz

### 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









# INDICE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>AMAR NO DEBRIA SENTIRSE ASÍ:<br/>RED FLAGS EN RELACIONES<br/>ADOLESCENTES</b> | <b>6</b>  |
| <b>CINCO PILARES DE UNA RELACIÓN SANA<br/>QUE TAMBIÉN CUIDA TU SALUD MENTAL</b>  | <b>8</b>  |
| <b>AMAR SIENDO HOMBRE EN<br/>ÉPOCAS QUE PIDEN DUREZA</b>                         | <b>10</b> |
| <b>DUELO:</b> CUANDO EL AMOR NO<br>DESAPARECE, SE TRANSFORMA                     | <b>12</b> |
| LO QUE HACES POR TI, TUS<br>HIJOS LO APRENDEN                                    | <b>16</b> |
| <b>AMAR:</b> SENTIR, ELEGIR Y CUIDAR   | <b>20</b> |
| <b>AMOR DE PAREJA CONSCIENTE:</b><br>EL VIAJE QUE TRANSFORMA                     | <b>24</b> |
| MURCIÉLAGOS EN EL ESTÓMAGO:<br><b>CUANDO TU INTESTINO<br/>TAMBIÉN SIENTE</b>     | <b>28</b> |
| <b>LA ACTITUD DEL MAESTRO:</b><br>UN REFLEJO QUE MOLDEA A<br>LOS ESTUDIANTES.    | <b>32</b> |
| EXPLORADORES DEL TIEMPO<br><b>CAPÍTULO 7 "ES HOY... ES HOY"</b>                  | <b>38</b> |



# AMAR NO DEBERÍA SENTIRSE ASÍ: **RED FLAGS** EN RELACIONES ADOLESCENTES

Nadie empieza una relación pensando que va a terminar sintiéndose mal. Al inicio todo fluye: mensajes, risas, ganas de verse. Pero llega un punto en el que algo cambia. No sabes exactamente cuándo, solo sabes que no te sientes tranquilo.



Por:  
**Braulio  
Herrera  
Chavéz**

A muchos hombres adolescentes nos cuesta aceptar esto. Nos enseñaron a aguantar, a no decir nada, a no “hacer problema”. Pero siendo honestos, si una relación te empieza a quitar paz, algo no está bien, aunque todavía exista cariño.

# Red Flags



## **Empiezas a cuidarte más de su reacción que de tus decisiones.**

Cuando ya no haces cosas por gusto, sino para que no se enoje. No es raro avisar dónde estás. Lo raro es cuando sientes que tienes que reportarte todo el tiempo. Cuando te da ansiedad no contestar rápido o cambias planes solo para evitar discusiones. Empiezas a vivir con cuidado, midiendo cada cosa que haces. Y eso, aunque no lo parezca, desgasta.

### **#NoEsVigilanciaEsTuVida**

## **Todo termina siendo tu culpa.**

Cuando siempre acabas pidiendo perdón, aunque no sepas porqué. Si hay un problema, tú lo causaste. Si la otra persona está mal, tú fallaste. Y cuando tú te sientes incómodo, te dicen que exageras. Sin darte cuenta, empiezas a cargar con emociones que no son tuyas, creyendo que es tu responsabilidad arreglar todo.

### **#NoTodoEsTuResponsabilidad**

## **Decir lo que sientes no sirve de nada**

Cuando hablar solo empeora las cosas. Intentas expresarte, pero te minimizan. Te dicen que no es para tanto, que siempre exageras o que ya estás armando drama.

Entonces te callas. No porque ya no te importe, sino porque hablar ya no se siente seguro.

### **#SiNoPuedesHablarAhíNoEs**

## **Te vas alejando de tus amigos.**

Cuando sin darte cuenta te quedas solo. Empiezas a ver menos a tus amigos. A contar menos cosas en casa. No porque no quieras, sino porque sabes que eso va a generar conflicto en la relación. Poco a poco te quedas con menos personas cerca. Y eso nunca es buena señal.

### **#ElAmorNoAísla**

## **Sigues ahí aunque ya no estés bien**

Cuando te quedas más por miedo que por ganas. Te quedas no porque estés feliz, sino por miedo a estar solo, a que te juzguen o a aceptar que algo no funcionó. Pero quedarte donde ya no estás bien también te lastima, aunque no se note de inmediato.

### **#QuedartePorMiedoNoEsAmor**

## **El amor no debería sentirse como tensión constante, culpa o miedo a equivocarte.**

Una relación sana no te apaga, no te controla y no te obliga a aguantar. Hablar de relaciones que duelen también es cosa de hombres. Poner límites, pedir ayuda o buscar apoyo terapéutico no te hace débil, te hace consciente de tu bienestar.

### **#RelacionesSanas**

# CINCO PILARES DE UNA RELACIÓN SANA QUE TAMBIÉN CUIDA TU SALUD MENTAL

Las relaciones no solo se tratan de amar a alguien más, sino de no perderte a ti en el proceso. Una relación sana se siente, se nota y, sobre todo, protege tu salud mental. Estos cinco puntos son claves para saber si estás en un vínculo que va por buen camino.



Por:  
**Yuliana  
Franco  
Chávez**

## Comunicación honesta (no perfecta, pero sí real)

Hablar claro no significa no discutir, sino poder hacerlo sin miedo. Acciones que indican que todo va bien: Puedes expresar lo que sientes sin temor a ser juzgado/a. Se escuchan mutuamente, incluso cuando no están de acuerdo. Hay disposición para aclarar malentendidos, no para ganar peleas. No necesitas “adivinar” lo que el otro piensa: se habla. Si puedes ser tú mismo/a al hablar, estás en un buen lugar.



## Confianza que da paz, no ansiedad

La confianza no es control, es tranquilidad. Acciones que lo reflejan: No revisan el celular del otro ni piden explicaciones constantes. Respetan la privacidad y los espacios personales. Creen en la palabra del otro sin necesidad de pruebas. La relación se siente segura, no desgastante. Si la relación te da calma y no paranoia, es una buena señal.

## Respeto emocional y personal

Amar también es cuidar los límites del otro. Acciones que muestran respeto: No minimizan tus emociones ni se burlan de lo que sientes. Tus decisiones, gustos y opiniones importan. Los “no” son aceptados sin presión ni chantaje emocional.

No hay insultos, humillaciones ni juegos de poder. Donde hay respeto, tu autoestima no se encoge.

## Apoyo mutuo sin perder la individualidad

Una relación sana acompaña, no absorbe. Acciones que lo confirman: Se alegran por los logros del otro, sin competencia. Se apoyan en momentos difíciles sin sentirse una carga. Cada uno mantiene amistades, intereses y metas propias. La relación suma a tu crecimiento personal. Si puedes crecer sin dejar de ser tú, estás en el lugar correcto.



## Empatía: comprender antes de reaccionar

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, incluso cuando no se siente lo mismo. Acciones que indican empatía: Intentan entender cómo se siente el otro antes de responder. Validan emociones aunque no las compartan. No usan las emociones del otro como arma. Hay interés genuino por lo que el otro vive y siente. Si te sientes comprendido/a y no invalidado/a, la relación va bien. Una relación sana no es perfecta, pero sí consciente. No te exige desaparecer, no te rompe por dentro y no te hace dudar de tu valor. Si hay empatía, respeto y comunicación, estás en el lugar indicado. Recuerda priorizar tu estabilidad emocional, tu autoestima y las cosas que te hacen feliz. Primero estás tú, luego tu y al final tu...

"UNA REFLEXIÓN MASCULINA EN EL DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD"

## AMAR SIENDO HOMBRE EN ÉPOCAS QUE PIDEN DUREZA



Por:  
**EQUIPO  
ESCOFAM**

En tiempos donde al hombre todavía se le exige fortaleza constante, silencio emocional y resistencia ante el dolor, hablar de amor puede parecer un acto de vulnerabilidad incómoda. Durante generaciones, muchos hombres aprendieron que sentir demasiado era sinónimo de debilidad, que llorar debía evitarse y que amar implicaba proteger, proveer y resistir, pero no necesariamente expresar.

Sin embargo, amar siendo hombre hoy implica un desafío distinto: reconciliar la fortaleza con la sensibilidad, la responsabilidad con la ternura y la seguridad con la capacidad de mostrarse humano.

El hombre ha sido educado para resolver, no para sentir. Desde la infancia, frases como "los hombres no lloran" o "aguántate" enseñaron a muchos a desconectarse de sus emociones. El problema no es la dureza en sí, sino cuando esta se convierte en una armadura permanente que impide el vínculo genuino. Porque amar requiere presencia emocional, escucha, empatía y apertura; cualidades que durante mucho tiempo no fueron fomentadas en lo masculino.

Hoy, muchos hombres viven una contradicción silenciosa: desean relaciones profundas, pero no siempre cuentan con las herramientas emocionales para construirlas. Quieren amar sin perder su identidad, expresar afecto sin sentirse vulnerables, y ser comprendidos sin tener que justificar su sensibilidad.

Amar en estos tiempos significa redefinir lo que significa ser fuerte. La verdadera fortaleza no está en no sentir, sino en poder reconocer lo que se siente sin miedo. Un hombre emocionalmente consciente no deja de ser firme; por el contrario, se vuelve más responsable de sus actos, más claro en sus límites y más capaz de construir relaciones sanas.

El amor también ha cambiado. Ya no se trata únicamente de cumplir roles tradicionales, sino de compartir responsabilidades emocionales. **Amar es aprender a comunicar, a pedir perdón, a hablar del miedo, del cansancio y de las inseguridades.** Es entender que el cariño no disminuye la masculinidad, sino que la humaniza.

En el contexto del Día del Amor y la Amistad, vale la pena cuestionar el mito persistente: el amor no debería sentirse como una carga que el hombre debe soportar en silencio. Amar también es permitirse ser cuidado, escuchado y acompañado. **La reciprocidad emocional no es debilidad; es equilibrio.**



Muchos hombres están aprendiendo, quizá por primera vez, que expresar afecto a los hijos, decir “te quiero” a los amigos o mostrar preocupación por la pareja no los hace menos hombres. Los hace más presentes, más conscientes y más libres de una masculinidad rígida que durante años limitó la forma de relacionarse.

Amar siendo hombre en épocas que exigen dureza es, en realidad, un acto de valentía. Es elegir la conexión sobre la indiferencia, la comunicación sobre el silencio y la autenticidad sobre el personaje que la sociedad esperaba.

Porque al final, el amor no pide dureza. Pide verdad. Y tal vez la nueva fortaleza masculina consista justamente en eso: en atreverse a amar sin dejar de ser uno mismo.

# DUELO: CUANDO EL AMOR NO DESAPARECE, SE TRANSFORMA



Por:  
**Anallely  
Chávez  
Serrano**

Hay pérdidas que cambian la forma en que miramos la vida. No solo por la ausencia que dejan, sino por el amor que permanece buscando un nuevo lugar donde habitar. El duelo no es únicamente el dolor por lo que se ha ido; es, sobre todo, el proceso de aprender a relacionarnos con aquello que ya no está de la misma manera, pero sigue siendo parte de nosotros.

Cuando perdemos a alguien o algo significativo —una persona, una relación, una etapa, un proyecto, una versión de nosotros mismos— el amor no se extingue. Permanece, a veces como añoranza, a veces como vacío, otras como preguntas sin respuesta. El desafío no está en dejar de amar, sino en transformar ese amor para que no se convierta en sufrimiento permanente.





El dolor en el duelo es inevitable. Surge de la ruptura entre lo que fue y lo que ahora es. Negarlo, minimizarlo o apresurarlo suele intensificarlo. Por el contrario, permitir que el dolor sea escuchado abre la posibilidad de comprenderlo.

Comprender no significa justificar la pérdida, sino reconocer lo que esa relación significó y el lugar que ocupó en nuestra historia.

Una parte profunda del duelo consiste en resignificar la pérdida. Esto implica mirar más allá de la ausencia y preguntarnos: *¿qué me dio esta relación?, ¿qué aprendí a través de ella?, ¿qué parte de mí nació o se fortaleció gracias a ese vínculo?*

En esta mirada, el amor deja de doler únicamente por lo que falta y comienza a tomar forma como memoria valiosa, como huella emocional, como legado interno.

Resignificar no es olvidar. Es integrar. Es aceptar que lo perdido fue real, importante y transformador, y que su valor no depende de su permanencia física. Los recuerdos, lejos de ser enemigos del proceso, pueden convertirse en puentes que conectan el pasado con el presente. Recordar con ternura, con gratitud o incluso con nostalgia no es retroceder; es reconocer que aquello que se amó dejó una marca que merece ser honrada.

Recordar con alegría, cuando llega el momento, es también un acto de amor. No traiciona el vínculo ni minimiza la importancia de la pérdida. Al contrario, honra lo vivido. Continuar con la vida, permitírnos momentos de bienestar, de risa o de nuevos proyectos no significa que el amor fue insuficiente, sino que fue tan significativo que nos enseñó a seguir adelante.

El duelo no sigue un camino lineal, tampoco tiene tiempos universales. Cada persona lo transita a su manera, según su historia, su vínculo y sus recursos internos. Comparar procesos, imponer plazos o exigir "superación" suele generar culpa o desconexión emocional. El duelo no se supera: se transforma y se integra a la vida.

Aceptar que la pérdida forma parte de nuestra experiencia humana nos permite vivir el duelo con mayor compasión hacia nosotros mismos. Habrá días de calma y otros de profundo anhelo. Ambos son parte del proceso. Ambos hablan del amor que existió y que sigue encontrando nuevas formas de expresarse.

Al final, el duelo nos invita a una tarea silenciosa pero poderosa: transformar el dolor en significado, la ausencia en memoria y el amor en una fuerza que acompaña, no que detiene. Vivir, después de una pérdida, no es dejar atrás a quien se fue, sino llevarlo de una manera distinta, más interna, más simbólica, más integrada.

*Porque cuando el amor es real, no desaparece. Se transforma*





**ESCOFAM**  
Centro de Atención Psicológica



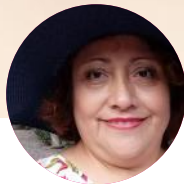
# TERAPIA **ONLINE**

**¡AGENDA TU LUGAR YA!**

**CONTÁCTANOS POR DM O WHATSAPP**



(52) 55 3726 2413  
(52) 55 5056 3872



Por:  
**Julieta  
Flores  
Lehmann**

## “LO QUE HACES POR TI, TUS HIJOS LO APRENDEN”

---

*Hola de nuevo !!! estamos otra vez, compartiendo con mucho en este espacio que es para mí una gran oportunidad de expresión. ¿Qué tal las vacaciones, el descanso, las fiestas en familia y la época invernal?. Espero que todo este bien en casa, en esta ocasión estaremos charlando sobre el amor hacia nuestros hijos y como se los podemos demostrar.*

Comencemos con recordar aquel amor instantáneo que sentiste por primera vez al conocer a cada uno de tus hijos, cada uno trae consigo algo diferente y especial en su forma de ser así como en su corazón, ¿No crees?, considero que es el amor más puro que se puede llegar a sentir.



Te comparto que continuamente les digo a mis hijos TE AMO, y no quiero llegar a ser una repetidora de mensajes y se vuelvan frías estas dos palabras, y en una ocasión le dije a mi hijo mayor TE AMO, pero con el tiempo pregunte también ¿Sientes que te amo? Al principio él no sabía que decirme, poco a poco se fue acostumbrando a mis extrañas preguntas y ahora ya me dice, sí lo siento; a lo que viene mi siguiente cuestionamiento, ¿Cómo sabes qué lo sientes?, me contesta tímidamente (pues esa es su personalidad), lo siento cuando me abrazas, me das un beso y cuando me compras lo que te llevo a pedir. ¡Ajá ahí cayó en la trampa la Mamá!, ya se estaba creyendo que sólo el amor era incondicional como ella lo da o creía que lo daba.

Pues sí, y suena feo pero ¿cuántas veces se llega a comprar o pagar por ese amor? Tal vez si llega a resultar un poco incómoda esta parte, pero el ser humano si no tiene un beneficio económico puede usar su dinero para aceptar o buscar amor.

El amor muchas veces llega acompañado por el interés, por tener una mejor vida un mayor bienestar, en fin, la mayoría de las veces así es. Lo mejor de esto es empezar a darse cuenta y empezar a tomar en consideración que nuestros actos pueden influir grandemente en lo que nuestros hijos pueden interpretar como significado del AMOR.

De repente en otro momento empezamos a jugar pesado hijo y yo, y justo en el momento se me ocurre decirle TE AMO, reaccioné y le dije, ¡NO! ¡hijo esto no es amor!, me llegó un flashazo de consciencia; pensé en ese mismo momento ¡cómo le estas diciendo que lo amas si están jugando con actos que no refieren amor! y esto con el tiempo se confunde. Por eso mismo, cuando crecemos se buscan formas diferentes que no demuestran lo que se muestra, es el ejemplo el que los va a ir guiando en la vida, imagínate que los hijos crezcan con la idea de que llevarse pesado con sus compañeros, amigos y hasta un amorcillo lo vean tan natural. Por eso es que como sociedad estamos en un contexto de violencia familiar por las muestras de "cariño y amor" que vimos.



Con esto dejo una pregunta: *¿Qué ejemplo se les da a los hijos con nuestro actuar en la vida diaria?*

Te das cuenta que cuando reaccionamos con las demás personas de manera agresiva, ellos te ven; cuando te dan mal el cambio y no regresas lo que te dieron de más, ellos te ven; si le gritas a tu pareja porque te guio mal para llegar a una fiesta, ellos te ven; si te escondes de aquel familiar que te quiere visitar o saludar y le pides a tus hijos que le diga que no te encuentran en casa, ellos te ven; las circunstancias pueden ser muchas, más sin embargo, el mensaje es el mismo, eres su ejemplo y como te dirijas hacia las demás personas será lo que ellos se lleven hacia su vida adulta.

Pero también pueden llevar por ejemplo: amor, respeto, tolerancia, empatía y cada valor que le demuestres con tus acciones correctas o contrarias lo tendrán presente en su vida, y no importará que les digas o expliques tus razones o pretextos también los vas a confundir enormemente.



El amor es una de las mayores bendiciones o valores, ,cómo le quieras llamar según tus creencias, que el ser humano pueda tener, sólo hay que ayudarles mostrando la mejor versión del AMOR en sus vidas. Puedes comprar cosas, pero comparte el tiempo con ellos para disfrutarlas. Demuestra con tu tiempo que los amas, que puedes ocuparte de ellos, que puedes enseñares a patinar, a andar en bici, a jugar fútbol aunque nos seas el mejor, a contarle cómo aprendiste, a darle confianza; porque serán los únicos recuerdos que tendrán del amor incondicional que recibieron de sus padres.

Recuerda que viene el día del amor y la amistad y aunque se recomienda que los padres no seamos sus amigos, da tu mejor ejemplo sobre el valor de la amistad cuando vean cómo te llevas con tus amigos y amor viendo como amas a quien amas.

Da regalos desinteresadamente y siempre pensando en lo agradable que será para quien los reciba en que has pensado en hacerlos feliz y demostrando ese gran AMOR que sientes.

Espero que pases un día genial y nos vemos en la próxima

# AMAR: SENTIR, ELEGIR Y CUIDAR

Por: **ESCOFAM**

Hablar de amor suele asociarse, casi de manera automática, con la pareja. Sin embargo, desde una mirada psicológica más amplia y profunda, el amor no es una experiencia limitada a lo romántico, sino una fuerza vital que atraviesa todos nuestros vínculos significativos: el amor de los padres, de los hijos, de los amigos, de los hermanos, e incluso el amor hacia uno mismo.



**"El amor, en su forma más libre y genuina, es aquello que nos impulsa, nos alienta, nos sostiene, nos cuida y nos protege emocionalmente."**



El ser humano es, por naturaleza, un ser relacional. Desde el momento en que nacemos, nuestra supervivencia física y emocional depende del vínculo con otros. No solo necesitamos alimento y abrigo; necesitamos ser mirados, escuchados, tocados con ternura, reconocidos en nuestra existencia. En este sentido, el amor no es un lujo emocional, sino una necesidad psicológica fundamental.

Diversos enfoques psicológicos coinciden en algo esencial: *la calidad de nuestros vínculos influye directamente en nuestra salud mental*. Sentirnos amados y amar a otros genera un profundo sentido de pertenencia, seguridad y valía personal. Cuando una persona experimenta vínculos amorosos estables, se fortalece su autoestima, su capacidad de confiar y su sensación de que el mundo es un lugar relativamente seguro.

*El amor actúa como un regulador emocional natural. Nos ayuda a enfrentar el estrés, la ansiedad, la tristeza y las pérdidas.* Saber que hay alguien que nos acompaña, que nos comprende o simplemente que está disponible emocionalmente, reduce la percepción de amenaza y aumenta nuestra capacidad de resiliencia. En otras palabras, el amor no elimina el dolor, pero lo hace más habitable.



Amar implica sostener al otro sin anularlo, acompañar sin controlar, cuidar sin poseer. Desde una mirada psicológica, el amor sano no busca llenar vacíos desde la dependencia, sino compartir desde la libertad. Es un amor que no asfixia, no exige perfección, no se basa en el miedo a perder, sino en el deseo genuino de que el otro exista, crezca y sea.

En este tipo de amor, encontramos una función profundamente terapéutica: el sentirse visto, validado y aceptado. *Ser amado nos permite mostrarnos vulnerables sin temor al rechazo*, lo cual es una de las condiciones más importantes para el bienestar emocional. Cuando una persona es amada, puede permitirse sentir, equivocarse, llorar, descansar y volver a intentar.

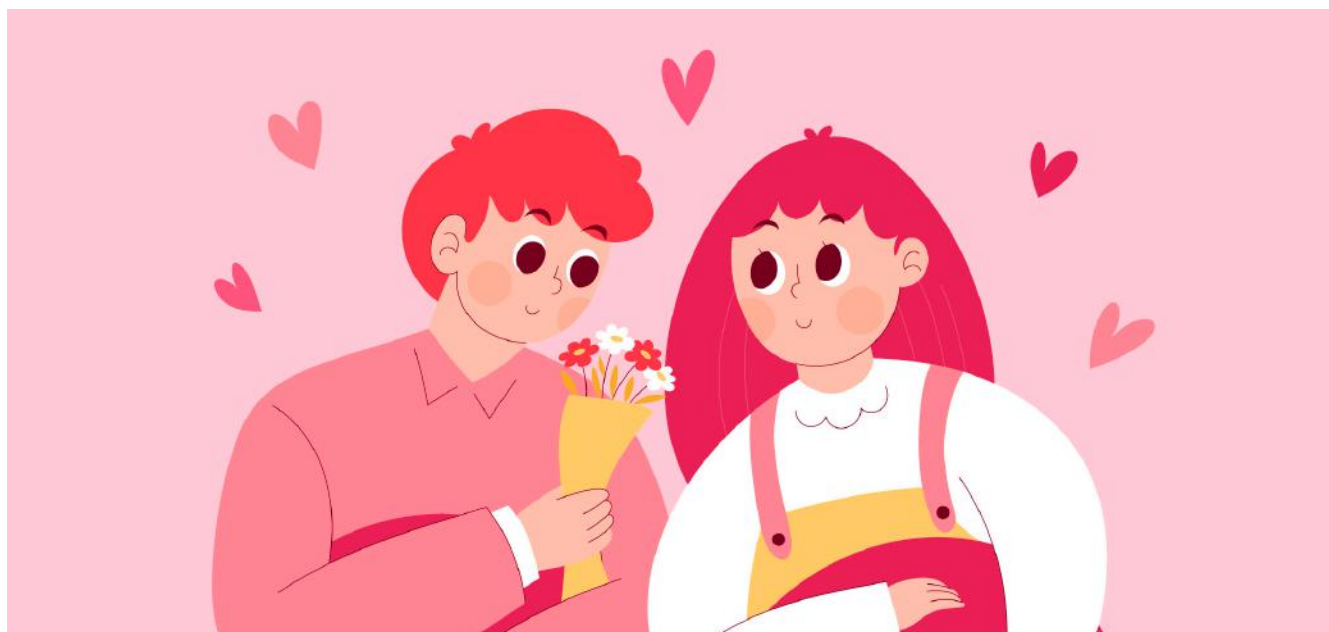
*Vivir en un entorno donde hay amor* —en cualquiera de sus formas— tiene efectos significativos en la psique. *Fortalece la identidad personal, favorece la regulación emocional, incrementa la sensación de sentido vital y protege frente a la soledad emocional*. Incluso en momentos de dificultad, el amor nos recuerda que no estamos solos en nuestra experiencia.

Por el contrario, la ausencia de vínculos amorosos suele asociarse con sentimientos de vacío, desconexión, tristeza profunda e incluso síntomas depresivos. No porque la persona esté incompleta, sino porque el ser humano necesita del otro para reconocerse, construirse y sentirse parte de algo más grande que sí mismo.

El amor nos transforma porque nos humaniza. Nos saca del aislamiento interno, nos conecta con nuestra sensibilidad y nos recuerda que vivir implica vincularnos. *Amar es abrirse al encuentro, al riesgo emocional, a la posibilidad de ser tocados por la vida y por los otros. En su dimensión más profunda, el amor no es solo un sentimiento, sino una forma de estar en el mundo:* una actitud que se expresa en la empatía, el cuidado, la escucha, el respeto y la presencia.

Quizá una de las formas más sanas de entender el amor sea como un espacio emocional donde podemos descansar siendo quienes somos. Un lugar interno donde no necesitamos defendernos, donde podemos bajar las armaduras, donde somos sostenidos sin condiciones imposibles y aceptados desde lo real, no desde lo ideal.

Hoy más que nunca, hablar de amor también es un acto de conciencia. Es elegir vínculos más humanos, más honestos, más compasivos. Es recordar que el amor no siempre se grita, muchas veces se muestra en lo simple: en estar, en acompañar, en cuidar, en escuchar, en permanecer.



Celebrar el amor es, en el fondo, celebrar la vida misma. Celebrar a las personas que nos han sostenido, a quienes nos enseñaron a amar, a quienes caminan con nosotros y a quienes habitan en nuestra historia. Celebrar que seguimos sintiendo, que seguimos vinculando, que seguimos apostando por el encuentro.

*Porque mientras haya amor, siempre habrá posibilidad de transformación, de sanación y de sentido.*

# AMOR DE PAREJA CONSCIENTE: EL VIAJE QUE TRANSFORMA



Por:  
**Adriana  
Macías  
Jiménez**



Para Zarparando a la plenitud, el amor puede narrarse como un viaje que cambia de forma, ritmo y profundidad con el paso del tiempo. Durante la adolescencia, el amor es arrebatado e intenso. Se vive un enamoramiento que todo lo ocupa, donde las emociones desbordan y el corazón va más rápido que la razón.

Amar es sentirlo todo a la vez, sin filtros ni pausas, con la ilusión de que ese amor basta para sostenerlo todo. Con la llegada de la juventud, la vida en pareja y, en muchos casos, el nacimiento de los hijos, el amor comienza a transformarse.

Aparece la responsabilidad, las exigencias del día a día y el cansancio acumulado. Sin darse cuenta, los

momentos de pareja se van relegando a un segundo plano, absorbidos por las necesidades de otros. El amor sigue ahí, pero muchas veces se vive más como compromiso que como encuentro, más como deber que como elección consciente. Cuando los hijos crecen y emprenden su propio camino, la pareja vuelve a encontrarse cara a cara.

Han pasado muchas cosas, han cambiado las prioridades y también las personas que son. En esta etapa, el amor ya no necesita imponerse ni demostrarse; se vuelve más maduro. Discutir cansa y se elige el diálogo; Se respetan los espacios, se valora el silencio compartido y la intimidad y se disfruta con la calma y la suavidad de los mejores vinos, sorbo a sorbo, sin prisa.

Los proyectos ahora suelen ser más cortos, pero no menos significativos. El objetivo principal es disfrutar la vida, ser feliz y recuperar los momentos bellos que quizá se perdieron en el camino. El amor deja de ser urgencia y se convierte en presencia. Es paz, calor, suavidad y deleite; caricias que no exigen y cuidados que no reclaman, donde el otro no está para llenar vacíos, sino para caminar al lado. Después de haber atravesado etapas intensas, exigentes y, muchas veces, silenciosas, el amor se convierte en una elección consciente.

Ya no se ama desde la necesidad de ser visto, sino desde el deseo genuino de compartir. Ya no se busca ganar discusiones, sino conservar la calma. El amor maduro entiende que no todo se dice, pero todo se cuida.

Entonces, si el amor también evoluciona, *¿Qué necesitamos hacer para transitar de la intensidad y la supervivencia diaria hacia un amor consciente, sereno y profundamente pleno?*



No se trata de volver atrás ni de recuperar lo que fue, sino de aprender a construir, desde lo vivido, una forma de amar más humana, más libre y más cuidadosa.



A continuación, algunos pasos que permiten llegar a un amor maduro, elegido y sostenido con intención.

- Sanar la historia personal
- Reconocer heridas, aprendizajes y patrones que traemos del pasado. Un amor maduro no exige que el otro repare lo que no hemos trabajado.
- Elegir conscientemente a la pareja
- Pasar del “necesitar” al “elegir”. Amar no desde la carencia, sino desde la decisión diaria de compartir la vida.
- Aprender a comunicarse sin atacar
- Sustituir reproches por diálogo, escucha y acuerdos. Hablar para comprender, no para ganar.
- Aceptar que el amor cambia con el tiempo
- Comprender que no siempre será intensidad; a veces será calma, rutina compartida y presencia constante.
- Cuidar del vínculo intencionalmente

El amor maduro se construye en los detalles: tiempo de calidad, contacto, palabras, respeto y cuidado mutuo.

- Respetar la individualidad
- Amar sin invadir, permitir espacios propios, intereses personales y crecimiento individual dentro de la relación.
- Priorizar la paz emocional
- Elegir batallas, soltar el control y valorar la tranquilidad por encima del conflicto innecesario.
- Reencontrarse en cada etapa
- Volver a mirarse cuando los hijos crecen, cuando la vida cambia, cuando el cuerpo y los sueños son otros.
- Disfrutar el presente juntos
- Pasar de grandes planes futuros a pequeños proyectos compartidos que se viven aquí y ahora.
- Entender que amar también es cuidar
- Cuidar al otro, cuidarse a uno mismo y cuidar la relación como un espacio seguro, cálido y nutritivo.



El amor pleno no llega por inercia ni por el paso del tiempo; llega cuando decidimos crecer junto al otro, no a pesar del otro. Amar con madurez es soltar las luchas innecesarias, elegir la calma sobre el orgullo y comprender que cuidar el vínculo también es cuidarse a uno mismo.

Cuando el amor deja de doler y comienza a dar paz, cuando se convierte en hogar y no en batalla, sabemos que hemos llegado a un puerto distinto: uno donde la plenitud no se busca... se vive, se comparte y se agradece cada día.

¡Hasta la próxima mis queridos tripulantes!

¿Últimamente terminas tu día sin una gota de energía? ¿Tu estrés se refleja en tu estómago? ¿Tu rutina es tan ajetreada que no puedes ingerir nada?

Es algo muy común en estos días, y créeme, a todos nos pasa. Corremos de un pendiente a otro; dejar a los niños en la escuela, terminar ese proyecto que ya lleva semanas en espera, pagar los estados de cuenta antes de la fecha de vencimiento, responder mensajes o hacer fila en el supermercado.

Vivimos tachando listas interminables de pendientes y en el camino dejamos de lado lo más fundamental: nuestra nutrición, quien queda relegada al último lugar. Comemos rápido, recurriendo a lo que está a la mano o yendo a la fonda de la esquina, convirtiendo nuestra alimentación en un asunto secundario, como si nuestro único propósito fuera "llenar el tanque" para quitarnos una preocupación y seguir con nuestra rutina del día a día.

En toda esta carrera interminable ignoramos y olvidamos que dentro de nosotros vive una comunidad invisible: la microbiota intestinal, son billones de microorganismos que trabajan día y noche para mantenernos en equilibrio. Y quizá te preguntes: ¿Qué tiene que ver todo esto con mi depresión, cansancio o mal humor? Mucho más de lo que imaginas.

## MURCIÉLAGOS EN EL ESTOMAGO:

# CUANDO TU INTESTINO TAMBIÉN SIENTE

Por: **Aidé Muñoz**





El intestino es llamado nuestro segundo cerebro porque no sólo se encarga de digerir lo que comemos, también alberga millones de neuronas que se comunican directamente con el cerebro. En ese diálogo constante se producen neurotransmisores como la serotonina, conocida como la “hormona de la felicidad”.

De hecho, el 70% de la serotonina de nuestro cuerpo se fabrica en el intestino, por eso, cuando la microbiota está en equilibrio estimula la producción y nos sentimos más energéticos, tranquilos y con un mejor ánimo. En cambio, cuando la microbiota se altera por estrés, una mala alimentación o exceso de ultraprocesados, esa producción se ve afectada, dando como resultado cansancio, irritabilidad o incluso tristeza. Es decir, lo que pasa en tu intestino se refleja en tu estado de ánimo.

Así que cuidar lo que comes no es solo cuestión de salud física, también es una forma de proteger tu estabilidad. La microbiota es como un espejo de nuestro cuidado, cada elección diaria (qué comemos, cómo dormimos, cómo

manejamos el estrés) se refleja en su funcionalidad. Cuando descuidamos este segundo cerebro, el cuerpo comienza a dar señales de alerta e ignorarlas puede llevarnos a padecer úlceras gástricas relacionadas con el estrés constante o hasta casos más graves como el cáncer de estómago asociado a inflamación persistente.

Te propongo prestar atención a tu estómago y reservarle unos minutos diarios de cuidado. Ese tiempo que hoy se malgasta en las redes sociales podría transformarse en una inversión directa en tu bienestar emocional.

Muchas veces la irritabilidad no surge de la nada, sino que tiene su origen en el intestino, no es coincidencia que cuando la digestión se vuelve pesada, tu energía y tu ánimo también se resientan.

Un ejemplo concreto de este cuidado cotidiano es el momento en que rompes el ayuno, una decisión clave para tu salud integral. Aquello que eliges como primer alimento no sólo influye en la digestión, sino también en tu estado de ánimo y en tu nivel de energía.



La evidencia científica muestra que comenzar el día con alimentos ricos en fibra —como avena, frutas frescas o pan integral— favorece la diversidad de la microbiota intestinal y estimula la producción de compuestos que apoyan la función inmunológica y la regulación emocional. A esto se suman los probióticos del yogur natural o el kéfir, que ayudan a mantener el equilibrio del ecosistema intestinal que conecta el intestino con el cerebro.

Las grasas saludables presentes en el aguacate, los frutos secos y las semillas contribuyen a reducir la inflamación y a sostener una comunicación neuronal adecuada, mientras que el huevo aporta proteínas y aminoácidos esenciales como el triptófano, fundamentales para la síntesis de neurotransmisores vinculados al bienestar emocional. Por el contrario, iniciar el día con azúcares simples —como pan dulce, refrescos o jugos procesados— puede provocar picos de glucosa que alteran la microbiota y terminan pasando factura tanto a tu energía física como a tu estabilidad emocional. Elegir con conciencia no es un detalle menor, es una inversión directa en tu equilibrio y capacidad de habitar el día con plenitud.

En este mes del amor, lo mejor que puedes hacer es demostrártelo a ti mismo: regalarte tiempo, cuidar lo que comes, escuchar tu cuerpo y atender esas señales que tantas veces no escuchamos. El amor propio se expresa en lo cotidiano, en un desayuno nutritivo,

una pausa para respirar, en la decisión de poner límites a lo que nos hace daño.

El amor más profundo es el que empieza en ti y se refleja en todo lo que haces. No es algo complicado ni lejano, tan sólo es aprender a mimarte, darte lo que necesitas y tratarte con la misma dedicación que tantas veces ofreces a los demás, es elegir cuidarte sin sentir culpa, reconocerte sin reservas, aceptarte sin reproches y sostenerte incluso en esos oscuros días en que todo parece asfixiar más de lo normal.

Cuando decides darte amor, tu manera de ver la vida cambia, tu energía se

transforma y tu presencia se vuelve más ligera. Al final, lo que entregas al mundo es aquello que primero te ofreces a ti mismo: respeto, cuidado y armonía. Se empieza desde lo invisible, en esos mensajes silenciosos que tu cuerpo te envía.

Quizá la próxima vez que sientas que el mal humor te domina, puede ser que tu microbiota también te esté hablando; escúchala, dedícale unos minutos de atención, porque en esos pequeños gestos habituales se juega la diferencia entre vivir en piloto automático o construir un equilibrio desde lo más profundo.



# LA ACTITUD DEL MAESTRO: UN REFLEJO QUE MOLDEA A LOS ESTUDIANTES

Por: **Reyna Flores Reséndiz**



En el ámbito educativo, el maestro no solo transmite conocimientos; también comunica valores, actitudes y formas de relacionarse con el mundo. Cada gesto, palabra y reacción del docente se convierte en un referente cotidiano para los alumnos. Por ello, la actitud del maestro actúa como un espejo que influye profundamente en el desarrollo académico, emocional y social de los estudiantes.

La educación contemporánea reconoce que el aprendizaje significativo no ocurre únicamente en el plano cognitivo, sino también en el afectivo y social. En este contexto, la actitud del docente se posiciona como un factor determinante en la formación integral del alumnado.

## La actitud docente como modelo educativo

Bandura (1986) sostiene, desde la teoría del aprendizaje social, que las personas aprenden observando e imitando conductas significativas de su entorno. En la escuela, el maestro es una figura de alto impacto, por lo que su actitud frente al trabajo, los conflictos, el error y la diversidad se convierte en un modelo directo para los estudiantes. Un docente que muestra apertura, respeto, entusiasmo y coherencia promueve en los alumnos comportamientos similares. Por el contrario, una actitud negativa, indiferente o autoritaria puede generar desmotivación, inseguridad y rechazo hacia el aprendizaje.





### Influencia en el clima emocional del aula

El clima emocional del aula está estrechamente vinculado con la actitud del maestro. Según Bisquerra (2009), las emociones influyen directamente en los procesos de atención, memoria y motivación. Un docente empático y emocionalmente consciente favorece un ambiente seguro donde los alumnos se sienten valorados y capaces de participar.

Cuando el maestro valida las emociones, escucha activamente y mantiene una postura de acompañamiento, los estudiantes desarrollan mayor autoestima, autorregulación emocional y disposición para aprender. En cambio, actitudes rígidas o despectivas generan miedo al error y bloqueos en el aprendizaje.

### Actitud docente y formación de valores

La escuela es un espacio privilegiado para la formación ética. La actitud del maestro frente a la justicia, la responsabilidad, el respeto y la inclusión tiene un impacto directo en la construcción de valores en los alumnos. Freire (1997) enfatiza que el educador enseña tanto con lo que dice como con lo que hace, y que la coherencia entre discurso y acción es fundamental para una educación auténtica.

Un maestro congruente, que actúa con justicia y respeto, fomenta ciudadanos críticos, solidarios y comprometidos con su entorno.





### El docente como agente de transformación

La actitud del maestro también define su capacidad de adaptación e innovación. En un contexto educativo cambiante, se requiere una disposición abierta al aprendizaje continuo, al trabajo colaborativo y a la mejora constante. Hargreaves y Fullan (2012) señalan que los docentes con una actitud reflexiva y positiva impactan no solo en el rendimiento académico, sino también en la cultura escolar.

Así, el maestro deja de ser un simple transmisor de contenidos para convertirse en un agente de transformación que inspira a sus alumnos a desarrollar su máximo potencial.



### *Conclusión*

La actitud del maestro es un elemento invisible pero poderoso que moldea la experiencia educativa de los alumnos. Más allá de los programas y metodologías, es la postura humana del docente la que deja huella duradera en la vida de los estudiantes. Reconocer esta responsabilidad implica apostar por una formación docente integral que contemple el desarrollo personal, emocional y ético del educador. *Educación, en esencia, es un acto de coherencia: el maestro enseña lo que sabe, pero sobre todo, enseña lo que*

# CAPÍTULO 7

## "El amor no viaja en el tiempo... vive en nosotros"

Ante la emoción de la próxima llegada de un día especial el 14 de febrero, Día del Amor y la Amistad el Trío Maravilla decidió reunirse esa tarde. Algo daba vueltas en sus cabezas, una idea que no los dejaba en paz: realizar un viaje distinto, uno especial para una fecha especial.

**¿Y si viajamos a la ciudad más romántica del mundo?** propuso Farid con una sonrisa pícaro.

**¿París?** respondieron casi al mismo tiempo Eunice y Lia, con los ojos brillantes. París, Francia.

Conocida como La Ciudad del Amor. Famosa por su historia, su arquitectura, el arte, los cafés, los paseos junto al Sena y por haber sido, a lo largo del tiempo, símbolo del encuentro, la intimidad y el amor.

**Esta vez no habría un viaje por el tiempo... sería un viaje a través de la distancia.**

**¡Tenemos que viajar de noche!** decidió Lia. Como toda gran aventura.

Así que acordaron reunirse en el parque de siempre a las 6:00 p.m. Y como si el destino

los esperara, los tres llegaron puntuales, listos y con el corazón lleno de emoción.

En un abrir y cerrar de ojos, ahí estaban... frente a la figura más representativa del lugar: la Torre Eiffel, iluminada, majestuosa, testigo silencioso de millones de historias de amor.

**Ahora que ya estamos aquí** dijo Farid **recuerden por qué vinimos. Tenemos que responder una pregunta importante: ¿Qué es el amor?**

Antes de responder intervino Eunice, **observemos.**

**Sí,** añadió Lia, miremos a nuestro alrededor y saquemos conclusiones.

Así que se sentaron en una banca, en silencio, atentos a todo lo que ocurría frente a ellos.

¿Era el amor esa pareja joven, bella, que se besaba con intensidad, como si el mundo no existiera?

¿O esos padres cargando a sus hijos, acomodándolos con cuidado para tomar una foto perfecta?

¿O aquella pareja de ancianitos, caminando despacio, tomados de la mano, sin prisa?

¿O la persona que sacó una moneda para dársela al desvalido que deambulaba por las calles, con hambre y frío?

¿O tal vez los amigos riendo juntos en el café de la esquina, compartiendo historias y compañía?

Entonces, Eunice rompió el silencio:

***Vinimos tan lejos para encontrar una respuesta... cuando la lección estaba frente a nuestros ojos.***

Lia asintió, conmovida.

El amor no es una sola forma dijo. No es solo pareja, ni solo romance.

Farid sonrió y concluyó:

***Nos dimos cuenta de algo muy importante: nosotros somos el amor. El amor que empieza en el amor propio, en el respeto y***



*el cuidado hacia uno mismo. El amor al prójimo, al que necesita, al que camina a nuestro lado. El amor que se expresa en un gesto, en una mirada, en una mano extendida. El amor que no necesita viajar en el tiempo ni cruzar continentes... porque vive en lo cotidiano, en lo cercano, en lo humano.*

Esa noche, bajo la luz de la Torre Eiffel, el Trío Maravilla entendió que el amor no se busca lejos: **se reconoce, se cuida y se practica todos los días.**

Y con esa certeza en el corazón, regresaron, sabiendo que la mayor aventura no está en los viajes... **sino en aprender a amar mejor.**



# REFLEXIÓN FINAL

El amor y la amistad, más que fechas en el calendario, son experiencias que nos atraviesan, nos transforman y nos invitan a mirar la vida con mayor profundidad. A lo largo de esta edición especial, hemos explorado distintas formas de amar: amar en presencia, amar en la ausencia, amar desde la pérdida, desde el cuidado, desde la empatía y, sobre todo, desde la capacidad de vincularnos de manera auténtica con los otros y con nosotros mismos.

Cada artículo ha sido pensado como un espacio de encuentro, un espejo donde el lector pueda reconocerse, cuestionarse y resignificar sus propias historias. Porque amar no siempre es fácil, pero siempre es una oportunidad para crecer, sanar y aprender.

Deseamos profundamente que esta edición haya sido de su agrado, que las reflexiones compartidas dejen huella, que siembren preguntas, aprendizajes y nuevas miradas. Que cada lectura haya tocado alguna emoción, despertado alguna memoria o generado un pequeño cambio interior.

Que este número especial no se quede solo en estas páginas, sino que trascienda a la vida cotidiana: en los vínculos, en las palabras, en los silencios, en la forma en que elegimos acompañar y dejarnos acompañar. Porque al final, de eso se trata la transformación: de permitir que lo que sentimos y leemos se convierta en conciencia, y la conciencia en cambio.

**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.

