

LOS PADRES QUE TEMEN SUFRIR, YA SUFRIERON POR LO QUE PENSARON.

Una reflexión sobre el miedo,
la paternidad y la paz interior

ISMAEL GARCÍA

Tus hijos no necesitan que resuelvas los
problemas del mañana...

Necesitas ser escuchados hoy.

*"Sufrimos mas con lo que imaginamos que
con lo que realmente sucede"*

RECUEREN PADRES DE FAMILIA;

Tus hijos no necesitan que resuelvas los problemas del mañana...

Necesitas ser escuchados hoy.

“Sufrimos mas con lo que imaginamos que con lo que realmente sucede”

Ismael Garcia

El miedo esta en la ansiedad del presente

Esta cita refuerza que el sufrimiento no está en el evento futuro (que es incierto), sino en la ansiedad presente que nosotros mismos generamos al imaginarlo.



ESCENARIOS CATASTROFICOS; NOS ROBAN EL PRESENTE

Básicamente, nuestra mente es experta en crear escenarios catastróficos que rara vez ocurren. El miedo y la ansiedad se alimentan de ese "futuro imaginario", mientras que la realidad suele ser mucho más manejable de lo que proyectamos. Al final, nos agotamos peleando batallas que solo existen en nuestra cabeza.



¿Sientes que estás
pasando por una
situación donde
tu **imaginación** te está
jugando una mala pasada
hoy?

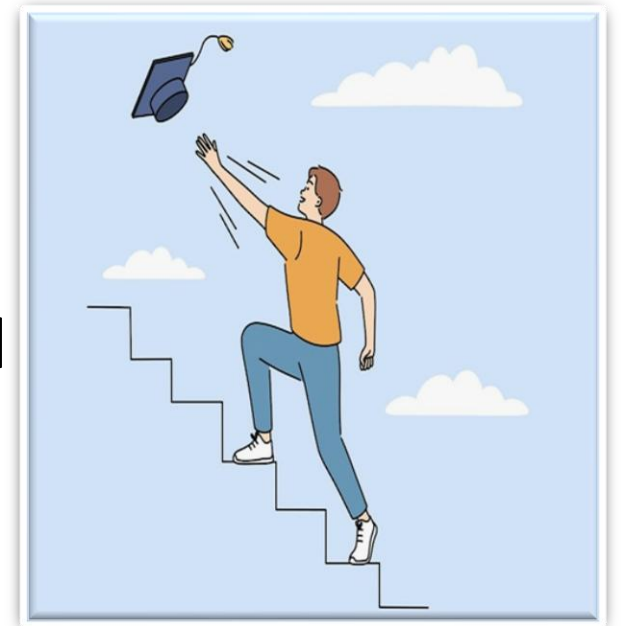


Como bien notaron los padres de familia en mi entrevista con ellos, el cerebro odia los vacíos de información y tiende a llenarlos con el "**peor escenario posible**" para intentar protegernos. El problema es que terminamos viviendo un presente angustioso por un **futuro que no existe**. Para mis próximas conferencias, me gustaría explorar alguna dinámica técnica para ayudar a los participantes a aterrizar sus miedos.

"La Sombra del Futuro"

Quiero abrir este bloque con una frase poderosa que resuma lo que mis lectores compartieron:

"El que teme sufrir, ya sufre lo que pensó." Esta frase cita y refuerza que el sufrimiento no está en el evento futuro (que es incierto), sino en la ***ansiedad presente que nosotros mismos generamos al imaginarlo.***



Aquí escribe lo que depende 100% de ti hoy (tu actitud, tus palabras, lo que deseas comer, y a qué hora dormir).

Cosas que puedes afectar pero no decidir (tu desempeño en el trabajo, cómo les respondes a un amigo, tu salud a largo plazo). tu futuro económico, el clima, lo que otros piensan de ti, eventos globales.

El mensaje clave:

La ansiedad vive en el círculo externo, pero la paz mental se recupera cuando voluntariamente mueves toda tu energía al círculo interno. Al enfocarte en lo que sí puedes hacer hoy, lo desconocido pierde poder sobre ti.

Técnica de Cierre:

"Vacía tu Mente"

Te propongo un ejercicio de escritura terapéutica de 5 minutos: Escribe todos tus pensamientos sin filtro.

Al terminar, debes elegir uno y pregúntate: "¿Qué es lo peor que podría pasar si esto sucede?" y "¿Qué haría yo en ese caso?".

Si tu respuesta es al "**peor escenario**", tu cerebro deja de verlo como un abismo sin fin y lo convierte en un problema con solución.



"El Laberinto de la Imaginación"

"Antes de empezar este ejercicio, quiero que pienses en algo que te quitó el sueño anoche o esta semana. Ese nudo en el estómago por algo que podría pasar... pero que aún no ha sucedido.

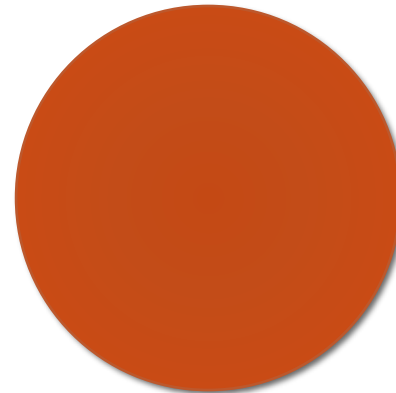
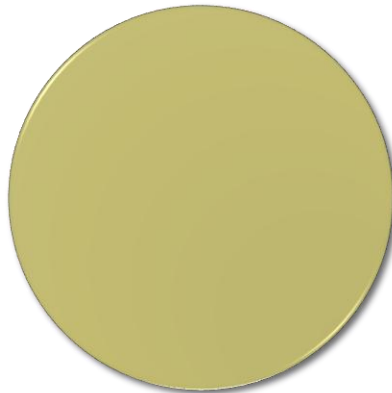
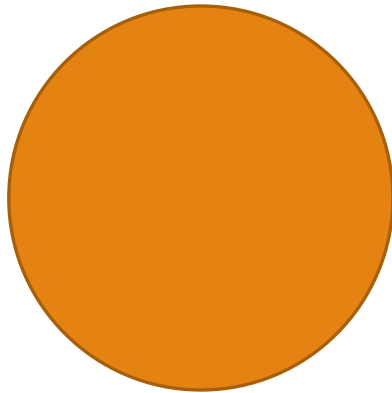
Muchos de ustedes me han compartido que les aterra lo desconocido. Y es normal: nuestra mente es una máquina de crear películas de terror donde nosotros siempre somos las víctimas. Pero aquí está el secreto que vamos a trabajar hoy: Sufrimos más por el tráiler de la película que nos proyecta la mente, que por la película real de nuestra vida."



"Imagínate que tu energía es como una batería de celular. Cada vez que te preocupan por el 'qué pasará mañana', por la economía, o por lo que alguien más piensa de ti, están dejando aplicaciones abiertas que consumen su batería. Para cuando llega el momento de vivir el hoy, ya están agotados. Hoy vamos a cerrar esas aplicaciones. Vamos a dejar de pelear contra fantasmas y vamos a empezar a construir sobre suelo firme."

(Transición a la dinámica)

“En este espacio, tenemos tres círculos. Ponerle nombre a esos miedos para que dejen de ser monstruos gigantes y se conviertan en lo que realmente son: **solo pensamientos**.”



¿Listo para recuperar tu energía?"

"La mejor forma de predecir el futuro es creándolo en el presente, no imaginándolo con miedo."



Para Padres de Familia (**Enfoque en el Cuidado y Control**) "Como padres, queremos proteger a nuestros hijos de todo lo malo que podría pasarles. ***Pero ese miedo nos aleja de ellos en el ahora.*** Si nuestra mente está en el accidente que imaginamos, no estamos presentes en la risa que ellos nos regalan hoy. Educar desde el miedo es cansar el alma. Eduquen desde su círculo de control: denles amor, guía y ejemplo hoy, y confíen en que eso los preparará para cualquier desconocido mañana."

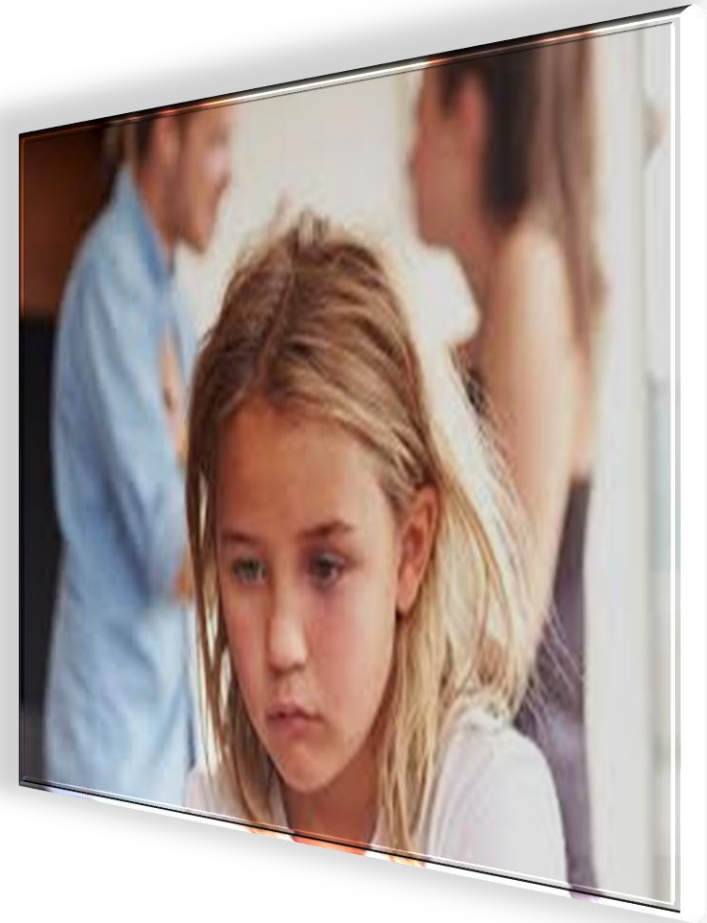


"El Oficio de Ser Padres sin Agotarse en el Miedo"

(Inicio con empatía y respeto)

"Sé que muchos de ustedes hacen un esfuerzo enorme para que sus hijos estén aquí, en una escuela de su preferencia, aprendiendo un oficio, una profesión, una herramienta para la vida. Y sé que, cuando apoyan la cabeza en la almohada, aparecen los monstruos: '¿Habrá trabajo para él?', '¿Elegí la escuela correcta?', '¿Y si se junta con malas influencias?', '¿Y si el mundo se pone más difícil?'."

"Esos miedos son reales en su mente, pero son fantasmas en su presente. Estamos sufriendo por accidentes que no han pasado y por crisis que quizás nunca lleguen. Mientras nos angustiamos por el mañana de nuestros hijos, **nos perdemos el 'hoy' con ellos**. El miedo nos pone de mal humor, nos hace autoritarios o nos aleja porque estamos ***agotados de tanto imaginar catástrofes.***"



"En las escuelas técnicas enseñan que para que una máquina funcione, cada pieza debe estar en su lugar. Su mente es igual. Vamos a usar esta dinámica de los círculos para separar lo que **SÍ pueden hacer hoy** por sus hijos de lo que **NO pueden controlar**.

No pueden controlar el mercado laboral de dentro de 5 años. Sí pueden controlar darle un abrazo hoy, preguntarle cómo le fue en el taller o revisar que cumpla con sus tareas."

"**Padres**, no podemos construirle el camino a nuestros hijos, pero sí podemos **preparar al caminante**. Vamos a dejar de sufrir por el camino imaginario y vamos a enfocarnos en fortalecer al hijo que tenemos hoy frente a nosotros. **Saquen su hoja, vamos a poner orden en esa casa que es nuestra mente.**"



El Enfoque en la Paz Mental

"Mi paz es el mejor ejemplo para mis hijos. "A veces olvidamos que un hijo aprende más de cómo manejamos nosotros el estrés que de lo que le decimos. Si el padre deja de sufrir *por lo imaginario, el hijo aprende a ser valiente.*



Es el momento de cerrar la clase:

La reflexión final: querido lector guarda silencio un momento, miren la frase y piensen en una sola cosa que su hijo/a les contó esta semana a la que quizás no prestaron suficiente atención por estar preocupados por "el futuro".

La tarea: Padres de familia al llegar sus hijos a casa, **que no sea su único objetivo el preguntar por las calificaciones**, sino simplemente escuchar algo que su hijo quiera compartirle.



Pasos para el moderador (Usted):

Instrucción: "No busquen soluciones técnicas. Solo compartan ese 'fantasma' que los persigue y que hoy deciden soltar".

El Silencio: Déjalos hablar 3 minutos por hijo. Notarás que el ambiente cambia; hay un alivio colectivo al saber que todos tienen miedos similares.

El Cierre: Retoma la platica y diles: **"Ese espacio que acaba de quedar libre no es para llenarlo con otra preocupación. Es para llenarlo con la voz de ustedes hijos al llegar a casa"**.



"Padres, una máquina con interferencia no recibe la señal correcta. El miedo es la interferencia; cuando la escuchamos es la señal.

Si limpian la interferencia de su mente, la conexión con sus hijos será impecable".

QUÉ ES EL MIEDO

El Miedo como barrera que nos limita

Les invito a que sean: **"Menos Preocupación, Más Conexión"**

¡Padres! ¿Sienten que el futuro de sus hijos les quitan el sueño?

Hola a todos, soy Ismael García gerente de la academia de calidad. En nuestras próximas sesiones de "Renovando nuestra mente", vamos a hablar de algo que nos pasa a todos los padres:

A veces sufrimos más por lo que imaginamos que por lo que realmente está pasando. Nos angustia el futuro laboral, la seguridad y los desafíos que vendrán para nuestros hijos, y ese miedo nos agota.

¿Qué vamos a aprender?

- ✓ Cómo limpiar la **"interferencia"** del miedo para escuchar mejor a nuestros hijos.
- ✓ Herramientas prácticas para enfocar nuestra energía en lo que **SÍ podemos controlar hoy.**
- ✓ Cómo ser el apoyo que ellos necesitan **sin cargar con la ansiedad del mañana.**

No se trata de ser padres perfectos, sino de estar presentes. ¡Nuestra paz es la mejor herramienta que podrás heredarles!

Ismael García



- ✓ Manuales para los jóvenes
- ✓ Podcast
- ✓ Cursos
- ✓ Conferencias
- ✓ Videos
- ✓ Libros

Este curso que tienes en tus manos , no es un libro de lectura solamente, es un curso que sí le pones en práctica hará de tí un maestro de la comunicación de tus hijos.
Suerte lector.

Ismael García



Autor/Director.