

ACADEMIA DE CALIDAD

Renovando Nuestra Mente · Conferencia para Padres

# Cómo cambiar mi modo de pensar en estos tiempos

---

*“Los padres que temen sufrir, ya sufrieron por lo que pensaron.”*

Ismael García · Director General, Academia de Calidad





RECUERDEN, PADRES DE FAMILIA

Tus hijos no necesitan que resuelvas los problemas del mañana...  
**Necesitan ser escuchados hoy.**

“

*Sufrimos más con lo que imaginamos que con lo que realmente sucede.*

— Ismael García

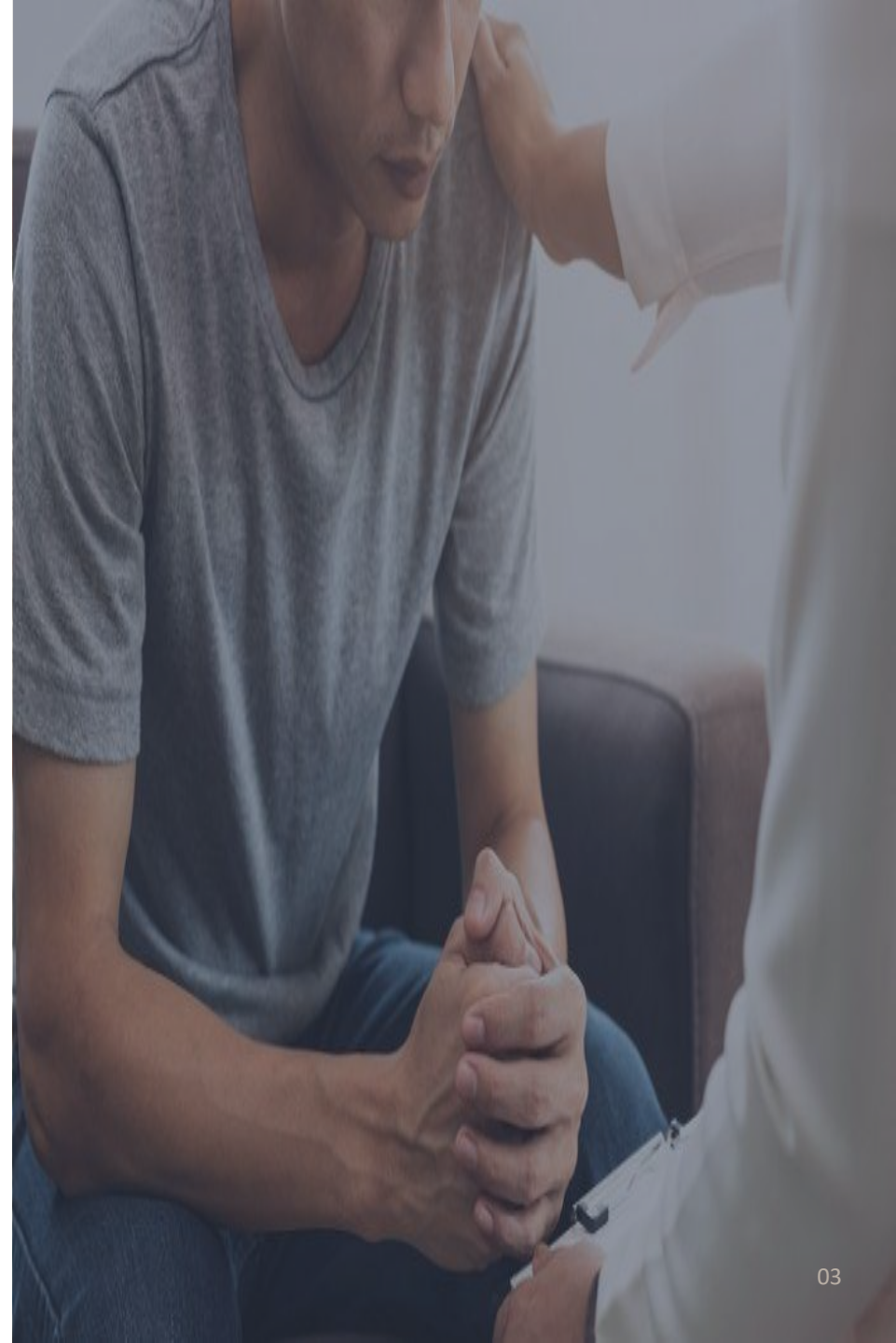
## FUNDAMENTO

# El miedo está 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.



**El futuro no existe todavía.** Solo la mente lo construye, y ahí es donde nace el dolor.

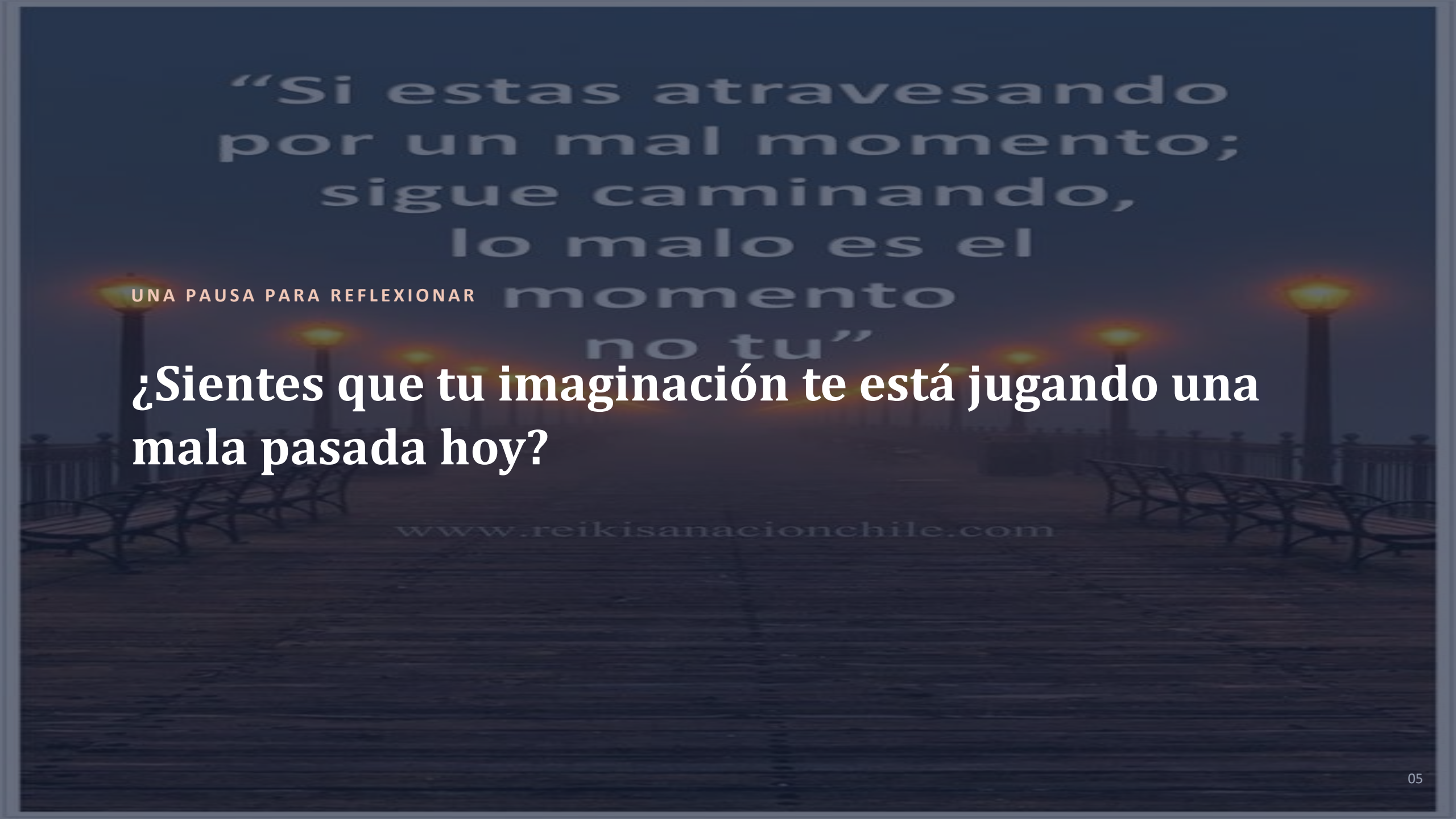


# Los escenarios catastróficos nos roban el presente

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.*





“Si estas atravesando  
por un mal momento;  
sigue caminando,  
lo malo es el  
momento  
no tu”

UNA PAUSA PARA REFLEXIONAR

¿Sientes que tu imaginación te está jugando una  
mala pasada hoy?

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

# El cerebro odia los vacíos de información



Como bien notaron los padres de familia en mi entrevista con ellos, el cerebro tiende a llenar esos vacíos con el “peor escenario posible” para intentar protegernos. El problema es que terminamos viviendo un presente angustioso por un futuro que no existe.



*Para las próximas conferencias: explorar una dinámica práctica que ayude a cada participante a aterrizar sus miedos con técnicas concretas.*

“

**“El que teme sufrir, ya sufre lo que pensó.”**

Esta frase resume lo que mis lectores compartieron: el sufrimiento no está en el evento futuro —que es incierto—, sino en la ansiedad presente que nosotros mismos generamos al imaginarlo.

---

**“LA SOMBRA DEL FUTURO”**

## EJERCICIO PRÁCTICO

# Tu círculo de control

Anota un ejemplo propio en cada columna.



### Depende 100% de ti

Tu actitud, tus palabras, lo que decides comer y a qué hora dormir.

---

---

---



### Puedes influir, no decidir

Tu desempeño en el trabajo, cómo respondes a un amigo, tu salud a largo plazo.

---

---

---



### No depende de ti

Tu futuro económico, el clima, lo que otros piensan de ti, eventos globales.

---

---

---

# Mueve tu energía al círculo interno

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



# “Vacía tu mente”

Ejercicio de escritura terapéutica de 5 minutos.

1



## Escribe sin filtro

Anota todos tus pensamientos, sin editarlos ni juzgarlos.

2



## Elige uno y pregúntate

“¿Qué es lo peor que podría pasar si esto sucede?” y “¿qué haría yo en ese caso?”

3



## Convierte el miedo en plan

Al responder al “peor escenario”, tu cerebro deja de verlo como un abismo 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.”*

# El tráiler que tu mente proyecta



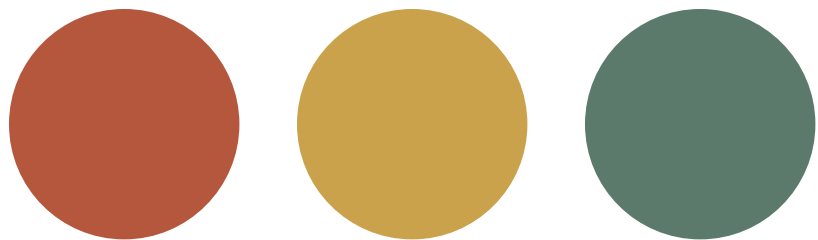
Nuestra mente es una máquina de crear películas de terror donde nosotros siempre somos las víctimas. Sufrimos más por el tráiler que nos proyecta la mente, que por la película real de nuestra vida.



Imagina que tu energía es como la batería del celular: cada vez que te preocupas por el mañana, la economía o lo que alguien piensa de ti, dejas aplicaciones abiertas que la consumen. Hoy vamos a cerrar esas aplicaciones y a construir sobre suelo firme.

## Tres círculos, tres pasos

En este espacio tenemos tres círculos. Vamos a 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 el 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.

CON EMPATÍA Y RESPETO

## “El oficio de ser padres sin agotarse en el miedo”

*“Sé que muchos de ustedes hacen un esfuerzo enorme para que sus hijos estén aquí, 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?”*



## Fantasmas en el presente

Esos miedos son reales en la mente, pero son fantasmas en el presente. Sufrimos 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.



# Lo que sí puedo hacer hoy por mis hijos

*En las escuelas técnicas enseñan que, para que una máquina funcione, cada pieza debe estar en su lugar. Su mente es igual.*

## NO PUEDO CONTROLAR

El mercado laboral de dentro de 5 años.

## SÍ PUEDO CONTROLAR

Darle un abrazo hoy, preguntarle cómo le fue en el taller y revisar que cumpla con sus tareas.

## 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.



CIERRE DE LA CLASE

## Una reflexión final

### LA REFLEXIÓN

Guarda silencio un momento y piensa en una sola cosa que tu hijo o hija te contó esta semana, a la que quizás no prestaste suficiente atención por estar preocupado por “el futuro”.

### LA TAREA

Cuando tus hijos lleguen a casa, que tu único objetivo no sea preguntar por las calificaciones, sino simplemente escuchar algo que quieran compartirte.

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

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



ISMAEL GARCÍA

# Pasos para el moderador (usted)

1

## La instrucción

“No busquen soluciones técnicas. Solo compartan ese ‘fantasma’ que los persigue y que hoy deciden soltar.”

2

## El silencio

Déjelos hablar 3 minutos por hijo. Notará que el ambiente cambia: hay un alivio colectivo al saber que todos comparten miedos similares.

3

## El cierre

Retome la plática: “Ese espacio que queda libre no es para llenarlo con otra preocupación. Es para llenarlo con la voz de sus hijos al llegar a casa.”



## Padres, una máquina con interferencia no recibe la señal correcta.

*El miedo es la interferencia; cuando lo escuchamos sin filtro, perdemos la señal. Si limpian la interferencia de su mente, la conexión con sus hijos será impecable.*



# Menos preocupación, más conexión

¡Padres! ¿Sienten que el futuro de sus hijos les quita el sueño? Hola a todos, soy Ismael García, Director General de Academia de Calidad. 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.

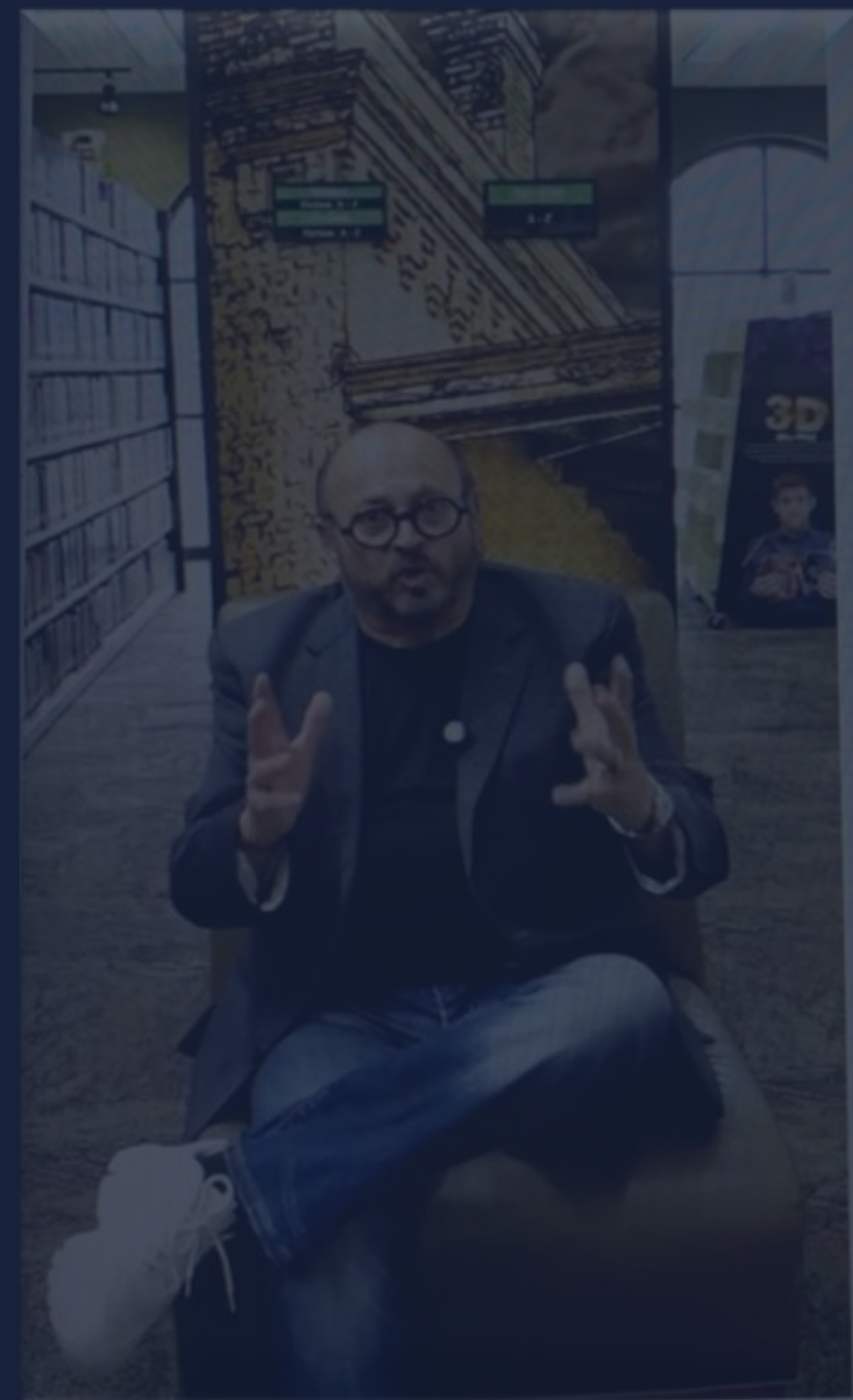


**No se trata de ser padres perfectos,  
sino de estar presentes.**

*Nuestra paz es la mejor herramienta  
que podrás heredarles.*



@academiacalidad



## AUTOR Y DIRECTOR

Este curso que tienes en tus manos no es solo un libro de lectura: es un curso que, si lo pones en práctica, hará de ti un maestro de la comunicación con tus hijos.

*Suerte, lector.*

---

## Ismael García

Director General · Academia de Calidad

@academiacalidad · [academiacalidad.com](http://academiacalidad.com)