

RESEÑA DE UNA MUJER ADULTA

Nancy Velásquez

Nancy T. Velásquez

**RESEÑA DE
UNA MUJER
ADULTA**



Capítulo 1

Tabla de contenido

- Introducción
- Rumbo a la madurez
- En la mente de una cincuentona
- El concepto de amistad
- El gimnasio casero es la escoba y el trapero
- ¿Y como lidiamos con el fracaso?
- Autoestima con arrugas
- Salud, dinero y amor
- Menopausia vs. Andropausia
- Los planes a futuro
- El perdón y la risa dos remedios sanadores
- Los que viven en el pasado y los que se angustian por el futuro
- Un hijo después de los 40 vs. La maternidad moderna y sus tabúes
- Los diarios de Elizabeth
- Los aniversarios de bodas
- ¿Aún eres feliz?
- Epílogo

Capítulo 2

Es una verdad universalmente reconocida, que la madurez adquirida a través de los años no se improvisa en ninguno de los casos. Las experiencias vividas son una prueba fehaciente de ello. Así que escuchar ese recorrido a través de las palabras de alguien que asoma sus canas; es la opinión que hace falta de vez en cuando para aprender un poco.

Es propio entender que la juventud tiene puntos de vista muy diferentes frente a la edad madura. Aunque las dos edades puedan enfrentarse a las mismas cosas, sus conceptos o perspectivas de vida, y hasta su manera de reaccionar son distintas. Cuando tienes canas, tu carácter emocional suele ser más definido, mostrando el poder de la decisión que ya no causa ni miedo ni inseguridad. Seguro que a los 50 años hacia adelante ya cualquiera no te puede engañar o desaprobarte tan fácilmente como antes. Cuando eres mayor te vuelves más cuidadoso, menos arriesgado y tomas algunas precauciones que en tus años locos nunca tomaste. Esto obedece a que tu yo interior ha crecido lo suficiente, como para que ya no seas tan impulsivo y vulnerable.

Quizás todos podríamos decir que la mejor etapa de la vida es la niñez. Por aquello del mundo de fantasía de Peter Pan y la tierra de nunca jamás, que exime de las responsabilidades aburridas y de las cargas que llevan los adultos. Además, el hecho de que otras personas se preocupan de tus necesidades y es una etapa donde solo juegas y te diviertes en tu mundo infantil. Sin embargo, a medida que vas creciendo, la vida se va poniendo más obtusa hacia lo sencillo. La adolescencia es aún más patética —diría yo en términos muy críticos— siendo objeto de la inmadurez la mayor parte del tiempo y de la baja autoestima. Pero la adultez es la máxima expresión, por ser la que en realidad podría considerarse la mejor etapa del ser humano.

¿Por qué? —Porque cuando entras en la edad madura ya lo has experimentado casi todo y sabes los riesgos, los caminos que debes tomar, lo que no debes hacer y el cómo comportarte en determinada situación. Se vuelve una ventaja si lo podemos llamar de ese modo. De cualquier manera, tampoco podemos afirmar, con toda la seguridad del caso, que por ser mayores hay razón de ser infalibles o que no habrá espacio para las equivocaciones. Es claro también que algunas personas

nunca maduran y sus experiencias de vida no parecen haberles mostrado ninguna lección o aprendizaje.

Así que en especial a las mujeres que ya son maduras, les quiero expresar mis más grandes respetos. Sus luchas en el pasado tal vez no sean reconocidas por nadie, pero lo que si está dicho es que la sabiduría de una mujer con canas y que ha experimentado el sufrimiento; es superior en cualquier caso a la belleza efímera de una joven mujer.

Capítulo 3

RUMBO A LA MADUREZ

Muchas personas piensan que cuando se habla de madurez hacemos referencia a la edad. Pero si hacemos una reflexión a fondo, nos daremos cuenta que la edad no siempre es el factor influyente en la madurez de una persona. O por lo menos eso lo demuestra la misma vida y los espejos que hay en nuestro propio entorno.

Algunas personas en edades avanzadas actúan como si nunca hubieran aprendido nada de la vida, y lo peor de todo; que no parecen ser ejemplo para nadie. Mucho menos para los más jóvenes. Por el contrario, está el caso de personas jóvenes que tienen un carácter estable, toman las decisiones correctas en las circunstancias apropiadas y brindan consejo para otros; sus vidas son modelos a seguir. Por eso no podemos concluir que la edad es la que determina la madurez en la vida de una persona. Tener muchos años puede ser una ventaja en cuanto a la experiencia, pero no garantiza madurez en nadie, eso depende de otros factores. Como por ejemplo: el entorno en el que crecimos, la manera como un individuo toma las decisiones más importantes de su vida, a quien le pide un consejo cuando no sabe qué hacer, como actúa en las circunstancias más apremiantes, o como se enfrenta al fracaso y al éxito. Son muchas cosas determinantes que tendríamos que entrar a valorar para decir que hay madurez en alguien.

No es un tema que podamos tomar a la ligera y mucho menos cuando vivimos en una época en donde la mayoría de la gente solo vive de sofismas, pegado al celular y a las redes sociales. La vida de hoy rodeada de tanta tecnología nos tiene tan distraídos que ya no reflexionamos, solo creemos todo lo que dice el internet. Pero pocos llegan a desarrollar un criterio propio sobre lo que pasa en el mundo, mucho menos van a lograr el control de su propia existencia. Esta es una sociedad dependiente, enclenque de mente, frágil y débil a la hora de tomar decisiones serias. Y lo más grave de todo, que se han perdido los principios y los valores morales. Entonces como podemos hablar de madurez en estos tiempos.

¿Y que es la madurez?

—Es necesario meditar a fondo antes de pensar en una definición para esta palabra tan compleja. La madurez va de la mano con la manera de

pensar, se trata de sabiduría y no de cualquier clase. En el pasado se consideraba sabios a los consejeros de los reyes o a los maestros respetados de alguna disciplina o arte. También a las personas que lograban éxitos en la guerra y la solución de disputas políticas. Pero la biblia describe a alguien con madurez y sabiduría, a aquel que logra controlarse a sí mismo: "Ser paciente es mejor que ser valiente; es mejor dominarse uno mismo que tomar una ciudad." Si aplicamos este, que es el mejor consejo, la humanidad no pasaría tantos dramas. Y estas pueden ser algunas de las preguntas que debemos hacernos a la hora de pensar si hemos alcanzado realmente la madurez: ¿Cómo reaccionamos ante la vida? ¿Cómo actuamos frente a decisiones apremiantes? ¿Qué tanto nos detenemos a pensar antes de actuar?

De nuevo me encuentro con ustedes para hablar de temas importantes y que como siempre generan controversia. Soy Ivanna Petrov y aunque regrese de un largo año sabático que me dio un merecido descanso, he regresado con más fuerza para hablar de una etapa interesante del ser humano. Los temas que le interesan a las mujeres maduras, pues creo que también es interesante captar otros públicos y así darle al blog un matiz que le permita oxigenarse. Teniendo seguidores de todas las edades y clases sociales, porque la opinión de todos es necesaria e igual de valiosa.

Pero el asunto es que aún no soy mayor, sigo en mis años de juventud. Solo que este año pienso tener la colaboración de mi madre para escribir sobre algunos temas que aquejan a las mujeres en la edad madura. Una época en donde quizás no pueden decir en voz alta lo que piensan porque no se sienten escuchadas, o porque no saben como hacerse escuchar.

Después de tantos años, debo decir que la relación con mi madre ha mejorado mucho. Y como ella también está en el negocio de la redacción, entonces considero que su experiencia periodística me servirá para enriquecer los temas de mi exitoso blog.

Quiero hacer de esta introducción, algo parecido a una entrevista que presente a mi encumbrada y elegante madre:

ELIZABETHA PETROV GORBACHOV tiene 57 años, Comunicadora social de la universidad de Yale, con especialización en periodismo investigativo y una maestría en dirección editorial. Ha trabajado para varios periódicos reconocidos en los E.U. como el New York Times y el Washington Post. También ha hecho reportajes para el noticiero CNN en español y periódicos independientes. En algún momento fue editora en jefe de la revista Vogue para Latinoamérica.

¿Tiene muchos títulos verdad?

Por eso esta vez le dije a mi madre que tomara mi voz y mi mente para que me ayudara a transmitir esas ideas que yo por el momento no sé cómo decirlas con la mayor honestidad. Cabe resaltar que mi blog lo voy a seguir dirigiendo, solo que esta vez en las palabras de alguien que me ha superado en edad y conoce más a fondo la problemática de la vida. Sus concejos han sido importantes para mi aprendizaje, no solo porque ella es mi madre, sino porque es una profesional de las letras como yo y su experiencia supera mis expectativas.

Espero darle un enfoque más maduro y escuchar las voces de aquellos que pocos quieren escuchar. Ya me concentré en las tontas opiniones de una adolescente, también escuchamos las voces de los jóvenes adultos y ahora ha llegado el momento de escuchar a las más experimentadas. A nuestras madres, abuelas, a aquellas mujeres que nunca quisieron casarse, a las ejecutivas que el mundo considera mujeres 10 y a aquellas mujeres consideradas matriarcas en su medio.

Pero esa no es la razón por la cual decidí invitarla a participar en mi blog, lo hice porque tenía la curiosidad de saber que piensa una persona cuando llega a una edad madura y alcanza lo que yo ahora no podría tener; experiencia de vida.

La orientación de alguien mayor en algunos momentos de la vida, es como cuando llevas muchas cargas pesadas y alguien más fuerte y experimentado que tú, te puede guiar en como llevarlas. Lo cual es ventajoso y provechoso para el que recibe la ayuda. Creo que mi madre es la más digna para ocupar ese cargo de mentora en mi vida. Opino que la sabiduría que pueden brindar los padres y que muchos de nosotros despreciamos, es bastante valiosa. Esto quizás se deba a que muchos hijos no se llevan bien con ellos, o algunos no quieren sus consejos.

Así como me gusta mucho hablar de series de televisión, películas, novelas, cuentos; se viene a mi memoria la famosa y polémica serie Sex and the city. Una serie estadounidense de los 90 y que muchos la recordarán como estúpida y vacía. Solo si en realidad se mira desde un punto de vista objetivo, nos puede servir para hacerle una crítica dura a nuestra sociedad. Pensé en esa serie, porque creo que hay mucha tela para cortar sobre como viven las mujeres maduras de estos tiempos modernos. Después recordé las dos películas que sacaron después que terminé la serie. Aunque al principio no sabía que la historia en realidad era originaria de unos libros de corte feminista y chick-lit. Escritos por Candace Bushnell (1 de diciembre de 1958), una escritora y columnista estadounidense. Famosa por sus columnas y libros sobre sexo, incluyendo el best-seller, Sex and the City, así como por su estilo de vida social.

Me gustaría hablar sobre los perfiles de estas 4 mujeres que protagonizan esta particular historia, y analizar desde un punto de vista muy neutro la forma de ver la vida de cada uno de estos personajes femeninos. Y que

pueden ser el reflejo de muchas mujeres de nuestra sociedad que conocemos personalmente.

Carrie Bradshaw (Personaje principal de la serie)

Samantha Jones

Charlotte York Goldenblatt

Miranda Hobbes

Así que en algunos artículos hablaremos de cada personaje, dependiendo del tema que estemos tratando. Pues no siempre se puede ser tan conservador a la hora de dar una opinión, dado el caso, también es posible usar temas polémicos y poco ortodoxos para transmitir una idea que deje pensando al lector.

Digamos que ese es el trabajo de un buen escritor...

Capítulo 4

EN LA MENTE DE UNA CINCUENTONA

Jueves 25 feb 2016 (6:00 am)

Hace algún tiempo meditando sobre la vida, encuentro que no es tan atractivo pensar en tantas banalidades. Así que he sentido especial curiosidad por saber ¿Qué piensa una mujer cuando cumple los cincuenta años? —Por eso decidí incursionar en la mente de una de ellas...

Mi madre fue la candidata más apropiada para empezar este viaje. Y como dije anteriormente, ella será mi invitada de lujo para contestar ciertas preguntas.

Señora Elizabetha continuando con la entrevista...

¿Qué opinión tiene sobre el artículo de hoy? Y ¿Qué hay en la mente de una mujer madura?

Comentarios de la Editora

Por Elizabetha Petrov:

Primero que todo voy a hablar desde la perspectiva de una mujer normal que atraviesa esta etapa. No deseo escribir ni como periodista, ni como columnista, sino desde la sinceridad del pensamiento femenino. Como lo haría o lo diría, una mujer simple del común que nadie conoce. En este aspecto quiero ser la voz de cada madre, abuela, empresaria, o esposa. Por eso la pregunta que deberíamos hacerles es ¿Qué pensarían todas ellas en su madurez?

Expresando un poco lo que reside en aquella mente experimentada y frágil, quizás cansada o agotada por las luchas de la vida, pero que de todos modos es considerada una luchadora hábil y una guerrera que está lista para seguir peleando.

Creo que hay varias cosas para considerar y que caracterizan a una mujer que se encuentra en esta edad:

- Se siente más segura de sí misma
- Es más prudente
- Se siente con una actitud triunfadora
- Suelen más y controlan menos
- Suele disfrutar de las cosas más simples
- Aprende a valorar lo pequeño y deja de esperar siempre lo grande
- Se rodea de personas que ama de verdad
- Estar a solas es una delicia
- Aceptamos lo que sentimos y no nos da miedo decirlo.
- Por frustraciones de la vida, se puede perder cierta motivación en cuanto a los sueños no alcanzados.

Hablemos de cada tema por separado para ser más específicas:

Se siente más segura de sí misma:

No es un secreto a voces que la madurez trae consigo muchas ventajas y entre ellas una autoestima de hierro que logra protegerse de cualquier ataque malintencionado. Aquella seguridad no sufre fácilmente por los comentarios menospreciativos de los demás. Tampoco se siente abatida por las críticas buenas o malas, ella ha aprendido a escuchar de todo y solo toma en cuenta lo que realmente le aporta a su vida.

Pero nada tiene que ver en algunos casos con la edad, aunque se supone que es la regla común. De todos modos, si es más claro el asunto después de los 50 años. En especial en aquellas mujeres perspicaces, detallistas y que poseen ese sexto sentido; una cualidad importante frente a los hombres que también son mayores.

Es más prudente:

La prudencia suele ser una cualidad invaluable y apreciada por muchos. Sin embargo, la prudencia hay que saberla utilizar a nuestro favor, sin afectar la astucia y el hecho de decir las cosas en el momento correcto. La prudencia no riñe con la sabiduría, por el contrario, se consideran como buenas amigas que se complementan. Así, cuando eres prudente, sabes aprovechar las oportunidades que te da la vida. Y cuando te vuelves mayor descubres este misterio que abre infinidad de puertas.

Una mujer prudente es una mujer sabia y una mujer sabia, es mejor que gran cantidad de tesoros. Al final quien domina su boca tiene más éxito,

que aquel que conquista el mundo.

Se siente con una actitud triunfadora:

Ya no le teme al fracaso, pues lo ha probado muchas veces con todos los errores cometidos en el pasado. Sin embargo, se vuelve más cuidadosa, pero sin perder el deseo de arriesgarse, pues ya sabe por experiencia por donde debe y no debe ir. Ya conoce el camino muy bien y sabe dirigir incluso a los suyos; para que no anden por el camino de la derrota. Los obstáculos ya no la asustan, son la materia prima para luchar con más fuerza.

Sueltan más y controlan menos:

Aunque algunas mujeres a esa edad se vuelven incluso más controladoras. Para otras el panorama se vuelve diferente con los años. Aprenden a soltar, a dejar ir lo que no conviene, a sacar lo tóxico en su vida; aprenden a dejar ir a quien ya no quiere compartir más su tiempo con ellas. Al resto decide dejarlos hacer lo que tienen que hacer, y muchas se vuelven maestras en enseñar a los suyos lo que deben saber sobre la vida, pero sin entrometerse demasiado en el camino de aquellos que hacen parte de su entorno.

Esto lo hacen las mujeres que han entendido la lección de la vida. El de vivir ellas mismas y dejar vivir a los demás.

Suele disfrutar de las cosas más simples:

Por mucho tiempo se ha vivido para otros y pensando en el futuro, atormentándonos por el pasado; para dejar de vivir el presente. Pero cuando entras en estos años, te das cuenta que la vida es corta y hay que aprender a disfrutar de las pequeñas cosas, de las personas, de los seres que amamos y de lo que nos apasiona hacer. No podemos estar aferrados a nada ni a nadie, debemos vivir cada día como si fuera el último y saber que todo lo que tenemos en este mundo material es prestado por un breve momento. Así que no se puede vivir sufriendo por otros y desgastándonos en cosas que no podemos cambiar o solucionar.

Algunas mujeres en su edad madura logran entender que cada instante, momento y etapa que disfruten en su vida con los suyos es crucial. Cada momento simple, pero de calidad que pasamos con los nuestros, constituye un propósito, pues en lo simple a veces está la verdadera

alegría. Como el hecho de salir a un parque y poder respirar aire fresco, tener buena salud, disfrutar de una buena comida con amigos y con nuestra familia. O saber valorar al compañero de vida con el que has convivido y dormido durante años.

Aprende a valorar lo pequeño y deja de esperar siempre lo grande:

Aprender a valorar las pequeñas cosas requiere de tacto y con los años se puede llegar a descifrar este misterio. Pues no podemos tener expectativas tan altas todo el tiempo, de todo y de todos los que nos rodean. Es necesario, a veces, esperar a que muchos nos fallen y debemos lograr sobreponernos para no morir en el intento. En realidad es mejor no esperar nada de nadie, y tampoco de nosotros mismos. Así de esta manera no viviremos afligidos y decepcionados por no poder cumplir cosas inalcanzables. Solo demos lo que este a nuestro alcance, sin exigir demasiado a los demás, pero de la mejor manera posible.

Se rodea de personas que ama de verdad:

Después de tantas desilusiones, las mujeres mayores entienden que no todas las personas que antes consideraban importantes para su vida, realmente lo son. Inclusive hasta para las amistades nos volvemos más selectivas y aprendemos a descifrar a las personas que realmente nos aportan valor. A veces solo sabemos que es mejor una o dos personas a nuestro lado, que una cantidad de gente que nunca estuvo realmente con nosotras. Porque en la juventud se pensaba que el estar rodeado de mucha gente, nos hacía sentir seguros sin importar que clase de compañía era. Pero la realidad es que es mejor calidad, que cantidad.

Estar a solas es una delicia:

Muchos hombres, y en especial las mujeres hoy en día, encuentran especial el tener un tiempo a solas. Debido a que para algunas personas la soledad se vuelve un combustible para recargar baterías, frente al bullicio de la sociedad que no para ni un segundo. Para una gran parte de mujeres mayores es una delicia el no tener un marido y poder sentirse libres de no darle cuentas a nadie. Pero otras simplemente creen no necesitar la compañía de un hombre ni de nadie más. Solamente quieren estar ellas y su espacio vital.

Aceptamos lo que sentimos y no nos da miedo decirlo:

A los 50 años se puede volver muy natural expresar algunos sentimientos que en la juventud no se expresaban bien. Pero eso no quiere decir que todas las mujeres en esta etapa puedan expresar sus emociones de manera fácil. Quizás esto se debe a que se llevan cargas, resentimientos o amarguras por muchos años. Sin embargo, para poder liberarse de ese peso es necesario enfrentar los miedos, las culpas, las frustraciones, los errores del pasado y los complejos de la juventud.

En la madurez se adquiere cierta valentía para asumir las emociones y se empieza a perder el miedo a lo que se expresa o se siente. Muchas mujeres con los años se vuelven más fuertes a pesar del abandono de sus seres más queridos en la juventud. Por ende, sin importar su soledad, ellas deciden seguir adelante y sin esa dependencia emocional.

Por frustraciones de la vida, se puede perder cierta motivación en cuanto a los sueños no alcanzados:

¿Y qué se puede hacer con la desmotivación en nuestras vidas? —Cuando después de tantas desilusiones, se pierde la alegría un poco. ¿Cómo recuperamos entonces la motivación de tantos años de malos ratos, si solo se ha tenido una vida llena de fracasos?

Cuando tus sueños durante mucho tiempo los has visto sepultarse a través del tiempo, y ver que ninguno se ha cumplido. A veces solo te quedan energías para mirar y ver pasar el tiempo; a ver si se apiada de nosotros y nos concede alguno de ellos. Pero lo más desagradable de todo es que ya nada de lo que haces, ni la rutina de vida que llevas te ilusiona. Solo el seguir esperando, para no perder la poca esperanza que nos queda.

Pero aunque se haya perdido la motivación y la esperanza de alcanzar muchos sueños, no debemos sembrar en los nuestros la derrota. Por el contrario, las mujeres que son luchadoras por naturaleza, saben que si ellas no lo pudieron alcanzar, impulsaran a los suyos para que ellos si lo puedan lograr.

Teniendo en cuenta lo que se propuso en este artículo, creo que cabe analizar al personaje de Samantha Jones (personaje de la serie Sex and the city). Hay que dejar algo muy en claro, y es que las mujeres cuando son mayores ya no son tan tímidas. Ellas han perdido el miedo a hablar de

ciertos temas que, en sus años de juventud, nunca lo hubieran hecho con tal fluidez y libertad. Me refiero a que una mujer después de los 50 años es un mundo interesante por descubrir y su seguridad en la vida ha cambiado mucho. Así que frente a una mujer joven, ella es una gladiadora experimentada; diciéndolo en palabras castizas. Porque no nos digamos mentiras que a los 20 años no nos sentimos tan poderosas como quisiéramos, pues solo con las batallas de los años y las luchas de la vida se alcanza cierto balance.

En este artículo podemos hablar del personaje de Samanta Jones, que es la mayor de las 4 amigas más liberales de la serie. Pero para hablar del perfil de este personaje tenemos que hacer un breve recuento de su vida.

Samantha Jones. Es la de mayor edad del grupo, pues es la única que ha llegado a los 50 años en el grupo de amigas que se conoce hace más de una década. Trabaja en relaciones públicas y es una mujer reacia al compromiso. Tampoco siente la necesidad de enamorarse, por eso sus compañeros sexuales se tienen que ir después de que ella haya llegado al clímax. Se puede afirmar que ella es una mujer que ha probado de todo lo moralmente prohibido en una sociedad que lleva una doble moral. En la sexta temporada, le diagnostican cáncer de mama al ir a un chequeo para una cirugía estética, el cual vence después de varias sesiones de quimioterapia. Luego termina manteniendo una relación con Smith Jerrod. Un modelo publicitario 20 años menor que ella y que tiene sexo con ella todo el tiempo. Y en el curso de la serie, en realidad tiene varias relaciones estables, incluyendo la de Smith Jerrod que es la más larga. También en algún momento de su vida, experimenta una relación amorosa con una mujer. Se puede decir que es la más liberal del grupo y que al final no logra adaptarse al amor de un solo hombre; ella solo se ama así misma y al sexo. No está dispuesta a involucrarse para toda la vida con la misma persona. Ella no ve al amor como una opción de vida, solo se acostumbró al sexo ocasional y esa es la única alternativa que la hace feliz.

Aunque Samanta Jones parece ser el modelo soñado por algunas mujeres maduras en la actualidad. Su estilo de vida no es el más estable y puede constituir un verdadero riesgo, tal nivel de promiscuidad. Podríamos decir que aquellas damas de épocas pasadas no eran felices con sus vidas, pero no es sabio pensar por otros. Y además concluir deliberadamente que el estilo de vida de Samanta sería el estado ideal para la mujer de hoy. Ser liberal y tener en poco la moral tampoco es la solución al problema de las mujeres que siempre han tenido que vivir bajo la sombra de los hombres.

Es cierto que a todas nos gustaría vivir sin ser criticadas y no tener que dar cuentas a la sociedad. Sin embargo, hay mucho que analizar desde un punto de vista más neutral y con los pies puestos sobre la tierra, para no

dejar de lado la realidad de las cosas.

La supuesta libertad femenina tiene muchas caras amargas, porque cuando una mujer intenta comportarse como un hombre, debe prepararse para caminar por un sendero lleno de espinas. Ninguna sociedad, por más libre que sea, adapta tan fácilmente su pensamiento a favor de estos estilos de vida. Dado que siempre habrá círculos que defenderán los principios y sobre todo cuando una mujer no quiere asumir ningún compromiso en su vida. Además, debemos tener en cuenta que las mujeres son seres hormonales, que viven bajo este sistema biológico que afecta sus estados de ánimo y su cuerpo. Y ni que hablar cuando una mujer entra en la famosa etapa de la menopausia; que es el terror de toda mujer madura.

La verdad es que en el fondo todas necesitamos una estabilidad y un balance en nuestra vida. Aunque es cierto que todas las mujeres no están diseñadas para casarse, tener hijos y envejecer con un marido; tampoco podemos creer que por ser feministas, liberales o libres de los patrones impuestos por la sociedad; no tengan responsabilidades con ellas mismas y no necesiten tener algún principio en su vida para vivir. Porque es imposible vivir sin reglas, sin moral completamente, de lo contrario tendríamos que vivir aislados de los demás. Pero donde sea que vayamos, siempre vamos a necesitar de alguna regla que no podremos quebrantar. Ya que así no perderemos el respeto por nosotras mismas y podremos mantener una buena relación con el resto de la sociedad.

Foros de opinión

Comentarios en total:

Resumen de foro de opinión:

—Pina344: Creo no ser apta para opinar sobre el tema, pues aún no me encuentro en esos años. Sin embargo, pienso que una mujer es libre de hacer lo que quiera con su vida y nadie tiene el derecho de criticarla o intimidarla por la forma como decide vivir. La sociedad no es quien debe dictar las reglas, pues cada cual es dueño de su propia vida y toma lo que bien le parece para su provecho.

—Erick: Las mujeres maduras son un universo complejo, pero fascinante si se entiende su naturaleza. Por eso la sabiduría femenina en esos años se puede tratar como el buen vino añejo y que solo un excelente catador puede apreciar. Solo los paladares exquisitos entienden que es un buen vino.

—Henry Grey34: Mi esposa se encuentra en sus años buenos como yo le llamo, pero estoy de acuerdo con Erick en que la mentalidad

de una mujer en esos años y su esencia; cambia por completo. Es una elegante descripción decir que es como el buen vino añejo.

Ivanna quiero decirte que has hecho un trabajo importante al lado de tu madre con los temas que estás tratando en este proyecto que llevas realizando hace años en tu blog. Cuando por primera vez Pabel me mostró tus escritos, entendí que la habilidad de escribir bien, la tienes por la herencia de tus padres.

—Nancy Poland330: Doctora Elizabetha, me gusta el término gladiadora para describir a las mujeres mayores. Creo que es el mejor y el más impresionante, porque las hace sentir que son poderosas. Pues como siempre, usted sabe utilizar las palabras de la mejor manera. Solo alguien con experiencia en el mundo de la redacción, como usted, puede utilizar semejante juego de palabras. Admiro su artículo y felicito a su hija Ivanna por semejante proyecto tan interesante en su blog.

¡Además, escogió a la mejor invitada!

—Tinn: Las mujeres que trato por lo general son de mi edad, pero escuchando a mi madre y a mis tías entiendo algo del tema del que quieren tratar en este blog. Solo que no me interesa en lo absoluto... Muy aburrido escuchar a las señoras parlotear sus chismes.

—Elizabetha36 (madre de Ivana): Gracias señora Nancy Poland por su apreciación sobre el tema, usted también es una experta en redacción. Espero que las lectoras se hayan identificado con lo que expuse.

—Ivana moderador: Bueno, es difícil opinar sobre el tema de hoy, porque no estoy en esa edad, pero puedo ver y analizar desde lejos que es un asunto bastante espinoso para las que son feministas. Muchas mujeres hoy en día libran grandes batallas para sobrevivir en el mundo de los hombres. Sin embargo, creo que tampoco se trata de ponerse en contra de ellos, es simplemente saber sobresalir sin atacar a nadie. Hay que ser inteligente para poder ser escuchadas de la mejor manera y sin ser esos modelos negativos para los demás.

—Doll34: Cuando tenía 25 años tuve la experiencia de conocer a una Samanta Jones con la que inicié una aventura que duro unos meses y puedo decir que aprendí mucho. No me enamore, pero puedo concluir que una mujer mayor me enseñó todo lo que hoy se sabe sobre mujeres. Aunque había momentos en los que me sentía

intimidado por su invaluable experiencia...

—Alex00: Para saber como piensa una cincuentona, definitivamente debo entender primero a mi mamá. Porque ella es un universo complicado y malgeniado e incomprensible. Ni mi padre a veces puede entenderla, por eso creo que es mejor rendirse y dejar que ella lo controle todo en casa; para que no forme la segunda guerra mundial.

—Lenova 000: Recuerdo que Sex and the city fue una serie estadounidense muy famosa en los 90's. Aunque nunca me vi un capítulo, conozco la temática y pienso que tiene un contenido bastante vacío. Como mujer no me identifico con el estilo de vida de Samanta, porque es una mujer que no le gusta el compromiso y, por el contrario, es muy promiscua. No me representa a mi, ni a las mujeres; teniendo en cuenta que los modelos negativos no son sostenibles en el tiempo. Tarde que temprano ese perfil liberal que representa ese personaje, termina en decadencia total. Ejemplos así hay muchos por ahí. De igual modo, las que se creen tan liberales, por lo general, no terminan bien...

—Ester Bennet: Tampoco conozco la serie y mucho menos los personajes, pero leyendo el artículo del blog, he podido entender la situación en la que se pueden encontrar muchas mujeres en su edad madura. Algunas, tal vez, si se identifican con Samanta y otras, por el contrario; lo van a ver como un modelo negativo para la sociedad.

—Alannia Simpson 44\$: Me inquieta saber quien piensa que las mujeres maduras son las únicas que tienen un pensamiento interesante. Pues he conocido mujeres jóvenes que aún superan a una experimentada en el mejor de los casos. No se crean ese cuento de las masas.

—Rudolp\$0: El papel de la mujer en cualquier edad es importante, pero a los cincuenta años su pensamiento ciertamente cambia por completo. Como dice el saber popular: "Se convierten en un universo complejo por descubrir."

—Roxana Ivanovich: Desde que entre en esa edad hasta ahora me siento diferente y puedo decir que la forma de ver la vida se siente de manera especial. De igual manera, no pretendo ofender a las mujeres jóvenes, pero no dejando de reconocer que las canas tienen más peso a la hora de hablar y opinar sobre la vida.

— Pabel Petrov (padre de Ivana): Bueno, en tema de mujeres creo que los hombres no cabemos. Sin embargo, considero que las mujeres en esta etapa se vuelven más cuidadosas al hablar, y

piensan más a fondo sobre el futuro; no solo el de ellas, sino el de su familia. Ellas tienden a sentirse las protectoras del hogar cuando llega la oportunidad y en las circunstancias en que se requiere. Como esposo pienso que su papel es crucial en la casa y por eso lo valoro mucho.

—Ruana 10: Pues a mí si me representa el modelo del personaje de la serie; la polémica Samanta Jones. Creo que no es necesario comprometerse con nadie para vivir la vida como uno quiere, pues lo importante es que uno sea feliz. Y nadie tiene el derecho de cuestionar la vida de ninguna mujer. Mucho menos una mujer experimentada, por el hecho de haber tenido una lista larga de hombres en su vida. Cada mujer a la edad que tenga es dueña de su vida y de sus actos. Además, si ella no quiere seguir reglas; no estamos para ser jueces de nadie.

—Intelectual 10: El tema de hoy es polémico para la mayoría. Así que en mi opinión en este foro hoy sobra. Creo que no estoy en capacidad de hablar de las mujeres que tienen 50 años, pero aprecio la opinión del caballero Pabel, sobre el valor que le da a su esposa. Pocos hombres hoy en día aprecian a su mujer y peor aún si ya es mayor; ya que muchos están buscando carne joven.

—BissnesGold: Aquellas feministas radicales tal vez se sentirán identificadas con Samanta Jones, pero en mi caso yo detesto ese personaje y esa serie estúpida que no trae ninguna enseñanza para ninguna mujer. Ese tipo de programas de televisión no aportan en nada a la sociedad. Deberían cancelarlos, teniendo en cuenta que solo promueven la falta de valores, e incentiva a que las mujeres se falten al respeto ellas mismas.

—Women 76: Este ha sido un buen artículo, espero que lo escrito en el futuro siga teniendo la calidad de redacción que se vio en el desarrollo del tema de hoy. En mi opinión creo que la mujer en cualquier edad juega un rol muy importante en la sociedad. Yo describo su esencia en el mundo, como el alma de un hogar y de muchas cosas. Y se vuelve más especial cuando se encuentra en su edad madura.

10.000 comentarios más...

Capítulo 5

EL CONCEPTO DE AMISTAD

Miercoles 2 marzo 2016 (5:00 pm)

Definir la palabra amistad bajo un concepto simple, es algo en lo que no nos podemos quedar cortos. Teniendo en cuenta que se trata de una relación de afecto, simpatía y confianza que se establece entre personas que no son familia. Además, podríamos afirmar que es el conjunto de personas con las que se tiene este tipo de relación según el diccionario. Sin embargo, en la actualidad, en donde las relaciones humanas han pasado a un plano tan superficial y donde casi no importan las razones por la cuales todavía queremos conservar amigos, pienso que más que dar una definición debemos analizar lo que significa ser un verdadero amigo, y el mostrarse como tal.

Porque para hacer un análisis profundo, es necesario indagar sobre las motivaciones y el objetivo que nos hace querer tener amistades. Esta es la clave para descubrir que tan sinceros realmente podemos mostrarnos a otros.

En ese caso, muchas personas hoy en día optan por una actitud más selectiva a la hora de elegir a sus amistades. Esto puede basarse al estrato social, las afinidades, los gustos personales y hasta el color de la piel. Por eso, un gran sector de la sociedad se muestra en una posición individualista, ególatra, y en los casos más patéticos; buscan una amistad para obtener beneficios.

Otra razón que cobra mucha fuerza para buscar amigos, es por la soledad en la que viven muchas personas en las sociedades modernas. Ya que se incentiva un deseo desmedido de tener compañía, sin importar de qué clase. Pero es claro que todos tienen una razón válida para querer tener amigos en su entorno. Y es apenas normal, porque el ser humano fue diseñado para vivir en comunidad.

¿Pero como describir la amistad verdadera? —Teniendo en cuenta que la mayoría de la gente busca diferentes motivaciones a la hora de conseguir amigos. Puede tratarse de intereses económicos, contactos laborales, para no sentirse solos; y en algunos casos para encontrar pareja. Pero en raras ocasiones, las personas quieren mostrarse como verdaderos amigos en las buenas y en las malas situaciones.

¿Será que el concepto de amistad es algo básico? —Bueno, analicemos este asunto desde un punto de vista objetivo y neutral.

La mayoría de los temas los vamos a analizar desde una perspectiva madura e imparcial. Creo que debemos preguntarle a las personas de mayor edad sobre el concepto que tienen de la amistad. Porque está claro que en cada etapa de la vida, el ser humano cumple una función diferente y se puede complementar al lado de un buen amigo.

Comentarios de la Editora

Por Elizabetha Petrov:

¿Cuántos de nosotros alguna vez nos hemos sentido solos? O ¿Cuántas veces hemos querido sentir el apoyo de alguien? ¿Cuántas veces hemos pensado que la soledad a veces aterra?

La mayoría de estas preguntas las hemos planteado alguna vez en nuestra mente por cualquier razón o circunstancia en la que nos encontremos. La razón es porque la humanidad no fue diseñada para vivir aislada, sino en grupo, en comunidad, en parejas. Pero siempre vamos a anhelar la compañía de alguien. Sin embargo, la amistad en ciertas etapas de la vida se vuelve crucial. En especial en la edad madura, porque sientes que has vivido demasiado, entonces consideras que se aprecian más las cosas y las personas.

Examinemos los perfiles de cuatro amigas de la serie *Sex and the city*. Ellas son unas mujeres que pueden considerarse independientes, empoderadas, liberales y viviendo en una ciudad cosmopolita como Nueva York. La que llaman la capital del mundo y la ciudad que nunca descansa. Pero que en una cultura tan liberal como la estadounidense, se logre mantener una amistad de cuatro mujeres durante casi 20 años; eso es una hazaña. Cada una con sus problemas, pero logrando fortalecer su relación a pesar del mundo tan superficial en el que viven. Ellas se volvieron como hermanas; su amistad trascendió a un nivel mayor parecido a los lazos de sangre.

Analizando este tipo de amistad, creo que este es el concepto primario de la verdadera amistad. Cuando llegas a este punto con alguien, tu vida sin

esa persona no tiene sentido. Teniendo en cuenta que la serie muestra la amistad de estas cuatro mujeres en las relaciones románticas que han tenido a lo largo de los años y de los encuentros sexuales que tiene cada una.

Carrie Bradshaw: Es el personaje principal de la serie y podría decirse que es el pilar de las 4. Ella es una escritora reconocida que escribe en la columna de una revista importante en Nueva York. Que habla acerca de como es la vida de las mujeres solteras modernas. Solo que después ella pasa de ser una soltera empedernida, a señora casada con el amor de su vida; el señor Big. Pero se puede describir a Carrie como una amiga leal, desinteresada, comprensiva y que siempre está para consolar a sus amigas inseparables cuando la necesitan. Pero sobre todo, ella ha logrado comprender a 4 amigas con personalidades completamente opuestas y considerarlas como hermanas. Algo que hace parte muy importante en su vida.

Samantha Jones: Es la mayor del grupo de amigas, pero la más liberal, pues no está muy comprometida con la moral en cuanto a lo sexual. Ella tiene una vida romántica muy activa y cuestionable, pero para ella sus amigas son el apoyo más importante en su vida. De igual manera, también se muestra incondicional para ellas en los momentos que la han requerido. A pesar de su polémica vida sentimental. Y que por lo general siempre tiene un consejo interesante y en el momento preciso.

Charlotte York Goldenblatt: Ella es el prototipo de amiga dulce, tierna, considerada y emocional. Sin embargo, podemos decir que es la más débil del grupo. Es la más conservadora y tradicional de pensamiento del grupo de amigas. Y en cuanto a su juicio y comportamiento, es la que más hace énfasis en el amor emocional, por sobre la lujuria pasional sueña con encontrar a su príncipe azul moderno. En su primer matrimonio fracaso por no poder quedar embarazada. Paradójicamente, luego se casa con el abogado que le tramita su divorcio, quien se convierte por fin en su verdadero amor.

Miranda Hobbes: Ella es la feminista radical, abogada, graduada de Harvard y que solo quiere utilizar a los hombres. Solo que en el fondo ella quiere buscar a su hombre ideal. Y sí que lo encuentra de una manera un poco fuera de lo común. Es la mejor amiga de Carrie, su confidente y voz, con quien tiene más afinidad que con las otras tres amigas.

Analizando este programa y sus personajes, es interesante resaltar que para ser amigo, al parecer, no es tan importante la vida que llevamos. Solo se trata de una lealtad voluntaria con la cual sientes esa conexión de alma. Podemos decir que en la verdadera amistad, te sientes comprendido, sientes que te aceptan tal y como eres, sin importar nada a cambio. Esa condición de amistad es muy difícil de encontrar en la

actualidad; dado el individualismo en el que vivimos.

Pues aunque son pocas las personas dispuestas a mostrar una verdadera amistad, no quiere decir que nos vamos a poner una coraza, y vamos a rechazar a todos. Solo que como no abundan, creemos que todo el que se nos acerca por algún interés ya es nuestro amigo. En realidad, es un conocido, alguien con quien compartes a diario, pero el concepto de amistad es más complejo de lo que comprendemos. Se puede dar hasta la vida por un amigo. Así que en ese contexto reflexionemos:

¿Cuántas de las personas con las que tenemos relación de amistad, las podemos considerar verdaderos amigos?

Foros de opinión

Comentarios en total:

Resumen de foro de opinión:

—Henry Grey34: Creo que la verdadera amistad es algo que no debería considerarse como algo temporal, sino como la relación y la conexión de dos almas conectadas por el entorno. Que aunque todos estamos en un lugar, solo con algunas personas logramos cierta empatía.

—Nancy Poland330: Tanto el concepto de Ivanna, como la visión de la señora Elizabetha, que toma como ejemplo el concepto de esta serie y las 4 amigas inseparables, es una manera muy práctica de explicar el concepto desde una perspectiva más madura. Pero creo que la amistad la podemos clasificar en varios tipos:

Amistad tipo hermandad: Y en este nivel la amistad puede considerarse el más alto. Porque se puede comparar la relación con los lazos de sangre. Hay una conexión tan profunda que la amistad es para toda la vida. Este tipo de amistades es difícil de conseguir, porque no todas las personas logran encontrar esta alma gemela en un amigo.

Está también la amistad temporal, que es en la que se clasifican algunas personas que llegan por un determinado lapso de tiempo a nuestras vidas.

O "Amigos con derechos," que es aquella en donde un hombre y una mujer no tienen un compromiso definido, pero tienen un afecto un poco más allá de lo permitido. Y por último, los "Conocidos," que son aquellas personas que no se pueden considerar nuestros amigos, pero

compartimos a diarios con ellos y pueden ser personas que solo están conectados con nosotros en momentos no tan íntimos.

—Ivana moderador: *Es enriquecedor su aporte sobre este concepto de la amistad. Creo que agrego una parte importante al tema.*

—Mature journalism: *Hace un tiempo creía que la amistad era un concepto meramente definido por la psicología. Pero cuando me di cuenta que también tenía que ver con la lealtad, me di cuenta que va más allá de una simple relación. Porque incluso está en juego la confianza que ponen en ti; y de igual forma como la pones tú en los demás al abrirte a ellos.*

—Feministas.com: *En mi historia personal desde que era muy joven tuve muchas amistades que consideraba amigos, pero solo una de ellas lo era. Sin embargo, aun los verdaderos amigos también pueden fallarte. Porque son humanos y también tienen debilidades. Lo digo porque hace un tiempo perdí a una gran amiga, y esto no es culpa de nadie. Fue solo la falta de principios, quizás por parte de ella. Solo puedo decir, que aunque nuestra amistad acabo mal, recuerdo que fue la única persona a la que pude contarle y confiarle las cosas importantes de mi vida.*

—Anonymous Women: *Mi mejor amiga me traiciono y se robó a mi prometido. Pero admito que no fue toda su culpa, yo también peque de confiada y de no ver a tiempo las advertencias que me estaba mostrando la vida. De todos modos, aunque algunas personas no sean confiables, no quiere decir que no pueda pensar que no hay verdaderas amistades. Creo que tuve mala suerte con la amiga que me toco, pero aun así pienso que puedo abrirme a más personas.*

—Felicita#50: *Tengo 50 años y la verdad yo no creo en las amistades. Solo trato a la gente de manera superficial o por asuntos de trabajo. Pero trato de no involucrarme mucho con la gente para no crear falsas expectativas. Además, no siempre se tiene la suerte de encontrar almas gemelas en la amistad.*

—Erick: *Los amigos son importantes en la vida, porque refrescan esos momentos importantes. Pero hay que saber a quién le abres tu corazón, no todo el mundo puede ser tu amigo; hay que ser selectivo. Sobre todo en este mundo actual que es tan frívolo, egocentrista y materialista. Y donde solo te buscan por lo que tienes o por los beneficios que puedes brindar. Es difícil encontrar personas sinceras que quieran realmente ser tus amigos y*

compartir contigo su mundo.

—Annette: Bueno, creo que ha pasado el tiempo y después de estar tanto tiempo bloqueada en este foro, por fin puedo hablar. Ivanna creo que te debo una disculpa porque en épocas pasadas traté de echarte a perder tu blog con mis comentarios ácidos. Además, te falté al respeto por el interno muchas veces. Pido disculpas públicas por mi mal comportamiento. Y quiero hacer un aporte si me lo permiten...

Creo que he sido mala amiga muchas veces, y por eso me he quedado sola a lo largo de los años. Todo ha sido por mi mala actitud. Así que pienso que el primer paso para conseguir amigos y mostrarse amistoso es reconocer nuestros errores. Después buscar a las personas que amas y tratas de arreglar las cosas. Por último, no debes perder tu esencia como ser humano para agradar a otros y que te acepten como amigos.

—Ivana moderador: No soy una persona rencorosa y claro que puedes hacer tu aporte en este foro. También me alegra que tu actitud haya cambiado. Creo que es de valientes lo que estás haciendo, sin importar tu orgullo personal has tratado de mejorar tu comportamiento. Bienvenida a este foro...

—Pabel Petrov (padre de Ivana): En mis años de madurez he conocido a muchas personas por el medio en el que me muevo. Pero solo considero que tengo dos amigos de toda la vida, y que cuando he tenido momentos complejos y aun cuando perdía credibilidad por algún motivo; ellos seguían creyendo en mis ideas. Por eso creo que la mejor manera de probar a los verdaderos amigos, son los momentos adversos de la vida. Cuando estás mal, sin dinero, cuando nadie cree en ti, o te dan la espalda y solo se quedan contigo las personas que realmente te aman y te aprecian de verdad.

—Lenova 000: Bueno, para mí esta serie no constituye un referente para ponerlo como ejemplo a la hora de hablar de amistad. Pero es cierto que las 4 mujeres lograron, a lo largo de los años, cierta lealtad y conexión entre ellas. Lo que lo hace interesante, porque en el mundo en el que ellas se mueven, no es tan fácil encontrar lazos firmes.

—Elizabeta36 (madre de Ivana): Entiendo su punto de vista, solo que para hacer más atractivo el tema del blog el día de hoy, y por temas de marketing, propusimos en este artículo poner como ejemplo la amistad de los personajes de la serie Sex and the City. Ya que el formato de este blog comenta muy a menudo sobre películas, libros, series de televisión. Pero es cierto, quizás esta serie no es el mejor ejemplo para hablar del concepto de la

amistad. De todos modos, agradezco su opinión.

—Ester Bennet: La amistad es una relación importante que debe cultivar todo ser humano, pues fue creado para aprender a relacionarse con otros. Solo que algunas personas les gusta más vivir aisladas, por la desilusión de las amistades. Algunas personas optan por mantener relaciones de amistad temporales o solo por conceptos de trabajo y porque las circunstancias los obligan. Lo que sí puedo decir, es que es bueno tener amigos, así sea solo conocidos temporales, o amigos como hermanos, pero eso es vida y hace parte de la salud mental y emocional de cada individuo.

—Alannia Simpson 44\$: En mi caso personal las amistades se han acabado por temas de dinero. He perdido mucho dinero por amistades que me han estafado y se han aprovechado de lo ingenua y confiada que soy. Digamos que he tenido mala suerte, así que no le voy a echar la culpa a la amistad, pero de todos modos me ha faltado habilidad para saber distinguir a las personas en las cuales debo poner mi confianza. Hay que probar a los amigos, porque no todo el mundo puede ser considerado como tal en tu vida.

—Rudolph0: Alania, creo que después de tantos golpes algo has aprendido y de aquí en adelante no serás tan ingenua. No debes menospreciarte por confiar en las personas, pues aun los fracasos y las decepciones hacen parte de todo este proceso de conseguir amigos verdaderos.

—Roxana Ivanovich: Es cierto que en la edad madura por la experiencia podemos decir que vamos a saber distinguir el bien y el mal de las personas, pero es completamente falso. En realidad, a cualquier edad somos vulnerables y nos pueden defraudar, solo que nos toca como decía alguien en este foro, que hay que probar a los amigos. Definitivamente, no todos caben en nuestro mundo y corazón.

—BissnesGold: Haciendo a un lado la serie de televisión, pienso que la amistad cabe en todos los ámbitos y espacios para opinar. Siempre vamos a necesitar amigos en este mundo hostil, interesado y vano en el que vivimos. Habrá situaciones en las cuales vamos a necesitar en quien apoyarnos, o un hombro en donde llorar. Lo que debemos hacer es saber rodearnos de las personas correctas que realmente nos aportan algo.

—Women 76: Este es un blog con temas variados y hasta polémicos, pero la verdad no soy muy buena haciendo amigos. Creo que soy ese tipo de persona parca, fría y poco sociable que le hace falta aprender habilidades empáticas. Sin embargo, en este

mundo hay que aprender a conseguir amigos, porque hay momentos en donde los vamos a necesitar y allí los que somos ermitaños y antisociales sufrimos mucho. Es necesario tener un confidente, a quien contarle tus secretos, o alguien con quien desahogarte.

Capítulo 6

EL GIMNASIO CASERO ES LA ESCOBA Y EL TRAPERO

Lunes 14 marzo 2016 (12:00 pm)

La mayoría de la gente suele despreciar el oficio demandante y desgastante que realiza una ama de casa. En ese orden de ideas se piensa en una labor para nada apasionante. Y tienen razón, solo que la sociedad de manera errónea piensa que aquellas mujeres que se quedan en casa, son un desperdicio de la sociedad. Teniendo en cuenta que en la actualidad ya nadie anhela estar a tiempo completo en el hogar al cuidado de la familia.

Porque la tendencia nos dice que tenemos que ser la mujer 10 en todo. Como madres, esposas, ejecutivas, empresarias, etc. Pero la realidad es que no todas queremos ser ese modelo que impone la sociedad. Más bien el título de este artículo, es un sarcasmo disfrazado de burla. Porque lógicamente nadie ve los oficios de la casa como un gimnasio que moldea tu cuerpo o algo que se le parezca. Solo que las mujeres que deciden quedarse en casa, es porque algunas no tienen más alternativas y se ven obligadas a hacerlo.

Un porcentaje mínimo que decide quedarse en casa, lo hace por elección propia. Sin embargo, cualquiera que sea tu decisión es muy respetable, y nadie tiene el derecho de cuestionar las aspiraciones de una mujer. Puede ser que algunas no quieran ser ejecutivas ni gerentes, o ser muy poderosas por fuera. Por el contrario, siempre habrá un pequeño grupo de féminas que solo desean ser esa esposa que brinde amor y calidez a su hogar. O en caso contrario, sus aspiraciones no estén limitadas solo a las tareas del hogar, y a la vez algunas se desempeñan laboralmente desde la comodidad de su casa. Pues pueden dirigir un negocio, un emprendimiento y a la vez estar presente en el crecimiento de sus pequeños hijos. Depende de como se vea la vida, cada mujer es libre de dirigir su casa con el mejor de sus sentimientos maternos.

Esto se trata más bien de un sistema muy desigual en lo que se refiere a las labores del hogar. Porque si la mujer sale a trabajar o decide emprender algún oficio por fuera, y tiene un hogar que cuidar, por lo

general tendrá que hacer doble trabajo. Por aquello de que la mayoría de los hombres no son un apoyo en los oficios domésticos. Esto es una gran realidad que siempre ha ocurrido desde que la historia de la humanidad comenzó.

Realmente hay algunas cosas que no se pueden cambiar totalmente en el mundo. Y una de ellas es precisamente los roles del hombre y la mujer. Los oficios domésticos siempre le fueron asignados a la mujer, quien en culturas muy hostiles y patriarcales casi siempre le tocaba una carga muy pesada. Cuidando de los hijos, de un marido, cocinando, y procurando que la casa estuviera en el mejor estado. Esto con el fin de que los miembros del hogar se sientan confortables. Sin embargo, parece que durante muchos siglos a nadie le importo mucho que querían las mujeres, y menos conocer cuáles eran sus anhelos y aspiraciones.

En realidad, ¿Es posible ver el oficio de una casa como un gimnasio? —Lo cierto es que no, no es para nada relajante ser ama de casa. Sobre todo porque es esclavizante y nadie lo retribuye económicamente. El género masculino cree en su ignorancia que trabajar por fuera es más meritorio y que la labor de una ama de casa no vale nada. La labor de una madre y esposa es difícil, así que no podemos desconocer la situación de las mujeres. Así que si tú eres de los que piensa eso, pregúntale a tu madre, a tu esposa, abuela o hermana, para que salgas de la duda antes de juzgar.

Pero debo decirles que es una mentira creer que ser ama de casa es una tarea agradable, ya que es más desgastante trabajar en casa, que hacerlo por fuera. Porque si laboras por fuera recibes una remuneración económica. Así que barrer y trapear toda una casa puede sacar buenos bíceps, pero el esfuerzo no solo termina allí. Más aún cuando tus recursos económicos no se prestan para pagar a alguien que te ayude con los oficios de la casa.

Entonces barres, trapeas, cocinas a la vez, atiendes a los hijos, despachas a todos; y a ti nadie te brinda ni siquiera un vaso de agua. Pero paradójicamente, esa mujer cansada debe tener todo al día a un marido desagradecido, a unos hijos quizás malcriados, y en general a unos miembros del hogar bastante desconsiderados.

Comentarios de la Editora

Por Elizabetha Petrov:

Es despreciable pensar que el esfuerzo físico al hacer las tareas domésticas de un hogar se pueda interpretar de manera sarcástica y burlona. Pero si analizamos a fondo la situación, se termina más cansado

que cuando haces una rutina en un gimnasio.

Como mujer ejecutiva, madre, y esposa, puedo hacer dos comparaciones. Cuando tengo que hacer mis deberes domésticos me preparo psicológicamente porque el trabajo es enorme. Lavar la ropa de todos, cocinar para la familia, que requiere estar durante horas de pie, picando, horneando, limpiando y organizando el menú. Luego de lavar y cocinar debo hacer el aseo general a toda la casa y de las habitaciones. Esto pasa cuando no tengo servidumbre que me ayude en algunos momentos.

Además, cuando mis hijos eran pequeños, tenía que ayudarlos a hacer sus tareas del colegio, y luego acostarme temprano para seguir la rutina del otro día. Al amanecer, tenía que cumplir como ejecutiva en donde tenía que madrugar demasiado. Pero siempre debía alistar a todos en casa, luego de último me podía preparar yo para salir a trabajar.

En la noche, después de una larga jornada de trabajo, en vez de llegar a mi casa a descansar, por el contrario, la rutina debía continuar. Tenía que llegar a cocinar a veces, porque no siempre contábamos, con una sirvienta que nos ayudara y por lo general los hombres, digo algunos; no colaboran en las tareas del hogar. Y digo deberían, porque si una mujer trabaja por fuera, y luego debe llegar a su casa a seguir en las tareas del hogar, entonces la situación se vuelve muy pesada para las mujeres.

La otra comparación es cuando voy al gimnasio, y hago una rutina de ejercicios que quizás puede ser muy dura, pero sin desconocer que el nivel de esfuerzo y estrés no es el mismo. El ejercicio físico programado que se hace en un gimnasio, fue diseñado para que tenga un propósito de relajación y con fines estéticos. Pero nunca me sentí más cansada que cuando hago los oficios de la casa. Definitivamente, prefiero el gimnasio porque los beneficios son diferentes. Mientras que las ocupaciones domésticas son una obligación moral con el sentido de la responsabilidad.

Foros de opinión

Comentarios en total: 75.800

Resumen de foro de opinión:

Frank: Cuando me case contigo, prometo ayudarte con las tareas domésticas... Aunque estoy seguro que no será como estar en un gimnasio, pero intentaré disfrutarlo.

Ivanna moderador: Gracias por apoyarme, sé que puedo contar contigo. Eres el mejor hombre que he conocido.

Lenova 000: *Vaya, al parecer a nuestra escritora estrella ya le llevo su momento de ser la señora y tener su propio hogar. ¡Cásate pronto! —Y sobre el tema de hoy en cuestión, pienso que es cierto que a las mujeres nos ha tocado a lo largo de la historia un panorama muy difícil. Solo que en la actualidad eso ha cambiado drásticamente. Las mujeres, al tener la oportunidad de ser independientes y de tener participación en el mercado laboral, ha logrado desarrollar esa resiliencia que nos caracteriza. Por ende, ya no somos dependientes de los hombres al cien por ciento. Así que somos un poco más libres a la hora de tomar decisiones. Y sobre todo cuando se trata de quedarse en casa o de salir a trabajar por fuera del hogar.*

Ester Bennet: *Los oficios de la casa son desgastantes y deberían ser remunerados de alguna manera. Solo que muy pocos son conscientes del esfuerzo que hacen las mujeres, y sobre todo a las que son cabezas de hogar, porque no hay un hombre que las apoye. Así que yo solo me puedo quitar el sombrero para admirar a muchas de mi género, que han hecho grandes cosas y sin ayuda de nadie.*

Alannia Simpson 44\$: *Yo soy adicta al gimnasio y para mí es como un lugar relajante después de una rutina muy estresante de trabajo. Pero compararlo con los oficios domésticos es algo sin sentido, no tiene nada que ver. Tu artículo está más enfocado a un sarcasmo, pero nada tiene que ver con el ejercicio físico. De todos modos, lo que sí creo es que es super aburrido hacer oficio, barrer, limpiar el polvo, trapear, cocinar. Me parece una tarea tenaz, por eso trato de hacer el esfuerzo de pagarle a otros, para que lo hagan por mí. Y la verdad no me veo como ama de casa, ¡Qué horror!*

Rudolp\$0: *No sé qué decir sobre el tema, porque no soy casado, y nunca he tenido que ver con este asunto, ya que otras personas han hecho esta labor por mí. De todos modos, no puedo desconocer que debe ser una tarea desmotivante por el hecho de que el ama de casa no tiene remuneración económica, a diferencia de las personas que se dedican a trabajar en este oficio sirviendo a otros, pues allí sí hay un salario que compense dicha labor.*

Roxana Ivanovich: *No me gustan los oficios domésticos, odio cocinar porque tengo que lavar luego los platos. Soy casada, pero por fortuna siempre he tenido servidumbre.*

BissnesGold: *En esta época moderna no es aceptable que los hombres no colaboren con las tareas del hogar. Así que ¡Señores, pónganse el delantal de vez en cuando! Las mujeres no somos sus*

esclavas.

Women 76: No me gusta hacer ejercicio en un gimnasio, ni en ninguna parte, creo que no nací para eso. Pero en cuanto al oficio de una casa, me ha tocado hacerlo, porque vivo sola y nadie lo va a hacer por mí. Ya que es costoso pagarle a alguien que lo haga por ti. Así que a veces nos toca hacer cosas que no nos gustan. Ni el oficio en casa, y mucho menos hacer ejercicio en el gimnasio es lo mío.

Capítulo 7

¿Y COMO LIDIAMOS CON EL FRACASO?

1 abril viernes 2016 5:00 pm

Creo que muchos de nosotros hemos lidiado con la frustración de fracasar en algunos momentos de la vida. En especial cuando se trata de nuestros sueños o aspiraciones. Porque es mejor pensar en el éxito y de manera positiva siempre. Solo que a veces las cosas no salen como lo esperamos, por eso nadie quiere ni mencionar el fracaso.

Nos han enseñado a ser exitosos, y a perseguir el éxito, sin embargo, no nos dicen claramente como lograrlo, o como enfrentar con valentía las derrotas del fracaso. Por ende, las herramientas que tenemos para triunfar casi siempre son equivocadas. Teniendo en cuenta que lo que a mí me funciona, puede que a ti no te funcione. Esto no es una camisa de fuerza ni una fórmula mágica, cada individuo debe aprender a encontrar su propia receta del éxito. No podemos copiar de otros, cuando cada individuo tiene sus propias luchas y obstáculos que vencer.

Por eso no creo mucho en los gurús, influencers, o coach del éxito. Tampoco estoy diciendo que lo que ellos dicen a veces no funcione; solo que todo lo que dicen no es ciento por ciento algo que nos vaya a funcionar a todos.

Cuando hablamos de las personas exitosas, nos damos cuenta que sentir el éxito es mejor que verlo en otros. Pero fracasar no es bueno ni sentirlo, ni mencionarlo.

¿Pero qué es el fracaso? —Se trata de hacer muchos intentos en cosas que no funcionan tal vez. O quizás la mala suerte que se asoma todo el tiempo. Aunque el fracaso también se podría ver desde otra perspectiva y entenderlo como una oportunidad para alcanzar algún objetivo.

Solo sé que fracasar hace parte de la vida de los seres humanos, y no es un delito ni un pecado. Todos tenemos derecho a fracasar, pero el asunto es que la presión del entorno no ayuda a liberarnos de esas cadenas. Pues todo el tiempo te están vendiendo la grandiosa idea de que la vida es buena si te dedicas a alcanzar el éxito; sin embargo, no te dicen que para

alcanzar el éxito es posible que fracases muchas veces en el camino.

Caminar hacia el éxito hace parte de un sendero cubierto de espinas, y por lo general va de la mano con el fracaso. Así que si te dicen que no puedes fracasar, entonces ¿Cómo llegarás al éxito real?

Nos han enseñado a ver el fracaso como una tragedia, pero nunca como una oportunidad. Yo hasta hace poco también creía que no era permitido fracasar, para no tener en contra a todo el mundo. Pero descubrí que las masas no tienen la razón, así que es necesario depurar mucha información errada y empezar a cuestionarnos si de verdad hemos fracasado. O si nos vamos a lamentar toda la vida por la falta de logros obtenidos, o nos vamos a levantar con las ganas de seguir intentándolo hasta que sintamos que no podemos más.

Comentarios de la Editora

Por Elizabetha Petrov:

La realidad es que para hablar de ciertos temas es bueno poner de ejemplo a personajes que nos inspiren y para ello creo que tengo uno muy bueno. Hablo de un científico que me ha inspirado por muchos años, sobre todo por su actitud determinada a ganar y a perseverar en lo que veía como beneficio para el futuro. Tuvo visión para brindarle al mundo desarrollo, tomando inventos de otros y mejorarlos. Como, por ejemplo, sus múltiples intentos en el experimento que hasta el día de hoy nos ha beneficiado de una manera importante.

Lo digo de este modo, porque si él hubiera desistido de intentar, y de seguir intentándolo muchas veces, o si se hubiera rendido por todos los fracasos que tuvo en sus experimentos, no tendríamos luz eléctrica. Y posiblemente todavía tendríamos que encender velitas en la noche para poder iluminarnos.

Se trata de Tomás Alva Edinsson, quien termino y perfecciono el invento de la bombilla. Ya que el verdadero inventor inicialmente fue Sir Joseph Wilson Swan. Solo que al parecer no termino el proyecto. Por lo que Edison se hizo cargo y fracasó 10.000 veces, antes de perfeccionar la bombilla incandescente; hasta hacer que fuese capaz de mantenerse encendida durante 48 horas ininterrumpidas.

Por eso no te preocupes por fallar una vez. El inventor más grande de Estados Unidos, Thomas Alva Edison, tenía una perspectiva excepcionalmente positiva de la vida que lo ayudó a mejorar. Si él se hubiera rendido a la tercera, cuarta vez, como haríamos muchos de nosotros que no hubiéramos llegado ni al intento 10; el mundo moderno

aún viviría en el atraso.

Por eso, si quieres tener éxito, tienes que estar dispuesto a fracasar muchas veces y aprender a levantarte de nuevo.

Lidiar con el fracaso en sus inicios puede ser difícil, pero es una parte importante del crecimiento personal y profesional. Por ende tengo algunos consejos útiles sobre cómo manejar el fracaso:

Acepta tus emociones: Es normal sentirse triste, enojado o decepcionado después de un fracaso. Es importante reconocer estas emociones y permitirte sentir lo que sientes. Esto te ayudará a procesar tus emociones y a seguir adelante.

Aprende de tus errores: En lugar de enfocarte en el fracaso en sí mismo, trata de enfocarte en lo que puedes aprender de la situación. ¿Qué salió mal? ¿Cómo puedes evitar que esto suceda en el futuro? Tomar notas y reflexionar sobre tu experiencia puede ayudarte a crecer y a mejorar en el futuro.

Mantén una perspectiva positiva: Trata de no dejar que el fracaso te defina. Recuerda que todos cometemos errores y que es importante aprender de ellos. En lugar de enfocarte en el fracaso, enfócate en tus fortalezas y en cómo puedes usarlas para alcanzar tus metas.

Rodéate de apoyo: Habla con amigos, familiares o mentores que puedan apoyarte y motivarte. A veces, simplemente hablar con alguien que te escuche puede ser muy útil para superar el fracaso.

Sigue adelante: Finalmente, no te rindas. A veces, el fracaso puede ser una señal de que necesitas cambiar de dirección o ajustar tu enfoque. Pero eso no significa que debas renunciar a tus metas. Si continúas trabajando duro y aprendiendo de tus errores, eventualmente alcanzarás el éxito.

Sin embargo, hay un ángulo diferente desde donde este tema puede ser debatido, y es que el éxito alcanzado de maneras no muy ortodoxas ni legales, se puede ver en realidad como el verdadero fracaso. El éxito alcanzado en la forma de pasar por encima de otros, o incluso sacrificando vidas humanas, es un fracaso y una derrota contundente. Porque solo el éxito alcanzado de manera limpia y con esfuerzo es algo meritorio. Yo no puedo declararme exitoso cuando he pasado por encima de personas y las he destruido para alcanzar mi éxito soñado; eso es un éxito falso.

También es válido cuando alguien inspira nuestro éxito. De todos modos, el camino al éxito es un camino construido pieza por pieza, por fracasos constantes. Por lo que podemos determinar que esa es la razón principal del por qué casi el 99 por ciento de la población en el mundo se queda

estancado en el fracaso y el conformismo. Se dejan hundir por el fracaso temporal del presente y no logran vencer los obstáculos que se presentan hasta perseverar y alcanzar lo deseado.

Casi la mayoría se rinde en el proceso de salir del capullo y esperar para convertirse en esa mariposa soñada. Por eso solo el 1 por ciento de las personas en el mundo logra sobrepasar la mala racha de fracasos constantes y las desilusiones, para abrirse paso al verdadero éxito; que está construido por espinas que te hacen sangrar y morir hasta que te dejan exhausto dejándote casi muerto en el proceso. Pero después, tú mismo y aquellos que no creían en ti se darán cuenta de que valió la pena la espera, el sufrimiento, y el haber tenido confianza en tus determinaciones. Y ver que absolutamente nadie pudo hacer que desistieras de tus metas. Y tampoco quitar de ti ese entusiasmo para llegar a ser esa persona grande.

Ni la envidia, o los malos deseos de los que te rodean pudo lograr tu derrota. Porque has perdido muchas batallas en el camino, pero nunca consideraste que habías perdido la guerra. Por eso el objetivo real del fracaso, no es más que un regalo disfrazado de éxito. Que aquellos que lo saben aprovechar, han encontrado su gallina de los huevos de oro.

Espero que estos consejos te ayuden a lidiar con el fracaso de manera efectiva. Recuerda que todos enfrentamos derrotas en la vida, pero lo que importa es cómo los manejamos y aprendemos de ellos.

¡Buena suerte para todos!

¿A ver que piensan nuestros seguidores en el foro? —Por favor queremos conocer sus opiniones.

Foros de opinión

Comentarios en total: 2'860.000

Resumen de foro de opinión:

—Pabel Petrov (padre de Ivana): Interesante tu punto de vista sobre un tema del que yo personalmente no tendría nada importante que decir, pero mi amada hija con el criterio que tiene, ella hace un artículo que nos hace reflexionar a todos. Es cuando hace un tiempo escribiste sobre la pelea de la verdad con la mentira.

Tienes esa madera de escribir sobre lo que otros no se atreverían ni a pensar. Por eso eres lo que en mi apreciación personal, se considera una

persona con verdadero éxito.

—Elizabeth36 (madre de Ivana): *Mi amada hija es el producto de dos profesionales de las letras, pero que es la combinación de dos mentes intelectuales complejas. Y mira los resultados que saltan a la vista. Por eso hija mía veo un futuro prometedor a tu alrededor, pues sé que serás muy exitosa en el futuro y tus sueños se irán cumpliendo poco a poco; ya que has sabido luchar y trabajar por ellos.*

—Ivana moderador: *Agradezco al Creador por los excelentes padres que me ha tocado, y también por sus buenos deseos. Se que ustedes me desean un verdadero éxito en el futuro y en mi relación con Frank. Así que puedo decir que este artículo fue escrito en honor a ustedes que han sido los que más me han apoyado en esta larga carrera.*

—Annette: *Creo que eres un referente de una persona que tiene éxito, pero que entiende lo que significa el fracaso a la perfección. Tu artículo es como música para mis oídos. Es como si estuvieras describiendo mis luchas, por eso me inspiras. Y aunque al principio era una crítica fuerte en tu blog, en el fondo tú me inspirabas y me hacías reflexionar sobre cada tema. Espero de aquí en adelante poder hacer buenos aportes al foro.*

—Frank: *Creo que conozco a fondo esa sensación de fracasar durante mucho tiempo. El hecho de tener solo la motivación propia y las ganas de seguir intentandolo una vez más. Pero sin saber hasta donde te alcanzan las fuerzas para continuar. O simplemente rendirte en el proceso... Amor, solo hasta que te conocí supe lo que era conocer el verdadero éxito.*

—Ivana moderador: *Yo también sé que eres mi complemento.*

—Henry Grey34: *Es interesante tu punto de vista acerca del fracaso. Yo no lo hubiera visto desde ese ángulo. Creo que de aquí en adelante no mirare el fracaso como una desgracia, sino más bien, pensare cuál es la oportunidad que viene detrás de todo eso.*

—Felicita#50: *Es cierto que fracasar hace parte del crecimiento, pero a nadie le gusta fracasar, yo prefiero el éxito constante. Me aterran las luchas y los sacrificios sin recompensa.*

—Newspaper on the attack: *Podemos concluir que el antesala del éxito, es el fracaso. Porque antes de lo bueno, estuvo lo negativo y*

lo malo.

—Erick: Y eso que dijiste referente a que algunas personas nos inspiran hacia el éxito. Pues yo creo que tú me inspiras, cada vez que escribes de esa manera en la que solo tú lo sabes hacer.

—Frank: Creo que tengo competencia. Me pondré celoso de tus fans...

—JovialGroup: Si fuera por algunas personas en el mundo que son grandes y perseverantes, creo que el mundo tendrá esperanza. Solo cuando los mediocres se rinden, el mundo colapsa.

—Pepe: Considero que aunque no soy exitoso, creo que lo poco que tengo lo considero un logro y no me afecta mucho el fracaso. En la vida somos lo que queremos ser si nos proponemos algo.

—Sobo99: El tema de hoy es bueno, pero no es mi favorito. La verdad no toca las fibras de mi ser. Creo que hoy no tengo mucho que aportar al foro.

—Gua20: El tema es, si no es permitido fracasar, porque desafortunadamente es como si el entorno no nos perdonara la falta de éxito. La sociedad solo mira si tienes logros, cuantos títulos académicos has acumulado, cuanto dinero tienes, o si eres de una familia influyente; en fin, cantidades de requisitos que para mí no son nada más que cosas vanas. La realidad es que cada cual debe preocuparse por su propio éxito personal, y no seguir lo que las masas dicen. Lo que para mí es éxito para otros no lo es, o lo que yo considero fracaso para el resto no lo es; lo que quiere decir que el éxito y el fracaso es relativo.

—Feministas.com: La verdad es que todos hemos fracasado alguna vez en algo. No es posible sostener el éxito de manera permanente. Algunas veces estás arriba y otras abajo; solo hay que saber aprovechar los buenos y malos momentos.

—Alex00: Para entender que es éxito o fracaso, debo conocer cual es mi situación como individuo y cuales son mis aspiraciones, porque si no tengo ambiciones en la vida no puedo saber en que consisten ninguna de las dos. Hay gente que no sabe para que vino al mundo. Muchos se encuentran en el limbo del conformismo y no saben si son exitosos, o han fracasado. Así que en ese caso es complejo opinar...

—Gordana: Hace unos años tuve la sensación de que había fracasado laboralmente, pero decidí tomar una decisión y arriesgarme a ser independiente. En ese momento no fue fácil, sin

embargo, me propuse hacer lo que sea para levantarme de nuevo, porque no podía seguir soportando el trabajo que tenía. El éxito o el fracaso depende de ti en algunos momentos, siempre y cuando tomes las decisiones correctas y te asesores de las personas que dan buenos consejos... Porque hay mucha envidia en el mundo.

—Anonymous Women: Como mencione antes en el tema de la amistad, tuve un fracaso en el amor, porque mi mejor amiga me robo a mi novio. Pero creo que aprendí una lección sobre las personas en las que debo confiar de aquí en adelante. De todos modos, este aparente fracaso temporal solo me ayudo a crecer, y a entender que las amistades tienen que ser probadas. Y que para volver a creer en el amor debo levantarme y fortalecer mi confianza de nuevo para no quedarme estancada en el fracaso.

—Pina344: Estoy de acuerdo con los que han dicho que el éxito y el fracaso es un asunto relativo. Pues hoy puedes ser un don nadie y mañana te puede cambiar la vida. Porque aunque es cierto que para alcanzar metas y logros debemos esforzarnos, también la suerte juega un papel importante en algunos logros.

—Tinn: Creo que la sociedad ha establecido demasiados parametros de éxito y fracaso en los que las masas deben encajar y cuando no estás en ese molde, te consideran un rebelde. Porque te exigen que tienes que estudiar, conseguir un buen trabajo y hacer logros para el resto, y una serie de cosas que a muchos no los hace felices, por el contrario, hace que las personas vivan bajo una presión constante. Así no puedan tener sus propias aspiraciones y lo que cada cual considera su propio éxito.

—Roxana Ivanovich: No se como puede haber afectado el fracaso a mi vida, pero me considero una persona tal vez conformista, pues no suelo luchar por grandes sueños. Creo que me hace falta tener más ambición.

—Nancy Poland330: El éxito y el fracaso en la vida del ser humano suele ser un sube y baje. Y es algo muy relativo porque no se mantiene constante; es un proceso de cambios a lo largo de la vida. Así para mantener el éxito se requiere de esfuerzo y perseverancia. Lo que puedo concluir es que fracasar es fácil, mientras que mantener el éxito requiere de sacrificios.

—Mature journalism: ¿Y como medimos el éxito y el fracaso? ¿Cuándo soy exitoso en realidad para el resto? O ¿Cuándo soy un fracasado? Son un par de preguntas que hay que plantearse para abordar el tema. Mis triunfos o derrotas no deben ser medidos por otros, sino por la satisfacción o insatisfacción que yo mismo pueda

llegar a sentir.

Informamos que el foro se cierra por el exceso de comentarios que ha bloqueado la plataforma. Por ende, no se aceptan más comentarios, agradecemos por sus aportes.

Capítulo 8

AUTOESTIMA CON ARRUGAS

Sabado 9 abril 2016 (4:30 pm)

¿En la edad madura es posible desarrollar una autoestima sana? —Parece que sí, pero dependiendo del hecho de haber superado los traumas de la infancia y la juventud. Porque cuando somos adolescentes, la inseguridad la tenemos a flor de piel y nos volvemos demasiado vulnerables. Pero en la madurez pasa lo contrario, teniendo en cuenta que al pasar los años empiezas a desarrollar cierta destreza en tus oídos para no escuchar todas las tonterías que habla la gente.

Envejecer y empezar a perder la belleza de la juventud no es una tragedia, tiene más ventajas frente a la adolescencia que tiende a creer cualquier cosa que dicen sobre la apariencia. Se intenta pisotear la autoestima de la gente todo el tiempo, y en cualquier etapa de la vida. Solo que en la edad madura ya no comes tantos cuentos y solo crees lo que tú quieres creer y aceptas solo lo que te aporta.

Para la sociedad moderna, las arrugas parecen ser los enemigos más aterradores que hay que combatir. Pero pienso que cada arruga es como una marca que ha quedado de aquellas batallas libradas a lo largo de la vida. Es esa prueba de que hubo luchas y cambios, por eso no es coherente avergonzarse de tener una o varias arrugas en el rostro. Parece más aterrador ser un muñeco estirado y raro con tantas operaciones, que es como se ven las personas vacías de hoy en día. Aquellas que están obsesionadas con la eterna juventud, y optan como último recurso por las cirugías estéticas.

Las arrugas son aquellas que te dicen que aquí hubo una historia que contar y que tienes recuerdos vividos. Son esa parte de tu vida que es imposible olvidar y por eso aparecen como una marca no muy estética, pero que tiene una esencia propia. Entonces le diré a mi elegante y sarcástica madre, que exprese a continuación su punto de vista sobre este tema tan emocional, pero que a la vez parece muy sensible a la población femenina de este tiempo.

Comentarios de la Editora

Por Elizabetha Petrov:

¿Acaso por tener arrugas, canas o tener el cuerpo cayéndose a pedazos, hace que ya no seamos atractivas?

—Más bien, el resto de la gente debería ubicarse en la realidad de las cosas. Analicemos bien la situación de muchos, pues si desde la juventud han tenido problemas para aceptarse a ustedes mismos, ¿Cómo será en la vejez que es cuando nuestra apariencia se torna más aterradora para algunos?

La vanidad está cobrando vidas y es porque muchas mujeres viven llenas de inseguridades acerca de la falsa belleza que les venden las revistas y la publicidad. Es un patrón cultural que ha establecido la sociedad, en donde se siente la necesidad de cambiar de apariencia con el fin de agradar a la pareja o a ese amante hombre que las humilla si no tienen la apariencia de reinas o de bellas modelos. O simplemente para escalar a nivel laboral, pues es cierto que la imagen de una persona es crucial para muchas organizaciones. Es como una maldita exigencia que tiene el sistema del mundo; en ese entorno ficticio de las sociedades modernas. Además, la mente vacía de algunos machos alfa de este tiempo, que solo tienen cerebro de chorlito, pretendiendo que las mujeres tengan una apariencia perfecta todo el tiempo. Pero cuando se trata de ellos, no importa lo feos que ellos se vean, nosotras siempre tenemos que ser diosas.

En la población masculina el efecto de la autoestima suele ser menos traumática, porque los señores manejan un ego bien grande. Pues si el hombre tiene barriga, se empieza a quedar calvo, o se engorda demasiado y pierde la línea; la sociedad no es tan cruel con ellos. Tiene un nivel de aceptación moderado, sin dejar de lado a los hombres metrosexuales. Son aquellos hombres extremadamente vanidosos y que compiten al mismo nivel de vanidad que las mujeres. Pero esto se debe al efecto de la publicidad, el entorno laboral, y las tendencias de la moda.

Sin embargo, el panorama para las mujeres es más crítico, teniendo en cuenta que por el efecto de la gravedad, todo se comienza a caer. Y entonces, ¿Ya no somos dignas de arreglarnos? —Pues déjenme decirles a todos, y a los que se creen estar jóvenes, que muchos de ustedes también van a envejecer. Algún día van a tener arrugas y lo que tanto critican de sus mujeres también lo tendrán; porque no he conocido al primer mortal que llegue a una edad madura sin que su cuerpo no lo empiece a delatar. Los inmortales no existen y si existieron nunca he conocido a alguno, por eso no puedo decir como es la apariencia de ellos o si envejecen. Así que no tengo el derecho a burlarme de nadie, ni mucho menos opacar su autoestima por la forma en la que se ve una persona en su ancianidad. Las canas y las arrugas en algunas culturas son consideradas como símbolos de respeto y sabiduría, por ende, se le tiene honra a las personas mayores. Pero nuestras sociedades modernas han caído en un

profundo irrespeto por todo; algo que es lamentable.

La juventud y la belleza duran muy poco, por eso la autoestima debe fortalecerse aún más cuando comienza a aparecer la primera arruga en nuestro rostro.

Irónicamente, uno se vuelve impopular cuando no se sigue al resto del mundo en su misma carrera. Es decir, que si tú sabes lo que quieres, lo que vales, sabes para donde vas, o te amas como eres; pareciera que a la mayoría no le gusta eso y se vuelven alérgicos a ti. Pero después de demostrarle al mundo que es mejor amarse como uno es, con lo que se tiene y a la edad que te toca. Entonces queda demostrado que no necesitas muchos seguidores en internet, o que alguien te dé un like, o un me gusta en tus redes sociales. Simplemente con gustarte a ti mismo y no a la mayoría, eres libre de verdad.

Te libras de ese yugo falso, de la inmadurez juvenil, y de las pasiones vanas de este mundo efímero que solo valora lo que es famoso y lo que todo el mundo aprueba. Pues si el mundo considera que la vejez es patética y eres desafortunado porque tienes canas, arrugas, o tu cuerpo de mujer ya no es tan atractivo como cuando eras una joven de 20 años, entonces ya pierdes el valor ante el mundo. Como cuando una propiedad o inmueble se desvaloriza por alguna razón. Porque así cataloga el mundo, lo que considera exitoso y el modelo que hay que seguir.

Pues de malas, las mujeres maduritas también nos merecemos tener una autoestima alta y ser amadas por la experiencia y lo elevado de los muchos logros conseguidos con sudor y lágrimas a lo largo de los años. Pero sin dejar de valorar cada arruga, o cada cana que nos ha salido por cada sufrimiento en el que hemos aprendido grandes lecciones.

Foros de opinión

Comentarios en total:

Resumen de foro de opinión:

Pabel Petrov (padre de Ivana): Particularmente yo valoro la experiencia de las canas y sobre todo las de una mujer. Las mujeres experimentadas suelen ser un tesoro muy valorado.

Elizabeta36 (madre de Ivana): Bueno, creo que no debería opinar más sobre este artículo, pues soy la escritora de gran parte de él. Pero mi intervención en este foro es solo con el fin de agradecer a nuestros fieles seguidores por sus aportes.

Lenova 000: No tengo problema ni con las arrugas, ni con las canas, a pesar de que me tiño el cabello y me hago tratamientos

faciales. Pero solo con el objetivo de verme y sentirme bella para mí misma. No para agradar a nadie, o porque tenga problemas con mi autoestima.

Ester Bennet: Aunque no soy una mujer anciana todavía, si me encuentro en una mediana edad en la que la mujer comienza a sentir el deseo de empezar a cuidar su aspecto para no verse tan mal ante los demás. Solo que yo me considero una mujer equilibrada en mi manera de vivir y de hacer las cosas. Por lo que cuando se trata de vanidad me arreglo, pero no demasiado. Ya que no me interesa verme perfecta todo el tiempo.

Alannia Simpson 44\$: Bueno, aunque antes dije que soy adicta al gimnasio, no lo soy porque odie verme gorda, sino por el hecho de que me brinda una sensación de bienestar y el deporte me brinda una forma de soltar las cargas del día. Pero soy alérgica a la vanidad, solo pienso en mi salud física y mental.

Frank: Me gusta la forma en la que escribe tu madre, es una mujer que tiene un pensamiento bastante claro y equilibrado a la hora de exponer sus ideas. Tiene un punto fresco de las cosas. De igual manera, tú expones lo que debes decir en tu manera especial de decir las cosas. Haces un análisis sarcástico y reflexivo de cualquier tema del que hablas.

Ivana moderador: Amor, agradezco tu apreciación, pero yo creo que no debo hacer más intervenciones. Ya que yo también escribí el artículo. Solo me limito a agradecer el punto de vista de todos nuestros lectores.

Roxana Ivanovich: Debo admitir que tanto la hija como la madre, manejan muy bien cualquier tema que le pongan. Porque para ser escritor hay que tener talento y mucha creatividad con las palabras. Ivanna y la señora Elizabetha son unas profesionales de las letras.

BissnesGold: Estoy de acuerdo con Roxana, en que esas dos escriben magistralmente. Solo que en cuanto al tema de hoy, solo quiero decir que durante mi juventud tuve un problema con mi peso y con una cicatriz en mi rostro. Algo que tuve que aprender a aceptar para no sentirme sin autoestima. No es fácil lidiar con una apariencia no tan atractiva, es solo aprender a buscarle el lado amable y poder llegar al punto de aceptarnos con nuestros defectos físicos. Aunque cuando tuve recursos económicos me opere la cicatriz en mi rostro porque no podía con ello. Y con el sobrepeso aún tengo que seguir luchando, ya que no cuento con un metabolismo adecuado, por ende, lo trato con dietas y ejercicio

duro para poder mantenerme en forma.

Women 76: Aunque soy una mujer joven de mediana edad y próxima a los 40 años, me es indiferente el tema de las arrugas y las canas. Creo que a todos nos toca acostumbrarnos a que es algo con lo que la humanidad va a tener que lidiar, porque hace parte de su cuerpo, de su biología. Es imposible ignorarlo, y el que pretende hacerlo es inmaduro y patético. No luches con las arrugas, ni la vejez; es una realidad por la que todos pasaremos. No hay inmortales alrededor que podamos envidiar.

Mature journalism: Sería bueno hablar de la inmortalidad en alguno de tus artículos. Aunque es un tema irreal, nos sirve de materia prima para reflexionar como se vería un inmortal si viviera en medio de nosotros. La inmortalidad y la eterna juventud ha sido una discusión entre muchos científicos, filósofos, pero sin ninguna razón verdadera. Así que para analizar la inmortalidad, podemos abordar el tema de una forma más metafórica.

Feministas.com: La vejez versus la juventud son temas espinosos, sobre todo para el que empieza a envejecer y no se siente preparado para ver su cuerpo deteriorarse. Pero, como dijo alguien antes, es una realidad con la que tenemos que vivir. No hay manera de vernos eternamente jóvenes y bellos. Y cuando insistimos en usar las cirugías para quitar el paso de los años, estamos en contra de la naturaleza de todos modos. No digo que sea malo tratar de verse bien, solo que con moderación. Pero en definitiva, es una situación muy compleja para los que trabajan en la industria del entretenimiento y viven de su imagen, porque si no se ven perfectos; ya no tendrán trabajo. Ese medio es un entorno cruel con el tema de la belleza y la apariencia física.

Capítulo 9

SALUD DINERO Y AMOR

Domingo 24 abril 2016 (11:15 pm)

La palabra bienestar lo encierra todo sin que nada quede por fuera. Pero, ¿qué es bienestar? ¿Acaso se trata de una fórmula mágica o algo así? —No, en realidad lo podríamos describir como una combinación de buena salud, una excelente situación económica; y por último la bendición de encontrar al amor verdadero. Pero el bienestar es algo más que eso; es una sensación de tenerlo todo y de verdadera dicha en la vida. Porque de cualquier modo, cada ser humano tiene lo que considera su bendición. Para algunos serán las riquezas en exceso, el éxito y la fama, o el poder encontrar al alma gemela. Pero para algunos más modestos en su forma de pensar consideran que tener salud es lo más importante. Porque sin ella no es posible disfrutar a plenitud de todo lo anterior.

Si... Salud, dinero y amor, suena como el título de una novela o de una frase de superstición mística que es muy común escuchar entre la gente que nos desea buenas cosas. Pero estas tres cosas son el regalo máspreciado y anhelado por la humanidad y que contiene el kit completo.

Una serie de bendiciones que como individuos soñamos desde que nacemos hasta que nos llega el momento de partir de este mundo. Por eso cuando solo contamos con una o con ninguna de ellas, entonces nuestra situación en la vida se ha tornado difícil; por no decir que hemos tenido mala suerte. Pero el asunto no es tan trágico, simplemente muchos hemos pasado épocas buenas y malas.

La vida es como una montaña rusa llena de altos y bajos que hay que aprender a sobrellevar. No siempre vamos a estar arriba y contar con las tres cosas al mismo tiempo. Sin embargo, debemos tener la capacidad de resiliencia y arranque para sobrellevar las pruebas que se puedan presentar en una vida tan corta como la nuestra. Después de todo, es solo cuestión de buena actitud frente a esta cruda realidad.

Se supone que lo más difícil sería no contar con dinero, porque sin dinero no se puede hacer nada. Pero no es así, creo que podemos vivir sin dinero en abundancia y sin amor, pero no es posible en absoluto vivir sin salud. Porque la salud se puede considerar como el tesoro más valioso que los

seres humanos tenemos, y que ni las personas con todo el dinero del mundo pueden comprar. Creo que de las tres cosas mencionadas, es lo que más deberíamos apreciar. Y tiene lógica o si no ¿Para qué dinero, éxito, fama y amor? —Si no tienes las fuerzas físicas para disfrutar de todo esto. Porque un cuerpo enfermo es una vida sin dicha, sin el bienestar completo. Así tengamos todo lo material y el apoyo moral de las personas que nos quieren.

Comentarios de la Editora

Por Elizabetha Petrov:

Como alguien que ha acumulado un sin número de experiencias de vida en una edad madura, considero que estoy en la capacidad de dar una opinión con una visión más amplia y a la vez neutral sobre el tema. Por ende, la mejor manera de abordar este asunto es por separado y hacerlo desde un punto de vista específico. Porque aunque las tres cosas son importantes, cada ser humano en el mundo tiene su prioridad y se inclinará siempre hacia la que más le convenga, o con la que se sienta más identificado.

SALUD

La salud la podemos considerar como un regalo de arriba que deberíamos apreciar, y que en cualquier momento puede cambiar. Por aquello de que vivimos en un cuerpo frágil que se puede enfermar, lastimar o morir. Así que la humanidad suele no ser tan consciente de que cada momento que estamos sanos en este mundo, es como si nos dieran un obsequio valioso que hay que cuidar. Esto cambia drásticamente cuando tu cuerpo sufre alguna dolencia, o entra en el sufrimiento por la enfermedad; siendo en los peores casos la muerte. No es lo mismo tener buena salud, que carecer de ella. Aunque la mayoría de las veces las personas no tienen buena salud porque a lo largo de su existencia no tuvieron buenos hábitos de vida, fueron esclavos de los vicios, y abusaron de la vitalidad de la juventud.

Así que podemos decir que sin salud es imposible vivir bien, y por eso más de uno ignora la importancia de este ingrediente que hace parte del llamado bienestar. Solo hasta que nos enfermamos, o tenemos alguna dificultad en nuestra salud, es que vemos lo delicado de la situación. Teniendo en cuenta que no todas las personas nacen sanas, y algunos nacen con defectos físicos, enfermedades incurables y otros con una calidad de vida lamentable. Por eso, a medida que la ciencia avanza, el porcentaje de vida aumento, razón por la cual las personas cada día piensan más en el cuidado de su cuerpo, la alimentación que están ingiriendo y la paz mental. Así el dicho en la actualidad que profesa la

psicología que dice: "Mente sana, cuerpo sano."

Entonces por eso se cuidan en exceso y su cuerpo lo es todo. En este grupo entran los deportistas de todas las categorías, los que tratan de comer saludable todo el tiempo y los que viven de profesiones que requieren de una imagen saludable.

Pero aparece la cara amarga de las enfermedades y es cuando a alguna persona le diagnostican una enfermedad grave y que ya no tiene cura. Entonces la calidad de vida para esa persona suele ser complicada y empieza a tomarse la vida con más seriedad. Porque el poco tiempo que le queda es para usarlo con medida, tanto para dejar las cosas en su vida en orden, como para pasar tiempo de calidad con los que ama.

Aunque algunos suelen aferrarse tanto a la supervivencia, que saltan de la muerte a la vida; al punto que logran recuperarse. Así reciben otra oportunidad para vivir de una manera más consciente cada momento.

Pero están las otras personas que todo el tiempo suelen estar enfermos de una cosa y de otra. Los llamados hipocondriacos, que en los casos más extremos, viven viendo enfermedades en sí mismos que no tienen. Pero aun así logran convivir con una salud a medias.

La salud física también depende en gran medida de la salud mental. Y si en definitiva no tienes unas emociones sanas, vives lleno de odio, amargura, resentimiento, o envidia; tarde que temprano tu salud pagara el precio. Porque nuestro cuerpo recibe lo bueno y lo malo que le damos. Es inevitable que nuestros órganos no se resientan cuando nunca hemos tenido emociones sanas. Así que una buena salud tiene mucho que ver con lo que pensamos y tenemos en nuestro ser interior. Por eso no lo descuidemos, ni lo alimentemos con malos sentimientos que nos enferman por dentro.

DINERO

Podemos describir al dinero como un recurso muy importante para poder vivir en este mundo y que nos hace la vida más fácil. Si vemos al dinero como lo que es, un recurso y un medio para alcanzar objetivos. Entonces no vamos a desarrollar un amor errado sobre los bienes materiales.

Pero en casos muy particulares el dinero constituye lo más importante en la vida de algunas personas, y por el cual trabajan y se esfuerzan toda su vida. Sin embargo, otros desarrollan un deseo poco sano de conseguirlo y le dan rienda suelta a la avaricia y a la codicia. Por esa razón, algunos tienen la creencia de que sin dinero es imposible ser feliz. Condenando su vida al materialismo, solo con el objetivo de obtener logros económicos, y por lo mismo dedican la mayor parte de su tiempo a conseguirlo. Grandes empresas, negocios exitosos, contratos millonarios y alianzas que

benefician a unos pocos; con tal de tener el poder económico y sentirse los dueños del mundo. Pero también están las formas poco ortodoxas de hacer dinero. Me refiero a las organizaciones delictivas, o a las mafias dedicadas a la venta de estupefacientes, que hacen robos, que extorsionan a la gente; para así conseguir recursos mal habidos, pero que a la vez es dinero también. El asunto es la forma como conseguimos este recurso tan necesario, sea de buena o mala forma, siempre va asociado a la motivación que tiene cada ser humano a la hora de tener fortuna.

Así que podríamos afirmar, sin temor a equivocarnos, que gran parte de la humanidad tendría gran inclinación hacia el dinero. Teniendo en cuenta los beneficios que proporciona, hablando del poder, la libertad y el status en una sociedad. Por ende, es otro de los ingredientes de esta receta de bienestar que sin duda es uno de los más deseados. Y es inevitable cuestionar ese deseo de casi todo el mundo, ya que todo en este planeta se mueve con dinero y recursos económicos.

Aunque el dinero pueda generar muchos momentos de satisfacción y felicidad, si no se maneja de manera apropiada puede hacer perder a muchos del camino correcto. Porque ha sido la caída de muchas personas a lo largo de la historia, debido a la gran cantidad de oportunidades que puede llegar a proporcionar. Entonces, como dice el dicho popular: "El que nunca ha tenido y llega a tener; loco se quiere volver."

Hay que tratar de mantener los pies sobre la tierra cuando el dinero te sobra, para que no pierdas tus objetivos y no haga que te desvíes. Porque si no tienes el entrenamiento y la capacidad para sostenerlo o multiplicarlo, te llevará a la desgracia; como le ha pasado a muchos. Así que para poder disfrutar de la riqueza hay que aprender a desarrollar el carácter y la disciplina de como gastarlo, invertirlo, y ahorrarlo. Así, por último, no debemos olvidarnos de una conducta que también puede ayudar a que la abundancia permanezca en nuestro dinero. Y estamos hablando de la generosidad, que hace que pongamos al servicio nuestros recursos financieros a favor de los necesitados y de los que verdaderamente requieren de una donación. No podríamos olvidarnos de esta cualidad de ser caritativos con los que necesitan de nuestra ayuda en algún momento. Pero tampoco se trata de mantener a las personas incorrectas, sino de brindar la ayuda oportuna a los que lo requieren en circunstancias de pobreza y verdadera necesidad.

AMOR

También podemos decir que un gran porcentaje de personas apuestan por el amor, que es el mayor sentimiento o motor que puede conmover al ser humano. Incluso al más frío e insensible, ya que el amor puede llegar a ser capaz de romper los corazones más duros cuando toca a la puerta de alguien con gran intensidad. Sin embargo, en algunas culturas el amor toma un concepto bien diferente al resto. Por ejemplo, en la cultura China

se suele comparar al amor, en muchos poemas antiguos, con las flores de ciruelo o flores de melocotón. Se trata al parecer de una metáfora que hace referencia al romance entre un hombre y una mujer de forma mística o supersticiosa. Aunque para nosotros los occidentales ese concepto del amor se encuentra un poco distorsionado. Porque se llega a amar de una manera muy superficial y vacía que no cubre y ni llena las expectativas de muchos. Por eso la decepción se convierte en el ingrediente agrisulce en asuntos del amor. En una sociedad llena de carencias emocionales que busca llenarse con relaciones libres de compromiso.

Por eso el amor parece no ser lo que llene de satisfacción a la mayoría, que por la falta de valores morales y de buenas motivaciones, en esta época moderna no es fácil encontrar el amor verdadero. Así que podemos decir que es una lotería cuando encuentras un buen amor.

De todos modos, el amor tiene muchas caras y se puede amar de muchas maneras. Existen varias formas de amar: El amor a la familia, el amor hacia el prójimo, llámese amigos o a personas que se vuelven muy especiales para nosotros. Y por último, el amor más problemático de todos: El amor romántico, el amor entre un hombre y una mujer. Pero que al final es amor y se puede expresar de muchas maneras. Solo que la persona que tiene la suerte de encontrar a su alma gemela en esta vida, puede decir que ha sido bendecido y afortunado. Porque es una de las mayores satisfacciones que puede sentir un ser de carne y hueso.

Aunque la mayoría de la gente no logre encontrar a su media mitad, por lo menos debe lograr algunos méritos para encontrar a un buen compañero de vida con el cual pueda llegar a sentir esa conexión anhelada. Pero esto es solo una recompensa de arriba por nuestras buenas o malas acciones.

Para algunas personas en este mundo, cualquiera de estas maneras de amar constituye el pilar o el motor en su vida. Entonces podemos concluir que tanto la salud, el dinero y el amor son igual de importantes en la vida del ser humano mientras se encuentre en este mundo material. No podemos decir que una cosa es más importante que la otra, porque se necesita de las tres para vivir en un verdadero bienestar. Lo que hace la diferencia es la prioridad que cada persona antepone con cualquiera de ellas.

Capítulo 10

MENOPAUSIA VS. ANDROPAUSIA

Domingo 1 mayo 2016 (2:20 am)

Generalmente en la mayoría de artículos, cuando se habla de cambios hormonales en la edad madura, solo se habla de los cambios hormonales de la mujer. Hablando por supuesto de la menopausia, sin embargo, nunca hablan de los cambios hormonales en el hombre que también pasa por unos cambios físicos importantes. Por ende, vamos a abordar este tema de ambos sexos para equilibrar la balanza.

Aunque el objetivo no es mostrar algo meramente informativo, sino que aprendamos sobre lo que sucede con el cuerpo de hombres y mujeres en edades maduras. Y tendremos en cuenta por esta vez no solo la opinión de mi madre, que es la invitada especial, sino que también decidí contar con la ayuda de mi padre. A quien he invitado a participar para hablar desde la perspectiva masculina sobre el tema que le corresponde.

Creo que para el público es un poco desconocido el asunto de la Andropausia en el hombre. Pues para muchos de nosotros, que no teníamos ni idea de que los hombres también pasaban su etapa difícil. Ya que es la mujer quien carga con la mayoría de achaques y tiene un sistema biológico hormonal bastante complejo durante casi toda su vida. Esto comienza cuando la niña llega a la pubertad, y luego llega su primer período menstrual; de allí en adelante tiene que esperar este ciclo cada mes. Luego, cuando queda embarazada, sucede otro cambio hormonal para empezar a producir progesterona en más cantidad. La progesterona hace que el revestimiento del útero se vuelva más grueso para que un óvulo fertilizado pueda adherirse (implantarse) dentro del útero y que crezca un bebé. Si no queda embarazada, sus niveles de progesterona caerán, así el revestimiento de su útero se adelgazará nuevamente.

Luego, con el pasar de los años, la mujer llega a una edad en donde se va su período fértil, para comenzar otra etapa que es la más temida por la mayoría de mujeres; la famosa Menopausia. Así hablaremos de ambos cambios físicos en la edad madura de hombres y mujeres. Para documentarnos a grosso modo, y no nos sorprenda la ignorancia en esa etapa. Porque el desconocimiento de las cosas es una desventaja para el

ser humano pensante.

Comentarios de la Editora

Por Elizabetha Petrov

Menopausia:

Desaparición de la ovulación y, por tanto, de la menstruación y de la capacidad de reproducción de la mujer. Cuando es natural, normalmente tiene lugar entre los 40 y los 50 años.

Entendiendo la Menopausia:

La menopausia es un período de transición natural en la vida de una mujer que marca el final de su capacidad reproductiva. Aunque es un proceso biológico común, la menopausia puede traer consigo una serie de cambios físicos, emocionales y psicológicos que pueden variar de una mujer a otra. En este artículo, exploraremos en detalle qué es la menopausia, sus síntomas y su impacto en la salud.

La menopausia es el punto en el tiempo en el que una mujer no ha tenido un período menstrual durante 12 meses consecutivos, marcando el final de su capacidad para concebir de manera natural. Por lo general, ocurre entre los 45 y 55 años, con un promedio alrededor de los 51 años. La menopausia es el resultado de una disminución gradual de la producción de hormonas sexuales femeninas, como el estrógeno y la progesterona, por los ovarios.

Síntomas de la Menopausia

La menopausia trae consigo una serie de síntomas que pueden variar en intensidad y duración. Algunas mujeres pueden experimentar síntomas leves, mientras que otras pueden enfrentar desafíos más significativos. Algunos de los síntomas comunes incluyen:

- **Bochornos y sudores nocturnos:** Los cambios en los niveles hormonales pueden llevar a cabo un episodio súbito de calor intenso y sudoración.
- **Cambios en el ciclo menstrual:** Antes de llegar a la menopausia, es común que los ciclos menstruales se vuelvan irregulares.
- **Cambios en el sueño:** Muchas mujeres experimentaron dificultades para dormir, insomnio o despertarse frecuentemente durante la noche.
- **Cambios en el estado de ánimo:** Las fluctuaciones hormonales pueden influir en el estado emocional, llevando a cambios en el humor, ansiedad o depresión.
- **Sequedad vaginal:** La disminución de los estrógenos puede causar secuelas vaginales y molestias durante las relaciones sexuales.
- **Cambios en el metabolismo y la composición corporal:** Algunas mujeres pueden

experimentar cambios en el peso y la distribución de grasa corporal.

Comentarios del editor invitado

Por Pabel Petrov

Andropausia

Desaparición progresiva de la actividad de las glándulas sexuales del hombre. La andropausia se manifiesta entre los 50 y los 70 años. Algunos hombres pueden sufrir desequilibrios psíquicos durante la andropausia.

La andropausia, también conocida como el "síndrome de déficit de testosterona en el envejecimiento masculino" (ADAM), es un fenómeno biológico y hormonal que afecta a los hombres a medida que envejecen. Aunque a menudo se pasa por alto en comparación con la menopausia femenina, la andropausia es un proceso relevante que puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de los hombres. En este artículo, exploraremos en qué consiste la andropausia, sus síntomas, factores subyacentes y las estrategias disponibles para abordarla.

¿Qué es y cómo ocurre?

La andropausia se refiere a la disminución gradual de los niveles de testosterona en los hombres a medida que envejecen, generalmente a partir de los 40 años en adelante. Aunque no es un evento tan marcado como la menopausia en las mujeres, donde los niveles de estrógeno disminuyen de manera abrupta, la andropausia implica una disminución constante pero progresiva de los niveles de testosterona. La testosterona es una hormona crucial en la regulación de la función sexual, la masa muscular, la densidad ósea y el estado de ánimo en los hombres.

Síntomas de la Andropausia

Los síntomas de la andropausia pueden variar mucho de un individuo a otro y pueden ser sutiles al principio. Algunos de los síntomas más comunes incluyen:

- Disminución del deseo sexual: Muchos hombres notan una disminución en su libido a medida que los niveles de testosterona disminuyen.
- Fatiga y falta de energía: La disminución hormonal puede llevar a una sensación generalizada de fatiga y falta de energía.
- Cambios en la masa muscular y la grasa corporal: La reducción de los niveles de testosterona puede resultar en una pérdida de masa muscular y un aumento de grasa corporal.
- Cambios en el estado de ánimo: Algunos hombres experimentan cambios en el estado de ánimo, como irritabilidad, depresión leve y ansiedad.
- Problemas de sueño: La andropausia también puede afectar la calidad del sueño y provocar insomnio en algunos casos.

- Problemas sexuales: Además de la disminución del deseo sexual, algunos hombres pueden experimentar dificultades en la erección o en la calidad de las erecciones.
- Disminución de la densidad ósea: La pérdida de testosterona puede contribuir a la disminución de la densidad ósea, aumentando el riesgo de osteoporosis.

Factores subyacentes y diagnóstico

La principal causa de la andropausia es el envejecimiento natural. A medida que los hombres se envejecen, sus testículos tienden a producir menos testosterona. Sin embargo, otros factores, como la obesidad, el estrés crónico, la diabetes y ciertos trastornos médicos, también pueden contribuir a la disminución de los niveles de testosterona. El diagnóstico de la andropausia se basa en una combinación de síntomas clínicos y pruebas de laboratorio que miden los niveles de testosterona en sangre.

Conclusiones finales

(Por Ivanna Petrov)

Las diferencias biológicas entre hombres y mujeres van más allá de lo superficial y abarcan incluso el nivel más básico, el hormonal. Las hormonas juegan un papel esencial en el desarrollo y el funcionamiento del cuerpo humano, y las disparidades hormonales entre géneros son cruciales para comprender la fisiología y el comportamiento único de cada uno. En este artículo, nos hemos sumergido en las diferencias hormonales que distinguen a hombres y mujeres, explorando cómo se origina la anatomía, la psicología y la salud en general.

Las hormonas son mensajeros químicos que controlan una variedad de procesos en el cuerpo, incluido el crecimiento, la reproducción; el metabolismo y el estado de ánimo. Si bien ambos géneros tienen algunas de las mismas hormonas como el cortisol y la insulina, las diferencias hormonales más notables están asociadas con las hormonas sexuales; los estrógenos en las mujeres, y la testosterona en los hombres.

Los estrógenos, un grupo de hormonas que incluye el estradiol, el estrógeno y el estriol. Que son predominantes en las mujeres y desempeñan un papel crucial en la regulación del ciclo menstrual, el desarrollo de los órganos sexuales femeninos y el mantenimiento del sistema reproductivo. La progesterona también es una hormona clave en las mujeres, especialmente durante el ciclo menstrual y el embarazo. Estas hormonas no solo influyen en la reproducción, sino que también tienen efectos en la piel, el cabello, el estado de ánimo y la salud ósea. Los cambios en los niveles de estrógeno y progesterona, son responsables de los síntomas como los cambios de humor y los bochornos durante la

menopausia.

La testosterona es la principal hormona sexual masculina y desempeña un papel vital en el desarrollo de características sexuales secundarias, como el del vello facial y corporal, el aumento de la masa muscular y la profundización de la voz. También está asociada con el impulso sexual y la producción de esperma.

Las diferencias hormonales no solo moldean las características físicas, sino que también influyen en aspectos emocionales y psicológicos. Por ejemplo, algunos estudios sugieren que las hormonas femeninas pueden contribuir a una mayor empatía y habilidades sociales, mientras que la testosterona puede estar relacionada con una mayor agresividad y competitividad.

Así que en términos de salud, las disparidades hormonales también pueden tener un impacto significativo. Las mujeres tienen una mayor predisposición a trastornos autoinmunitarios debido a la influencia de los estrógenos en el sistema inmunológico. Por otro lado, los hombres enfrentan un mayor riesgo de enfermedades cardíacas y presión arterial alta, en parte debido a niveles más bajos de estrógeno y niveles más altos de testosterona.

Así que no importa si eres hombre o mujer, ambos tienen un cuerpo físico con un par de diferencias, pero en igual condición de seres humanos que tienen las mismas emociones, sentimientos; y gran cantidad de necesidades fisiológicas que son iguales. En lo único que somos diferentes es en la condición sexual y hormonal, pero ambos siempre nos vamos a complementar en diferentes aspectos de la vida. Solo que cuando llegan esas etapas que nos hacen cambiar, entonces podemos decir que nos necesitamos en igualdad de apoyo. Como he dicho en anteriores artículos, hombres y mujeres nos complementamos y nos necesitamos mutuamente para ser mejores. Porque cada cual cumple un rol importante y necesario en la vida del otro. Teniendo en cuenta que una mujer en cualquier etapa de su vida, este biológicamente en el ciclo en el que se encuentre, es valiosa e importante.

Lo mismo podemos decir de los hombres, aunque para ellos los ciclos hormonales no sean tan relevantes en su vida. De todos modos, el cuerpo humano es una máquina perfecta que funciona de manera impresionante, sin importar si es en el cuerpo de un hombre, o el de una mujer.

Capítulo 11

LOS PLANES A FUTURO

Martes 31 mayo 2016 (9:00 am)

Siendo muy honestos, cuando se piensa en planificar el futuro siendo muy jóvenes, abordamos la situación de una forma muy incierta. Por aquello de no saber que nos deparará el futuro. Así, en ese orden de ideas, las decisiones que se toman en edades tempranas es irrelevante, resaltando la inmadurez y otros factores que hacen que no sepamos con certeza qué hacer con nuestras vidas. Como el escoger qué carrera profesional estudiaremos, o a que nos vamos a dedicar en la edad productiva para conseguir recursos y poder construir poco a poco el futuro a largo plazo.

En el comienzo de la juventud casi siempre hacemos un montón de cosas que por lo general no terminamos, cambiando de planes constantemente. Solo hasta después de tanto equivocarnos, logramos encontrar el camino trazado. Sin embargo, para ciertas personas las cosas nunca se vislumbran en un panorama claro, teniendo en cuenta que no saben ni lo que quieren.

Pero en la edad madura los planes del mañana se vuelven más precisos, cambiando de inciertos a realistas. Porque al envejecer el asunto cambia, debido a que ya no cuentas con tanto tiempo como cuando tenías 18 o 20 años. Así el tiempo se vuelve un juego en contra nuestra; siendo en la madurez la época en la que dejamos de ser fantasiosos y empezamos a poner los pies en la tierra.

Comentarios de la Editora

Por Elizabetha Petrov:

Por eso, para construir un futuro prometedor que nos permita avanzar en el futuro, hagamos un proyecto de vida partiendo de cero. Como cuando un pintor toma un lienzo en blanco y visualiza en su mente una pintura con múltiples posibilidades infinitas. Y a medida que avanzamos en el tiempo, es natural que nos preguntemos qué nos deparará el mañana y

cómo podemos moldearlo según nuestros deseos.

Entonces los planes a futuro son como brújulas que nos guían hacia las metas que anhelamos alcanzar. Ya sea a nivel personal, profesional o global, el tener un plan es fundamental para lograr un futuro prometedor. Pero es frustrante cuando por alguna razón siempre tienes que estar aplazando tus sueños, y las circunstancias del momento no ayudan en el desarrollo de ellos.

Visión y Propósito

Por eso, antes de trazar cualquier plan, es esencial tener una visión clara de lo que queremos lograr. Imaginemos cómo sería nuestro futuro ideal. ¿Qué metas personales queremos alcanzar? ¿Qué contribución deseamos hacer a la sociedad? — Esto tiene que ver con definir nuestro propósito, el cual nos brinda un sentido de dirección y nos motiva a esforzarnos por alcanzar nuestros objetivos.

El futuro siempre ha sido objeto de fascinación y especulación para la humanidad. Desde los albores de la civilización, los seres humanos han mirado hacia adelante con una mezcla de curiosidad y ansiedad, imaginándose cómo podría ser el mundo en los años, décadas o incluso siglos venideros. En un mundo en constante cambio, la planificación y las aspiraciones para el futuro adquirieron un papel crucial en la forma en que vivimos nuestras vidas y moldeamos el mundo que nos rodea.

En un mundo caracterizado por la rápida evolución tecnológica, los desafíos globales y las oportunidades sin precedentes, la planificación hacia el futuro se convierte en un elemento fundamental para el éxito y la prosperidad de individuos, comunidades y naciones. Por ende, a medida que avanzamos, es imperativo considerar detenidamente nuestros planes a futuro y cómo podemos moldear un mundo más prometedor para las generaciones venideras.

La planificación a futuro implica la anticipación y preparación para los acontecimientos y cambios que se avecinan. Aunque es imposible prever con absoluta certeza lo que el futuro nos depara, contar con planos sólidos nos permite adaptarnos mejor a las circunstancias cambiantes y el tomar decisiones informadas. Ya sea a nivel personal, empresarial o gubernamental, la planificación a futuro es esencial para minimizar riesgos, capitalizar oportunidades y construir bases sólidas para el crecimiento y el éxito.

Navegando en un mar de posibilidades en última instancia, el futuro es un territorio inexplorado lleno de incertidumbre y oportunidades. Si bien no podemos prever con certeza cómo se desarrollarán los acontecimientos,

podemos moldear el futuro a través de nuestras acciones y decisiones en el presente. La planificación cuidadosa, la adaptabilidad y la consideración de factores como la sostenibilidad, la tecnología y el desarrollo humano son piedras angulares para construir un futuro que refleje nuestras aspiraciones colectivas. Pero a nivel personal, cada individuo en cada sociedad y generación debe aprender a planificar y es responsable de su propio futuro. Así, a medida que navegamos en este mar de posibilidades, recordemos que nuestras elecciones de hoy son los cimientos sobre los cuales se construirá el mañana.

Capítulo 12

LOS QUE VIVEN DEL PASADO Y LOS QUE SE ANGUSTIAN POR EL FUTURO

Lunes 20 junio 2016 (4:30 am)

¿Eres de esos individuos que viven lamentándose por el pasado? ¿Por lo que pudo ser y no fue? —¡Déjame decirte que eres patético! Vives una vida absurda, afligido por lo que no hiciste antes y preocupado por lo que pasará en el futuro; por cosas que aún no han sucedido.

La ruina del ser humano ha sido vivir de glorias pasadas y con miedo por lo que acontecerá en el futuro. Dos cosas bastante inútiles para desgastarse a pensar, lo más conveniente e inteligente sería pensar y vivir en el presente, corrigiendo los errores del pasado y avanzando para un futuro mejor. Pero definitivamente no podemos vivir llorando sobre la leche derramada, hay que limpiar y seguir adelante con valor y ponerse metas claras en la vida para no estancarse.

Creo que en la mayoría de los casos, la madurez en edad ayuda un poco a sopesar las pruebas de la vida. A medida que vas viviendo y cumpliendo etapas, entiendes muchas cosas e identificas el porqué viviste ciertas circunstancias o conociste a ciertas personas. Podemos concluir que absolutamente todo es prestado en este mundo mortal y por eso debemos aprender a disfrutarlo con inteligencia y madurez emocional para no sufrir las pérdidas de manera abrupta.

Como individuo, mi opinión personal sobre este asunto ha sido positivo de cierta forma, pues he podido lograr mantenerme en el presente. Pero cada vez que siento que me estanco en algo que quiero alcanzar, siento cierta frustración inmediata que me paraliza el pensamiento para continuar.

Una de las cosas que lamento en mi pasado, es tal vez no haber tenido experiencias románticas. Por haber dedicado la mayoría de mis energías y el tiempo a alcanzar metas profesionales y sueños personales. Me siento frustrada por no haber podido aprender a forjar las relaciones de amistad necesarias para la sana convivencia del ser humano, y así fortalecer mi área emocional. Pero es una preocupación en vano, ya que todo llega a su tiempo y se va construyendo sobre la marcha, no hay tiempo para

lamentaciones.

Finalmente, puedo decir que encontré el amor de la forma en que menos me lo esperaba. Porque ya me imaginaba soltera por siempre.

Comentarios de la Editora

Por Elizabetha Petrov:

Una de las razones por las cuales muchas personas no pueden vivir en el presente, es porque no logran aprender a soltar, a desprenderse de las cosas, y de las personas que ya no están con ellas. Nada ni nadie es eterno y por esa misma razón debemos ser conscientes de que no es posible conservar lo que tenemos para siempre. Las personas nos pueden fallar, pueden morir en cualquier momento; y las cosas materiales son para disfrutarlas en el tiempo que duran. Sin embargo, no es fácil asumir este sentimiento de aplomo que caracteriza a aquellas personas que tienen inteligencia emocional, logrando vivir en el ahora sin dejarse afectar por el pasado o por el futuro.

No podemos vivir quejándonos por lo que pudo y no pudo ser, lo que hicimos y no pudimos hacer. Debemos despojarnos de las culpas y los remordimientos, porque si no dejamos los lamentos, no lograremos avanzar a las metas que nos hemos propuesto. Tenemos que identificar la misión que tenemos en este mundo y no apegarnos a nada ni a nadie.

Es necesario aprender a soltar lo que no nos deja ser libres emocionalmente, para que las cargas no obstaculicen nuestro camino. Mentalmente, lo que no aporta debemos desterrarlo de nuestros pensamientos, porque la chatarra mental es basura y no permite avanzar hacia adelante. Todo esto se trata de aprender a controlar lo que pensamos, ya que hay que aprender a nutrir la mente con comida saludable y que nos mantenga en buena salud mental.

Lo que pensamos eso es lo que somos, y si pensamos mal, los resultados en nuestra vida serán fatales. Así mismo, si todo el tiempo tenemos malos pensamientos, vivimos en un mundo negativo de reproches, culpabilidad por el pasado, preocupados por un futuro que no conocemos. Y si no tomamos medidas ahora en el presente, será demasiado tarde en el futuro. Y lo que al final temíamos, eso se cumplirá como una muerte anunciada.

Capítulo 13

UN HIJO DESPUÉS DE LOS 40 AÑOS VS. LA MATERNIDAD MODERNA Y SUS TABÚES

Jueves 30 Junio 2016 (8:40 pm)

¡Vaya tema tan complejo! ¿Por qué me metí en este asunto del que no tengo idea?

Voy a intentar ser lo más lógica y creíble posible. Para eso tuve que entrevistar a varias amigas que son madres, y aún me atreví a preguntarle a mi propia madre que me hablara sobre el tema.

La maternidad es un viaje que trasciende edades y circunstancias, pero en los últimos años se ha visto un aumento notable del número de mujeres que deciden embarcarse en esta experiencia después de los 40 años. Este fenómeno refleja un cambio en las dinámicas sociales y culturales, así como los avances médicos que han ampliado las posibilidades de concebir y tener hijos en edades más avanzadas. La maternidad en esa edad, aunque presenta desafíos únicos, también viene acompañada de bendiciones y perspectivas enriquecedoras.

Se dice que la maternidad después de los 30 años es un riesgo, y a los 40 años una locura impensable.

Puedo decir que me pareció un tema sensible, sin embargo, después de muchas entrevistas a médicos y a mujeres que tuvieron sus hijos en los 40, pensé en varias conclusiones:

¿Qué tan cierto es aquel temor? ¿O simplemente es un miedo infundado por el entorno? ¿Es solo un tema tabú que tiene la sociedad? ¿Este fenómeno está sucediendo en todas las culturas? —Porque no es que no se pueda tener un hijo a esa edad, sino que lo más recomendable, o lo ideal, sería vivir esa etapa en la juventud temprana en donde hay más vitalidad.

... Pero, ¿Qué hacen entonces las mujeres que por alguna u otra razón no pudieron ser madres más jóvenes?

La causa de esto puede deberse a varias razones. Una de ellas, porque algunas no encontraron en su juventud al hombre adecuado con quien tener un hijo, y no se sentían tan valientes como para ser madres solteras. Otras porque quizás tenían alguna meta y querían primero realizarse a nivel personal, entonces aplazaron la oportunidad de ser madres. Y algunas porque su cuerpo no era apto para llevar un embarazo a feliz término. Pero luego de muchos intentos con tratamientos reproductivos, lograron quedar embarazadas a esta edad, cuando tal vez habían perdido la esperanza de ser madres. En realidad, hay múltiples razones, pero todas de peso y que se salen de nuestro control.

Solo que el dañino pensamiento de las masas y de la sociedad lo arruina todo. Ejerciendo cierta presión y siendo en su juicio muy severo, al acusar duramente a las mujeres cuando tenemos un hijo a esa edad. Pero está la otra parte de la historia, y todo lo que conlleva la maternidad en estos tiempos modernos.

Creo que para iniciar nuestro discurso de hoy, he elegido algunos temas que nos ayudarán a abordar la temática principal y hacer una reflexión importante.

Comentarios de la Editora

Por Elizabetha Petrov:

La maternidad es una experiencia profundamente transformadora en la vida de una mujer. Es un viaje repleto de emociones, desafíos y alegrías. A medida que la sociedad evoluciona y las prioridades cambian, cada vez más mujeres están eligiendo abrazar la maternidad en etapas de la vida que pueden esperar no convencionales. Uno de estos momentos cruciales es la maternidad a los 40 años, un fenómeno que está ganando terreno y desafiando las nociones tradicionales de cronología y fertilidad.

Históricamente, la maternidad solía estar vinculada a la juventud. Sin embargo, en las últimas décadas, el panorama ha comenzado a cambiar. Las mujeres están posponiendo la maternidad debido a diversas razones, como la búsqueda de estabilidad financiera, el enfoque en la carrera profesional o la espera de encontrar una pareja adecuada. La maternidad a los 40 años no solo refleja la flexibilidad en las decisiones de vida, sino también la emancipación de las normas sociales rígidas.

Desafíos y Ventajas

La maternidad a los 40 años viene con sus propios desafíos y ventajas. En términos de desafíos, la fertilidad disminuida es una preocupación importante. Las tasas de éxito de la concepción natural pueden ser más bajas, lo que lleva a muchas mujeres a recurrir a técnicas de reproducción asistida. Además, la energía física y la resistencia pueden verse afectadas por la edad, lo que puede hacer que la crianza de un hijo sea más agotadora. Las complicaciones durante el embarazo y el parto pueden ser más frecuentes. También, existe la preocupación de estar en una edad avanzada cuando los hijos son adolescentes o jóvenes adultos.

Sin embargo, también hay ventajas notables. Las mujeres en sus 40 años tienden a estar más seguras de sí mismas, con una mejor comprensión de lo que desean en la vida y una mayor estabilidad emocional. Esto puede traducirse en una crianza más paciente, empática y reflexiva. Además, la maternidad a esta edad puede ser vista como una oportunidad de enriquecimiento mutuo entre generaciones, ya que los hijos pueden cambiar la experiencia acumulada de sus madres.

A pesar de los avances sociales y la creciente aceptación de la maternidad a los 40 años, todavía existen estigmas y prejuicios que rodean esta elección. Algunas personas pueden cuestionar la capacidad de una mujer para criar a un hijo de manera efectiva en esta etapa de la vida, sobre todo en cuanto a suposiciones sobre la energía y la longevidad. Sin embargo, es fundamental recordar que cada individuo es único y que no existe una sola forma correcta de ser madre.

Elección personal

La maternidad a los 40 años es un testimonio del poder de la elección personal y la capacidad de redefinir los conceptos convencionales. Cada mujer tiene su propio viaje y sus propias circunstancias, y es esencial respetar y apoyar esas decisiones. La maternidad a cualquier edad viene con desafíos y recompensas únicas. Lo importante es la dedicación, el amor y el compromiso que se brinda al hijo.

En última instancia, la maternidad en esta edad es una manifestación del cambio en la sociedad y en la decisión final de cada mujer.

A medida que las sociedades evolucionan y las opciones de vida se expanden, cada vez más mujeres están eligiendo embarcarse en la aventura de la maternidad después de los 40 años. Esta decisión desafía las normas convencionales y plantea cuestiones complejas, pero también abre nuevas perspectivas sobre la crianza y el empoderamiento femenino.

Las madres de 40 años en adelante, están redefiniendo la crianza de los hijos. A menudo poseen una perspectiva más amplia del mundo, debido a sus propias experiencias de vida. Esto puede influir en la manera en que educan a sus hijos, fomentando una apertura a la diversidad, la adaptabilidad y el pensamiento crítico. Además, las madres mayores pueden transmitir historias familiares y valores arraigados con una riqueza de conocimiento que abarca generaciones. Esta conexión intergeneracional puede enriquecer la educación de los niños y fortalecer los lazos familiares.

Desafiando estereotipos

La maternidad en la edad madura desafía los estereotipos tradicionales de la feminidad. Establece un ejemplo inspirador de cómo las mujeres pueden tomar decisiones autónomas sobre sus vidas y cuerpos.

En última instancia, la maternidad a los 40 años demuestra que el amor y la dedicación a los hijos no están limitados por la edad. Aunque puede haber desafíos adicionales, el amor y el vínculo entre una madre y su hijo, que son poderosos lazos que trascienden en el tiempo.

En un mundo en constante evolución, este asunto es un recordatorio de que cada mujer tiene su propio camino para recorrer. Ya sea que se convierta en madre en la flor de la juventud o después de alcanzar la madurez. La decisión de dar vida y criar a un niño es un acto de amor y valentía que merece celebrarse y apoyarse en todas sus formas.

Por ende, hay circunstancias a considerar:

La maternidad en la actualidad dista mucho a como se veía en otros tiempos

Podemos hacer un paralelo de la antigüedad y el tiempo actual para describir a grosso modo el concepto de maternidad.

En la antigüedad la función única de las mujeres era casarse y ser madres, así que, su vida giraba alrededor de los hijos y del hogar. En la actualidad primero se le da prioridad a prepararse profesionalmente, tener una buena situación económica y por último se piensa en tener una familia. Por aquello de que en estos tiempos la mujer tiene participación en el mundo laboral y es más independiente. En épocas pasadas era impensable creer que una mujer estudiara y mucho menos pensara en trabajar para ser productiva.

La lactancia

Las madres modernas hoy no quieren amamantar a sus hijos, por aquello de la estética de los senos y la creencia absurda de que la leche materna puede ser remplazada por leche que venden en el mercado. Se piensa que el amamantar a tus hijos traerá consecuencias funestas para la estética de tu cuerpo, pero en realidad, es una gran falsedad.

Ya que la leche materna es el alimento fundamental para el fortalecimiento del sistema inmune del bebe, sus órganos y el desarrollo en sus primeros tres años. De hecho, es el primer alimento que recibe antes de comer comida sólida. Así que si privas a tu hijo de un alimento tan importante para su salud futura, déjame decirte que eres una madre egoísta y muy desalmada.

La autoestima y la estética de tu cuerpo después de la maternidad

La maternidad puede tener un impacto significativo en la autoestima y la percepción de la estética del cuerpo para muchas mujeres. Durante el embarazo y el parto, el cuerpo experimenta una serie de cambios físicos y emocionales que pueden afectar la imagen corporal y la autoestima. Algunos de estos cambios incluyen el aumento de peso, cambios en la forma del cuerpo, estrías, cambios en los senos, entre otros. Es importante reconocer que cada mujer experimenta la maternidad de manera única y que los sentimientos hacia el cuerpo después del parto pueden variar considerablemente. Algunas mujeres pueden experimentar una mayor apreciación por su cuerpo después de dar a luz, mientras que otras pueden enfrentarse a desafíos relacionados con la autoestima y la estética de su cuerpo. Para muchas mujeres, aceptar y amar su cuerpo después de la maternidad puede ser un proceso gradual y puede requerir tiempo y esfuerzo.

Los hombres y la maternidad

La maternidad es un tema que normalmente se ha asociado más estrechamente con las mujeres debido al papel biológico único que desempeñan en el proceso reproductivo. Sin embargo, en la actualidad hay una creciente conciencia y apreciación de la importancia del papel del padre en la crianza de los hijos y en el apoyo a la maternidad. Los hombres pueden tener diversas experiencias y roles en relación con la

maternidad.

Los hombres pueden ser compañeros de las mujeres durante el proceso de embarazo, parto y crianza. Esto implica proporcionar apoyo emocional práctico, durante el embarazo y el parto, así como involucrarse activamente en el cuidado y la crianza física del hijo después de su nacimiento.

Como padres solteros o padres que asumen la responsabilidad principal, pues en algunos casos los hombres pueden ser padres solteros o pueden asumir la responsabilidad principal del cuidado de los hijos, debido a circunstancias como el fallecimiento de la madre, un divorcio, separación o decisiones personales.

Como figuras de apoyo y modelos a seguir, incluso cuando no son los padres biológicos de un niño. Los hombres pueden desempeñar un papel significativo como figuras de apoyo y modelos a seguir; ya sea como padrastros, abuelos, tíos, u otros cuidadores.

Aunque históricamente se ha prestado más atención a las experiencias y roles de las mujeres en relación con la maternidad. Pero es importante reconocer que los hombres también pueden tener un impacto significativo en este ámbito y que su participación activa y comprometida, es fundamental para el bienestar de la familia y el desarrollo saludable de los hijos.

Los hijos y las madres solteras que trabajan

Las madres solteras que trabajan enfrentan desafíos únicos al equilibrar las responsabilidades laborales con la crianza de sus hijos. Algunos de estos desafíos incluyen:

Cuidado de los hijos: Las madres solteras necesitan encontrar soluciones de cuidado infantil confiables y trabajar mientras trabajan. Esto puede implicar buscar guarderías, contratar niñeras o depender del cuidado de familiares o amigos.

Presión financiera: Al ser la única fuente de ingresos, las madres solteras pueden experimentar una mayor presión financiera para cubrir los gastos básicos, como vivienda, alimentos, ropa y cuidado de los hijos. A menudo, esto implica equilibrar cuidadosamente un presupuesto limitado y buscar formas de aumentar los ingresos.

Fatiga y agotamiento emocional: Equilibrar las demandas del trabajo con las responsabilidades de criar a los hijos puede llevar a niveles elevados de fatiga y carga emocional en las madres solteras. La falta de apoyo en

casa puede hacer que sea difícil encontrar tiempo para el autocuidado y el descanso necesario.

Falta de tiempo personal: Las madres solteras que trabajan pueden sentir que tienen poco tiempo para sí mismas, debido a las múltiples demandas de sus responsabilidades laborales y de crianza. Esto puede afectar su bienestar emocional y su salud mental si no pueden encontrar tiempo para actividades que les ayuden a recargar energías.

Aislamiento social: Las madres solteras pueden sentirse socialmente aisladas debido a las limitaciones de tiempo y recursos para participar en actividades sociales fuera del trabajo y la crianza de los hijos. Esto puede llevar a sentimientos de soledad y a una falta de apoyo emocional.

A pesar de estos desafíos, muchas madres solteras que trabajan, demuestran una gran resiliencia y determinación para brindar a sus hijos una vida satisfactoria y estable. Pueden buscar redes de apoyo en la comunidad, recursos gubernamentales y programas de asistencia para madres solteras.

La irresponsabilidad masculina

La irresponsabilidad masculina es un problema social de comportamiento que puede manifestarse de varias maneras:

Abandono familiar: Uno de los ejemplos más evidentes de irresponsabilidad masculina es el abandono de responsabilidades familiares, como el abandono de hijos o el incumplimiento de obligaciones financieras hacia la pareja o los hijos.

Falta de compromiso: Algunos hombres pueden mostrar falta de compromiso en relaciones íntimas, laborales o comunitarias, evitando asumir responsabilidades o compromisos que requieren dedicación y esfuerzo.

Irresponsabilidad financiera: La incapacidad o la falta de disposición para administrar adecuadamente los recursos financieros también puede ser una forma de irresponsabilidad masculina, lo que puede tener un impacto negativo en la estabilidad económica de la familia y en la capacidad de proporcionar apoyo a dependientes.

Comportamiento impulsivo o autodestructivo: Algunos hombres pueden involucrarse en comportamientos como el abuso de sustancias, la violencia, el juego compulsivo o la promiscuidad. Lo que puede poner en

peligro su bienestar y el de quienes los rodean.

Falta de participación en la crianza de los hijos: La falta de participación activa en la crianza y el cuidado de los hijos es otra forma de irresponsabilidad masculina, que puede tener consecuencias negativas para el desarrollo emocional y social de los niños y para la dinámica familiar en general.

Es importante reconocer que la irresponsabilidad masculina no es un problema exclusivo de los hombres; puede ser resultado de una variedad de factores individuales, sociales y culturales. Estos pueden incluir la falta de modelos positivos de comportamiento masculino, la presión social para adherirse a normas de género restrictivas, la falta de educación o recursos, y experiencias personales traumáticas o negativas.

Conclusión final

Lo cierto es que en la actualidad aumenta el número de mujeres en el mundo que no sienten el deseo de ser madres. Y otras en sus edades más maduras se arriesgan en la aventura de tener un hijo. Pero sin duda, una de las razones más notables para aplazar la maternidad hoy en día, es el deseo de alcanzar logros personales, el querer hacer una carrera profesional o tener una estabilidad económica. Y como ya dijimos al principio, una parte de ellas no sienten la vocación de ser madres. Aquello lo ven como un estorbo en sus planes de vida.

En mi caso nunca me ha interesado ser madre y creo que ahora menos, porque soy una periodista reconocida y no tengo el tiempo para dedicarme a un hijo. Ese tema de los bebés me aburre, cambiar pañales, trasnochos y exponer los senos para dar leche materna, me parece terrible. La realidad es que no me identifico para nada con la maternidad, pues recuerdo que cuando era adolescente tenía pesadillas con bebés y al soñarme que estaba embarazada, me hacía sentir un pánico aterrador. Sin embargo, con el pasar de los años mi opinión sobre los hijos ha venido cambiando y ahora que mi situación sentimental se ha estabilizado, he pensado en replantear esa idea de ser madre...

Capítulo 14

LOS DIARIOS DE ELIZABETH

Lunes 4 julio 2016 (11:00 pm)

En algunas familias, sobre todo en las generaciones pasadas en donde los grupos familiares eran numerosos, casi siempre había una tía solterona con secretos y que hasta tenía un diario en donde escribía sus secretos más íntimos y que nadie en la familia debía saber. En el cine de época se ve mucho esta situación, pues hay varias películas con esta temática bien demarcada y que muestra a la sobrina favorita e inteligente descubriendo sus secretos.

Al final, ese secreto que nadie debía conocer, finalmente sale a la luz y aquel diario secreto queda expuesto a toda la familia. Incluso los amigos más cercanos terminan enterándose. Por eso en nuestro tema de hoy quiero resaltar la importancia de escribir un diario. Pues no se trata solo de escribir por escribir secretos o tonterías, sino que también se puede recibir terapia sanadora e interesante que ayuda a liberar lo que se tiene atrancado y que quizás no se puede decir en voz alta. Una razón de peso del porqué algunos individuos optan por tener un diario para liberarse de lo que los agobia en su interior.

Un diario personal constituye una confesión íntima que en muchos de los casos no puede ser revelada abiertamente. Es como lo que le dirías a un amigo que es tu confidente, pero en este caso se lo dices al papel.

Comentarios de la Editora

Por Elizabetha Petrov:

¿Qué es un diario?

Es una especie de cuaderno en el que, su dueño anota las experiencias acontecidas en su día a día, y que pueden tener un importante impacto a

mediano y largo plazo en su dinámica de vida.

Sin embargo, ¿Cuál es el objetivo de hacer un diario personal?

—Investigando muchos artículos de psicología, o ayuda personal. Según la opinión de expertos, un diario personal es un espacio de encuentro privado que puede ayudarte a conocerte mejor y a regular tus emociones. Además, es una potente herramienta de productividad que requiere muy poca inversión de tiempo y que tiene un gran impacto en tus resultados.

¿Qué contiene un diario personal?

En un diario personal puede haber de todo, se anotan sueños, mentiras, pensamientos y reflexiones, así como los hechos más importantes que se dan cada día. Se trata de una especie de cuaderno en el que, su dueño, anota las experiencias acontecidas en su cotidianidad.

Un diario personal es un registro escrito de los pensamientos, sentimientos y experiencias de una persona. Es una forma de expresión personal en la que puedes escribir tus reflexiones sobre tu vida, tus metas, tus logros y tus desafíos. También puedes usar un diario personal para registrar eventos importantes, como viajes o cumpleaños. En general, un diario personal es un espacio seguro y privado donde puedes ser honesto contigo mismo y explorar tus pensamientos y emociones.

Además, llevar un diario personal puede tener muchos beneficios, como ayudarte a procesar tus emociones, mejorar tu autoconocimiento, reducir la ansiedad, y fomentar la creatividad y la inspiración. Muchas personas encuentran que escribir en un diario personal es una forma terapéutica de lidiar con los desafíos que plantea la sociedad. Llevar un diario personal ofrece varios beneficios para la salud mental y el crecimiento personal. Entre ellos se incluyen la mejora de la autoconciencia, la reducción de la ansiedad, la resolución de conflictos internos y el desarrollo de habilidades de comunicación y escritura. Además, un diario personal puede servir como un registro histórico de la vida de una persona, capturando recuerdos y momentos significativos para que puedan ser recordados y compartidos con futuras generaciones.

Beneficios de escribir un diario personal

Contar nuestros sentimientos en un diario personal es un método liberador y reflexivo, aunque se piense que es una idea absurda, puede desarrollar la confianza en uno mismo. Llevar un diario es ideal para conectar emociones, comprender patrones de pensamiento, analizar sentimientos, frustraciones y comprender cómo nos comportamos. Porque

la escritura regula las tensiones y las cargas que impone la rutina diaria.

Permite organizarse

La escritura ordena los pensamientos y facilita la comprensión. Además, ayuda a resolver confusiones y nos ayuda a reflexionar sobre aquello que nos angustia.

Preserva los recuerdos

Los momentos importantes se registran con fechas y detalles. Así pasen los años, revives las ocasiones especiales y compruebas cuánto maduraste con el tiempo.

Ayuda a corregir errores

Todo lo redactado es una mirada en retrospectiva para enmendar y no repetir errores. Documentar las vivencias es contar con una guía para saber cómo actuar en caso de inseguridades, dudas y equivocaciones. Difícilmente sufrirás el mismo traspie varias veces.

Fomenta la creatividad

Cuando narras lo que te pasa, miras la vida desde otra perspectiva y aflora la inspiración, el ingenio. Al texto lo puedes complementar con dibujos, recortes, ideas o deseos. Así que redactar con regularidad enseña a sintetizar y comunicar lo que con palabras es complicado decir.

Refuerza la memoria

Escribir un diario personal sirve para retener información y detectar oportunidades que en principio pasaron desapercibidas. La memoria se transforma, olvidando elementos y añadiendo otros. Un diario personal podría transformarte en un buen escritor.

Promueve hábitos

Te haces consciente de comportamientos acertados y de aquellos que quieres cambiar. Los diarios personales sirven de colaboradores en la formación de hábitos, como comer sano, hacer ejercicio, planificar tareas o dejar de fumar.

Favorece la salud física y emocional

Un estudio difundido por la Universidad de Cambridge, determinó que la narrativa expresiva, causa efectos menos traumáticos en quienes atraviesan situaciones dolorosas o están bajo tratamientos. Asimismo, los

que sufren ciertos padecimientos, con un diario, podrían precisar factores que desencadenan sus malestares.

Al emplearse como mecanismo de escape, estos confidentes suben la autoestima, pues procesas los hechos en un ambiente seguro, lo que facilita la resolución de conflictos sin ser juzgados.

Aprendes de ti

En tanto, exploras y escribes, descubres cosas que no sabías de tu personalidad, porque conscientemente no les prestabas atención. Es así como el autoconocimiento se traduce en autoconfianza.

Tomas mejores decisiones

Cuando organizas los pensamientos, aprendes de ti, activas la creatividad y la memoria detecta oportunidades. Es más sencillo adoptar una decisión. Todo resulta en beneficios al escribir un diario personal.

Encuentras sentido a lo que sucede

Parece exagerado, pero repasar las anotaciones ayuda a entender los acontecimientos de una manera distinta a como ocurrieron, dándoles un nuevo sentido y planteando actitudes diferentes.

Por eso es muy provechoso el hecho de que esas tías solteronas de la familia, o la sobrina, o la hermana loca, que registra todas sus locuras. O aquella persona reservada que guarda sus secretos y prefiere escribirlos antes que contarlos; es una alternativa que funciona en la medida que abordamos con sinceridad nuestros pensamientos más profundos y que no queremos decir abiertamente.

Capítulo 15

LOS ANIVERSARIOS DE BODAS

Viernes 15 julio 2016 (3:20 pm)

Es interesante hablar sobre un asunto poco trascendental en estos tiempos, por aquello de que los matrimonios ya no son tan duraderos como en épocas antiguas. Entonces, si los matrimonios modernos a veces no llegan ni al año, entonces ¿Cómo hacían nuestras abuelas para pasar toda una vida compartiendo junto a la misma persona?

Eso de la convivencia es un reto, el contar los años y hasta que tengan nombres, es insólito en estas épocas. El llegar a ciertos años de vida matrimonial suena chistoso y hasta fuera de contexto.

Personalmente, creo que este tema de los aniversarios de boda son un asunto de la tradición pasada de nuestros antecesores que se preocupaban bastante por respetar el vínculo del matrimonio, sin importar si la estaban pasando bien o mal. Pero el amor en otros tiempos no era basado en la pasión y el amor carnal o romántico, como ahora, era más aterrizado y menos emocionante. Sin embargo, se caracterizaba por el honor familiar, los hijos y el soportar la presión de una sociedad conservadora. Sobre todo para las mujeres, y no lo digo solo por aquello del machismo, sino por los valores morales de una cultura del pasado que solo se veían así mismas con la misma persona, así no fuera la mejor compañía.

Teniendo en cuenta que ahora la gente ya ni quiere casarse, mucho menos podremos hablar de convivencia matrimonial por años. Eso da risa y causa desconsuelo en lo referente a las relaciones de pareja.

Bueno, yo ni siquiera sé cuando me voy a casar, pero tengo muy claro que al tomar semejante decisión, soy consciente de la seriedad del caso. Teniendo en cuenta que si uno escoge vivir con un compañero para toda la vida, es inconcebible pensar en el divorcio. Por eso admiro mucho a nuestros ancestros que luchaban y se esforzaban por convivir de la mejor manera hasta el final de sus días. Así anhelo llegar al altar con Frank, el

amor que ha tocado a mi puerta hace muy poco.

Comentarios de la Editora

Por Elizabetha Petrov:

A continuación, voy a explicar en detalle en que consiste cada celebración de años de matrimonio en el mundo secular. Esto de acuerdo a una investigación personal sobre los aniversarios de bodas y el significado de cada uno.

Bodas de papel: desde el primer año hasta los 5 años

A pesar de que tienen un nombre frágil y poco ostentoso, representan precisamente ese primer año de casados. Es la primera vez que los casados van a celebrar un aniversario de este tipo y a lo mejor ni siquiera se han acostumbrado a su nueva vida. Es también la primera ocasión en la que la pareja va a conmemorar de forma significativa el que fue el día más feliz de su vida.

Muchos comparan este momento precisamente con un papel en blanco en el que la pareja todavía tiene mucha historia por delante para escribir. Sin embargo, este mismo papel todavía es frágil y podría romperse en cualquier momento por los problemas de la vida cotidiana, así que la pareja tiene que seguir siendo fuerte y apoyarse en el amor y la confianza.

Bodas de Aluminio: 10 años

Las bodas de aluminio, que celebran los 10 años de matrimonio, están simbolizadas por un material que tiene ciertas características únicas. El aluminio es un material maleable, lo que significa que puede ser moldeado y adaptado fácilmente. Esta cualidad refleja la flexibilidad y adaptabilidad de una relación de 10 años que ha enfrentado diversos desafíos y ha encontrado formas de superarlos juntos. Además, el aluminio es altamente resistente a la oxidación y a la corrosión, lo que significa que es duradero y puede soportar las pruebas del tiempo. Del mismo modo, una relación matrimonial de una década ha demostrado ser resistente a los obstáculos y ha sido capaz de mantenerse fuerte frente a las adversidades. Las bodas de aluminio son un recordatorio de que, al igual que este material, una pareja que ha alcanzado los 10 años de matrimonio ha demostrado su capacidad para mantenerse unida y hacer

frente a cualquier desafío que se les presente.

Bodas de porcelana: 20 años

Las bodas de porcelana representan veinte años de matrimonio, una etapa significativa en la vida de una pareja. La elección de la porcelana como símbolo para este hito es muy apropiada, ya que esta es conocida por su belleza, elegancia y fragilidad. Al igual que la porcelana, el matrimonio también requiere cuidado y atención constante para que el amor y la conexión sigan floreciendo a lo largo de los años. Aunque pueda parecer frágil, el matrimonio también demuestra ser resistente y duradero, especialmente cuando se le dedica el tiempo y el esfuerzo necesarios.

Las bodas de porcelana son una oportunidad para celebrar el amor y la dedicación mutua que han llevado a la pareja hasta este punto. Es un momento para mostrar a la pareja cuánto se aprecia y valora su presencia en la vida del otro. Es un momento para reflexionar sobre los desafíos superados juntos y los logros alcanzados como equipo. Es una ocasión para recordar las bendiciones y lecciones aprendidas a lo largo de dos décadas de vida compartida. En las bodas de porcelana, cada elemento seleccionado para celebrar este hito especial debe reflejar la belleza y la importancia de la ocasión.

Las bodas de porcelana no solo marcan veinte años juntos, sino que también hacen hincapié en la importancia de seguir cuidando y cultivando el amor y la conexión en el futuro. Es un recordatorio de que el matrimonio es un compromiso constante y una invitación para seguir fortaleciendo los lazos emocionales y construyendo una vida de amor y felicidad duradera. Sin embargo, la porcelana también es frágil, lo que nos recuerda que el matrimonio no puede darse por sentado. Es fundamental cuidar y mantener vivo el amor para que siga floreciendo.

Bodas de perla: 30 años

Las bodas de perla, también conocidas como el trigésimo aniversario de matrimonio, son una ocasión muy especial que se celebra cuando una pareja ha estado casada durante 30 años. Este hito representa una etapa significativa en la vida de un matrimonio, simbolizando la solidez y la resistencia de su amor a lo largo de las décadas. El término "perla" se utiliza para describir este aniversario debido a que las perlas son gemas adquiridas con el tiempo, lo cual refleja la belleza y la durabilidad de la relación.

Las bodas de perla son una oportunidad para que la pareja y sus seres queridos celebren y honren el amor duradero y el compromiso mutuo. Es un momento para reflexionar sobre los momentos compartidos, los retos superados y el crecimiento personal y conjunto a lo largo de los años.

En definitiva, las bodas de perla son una ocasión para celebrar la longevidad del amor y el compromiso matrimonial. Es un recordatorio de que el matrimonio es un viaje constante, lleno de altibajos, pero que con amor y dedicación se puede construir una relación sólida y duradera. Es un momento para reconocer y rendir homenaje al vínculo especial que une a dos personas a lo largo de sus vidas y para crear recuerdos preciosos que perdurarán en el tiempo.

Bodas de Rubi: 40 años

Las bodas de rubí son aquellas que marcan la celebración de 40 años de matrimonio. Esta ocasión especial viene después de las bodas de ágata y antes de las bodas de topacio, simbolizando la duradera y sólida unión entre dos personas que han compartido una vida juntos. Las bodas de rubí representan mucho más que solo el paso del tiempo; son un símbolo de amor inquebrantable y de una gran fortaleza que han demostrado a lo largo de los años. Es un testimonio del compromiso y la dedicación mutua que han mantenido en su relación. Estas cuatro décadas de amor y compañerismo celebran todas las alegrías y desafíos que han enfrentado juntos, fortaleciendo aún más su relación en el proceso. Las bodas de rubí son un momento para reflexionar sobre los momentos compartidos, las risas y lágrimas, los logros y sacrificios, y para agradecer y recordar todo lo que han construido como pareja. Es un momento para honrar y admirar la solidez de su amor y el legado que han dejado, inspirando a otras parejas a seguir su ejemplo. En una sociedad donde las relaciones a largo plazo son cada vez más escasas, las bodas de rubí son un recordatorio de que el amor verdadero y duradero existe y que vale la pena luchar por él.

Es importante reconocer que alcanzar los 40 años de matrimonio no es una tarea fácil, requiere paciencia, respeto y amor incondicional. Las parejas que celebran las bodas de rubí son una inspiración para otros, ya que demuestran que el amor verdadero puede superar cualquier obstáculo y crecer aún más fuerte con el tiempo. Este aniversario es un motivo de celebración y una oportunidad para inspirar y recordar a otras parejas el valor de perseverar en los momentos difíciles y apreciar las alegrías y los logros compartidos.

Bodas de oro: 50 años

Las bodas de oro, son aquellas en donde se conmemoran los 50 años de matrimonio. Se trata de la celebración de una vida entera compartida, llena de momentos memorables, desafíos superados y grandes logros conseguidos a través del amor y el compromiso mutuo. No es común llegar a los 50 años de matrimonio, por lo que esta ocasión es valorada y honrada de manera especial.

Cuando una pareja celebra sus bodas de oro, es probable que ya se encuentren en una etapa cercana a la vejez. Haber compartido medio siglo juntos es un testamento del amor profundo y duradero que han cultivado a lo largo de los años. Por lo tanto, esta celebración adquiere una mayor trascendencia y profundidad. La pareja puede reflexionar sobre todas las vivencias, experiencias y momentos felices que han compartido, así como sobre los desafíos y obstáculos que han superado juntos. Es un momento de gratitud y alegría por todo lo que han construido como pareja.

En general, las bodas de oro suelen celebrarse en un ambiente íntimo y familiar, rodeados de seres queridos y amigos de toda una vida. Es una ocasión para reunirse y recordar los buenos momentos compartidos, así como para honrar a la pareja y reconocer su compromiso y amor mutuo. Los hijos y nietos pueden aprovechar esta ocasión para expresar su amor y agradecimiento a sus padres o abuelos, y las palabras y gestos de cariño fluirán libremente.

Desde el punto de vista religioso, celebrar las bodas de oro implica mucho más que simplemente felicitarse mutuamente. Esta ocasión permite a la pareja detenerse y reflexionar sobre la belleza del amor y la importancia de su compromiso matrimonial. Es una oportunidad para agradecer al Creador por estar presente en su vida y por haberles dado la fuerza y el amor necesarios para llegar a este tiempo juntos.

Bodas de diamante: 60 años

Las bodas de diamante son una celebración que conmemora los 60 años de matrimonio de una pareja. Es considerado uno de los aniversarios más difíciles de alcanzar, ya que implica décadas de compromiso, amor y dedicación mutua.

A diferencia de otros aniversarios, como las bodas de plata (25 años) o las bodas de oro (50 años), las bodas de diamante son menos conocidas y menos comúnmente celebradas. Esto se debe en parte a que no muchas parejas logran mantener una relación feliz y duradera durante tanto

tiempo.

El diamante como símbolo representa la resistencia, la fortaleza y la durabilidad. Al igual que un diamante, un matrimonio de 60 años ha atravesado presiones y desafíos, pero ha salido más fuerte y más radiante.

Las bodas de diamante son una ocasión especial y son motivo de celebración no solo para la pareja, sino también para su familia y seres queridos. Normalmente, se organiza una fiesta o una reunión para honrar a la pareja y rendir homenaje a su amor duradero. Además, es común intercambiar regalos que incorporen diamantes, como joyas o relojes, como muestra de aprecio y reconocimiento.

Aunque son menos conocidas que otras bodas de aniversario, representan la resistencia y durabilidad del amor de una pareja a lo largo del tiempo.

Conclusión final

Es bastante cómico hablar de estos temas en estos tiempos en donde las parejas se casan varias veces en su vida y lo mínimo que duran es un año o hasta menos. Porque nuestra sociedad actual carece de herramientas emocionales, y de madurez para entender lo que es una verdadera vida en pareja. Da risa los conceptos que la mayoría tiene sobre los deseos de tener una pareja o convivir con ella. Y es aún más triste la falta de compromiso que tienen, pues ni siquiera contemplan la posibilidad de casarse, porque para ser honestos, no tienen la capacidad de soportar a su compañero de vida ni un poco. Porque cada cual está preocupado por sus propios objetivos egoístas cuando decide casarse. Pero muy pocos quieren unir fuerzas y trabajar en equipo para toda la vida y construir una alianza inquebrantable.

Hoy en día la gente pasa por más divorcios que por un matrimonio que dure para toda la vida. Así que toda esta información se quedará contenida como un recuerdo muy hermoso, pero para las generaciones pasadas que sí lograban cumplir con el propósito de la unión matrimonial.

“Hasta que la muerte los separe...”

Capítulo 16

¿SOLEDAD? ¿Y ACASO TODO EL MUNDO SABE QUE ES?

4 agosto jueves (3:00 am)

La soledad es un estado emocional en el que una persona se siente aislada o separada de los demás. Puede ser temporal o crónica, y puede ser causada por una variedad de factores, como la pérdida de un ser querido, la separación de amigos y familiares, o la falta de conexión social.

La soledad puede afectar a la salud mental y física de una persona. Por ejemplo, las personas que se sienten solas pueden experimentar estrés, ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental. Además, la falta de conexión social puede tener un impacto negativo en la salud física, ya que las personas solitarias pueden ser menos propensas a cuidar su salud y pueden tener un mayor riesgo de enfermedades crónicas.

Es importante destacar que la soledad no es lo mismo que estar solo. Muchas personas disfrutan de la soledad y encuentran en ella un tiempo para reflexionar, relajarse y recuperar energías. La soledad se convierte en un problema cuando se vuelve crónica y comienza a afectar negativamente la vida de una persona.

Las personas dicen haberse sentido solos alguna vez, pero saben ¿Qué es la soledad?

Es muy probable que sean pocos los que sepan que es la soledad en su máxima expresión. Porque casi siempre la mayoría de la gente no sabe que es la verdadera compañía, y el saber apreciarla. Porque el común de las personas asocia la soledad con no estar acompañado todo el tiempo de alguien. Sin embargo, no siempre toda compañía será de provecho. A veces es mejor estar solo que mal acompañado, porque algunos individuos en vez de aportar a tu vida la disminuyen con su tóxica compañía.

El otro concepto es sentirse solo, a pesar de que estás rodeado de muchas personas como la familia, amigos, o la pareja. Pero muy pocos realmente

reconocen que es estar en soledad.

La soledad no es sentirse solo, es literalmente estar solo y no contar con nadie, sino contigo mismo. Porque a la hora de pedir ayuda, estamos dependiendo en alguna medida de otros.

Pero cuando has aprendido a resolver los problemas sin la dependencia de nadie, entonces la soledad es buena. También es necesaria para aprender madurez y a descubrirse uno mismo. Aunque es una verdad universal, reconocer que la humanidad no fue diseñada para estar completamente sola, sino para aprender a vivir en comunidad.

Comentarios de la Editora

Por Elizabetha Petrov:

El concepto de soledad en las personas maduras, por el contrario, suele tener una perspectiva diferente a la que se tiene en la juventud. Porque la soledad es tan necesaria en la vida como la compañía, pero hay que aprender a saber cuando necesitamos de cada una. No siempre tenemos que estar acompañados para salir adelante con alguna dificultad que nos presenta la vida, y tampoco tenemos que afrontar siempre en soledad las dificultades. A veces algunas compañías nos pueden ayudar a superar ciertas circunstancias.

Pero no podemos despreciar ni la soledad ni la compañía por completo, hay que aprender a desarrollar un equilibrio perfecto a medida que vamos viviendo, sufriendo, con cada pérdida en la vida. Entonces nos damos cuenta de lo mucho que hemos progresado.

Esto le pasa mucho a algunos individuos que pasaron a la vejez en medio de la reflexión constante. Que han aprendido a reconocer incluso la compañía de las personas correctas y de calidad en su vida. Y saben también cuando deben alejarse para estar en soledad. Por ende, no debemos despreciar el estar solos un momento para descubrir quienes somos, porque a veces el bullicio de la sociedad, o de la compañía excesiva, no nos enseña a reconocer quienes somos. Y algo que cada ser humano debe aprender a reconocer son los momentos en donde se siente solo, está verdaderamente solo, o es necesario estar solo.

Lo cierto es que ningún extremo es bueno, como reza el adagio popular: "Ni mucho que queme al santo ni tan poco que no lo alumbre." Pero para nadie es un secreto que si aprendo a descubrir los beneficios de la soledad, me voy a volver más analítico, voy a tener la oportunidad de conocerme un poco más a mí mismo, dejaré de ser dependiente de otros

para sentirme bien. Porque no siempre vamos a contar con buena compañía a nuestro alrededor.