

TALLER: Equidad de género

Por: Gabriel de Velasco Valenzuela Vázquez

19/05/21

Una empresa multinacional me solicitó un taller en donde trabajemos con el tema de equidad de género en la familia, por lo que este se llevó a cabo el pasado 19 de mayo a través de plataforma “Zoom”.

Al ser un taller que no se enfoca solo en el ámbito laboral, fue muy interesante y de mucho aprendizaje, pues se tocaron temas de relevancia personal como lo es el amor, la sexualidad, violencia, identidad de género, entre algunos otros. Los participantes de este, se mostraron interesados e incluso expresaron algunas de sus dudas o contaron experiencias en las cuales querían tener una retroalimentación que les ayudara a esclarecer sus ideas.

A continuación podrán leer todo lo que se habló durante la dinámica:

Patricia: en esta empresa realmente estamos comprometidos por garantizar que todos nuestros colegas han visto si escuchados y realmente valoramos estas perspectivas tan diversas que tenemos y reconocemos que, estas perspectivas de estas experiencias son el combustible para poder crear cosas diferentes, para innovar y para realmente sentir que pertenecemos a la empresa. Entonces justo traemos esta sesión donde bueno buscamos que tengan un poco más de información acerca de este tema, lo que necesiten por favor nos pueden contactar por chat o pueden levantar su manita y nosotros estaremos desbloqueando su teléfono, de verdad esta sesión es para ustedes y pues nada, Wendi, te los dejo son todos tuyos.

Wendi: muchas gracias, Paty y gracias a todos por unirse como dice Paty: la verdad es que para las red es muy importante traer este tipo de sesiones y hoy

traemos a Gabriel de Velasco, él es director USI y de Cenntro Constela; tiene más de 20 años de experiencia en empresas y más de 12 años como Coach Sistémico en diferentes países. Entonces hoy tenemos un super ponente, él nos va a platicar de la equidad de género y la equidad en las familias. Entonces te los dejo, todos tuyos Gabriel y muchas gracias a todos.

Gabriel de Velasco: muchas gracias, gracias, Wendy gracias, Paty y a todo el equipo; para mí es un honor estar aquí con ustedes, quizá muchos ya me conocen porque hemos estado tanto en presencial como en línea trabajando algunos talleres así que, para mí siempre es un gusto trabajar con el equipo de esta empresa. Y en esta ocasión con este tema que para mí es una pasión hablar de la equidad de género y sobre todo en la familia y tiene que ver con la justicia, tiene que ver con un cambio de paradigmas en nuestras culturas aquí en Latinoamérica de: aprender a respetarnos, de aprender a poner límites y de aprender también a gestionar nuestras emociones; sin duda si vemos hacia atrás en la generación de nuestros padres, de nuestros abuelos, de nuestros bisabuelos, como el tema de hombres y mujeres era hace algunas décadas todo un paradigma en donde en ese entonces las mujeres no tenían derechos ni siquiera de opinar, ni de votar, ni tenían derechos de trabajar, ni de participar en algunas actividades en todos los órdenes y sin duda hemos avanzado mucho pero no es suficiente, yo estoy seguro de que nuestro país todavía necesita madurar y sobre todo, todos ser más conscientes con respecto a este tema. Así que yo les quiero provocar un poco con algunas preguntas para que vayan poniendo allí en el en el chat y una de las preguntas que yo les tengo es: ¿qué es para ti el género? Y ¿qué es para ti el sexo? ¿cuál es la diferencia entre género y sexo? y otra pregunta también: ¿qué es para ti una familia? Porque hoy vamos a hablar de estos términos que tienen que ver con nuestro género y tienen que ver con nuestras actividades, nuestras prerrogativas, nuestros derechos y también con el término de la familia y ¿qué significa estar en familia y en convivencia? Y de esta manera, a mí me gustaría hacer precisamente esta reflexión, hay muchos datos estadísticos de cómo las mujeres muchas veces llegan a casa después de estar en su trabajo y todavía tienen que hacer una doble jornada porque tienen que llegar a limpiar la casa, tienen que llegar a atender a los hijos, tienen que llegar a lavar los trastes y a veces la pareja no lo hace porque es hombre, simplemente por ese hecho y muchas veces yo les

pregunto a los chicos que nos acompañan que: si sus abuelos o sus bisabuelos los vieran haciendo labores del hogar o cambiando los pañales de ¿qué pensarían? Y muchas veces es como si estuviéramos traicionando a nuestro linaje masculino y en realidad nos tenemos que aproximar cada cada vez más a la justicia en términos de género, en términos de responsabilidades no solamente afuera de la casa sino también adentro de la casa así que, me gustaría que este chat estuviera lleno de preguntas, lleno de reflexiones porque sin duda no importa tanto la respuesta sino lo que importa es que nos hagamos las preguntas correctas, al hacernos las preguntas correctas vamos a encontrar una manera de repensar y de construir nuestra realidad para transformarnos sin duda de lo que se trata es de transformar nuestras creencias, nuestros hábitos, nuestra manera de convivir unos con unos con otros; así que este es el tema de de equidad de género con lo que estamos trabajando así que les dejo esta esa pregunta: ¿qué es el género y qué es el sexo? Y les doy algunos tips, por ejemplo: en el tema del concepto de sexo ¿cómo nos referimos más a las diferencias características biológicas? Y esas claves biología, anatomía, fisiología nos suenan como a materias de la prepa ¿no? Pero estamos hablando de cromosomas, estamos hablando de niveles biológicos, de características con las que nacemos y si hacemos una revisión de lo que es anatómicamente, digamos a nivel sexual; aquí les voy a compartir la pantalla para que lo podamos ver cuando hablamos de qué es sexo y qué es género y nos vamos a estas definiciones y aquí vemos dos esqueletos. Entonces estamos hablando de que sí sin duda hay algunas diferencias en términos biológicos y anatómicos y eso es otra cosa en términos digamos de definir de lo que es el sexp y cuando hablamos de género, ahí estamos hablando de otro mundo y esta es otra cosa que tiene que ver más, fíjense con ideas, es un conjunto de ideas y también de conductas, así como de atribuciones que quiere decir que son asunciones o ideas o de alguna manera conceptos que ya están diseñados desde que naces y es un guión, un libreto con el cual te dicen tú tienes que reaccionar de esta manera, el hombre tiene que sentir de esta manera, la mujer tiene que sentir de esta manera, el hombre solo puede estudiar ingeniería o puede estudiar computación y si estudias psicología o si estudia comunicación, o si estudia gastronomía eso es de mujeres; entonces ese tema de las etiquetas, de los rótulos es importante deconstruirlo porque son precisamente esas conductas. Un

hombre no puede jugar con muñecas, una mujer no puede jugar fútbol o no puede jugar fútbol americano o no puede meter las manos al coche, o una mujer maneja mal, eso son esas atribuciones, esas conductas esperadas que es importante cuestionarnoslas y deconstruirlas y de alguna manera construir juntos este derecho y esta justicia que necesitamos en nuestra nuestros comportamientos y sobre todo lo que les comunicamos a los niños; me gustaría saber de todos los que nos están acompañando ¿quiénes tienen hijos? Y ¿cómo hacemos conscientes a nuestras niñas, a nuestros niños sobre esta equidad? Porque muchas veces con el ejemplo, simplemente les estamos modelando estas conductas, estas atribuciones, estas ideas sobre su autoimagen, de lo que es ser hombre o ser mujer entonces, ¿qué entendemos por género? Pues es esta construcción social que se ha ido diseñando a lo largo del tiempo en nuestra cultura occidental que define esas características en lo emocional. Yo me acuerdo que de niño me decía mi abuelito: “no llores porque eres niña” ¿no? Eso era.. ya no lo he escuchado mucho pero es muy fuerte ¿no? O “los que no comen picante son son mujeres” o “eres marica” es decir, hay todo este serie de etiquetas ¿sí? O la niña no puede jugar con carritos porque entonces se corre peligro de no ser femenina ¿no? O por ejemplo: el caso de una mujer que tiene un hermano mellizo y entonces a ella no le querían dar la oportunidad de estudiar una carrera mientras que al hermano sí, y ella quería ser ingeniero y no se le daba la oportunidad y luchó por eso, ¿no?; entonces hablamos de formas de pensar, formas de sentir y también formas de manejar sus emociones, sus relaciones y también en el mundo laboral. Así que también cómo debe de amar a una mujer...

W: Gabriel...

G: ¿sí?

W: ay perdón que te interrumpa, ¿te podemos leer algunas de las respuestas que nos compartieron?

G: sí, por favor por favor.

W: justo nos dice: “sexo se refiere a la característica física y sexual y género atributos diferenciados entre masculinos y femeninos”.

G: ajá cuéntanos.

P: Wen, acá tenemos otro que dice: “sexo: aparato reproductor con el que naces, género: identidad sexual con la que te identificas” otro dice: “sexo se refiere a las

características físicas y sexuales y género a atributos diferenciados entre masculinos y femeninos” alguien más dice: “el género: lo que la sociedad espera de hombres y mujeres y sexo: aspecto físico”.

G: Ajá, exacto.

P: y bueno, hasta ahora tenemos este eso.

G: sí y ¿cómo está internalizado en nuestra cultura? Y a veces hay mucha violencia cuando alguien que estaba predeterminado a comportarse de una manera decide no comportarse así, entonces viene la violencia ¿no? Y vamos a definir la palabra “violencia” es una definición de un señor que se llama: Marshall Rosenberg, que él escribió un libro que se llama: “La comunicación no violenta” o “El modelo de la comunicación no violenta”, y él dice que: “la violencia es la expresión dramática de una necesidad no satisfecha”, es decir, la persona que se porta de manera violenta es porque no ha detectado cuál es su necesidad y entonces como no tienen claro cuál es la necesidad pero hay una incomodidad, no tiene otro camino o no encuentra otro camino, o el camino más fácil es expresarlo de una manera dramática hacia otra persona y también de una manera digamos irrespetuosa hacia otra persona y es importante también, detectar en qué momento estamos siendo violentos y lo que dice Marshall Rosenberg es: “todos los seres humanos en cierto grado somos violentos” entonces es muy importante también que conscientes de nuestra manera de ser violentos, porque a veces somos violentos con una mirada, a veces somos violentos con un silencio, con una actitud, a veces cuando mi pareja me pregunta: “¿qué tienes?” y yo le digo: “nada”, ahí estoy siendo violento, cuando retiro mi afecto. ¿saben en qué momento también somos violentos? Cuando condicionamos el afecto, “cuando tú no haces lo que yo espero que tú hagas” entonces ahí te estoy condicionando el afecto y entonces es como si “solo te amo cuando tú haces lo que yo diga” entonces es muy importante trabajar con el tema de las expectativas y poder decir: “con todo el amor que te tengo tú no estás aquí para satisfacer mis expectativas y yo no estoy aquí para satisfacer tus expectativas” y desde ahí podemos encontrar un punto de respeto y en el lugar en donde más violencia se da lamentablemente es en la pareja, es en el noviazgo y es en la familia como bien dicen, es decir que hay muchos noviazgos que ya nacen desde el primer día de la relación en violencia pero no se han dado cuenta, a veces con una bromita; me platicaba un chico que empezó a salir con una chica

y llevaban una semana y ella le decía: “llevas una, y llevas dos” porque él no se acordaba de algo que ella le había dicho. Eso ya es violencia o una bromita que él le hace a ella no o cuando son parejas también del mismo sexo, cuando hay mentiras, cuando se traiciona la confianza, ahí hay violencia, en una pequeña broma a veces hay violencia. Hay un trabajo que desarrollaron unos psicólogos del Instituto Politécnico Nacional que se llama el violentometro y en ese violento, tú puedes ver desde la forma más sutil de violencia, hasta la forma más fuerte de violencia ¿no? Entonces, es responsabilidad de todos asumir en qué momento estamos siendo violentos y cómo podemos eliminar el machista que todos llevamos dentro; algunos lo hemos estado trabajando toda la vida y lo tenemos ahí pequeñito y de alguna manera lo manejamos y en otras ocasiones de repente quiere aparecer y hay que hacernos conscientes cuando es machista quiere entrar y eso está en hombres y en mujeres ¿no? Es muy importante tener claro que ese machismo está ahí. Ahora con respecto a la familia... si adelante.

W: Gabriel, ¿te podemos compartir unos comentarios que nos están llegando?

G: sí.

W: perfecto muchas. Nos dicen: “las familias un grupo de personas que comparten entre sí un vínculo muy especial y fuerte se fortalece con el tiempo y con la convivencia, pueden o no tener un vínculo sanguíneo”.

G: exacto.

W: luego nos dicen que: “la familia son individuos con los que decides compartir tu vida ya sea sanguínea o por elección”.

G: exacto, fíjense, tienes a tu papá, a tu mamá, a tus abuelos, a tus primos ¿sí? Cuando tú vives y eliges una pareja y vives ahí con ella ya sea que tienes tus hijos o los adoptas, tú elegiste esa familia y los demás pasan a ser tus familiares, entonces familia es: con la que formas, con la que vives y la que convives en ese espacio físico, en ese mismo techo y están organizados con sus roles fijos ¿sí? Y vamos a poner por ejemplo: padre, madre, hermanos y como bien decían ustedes en el chat con vínculos que pueden ser consanguíneos o no, con un modo de existencia económico social comunes y es muy importante que tienen roles, tienen responsabilidades y es ahí donde a veces empieza a desajustar y hay un principio sistémico que tiene que ver con el equilibrio entre el dar y el tomar, ese equilibrio es muy importante observarlo y tener bien encendido y bien aceitado nuestra capacidad de detectar cuando se está desequilibrando la

relación, cuando 1 de los dos está dando de más o 1 de los 4 o 1 de los tres, cuando ya están subsidiando las actividades que podrían bien hacer todos ¿no? Decir: “oye pues es que yo no lavo trastes porque soy yo hombre” o “yo no voy a ver los temas del coche porque soy mujer” todo ese tipo de roles que es importante hacer un alto, deconstruirlos, revisarlos, ponerlos sobre la mesa y hacer acuerdos; aquí la clave es la comunicación y la empatía, y la comunicación para mí es un milagro y se tiene que buscar en el día a día, porque por ejemplo: si yo en este momento les digo: “piensen en un caballo, cada uno va a pensar en un caballo diferente” y eso es el tema del milagro de la comunicación, de aquí a que yo les puedo transmitir el tipo de caballo del cual yo estoy pensando, pues necesito usar muchísimas palabras para podérselos expresarme. Entonces por eso la comunicación es un milagro y requiere también de conversaciones apreciativas, muchas veces utilizamos adjetivos calificativos y decimos: “ah es que tu mamá es una chismosa” o “tú eres muy impuntual” y entonces empezamos a rotular a las personas y ahí es donde nos alejamos del respeto. Entonces en estos vínculos que son consanguíneos o no, es ahí donde es importante no dar por hecho que la otra persona siempre va a estar con nosotros y valorar, aprender a hacer un feedback, aprender a mencionar las cosas que valoramos en la otra persona y también a decir las cosas que no nos gustan ¿cómo puedo comunicar lo que no me gusta? Pues es muy importante detectar cuál es el hecho, qué sucedió, es decir primer paso ¿qué sucedió? ¿cuál es el hecho? “oye, quedaste de pasar por mí a las 7:00 de la tarde y pasaste por mí a las 7:30” ese es el hecho ¿sí? si yo caigo en una, en un adjetivo, en una falta de respeto, puedo decir: “es que eres un impuntual” si yo le digo al otro: “eres un impuntual” ahí ya no lo estoy respetando, si en cambio digo: “el hecho es que tú dijiste que pasabas por mí a las 7 y pasaste a las 7:30” estoy hablando de ese hecho, segundo paso ya que hablé del hecho, entonces hablo de mi sentimiento, entonces como pasaste por mi media hora tarde y además no me avisaste y además no contestabas mis llamadas ni mis mensajes porque todos estos son hechos ¿sí? Yo me siento enojado o me siento frustrado o me siento triste ¿sí? Entonces ya vimos primero reportar el hecho y después cuál es el el sentimiento y después la necesidad. ¿se acuerdan de la definición que hicimos sobre violencia? si alguien se acuerda ahí póngala en el chat la que dijimos hace rato de violencia. Entonces el siguiente es cuál es mi necesidad ¿sí? tengo la

necesidad de que se cumplan los acuerdos o tengo la necesidad de que seamos puntuales o tengo la necesidad de que se me reconozca, es decir hablar claramente sobre mi necesidad y entonces como cuarto punto, hacer un pedido te quiero pedir por favor que la próxima vez que tengamos un acuerdo y no lo vayas a cumplir o alguno de los dos no lo pueda cumplir, entonces avisar ¿ok? Y entonces paso número 1: ¿cuál es el hecho? paso número 2: ¿cuál es el sentimiento? el 3: reconozco la necesidad y el cuarto: hacer un pedido ¿ok? Así que bienvenidos sus sus comentarios, si hay por ahí alguno.

P: sí, por aquí alguien nos dice que la definición de violencia es: “la expresión dramática de una necesidad no satisfecha”.

G: excelente, ¿quién fue? a ver pláticanos.

P: Jessica Santa María.

G: muy bien, Jessica muchas gracias, felicidades por...

P: y alguien más nos dice que: “es muy importante hacernos responsables y apropiarnos de nuestros sentimientos”

G: claro, hacernos responsables de lo que siento es decir, no se vale decir tú me haces sentir esto ¿sí? tú me haces sentir enojo, tú me haces sentir abandonada o abandonado, nadie nos hace sentir nada, nosotros somos responsables de lo que sentimos ¿ok? Entonces regresando a la definición de familia: “un conjunto de personas que conviven bajo el mismo techo organizadas en roles fijos (en este caso padre, madre, hermanos etcétera) con vínculos consanguíneos o no con un modo de existencia económico social comunes con sentimientos afectivos”, entonces donde no hay sentimientos afectivos entonces, si no me importa lo que piensa, lo que siente la otra persona, entonces en realidad digo pues somos ya ni roomies porque a veces del roomie si me me interesa lo que siente. Yo tuve la oportunidad de vivir en Veracruz hace tiempo y tuve un roomie que vivimos como 3 años y este, y era como mi familia ¿no? Entonces y hasta la fecha lo aprecio mucho y es es muy buen amigo entonces, cuando estamos conviviendo bajo el mismo techo pues estamos con esta, este instinto de tribu ¿no? De preocuparnos sobre la otra persona y de, de alguna manera estar pendientes del otro pero si ya no me importa, también vale la pena preguntarnos: “oye ¿qué sentido tiene continuar viviendo juntos?” por eso yo digo que existen en la pareja algo que en algún momento Ana Laura les comentó, crep que ue ella les dio por ahí un conversatorio pero hablaba del amor a primera vista y en

ese amor a primera vista es: “entre menos te conozco más te amo” “aunque estoy súper enamorado, pero en realidad es una expectativa de la cual yo debo ser responsable porque yo construí esa en esa imagen en ti que quién sabe si se parezca realmente a lo que realmente eres y conforme te empiezo a conocer resulta que ya no eres el mismo que yo conocí porque ya cambiaste” pero no es que hayas cambiado sino finalmente eres tú mismo y entonces pareciera que en el amor a segunda vista es este tema de decir: “entre más te conozco menos te amo” “porque ya me decepcionaste” pero no es que me haya decepcionado yo me decepcioné porque yo elegí poner en ti todas estas expectativas y después viene el amor a tercera vista que ese es el amor adulto y en el amor adulto es: “con todo y lo que yo conozco de ti con esto que no me guste lo que sí me gusta como ser humano yo decido amarte” y entonces ahí me quedo porque mi pareja también es una maestra, un maestro que me acompaña en la vida para aprender y reflejarme como un espejo, lo que yo soy para transformarme como ser humano, ser mejor persona y entonces puede llegar el momento en el que este ciclo se termina ¿sí? Para mí la relación de pareja puede ser para siempre, pero también soy un convencido de que cuando la pareja ya no funciona también nos podemos separar desde un lugar de agradecimiento y honrando a la persona y como, como amigos también, también se puede; para eso se necesita madurez y trabajar con nuestra inteligencia emocional. Y entonces naturalmente, toda esta familia pasa por el nacimiento, luego el crecimiento, multiplicación, decadencia y trascendencia y entonces esto le llamamos el ciclo vital de la vida familiar, en donde es importante evolucionar para vivir en un ambiente de respeto y en un ambiente de justicia en donde este equilibrio entre el dar y tomar lo vivamos de una manera satisfactoria y yo no me esté sacrificando, ni tú te estás sacrificando renunciando a ser quien eres por satisfacer mis expectativas, porque la vida es muy corta y de lo que se trata es de buscar este equilibrio y esta felicidad en este balance entre lo que tú das a nivel afectivo y en lo que recibo y en lo que yo te doy también a ti.

Entonces, hablando ahora sí entrando en materia y en cualquier momento me pueden interrumpir, porque si no yo me suelto; sobre la equidad de género entonces entendemos ahí la situación en la que mujeres y hombres tienen las mismas posibilidades y una palabra muy importante: “oportunidades” no porque uno sea hombre o mujer, va a dejar de tener ciertas oportunidades en la vida

para acceder tanto a recursos, a bienes valiosos, desde el punto de vista social tanto para elegir un trabajo, para elegir una carrera, para elegir una actividad o un hobby o cómo vestirse o cómo hablar, todo. Por ahí hubo el caso de una persona que le dijo a su esposa, estaban haciendo una transmisión en Instagram y le dijo: “oye no enseñes tanta pierna porque eso solo lo puedo ver yo”, eso es violencia, entonces el objetivo de esta equidad de género es conseguir que unos y otros tengan las mismas oportunidades en la vida, que no sea el género la razón por la cual te pierdas de una oportunidad de cualquier tipo, entonces una realidad social basada en esta igualdad de género supone un cambio desde los diferentes ámbitos sociales, laboral, familiar, educativo, institucional y económico y, necesitamos estar con las antenas bien puestas para detectar estos momentos en los cuales podemos estar teniendo un sesgo en nuestra equidad de género. No sé si Wendi o Paty si hay por ahí algún otro comentario.

W: sí, hay un comentario creo que a mí también me gustaría verlo y dice: “a mi consideración, mientras que entendamos que igualdad y equidad son conceptos distintos”, y creo que a lo mejor valdría la pena que también nos ayude a entender perfectamente la diferencia entre uno y otro.

G: claro, yo les quiero preguntar cuando tú estás en un ambiente de equidad, vamos a suponer en el tema de trabajo por ejemplo donde el trabajo es equitativo ¿a qué nos invita la palabra “equitativo”? y ¿a qué nos invita la palabra “igualdad”?, hagamos esta reflexión: cuando tú dices: “esto es igual a esto otro” o “esto es igual” o “esto es equiparable” ¿no? “es equitativo” y esto es a lo que yo me refiero con el tema de dar y tomar, ¿cómo podemos intentar llegar a este tema de justicia? porque si bien de alguna manera sí hay ciertos ámbitos o ciertos contextos en donde sí podemos buscar cierta igualdad y hay otros en los que definitivamente no, y lo veíamos en el tema de la parte biológica, en donde jamás vamos a poder ser iguales pero sí podemos ser equitativos, sí podemos ser equitativos de decir: “oye no tiene nada de malo en que uno u otro haga ciertas actividades” y eso ya digamos que estamos en México o en Latinoamérica atrasados en ese sentido cuando en muchos países ya ni siquiera nos preguntamos eso ¿no? Decir: “¿quién hace tal actividad?” digamos de limpieza de la casa, o de ir a dejar a los niños a la escuela, o cambiar pañales; es ahí donde está el tema de la equidad y ante la ley, como seres humanos en ese sentido somos iguales porque tenemos los mismos derechos, entonces

hablemos de actividades, de roles, de prerrogativas y de prioridades en términos de la equidad y en términos de igualdad nos referimos a la parte social jurídica en donde somos tratados de igual manera. Así que me gustaría también ver sus reflexiones porque sí es muy importante que lo tengamos claro en el tema por ejemplo también con los niños, cuando tú a un joven de 14 años no le puedes tratar como un un bebé de 2 años y al bebé de 2 años no le puedes decir que haga lo mismo que hace su hermanito de 8 años, es ahí donde lo equitativo tiene que ver siempre observando las diferencias, las diferencias en cuanto a capacidades, las diferencias en cuanto a lo que cada uno puede hacer de acuerdo a su... para ver si está listo para ejecutar esa actividad.

W: muchas gracias

G: sí, gracias

W: aquí hay otra pregunta dice: “me gustaría saber si podríamos hablar acerca del punto de vista de las personas transgénero, en este caso en las actividades físicas como: las olimpiadas, ejemplo: la mujer transgénero que compite en la rama femenil”.

G: claro, pues es que ahí ya, en el momento como decíamos, esta persona elige este género, automáticamente tiene el derecho de estar en en el género que eligió; de hecho yo conozco personas incluso compañeros míos de la universidad que pasaron por todo ese proceso y es un proceso complicado donde es un tema de la identidad y donde habrá que aprender mucho para entrar en un ámbito de un profundo respeto a la persona, porque como ya dijimos “género” tiene que ver con estas consignas sociales de las conductas con las cuales tú tienes que comportarte ¿no? Y entonces vemos que hay familias en donde que son dos mujeres, dos hombres, un transgénero y una mujer, un transgereno y un hombre, o sea todo todo esta gama sí tiene que ver precisamente con el respeto hacia el género que cada uno eligió, en esa libertad de identificarte con lo que tú quieras en términos de género ¿no? Entonces no sé si ya en las olimpiadas creo que sí, ya se autorizó el que tú puedas participar en el género con el cual tú te identifiques sin ningún problema y ahí creo que estamos avanzando mucho ¿no? En este tema de elección de género. ¿Algo más?

W: por ahora hasta este momento ya no tenemos más comentarios, recuerden que también pueden presionar la manita al lado de su nombre y abrimos el micrófono para poder tener interacción

G: claro, con mucho gusto.

Miren ahora entramos en el tema de la cultura y equidad de género, la noción que el adulto tenga en cada género influirá en el modo que va a ejercer la crianza, frecuentemente estas ideas están inmersas en la cultura que se aceptan sin pararse a pensar en las repercusiones que esto tiene, es decir cuál es la noción que tienes y cómo tú, como padre o madre estás influenciando a tus hijos en este tema o forzándolos a que desempeñen cierto rol, y aquí es donde es muy importante estar atentos y alertas para respetar los derechos de los de los niños en su identidad, las familias deben atender a las distintas fuentes de influencia en cuestión de género, la propia familia por ejemplo, los niños, las niñas, observan cómo se comportan sus padres y madres, por eso decimos que los niños aprenden más de las actitudes de lo que ven en sus padres en el día a día, que de todo el sermón que tú les puedas echar, tú les puedes echar todo un rollo sobre lo que tienen que hacer estudiar o las actividades que tienen que hacer, las responsabilidades que tienen que hacer dentro de la casa pero si tú eres incongruente y dices una cosa y haces otra, ahí no va a coincidir el audio con el video verdad; entonces la mejor manera de inculcar los valores, es precisamente el ejemplo entonces es ahí donde que ellos reproducen lo que ven y entonces en el entorno familiar ahí es donde ellos pueden tener acceso incluso a los medios y son los medios de comunicación a los cuales tú les permites o les das acceso y el nivel de información que ellos pueden tener para lograr esa esa justicia al interior de los hogares.

Me gustaría que también puedan compartir quizá preguntas, se vale incluso algo personales de cómo ustedes están gestionando esta equidad al interior de sus familias, con sus parejas, con sus hijos los que las tengan o en casa, con sus padres, cómo fue o cómo ha sido este tema de la equidad, de la justicia en cuanto a los roles masculinos y femeninos en casa y me gustaría que se llevaran además de esta herramienta de la inteligencia emocional y de la conversación en donde vas paso a paso expresando, también esta capacidad de ser inteligentes emocionalmente, cómo podemos utilizar estas facultades que la vida nos dio, que una de ellas es nuestra capacidad de pensar, la otra nuestra capacidad de sentir y la capacidad de sentir no solamente es en términos de síntomas o en términos de frío caliente sino también en términos de emociones. Recordemos que hay 5 emociones básicas, la primera es el miedo, la segunda

es la alegría, la tercera es la tristeza, la cuarta es el enojo y la quinta es el afecto, si ponen la palabra "MATEA" así como un acrónimo, tenemos miedo, alegría, tristeza, enojo y afecto. Se vale sentir el tema es: ¿cómo expreso esa emoción? y la inteligencia emocional, tiene que ver también con primero la capacidad de darme cuenta de qué es lo que estoy sintiendo, autoobservarme tiene que ver también con la capacidad de hacerme responsable de aquello que yo estoy sintiendo, si es miedo, si es alegría, si tristeza, si es enojo y entonces poder autorregularme, quédense con esa palabra y también si quieren ahí apúntenlo, en dónde están tomando notas háganse esta pregunta: "en una escala del cero al 10 ¿qué tan capaz soy de regular mis emociones en momentos difíciles cuando toco enojo o cuando toco frustración o cuando estoy estresada o estresado? ¿qué tan capaz soy de autorregularme para que el de enfrente no sea la persona que pague los platos rotos de mi estado emocional? ¿qué tan capaz soy? regálenos por favor ahí su testimonio y cómo le han hecho para gestionar sus emociones, porque mucho tienen que ver ahí con estas conductas internalizadas y cuando a veces menos me doy cuenta ya me estoy convirtiendo en mi papá o en mi mamá y estoy haciendo algo que jamás pensé y que incluso yo criticaba en ellos y de repente ya estoy reaccionando de la misma... de la misma manera, pensé por ahí algún comentario, adelante. Ok entonces en la...

W: perdóname, muchas gracias, perdóname, Gabriel aquí tengo una manita levantada solo deja ver qué y Tania nos quiere contar algo Tania listo, tu micrófono ya está abierto.

G: hola, Tania

Tania: muchas gracias. Hola, Gabriel qué tal buenas tardes .

G: buenas tardes.

T: sí me escucho?

G: sí.

W: sí, perfectamente

T: gracias. Quiero compartir algo y también preguntar algo, en lo personal me considero una persona bisexual y obviamente ya soy una persona adulta, mi crianza fue dada por... pues un núcleo familiar machista ¿no? O sea mi familia es de provincia entonces bueno, incluso hasta salir del clóset fue algo difícil. Hoy día en mi vida adulta honestamente y digo y eso que tengo incluso sesiones con psicólogos o sea, me considero una persona de mente abierta ¿sabes? pero con

esto a mí me cuesta todavía trabajo no sé, cómo ver la crianza de hijos con parejas homosexuales, te soy honesta desconozco si existen estudios realizados de justo de cómo ha sido la respuesta de estos niños de adultos o bien de adolescentes; con esto, Gabriel me gustaría saber ¿si tienes alguna opinión o no sé algo más abierto sobre este tema?

G: sí, mira hemos tenido casos en donde sí hemos tenido que trabajar con la pareja, tanto cuando son dos mujeres cuando son dos hombres y ahí lo importante es trabajar primero en ellos como pareja, también pasa con las familias heterosexuales siempre va haber desafíos en la crianza de los de los hijos y lo importante y aquí está la clave, los valores que les vamos a inculcar y sobre todo que la pareja tenga una comunicación muy abierta y muy clara de qué es lo que le quieren compartir a los hijos en términos de valores y pasa y termina pasando para los hijos a un segundo plano el género o la identidad sexual de ambos padres o de ambas madres, sí es un desafío porque la sociedad sin duda presiona ¿no? Y la familia de origen también está presionando y es ahí donde a veces terminamos alejándonos y también poniendo límites y con lo que más trabajamos con las parejas es precisamente en la capacidad de poner límites a sus familias de origen, porque a veces es poder decirles a los papás: “cuando tú me juzgas, cuando tú me condicionas tu afecto hacia que yo cumpla tu expectativa la verdad no me estás amando y me estás condicionando tu afecto y yo desde esta distancia puedo amarte mejor porque si yo tengo convivencia contigo no me estás respetando y yo prefiero guardar distancia”, entonces a veces necesitamos y eso pasa en todos los tipos de familia la necesidad de poner límites a los amigos, a la sociedad, a la familia de origen; entonces sí es todo un desafío y cuando la pareja está bien comunicada, cuando tienen una buena relación y cuando se aman entonces para los hijos esto es transparente y no hay ningún problema, la cuestión es lo que decíamos hace rato de lo que llegan a ver en casa, si los padres están inseguros si es mamá y mamá o papá y papá están inseguros o si hay cierta preocupación o si hay violencia entre ellos ahí es donde está esta tensión y estrés se termina pasando hacia los hijos ¿no? Entonces sí es muy importante antes de proceder a decidirte tener un o ser padres o madres, antes de esa decisión yo sí sugiero un proceso terapéutico de ambos, de ambos o de ambas para trabajar con esto y tener bien claro cuál es la estructura de su relación de pareja y cuál va a ser la estructura de su familia y

cómo va a ser la convivencia y tener muy claro en términos de valores, en términos de religión, en términos de comunicación, para que tengan clarísimo hacia dónde van a caminar como pareja y como familia, si eso lo tienen bien asentado con un muy buen andamiaje, entonces va a ser más... menos difícil, porque siempre es difícil ser padres y madres pero va a ser más llevadero. No sé si con esto hago que crezca más tu duda o más o menos te doy cierta orientación.

T: no, de hecho me ayudaste bastante, muchísimas gracias porque el origen de mis pensamientos por así decirlo también es el tema de la naturaleza ¿no? O sea desde mi punto de vista: ok, la naturaleza dice que es hombre y mujer hay una contradicción ¿no? pero bueno, sabemos que desafortunadamente incluso parejas heterosexuales pues los hijos pues a veces no no tienen como que la mejor educación ¿no? Pero ahorita tocaste algo muy importante que es la... no sé, estar en el mismo punto, ¿no? En la misma línea y sobre todo la seguridad porque justo yo creo que la, lo que más nos puede juzgar o crear problemas es la sociedad, entonces sí, me ayudaste bastante con tu pregunta, te lo agradezco muchísimo, perdóname con tu respuesta.

G: claro, gracias gracias, Tania a un abrazo.

Muy bien, ¿alguien más?

W: muchas gracias por compartir Tania. Aquí tengo un comentario que dice: “mi mamá fue por lo general equitativa conmigo y con mi hermano, cuando éramos pequeños y nos peleábamos nos castigaba a los dos, nos decía que no importaba quién había tenido la culpa, que teníamos que aprender a llevarnos bien porque solo nos tendríamos el uno al otro cuando ella no estuviera. Además repartía las labores del hogar equitativamente”.

G: excelente, pues muy bien qué bueno, qué ojalá todos los padres y madres que sean así y la idea es que esto vaya avanzando cada vez más en nuestra sociedad para tener unas... una familia y una sociedad más justa, más equitativa en en todos los aspectos. Entonces hablamos sobre... ¿sí?

W: muchas gracias, perdóname. Aquí tenemos, levantó su mano Verónica, listo, Vero ya está abierto tu micrófono, te escuchamos.

Verónica: Hola, buenas tardes bueno primero estoy muy muy esté atenta con todo lo que dicen, la verdad está muy interesante y con respecto a la pregunta que nos dijo de ¿cómo regulo mis emociones ante un estado emocional? yo la

verdad siento que a veces estoy o estoy en... no estoy en medio, cuando estoy muy enojada a veces me cuesta mucho trabajo controlarme y opto por caminar respirar, profundo o irme a dar una vuelta a la bicicleta pero qué, ¿qué puedo hacer cuando no puedo hacer ninguna de las 3 cosas que acabo de comentar y estoy en un estado muy pero muy frustrante? no sé si me puede dar algunas algunos tips porque la verdad es que es muy feo que uno pierda el control ante alguien que quiero mucho que puede ser mi esposo, mis hijos y después es muy difícil pedir perdón cuando ya dañaste bastante ¿no? Entonces quisiera ver si me puede asesorar un poco ¿qué se pueda hacer? porque yo trato de regular, soy una persona tranquila pero siento que a veces exploto mucho.

G: claro, pero oye además agradezco mucho tu confianza y tu apertura, Vero.

V: sí, gracias.

G: sin duda tú ya tienes tu estrategia, que es salirte andar en bicicleta de alguna manera darte ese espacio pero hay veces que efectivamente no se puede hacer y entonces es como... fíjense yo como veo el enojo, hago una analogía ¿no? Esta analogía es como si tuviéramos un... una mascota, un perrito que que a veces sí lo hemos educado bien y a veces no y entonces este perro que todos tenemos que es como esta parte obscura y con perdón de los perros pero tengo aquí mi perrita pero lo pongo como analogía, de que a veces se va a la yugular y daña a las personas y este es un proceso de de aprender a detectar cuando viene esta rabia, esta ira, ¿sí? Detectaron el cuerpo, porque fíjense las emociones se sienten en el cuerpo, parece algo así como muy obvio ¿sí? Pero a veces se nos olvida, o sea el enojo yo a veces lo siento en el pecho, en las rodillas, en las manos, se me traba la quijada ¿sí? Entonces es en el cuerpo, es el receptáculo de las emociones; entonces ¿cómo aprendimos a sentir? aprendimos a sentir desde que estábamos chiquitos nos enseñaron a qué nos debe hacer enojar, qué nos debe de entristecer y entonces fuimos educados, de alguna manera nuestro software fue cargado desde el vientre materno hasta por ahí de los 7-8 años, es ahí donde ya se completó nuestros esquemas de cómo reaccionamos ante la vida y esto fue construido palabra a palabra, es decir, seres humanos nos comunicamos con palabras y el lenguaje es la forma de ser del pensamiento su realidad y su realización, entonces cuando hay un un... digamos un impulso emocional está derivado de algo que sucede en el entorno entonces, la persona "A" hace algo que la persona "B" le detona o le toca ese botoncito en

donde explota con ira ¿ok? Entonces necesitamos conocer a este perrito ¿sí? que que vaya a su entrenamiento ¿sí? para que lo enseñemos en qué momento mi perrito va a gruñir, en qué circunstancias, en que contextos, debe de gruñir, porque a lo mejor pasó la mosca y no tendría por qué enojarme o a lo mejor ya las he estado acumulando tanto que ya cuando pasa la mosca, ya exploto, entonces una es: no dejar que se acumule ¿sí? o sea, si tú me hiciste un daño y me hiciste una bromita que no me gustó, en ese momento decir, porque entonces mi perro va a gruñir ¿sí? y entonces si yo me aguanto y luego me haces otra y me haces otra vez eso, te estoy aguantando, aguantando, aguantando... después voy a explotar y entonces ahí si no lo voy a poder manejar ¿sí? ¿ok? Luego, si de plano ya me está pasando, pues sí buscar un espacio, me voy a otro lugar por ahí agarro un bat, un palo de escoba o la raqueta o lo que tenga ¿sí? Y entonces hago este movimiento de “sacar” sin hacerle daño a nadie y le pegó al cochon ¿sí? pero eso es ya en el caso extremo porque quiere decir que yo como olla express dejé pasar días, meses o años que se acumulara esa ira ¿sí? O a lo mejor ya se la tenía guardada, entonces este condicionamiento ¿sí? porque me hace que el cerebro se bloquee las zonas de la empatía, se cierran, es como que ese cableado en ese momento no está disponible ¿sí? O sea como que le hablas por teléfono a la empatía y no te contesta, pero no te contesta no porque no quiera, sino porque el cableado está desconectado porque la ira lo rebasó, entonces en ese momento las zonas del cerebro de la sobrevivencia están a todo lo que dan y pues el recurso que tenemos es el defendernos de una manera muy tóxica que es faltar al respeto, gritar, decir groserías, decir hasta lo que se va a morir la otra persona, pero después se duerme esa parte del cerebro ya cuando nos calmamos y es cuando ya voy en pido perdón ¿sí? Es decir, mi perro que no lo eduqué bien o que no lo entrené, ya se le fue a la yugular ¿sí? Entonces, hay que ir entrenando ese perrito con un proceso de autoobservación, como el Big Brother donde siempre están las cámaras encendidas y está observando ¿no? Y entonces ya dices: “Verónica al confesionario” pero es porque a la primerita, entonces tú ya dices: “a ver esto que me hace me acaba de hacer mi marido o esto que acaba de suceder porque no me lo hizo a mí, pero esto que acaba de hacer, este comentario o dejó los chones tirados o hizo algo que detona mi enojo, a ver, ¿de qué tamaño es la acción y de qué tamaño tiene que ser mi reacción?” entonces es ahí donde utilizamos nuestra capacidad de

pensar, nuestra capacidad de sentir, es decir este ejercicio está fácil porque es nada más hacer un puente entre mi cabeza y mi y mi corazón ¿sí? Entonces pasa toda la energía por aquí, viene al corazón y regresa y entonces hago un flujo que pasa por los pies y entonces puedo equilibrar mi capacidad de discernir, ¿de qué tamaño fue ese daño? y si vale la pena que mi perro gruña, ladre, tire la mordida o se vaya a la yugular ¿sí? es decir si yo veo que llega una persona y le quiere hacer daño a mi hijo, pues entonces ahí mi perro tiene que irse a la yugular inmediatamente contra ese agresor, pero si el marido deja la pasta de dientes con con la tapa abierta y yo exploto y voy y le miento la madre ahí quiere decir que hubo cosas anteriormente, que yo las estaba acumulando y eso fue la gota que derramó el vaso. Entonces aquí, digamos que son varias de varias tareas al mismo tiempo, una es trabajar en nuestro proceso personal que es el autoconocimiento de lo que hablábamos de la inteligencia emocional, del 0 al 10 ¿cómo está mi grado de autoconocimiento? ¿qué tanto me conozco? ¿qué tanto conozco a mi perro? ¿no? y ¿qué tanto este perro es mi amigo? O a veces va en mi propia contra porque a veces se me va a la yugular a mí mismo ¿no? me hago daño a mí, porque todo lo que son inflamaciones musculares, celulares, tiene que ver con información que no dejas sacar, es decir enojos o tristezas que no salieron sino nada mas era la entrada, entrada, entrada, entrada y no salió, entonces viene gastritis, colitis y todo lo que termina en “itis” ¿ok? todo lo que termina en “itis” es inflamación, como también artritis o sea, todo eso es derivado también de una gestión no muy buena de tus emociones, entonces es: autoconocimiento, empatía ¿sí? y capacidad de comunicación de los hechos y entonces tener la capacidad de decir: “bueno, en este momento mi perro se te quiere la yugular, me hago responsable de mi perro y lo lo dejo salir” ¿sí? Y entonces me voy con la escoba, con la raqueta o con un bat con lo que tenga a la mano o incluso con otra almohada ¿sí? y pedir este espacio y pedir tiempo, tiempo fuera entonces me voy a este espacio y sacar con el cuerpo ¿sí? porque como decimos: “las emociones están en el cuerpo” y entonces ya después tener la oportunidad de darnos ese tiempo a solas para que esta zona del cerebro pueda regresar a su parte, a su estado normal y tener la capacidad de comunicar y hacernos y hacer ese pedido.

No sé si con esto respondo a tu pregunta, Vero .

V: no muy completo, definitivamente sí me ayudó bastante y tomé notas precisamente para tener autoconocimiento, autocontrol, empatía y reconocimiento de mis emociones.

G: exacto, cambiemos el autocontrol por autorregulación ¿sí? o sea, regular es como manejarlo ¿sí? porque fíjate, tú, tu coche, ¿lo manejas o lo controlas?

V: lo manejo.

G: exacto, entonces igual nuestras emociones, las podemos manejar, si las queremos controlar nos vamos a tensar todavía más, entonces bienvenido al enojo nada mas que me voy a preguntar: “¿este daño que me hicieron es de un tamaño con el cual merece que gruña?” ¿sí? y poner límites y tener conversaciones decir: “oye, esto que hiciste ayer, cuando tú haces esto yo toco mucha frustración y mucho enojo ¿sí? y te quiero pedir si eres capaz de transformarlo y de hacerlo diferente?” “¿no puedes? gracias por participar”, porque si no yo también me hago cómplice ¿sí? O sea, si yo ya sé que... y ya lo platicué y es un tema que me estoy tropezando con la misma piedra ¿cuál es una buena razón para continuar en esta relación? por eso hablábamos del amor a primera vista, amor a segunda vista, el amor adulto que es el amor a tercera vista, que es decir: “con todo y lo que te conozco decido amarte” ¿sí? Entonces si ya decidí amarte y me choca que dejes los chones tirados y ya lo hemos platicado, ya me dijiste que no estás dispuesto a cambiar eso ¿sí? Entonces es ahí una opción o lo tomas o lo dejas porque ya sabes que eso no lo va a cambiar, entonces si dices: “no porque todo lo demás en lo fundamental, hay muchas cosas que me que me hacen mucho bien en ti”, entonces ya me vale me vale gorro que tengas chones ahí tirados porque compensa el 99% de todos los demás de nuestra relación y eso no me va a afectar es más bien mi paradigma de que eso está mal ¿sí? Ahora si es algo fundamental, entonces sí, por ejemplo el tema de la lealtad, la fidelidad, de si eligieron ser monógamos, es decir, esos acuerdos fundamentales de la pareja y si eso fundamental es traicionado, entonces, y si tú aún así te quedas en la relación, ahí sí pues tú estás siendo cómplice de ese daño, entonces el amor a cuarta vista, ese no se los he dicho, el amor a cuarta vista es: con todo y lo que unía a ti con todo ese mismo amor con el cual yo decidí estar contigo, con en ese mismo respeto de amor y honrar la relación te dejo ir, porque tu camino y el mío son diferentes y te agradezco que hayas estado en mi vida. ¿Ok? Ese es el amor a la cuarta vista y se vale ¿ok?

No, no es que nos forcemos y a esto yo le llamo abstinencia a la negación, es decir, sí ya nos dimos cuenta que tú quieres “A, B Y C” y yo quiero “C, D Y E” y eso es irreconciliable, ¿por qué forzar estar juntos? si la vida es muy corta y merecemos ser felices, entonces todas, fíjense ninguna relación es para siempre, apúntenselo, ninguna relación es para siempre, algunas se acaban con la muerte ¿ok? Por ejemplo quizá mis bisabuelitos, pues 1 se murió antes y después se murió la otra y pues bueno no fue para siempre y mis tatarabuelito y así de las parejas que yo conozco o 1 de los dos se muere o se mueren los dos o se separan pero de que no es para siempre, pues no es para siempre, entonces mientras estamos y mientras despiertas con esa persona junto a ti, dices: “oye, qué privilegio de compartir con este ser humano” y ahí es donde podemos contactar con esta energía, de tener un niño sano interno, de maravillarse, de decir: “no manches esta persona eligió estar conmigo, un día más” ¿sí? O sea cómo, es un milagro de la vida y poderlo agradecer, porque a veces damos por hecho que las personas van a estar ahí, ¿ok? Entonces cuánto se nos va la capacidad de asombro es en donde parece que ya no hay esperanza, mientras tengamos esa capacidad de asombro, la capacidad de agradecer entonces sí, entonces entonces sí hay esperanza de transformación en nuestras relaciones. No sé si hay alguien más por ahí, Wendy.

W: sí, Gabriel, aquí tengo a Gabriela que también tiene la manita levantada, listo, Gaby ya te podemos escuchar.

G: Hola, Gaby

Gaby: Hola, muchísimas gracias por la oportunidad. Coincido totalmente con lo que menciona Gabriel, yo por ejemplo siempre siempre que inicio una relación es como poner las cartas sobre la mesa ¿no? somos seres humanos, somos personas y por ende somos reactivos, es muy importante coincido nuevo a cuenta con Gabriel, el hecho de manejar nuestras emociones, porque ese es como el el vínculo que podemos tener con nosotros y mientras nosotros estamos bien físicamente y mentalmente, es cuando podemos dar esta esta oportunidad, este amor ¿no? Entonces es poner las cartas sobre la mesa, ¿cuáles son...? yo les digo nuestros “no negociables” tenemos “no negociables” no sé, por ejemplo: “¿quieres tener hijos? yo no quiero tener hijos” para mí es un “no negociable” entonces desde ahí mediar, desde donde estamos parados para poder iniciar o inclusive terminar una relación ¿no? Y pues, también somos equitativos creo que

aquí también tiene mucho que ver el ser equitativo, tolerancia, sobre todo mucha empatía con la otra persona, porque nos dicen: este... “trata como quieras que te traten”, ¿no? o por ejemplo: yo que me dedico a la Atención al Cliente, es: “trata al cliente como quieres que te traten” y realmente no es así, porque no somos iguales, simplemente hay que ser empáticos para entender la necesidad del otro persona, qué es lo que requiere de nosotros y nosotros poder buscar de manera introspectiva, analizarnos y ver si podemos cumplir esa necesidad o encontrar los medios para cumplir esa necesidad ¿no? Entonces este... pues nada, es complicado, siempre hay que estar deconstruyéndonos a nosotros mismos, nuestro entorno, nuestra área de trabajo y es entonces cuando nosotros vamos a poder como de terminar de entender pues lo que queremos para nosotros y sobre todo lo que no queremos para nosotros.

G: claro, muchas gracias, Gaby, por tu reflexión, coincido plenamente con lo que tú dices y cuando hablas de los “no negociables” yo le sugiero y si quieren anoten este tip, cuando estén iniciando una nueva relación ya sea de amistad o de pareja o incluso de trabajo, entonces pueden poner 3 columnas en una hojita, pones tres columnas, en esas 3 columnas, en la primera pones la palabra fundamentales y vamos a usar el concepto de Gaby y lo vamos a incluir y pones entre paréntesis “no negociables” ¿sale? Para acordarnos, entonces tú ahí vas a poder tener 5 aspectos que tú quisieras en una pareja o características o conductas o valores ¿sí? O actitudes, nada más que son solo 5, tienes derecho solamente a 5, en la siguiente columna, vas a poner la palabra “importantes “ y eso es “importantes” son de alguna manera negociables de ahí puedes poner 10, entonces por ejemplo: puedes decir: “ah pues es que quiero que sea trabajador” entonces yo le pregunto: “ok, ¿qué tal si trabaja de 7 de la mañana a 10 de la noche pero gana el salario mínimo? No, no, no, no, cualquier cosa “ bueno entonces a lo mejor lo que tú quieres es alguien que sea próspero ¿sí?

G: ¿Que sea qué?

Persona: que sea que solvente, o sea que es diferente a trabajar

G: exacto, solvente es muy diferente ¿verdad? de a “trabajador”, entonces tengan mucho cuidado con lo que ponen ahí, yo hice este ejercicio y al los menos de 3 meses conocí a mi esposa y ya voy para 15 años de casado, así que funciona, bueno por lo menos a mí me funcionó y a muchos de mis consultantes de ha funcionado, el tema es que seas muy honesto contigo ¿sí? Y que cuando

tú empiezas a relacionarte con una persona, revisas tu listita y dices: “bueno esto que hizo está en contraposición con 1 de mis fundamentales” si está en contraposición con 1 de tus fundamentales, entonces pues como dijo Gaby no es negociable, entonces ahí es: “gracias por participar” si tú aún así, le entras, ya tú te tienes que hacer responsable, porque tú ya sabías, porque estaba en tu lista, tu viste que esa acción no estaba en concordancia con lo que tú pusiste en tus fundamentales y aún así diste un paso más en el enamoramiento y decidiste pues, estar con esa persona confiando o con la expectativa de que vaya a cambiar, no, la cosa no cambia, al contrario se va a poner peor, porque en el enamoramiento se nos apaga la parte racional, porque estamos con toda la pasión a todo lo que da y entonces vamos a ver a ese personaje que queremos ver, entonces es importante saber que estamos en la primera fase que dijimos que amor a primera vista que es: entre menos te conozco más te amo porque te estoy idealizando, entonces es mejor empezar tranquilos con una relación de amistad y empezarse a conocer y sobre todo cuidar mucho tu corazón y no entregarlo así de rápido sin saber que por lo menos estas 5 no negociables están presentes para que entonces la relación tenga pues un poquito más de sustentabilidad ¿ok? Bueno, entonces hablábamos que es muy importante el respeto, los valores, promover con los niños cuando estás con ellos no tener prohibiciones de decir: “ah no pues es que este juguetes para niños para niña” no, sino promover juegos y actividades que sean que sean carentes de contenido sexista, esto va a ayudar a que haya equidad en en el género ,en la familia con los hijos y ya que así cada niño o niña irá desarrollando una visión de la realidad basada en sus gustos y preferencias y no en función del género que tenga o de lo que tú esperas que haga, está como también el decir: “oye pues es que yo quiero ser arquitecto pero si mi abuelo y mi papá y mi bisabuelo todos fueron abogados, pues ahora yo tengo que ser arquitecto” pues no, es ahí donde también tiene que ver con el respeto y nuestra capacidad de poner límites, o sea hay que tener en cuenta que el ser humano imita por naturaleza, entonces por lo tanto, pues claro que los hijos y las hijas reproducen esos roles que están reflejados en en sus padres y en sus madres ¿no? Entonces a la hora de educar a los hijos e hijas, es importante que vean que los adultos comparten responsabilidades ¿no? Es decir cómo le puedo inculcar a mi a mi hijo que, pues haga actividades independientemente de su género, si el papá nunca ha hecho

ninguna actividad digamos en la cocina o en la casa y simplemente se mantienen las actitudes entre comillas varoniles, pues va a ser muy difícil porque esto lo va a permear hacia el hijo ¿no? entonces es muy importante saber que el ejemplo que ponemos con los con los hijos eso es lo que realmente está educando ¿no? entonces en la en la familia es donde aprendemos los valores y es importante también equilibrar nuestros valores, porque también un valor está exagerado se convierte en una deficiencia y se convierte en un defecto, por ejemplo: tener el valor de la disciplina está muy bien, tener el valor de la generosidad también está muy bien. Pero por ejemplo: si yo soy tan disciplinado tan disciplinado que me vuelvo vamos a decir autoritario ¿sí? Entonces a lo mejor, van a decir: “oye pues es que Gabriel es un jefe autoritario” y yo puedo decir: “no, no, no, yo no soy autoritario yo soy disciplinado” ¿sí? O, los hijos ¿no? “Ah es que él es un papá autoritario” pues no, lo que pasa es que tienes ese valor tan hinchado ¿sí? Que ya se convierte en un defecto, o alguien que es, que le gusta mucho las cosas bien hechas o la calidad, que se vuelve intolerante o se vuelve rígido, entonces tengamos cuidado con nuestros valores y siempre pongamos al lado otro valor, por ejemplo: la flexibilidad, entonces yo puedo decir: “soy disciplinado y tengo el valor de la flexibilidad”, los puedo tener una virtud y la virtud puede ser: “voy a ser una persona flexiblemente disciplinado, o disciplinadamente flexible, cualquiera de los dos, o por ejemplo hay alguien que me dice lo que pasa es que mi mamá es muy sacrificada porque les da todo a mis hermanos o porque le cuida a los hijos a mi prima, ¿sí? entonces ella se queda en segundo lugar y entonces ella es una mujer sacrificada; quizá yo lo que no estoy viendo es cuál es el valor que ella tiene detrás, que quizá ella me puede decir: “no, no, no, yo no soy sacrificada, yo lo que soy, es que soy generosa” entonces, esa generosidad cuando se exagera, puede ser que ese se posponga ¿no? Entonces tengamos cuidado también con qué tan generosos somos o qué tan tolerantes somos porque, como ya dijimos, a veces el perro está aguantando y aguanta mucho hasta que explota, entonces es muy importante cuidar nuestros valores y siempre equilibrarlos con otro para que entonces se pueda convertir en una en una virtud. Y podemos construir una pareja, una relación de pareja virtuosa sabiendo cuáles son tus valores, cuáles son mis valores, cuáles están en primer lugar y cómo podemos equilibrarlos para que de una manera armoniosa llevemos nuestra relación.

Wendi, no sé si haya alguien...

W: sí, muchas gracias, alguien por acá pregunta: “¿qué lleva la tercer columna?”

G: ay, sí es cierto, qué bueno que me preguntan.

La tercer columna es: accesorios ¿sí? Accesorios mira, cuando tú compras un coche, ¿qué es fundamental? pues que tenga el motor, que tenga llantas, que tenga volantes, eso es fundamental, importante, es que tenga los espejos retrovisores, que tenga las luces o sea no es fundamental porque todas maneras va a poder caminar, es muy importante no es como te puedes dar en la torre entonces ahí tenemos la diferencia entre lo importante y lo fundamental; ahora en el cuerpo humano, ¿qué es fundamental? el corazón, el cerebro, el hígado, ¿sí? Si persona que le falle o que no tenga ese órgano pues no va a poder vivir, ¿sí? Pero si una persona que no ve, si puede vivir, una persona sin manos, sin pies, una persona que no puede hablar, pues también, digamos es importante pero no es fundamental. Ahora lo accesorio es todo aquello que le da sabor a la relación, es por ejemplo que digas: “ah pues es que a mí, me gusta..”

W: el quemacocos, Gabriel

G: el quemacocos, sí es este de piel, de cabra, de monte, o sea todo eso es accesorio y tú dices: “es que a mí me gusta me gusta Celso Piña y me gusta Luceo y Mijares y me gustan los Doors y me gusta el Tri y eso ojalá que también le guste a mi pareja si no lo tiene también no hay problema” o sea no es fundamental, fíjate yo empecé a trabajar con una pareja, uno de ellos es cronista de de fútbol, no puedo decir su nombre pero se divorció y entonces la esposa decía: “oye es que imagínate lo que es despertarte viendo deportes, en la tarde deportes, los sábados y domingos no lo veía porque se iba a narrar los partidos y el lunes otra vez viendo todos los resúmenes de los partidos” entonces yo le pregunté: “oye cuando tú lo conociste, ¿a qué se dedicaba? no pues él ya era periodista de deportes” entonces ahora así que preguntamos en qué año vas, ¿no? Porque pues que ella a ella le chocaba todo eso pero pues con quién te estás casando aparte pues el trabajo de un cronista deportes fines de semana entonces, bueno finalmente se divorciaron quiere decir que ella no hizo este ejercicio de las 3 columnas ¿sí? Entonces o no lo tenía tan claro o creía que en algún momento eso iba a cambiar o también tenía la expectativa de que a ella le iba a gustar, entonces no nos engañemos lo que no me gusta hoy quizá tampoco me va a gustar mañana y tampoco te forces a hacer quien no eres, a actuar un

personaje que no eres tú, eso es muy muy triste ¿no? Entonces, primera columna fundamentales, segunda columna importantes, tercera columna accesorios, entonces son 5 fundamentales, diez importantes y accesorios puedes poner los que quieras.

W: muy bien, muchas gracias.

G: así como con el coche

W: perfecto, Gabriel. Oye aquí tengo otra pregunta que dice: ¿qué recomendaciones/opciones podemos hacer cuando el receptor no entiende el mensaje de tal forma que el emisor lo está haciendo de la manera correcta?" lo que hablábamos hace un ratito.

G: claro, entonces vamos a suponer que yo si estoy siguiendo a este protocolo de la comunicación no violenta, tengo mi inteligencia emocional entonces pongo límites y puede decir: "mira pues ya hice el intento, hice todo lo que está en mis manos y pues lamentablemente no me puedo relacionar contigo" y eso puede pasar, con tu hermano con tu mamá, con tu tío, y a veces es doloroso pero nada mas culpa que la felicidad es decir, cuando me estoy aproximando a la frontera donde está la felicidad, y ahí puedo verla ¿sí? y doy el paso hacia la felicidad, va a ver cosas atrás, relaciones atrás, que necesito dejar, voltear a vernos, saludarlos, honrarlos y decir: "de alguna manera los estoy traicionando entre comillas sin embargo lo que yo quiero para mí está allá" entonces si estas personas no quisieron, es como a veces yo también lo hago como una analogía de la escalera y pasa a veces en las relaciones de pareja, estás en tu proceso personal, vas a terapia, vas subiendo escalones en temas de conciencia no tanto en temas de que eres mejor persona que él o que ella, sino vas creciendo en un nivel de conciencia en donde tú aprendes a respetar, aprendes a comunicarte desde un lugar más empático, atender conversaciones apreciativas y la otra persona no te quiere acompañar y entonces tú vas subiendo escalones y vas estirando la mano y llega el momento que ya no lo puedes jalar y es el momento quizá a veces de despedirte de ciertas relaciones y eso pasa a veces no solo con las parejas, sino también con personas de nuestra familia extendida a quienes sería bueno poner límites y poder decir bueno la dosis con mi prima es de 3 horas, la dosis con mi hermano es de 2 días, la dosis con mi mamá es de una semana y después pasan 3 meses y regreso ¿sí? Porque no todas las relaciones son como para estar siempre entonces hay que saber administrar

también nuestras relaciones y reconocer cuando este fenómeno de la comunicación lamentablemente no se está dando, entonces es ahí donde es importante poner los límites. Los límites son como, imagínate que tu compras un terreno eh entonces hay que bardearlo, entonces si tú lo bardeas, entonces nadie va a poder entrar entonces, ya construyes tu casa adentro y entonces alguien cuando quiere visitarte va a tocar el timbre entonces tú vas a ver si lo dejas pasar o lo dejas pasar, esos son los límites naturales. Los límites no se ponen cuando ya te faltaron el respeto, querría decir que entonces tú lo dejaste pasar hasta la cocina sin haberlo invitado, cuando viene un comentario con una falta de respeto o un juicio ahí inmediatamente hay que pararlo y decir: "oye esto que tú me estás diciendo, la verdad no me gusta, no me siento bien con esto que me dices, este comentario me hirió entonces te pido por favor que te abstengas de hacer estos ese tipo de comentarios" y esa es la tarjeta amarilla y la tarjeta roja decir: "oye ya me di cuenta que lamentablemente, no nos podemos comunicar de una manera respetuosa ya lo habíamos hablado y pues lamentablemente no me puedo relacionar contigo" entonces, ese ese es el digamos que lo que es importante activar es esa capacidad de detectar en el momento que no estamos siendo respetados y mas bien es ahí donde yo me tengo que respetar, porque si ni yo me respeto pues nadie me va a respetar y si yo modelo ese respeto y me convierto en eso que yo quiero que hagan conmigo, pues entonces va a ser mucho más fácil, hay personas que con solo verlas y platicar 30 segundos ya sabes cuál es su posición; en cambio hay otras que permiten que pasen sobre de ellos y es como esta necesidad por el tema de la autoestima de permitir que pasen sobre ellos y entonces hay que reconstruir es como el AVE Fénix, tener la capacidad de resurgir de sus propias cenizas más allá de sus... más allá de sus propios límites ¿no? Y todo este es un proceso, es un proceso en donde estamos creciendo, en donde estamos transformándonos como personas y no existe nadie perfecto, el camino del crecimiento personal acaba cuando nos morimos, siempre hay algo que mejorar el único que es perfecto pues es el que ya se murió, entonces es permitirnos entrar en este proceso de conciencia y de transformación para ser mejores personas para nadie más que para nosotros mismos y poder compartir nuestro amor y nuestra alegría con otras personas, siempre desde un lugar de un profundo respeto para mí mismo y para la otra para la otra persona.

¿Alguien más?

W: muchas gracias, Gabriel justo estamos a 7 minutos de terminar, entonces no sé si quieres dar un último mensaje para que ya podamos cerrar y terminar en tiempo.

G: sí bueno para cerrar esto, es muy importante recordar la inteligencia emocional que es la capacidad de auto conocimiento, la capacidad de tener empatía y la capacidad de autorregularnos en nuestras emociones y que activen siempre este auto observador y me gustaría hacer en estos minutos que quedan una ronda los que quieran participar ya sea escrito o abierto el micrófono: ¿cómo me voy y qué me llevo de este taller del día de hoy? que se nos fue bien rápido el tiempo.

W: alguien que quiera... a ver Tania pone aquí... déjame ver, Tani

G: creo que Vero también, creo que Tania y Vero

W: sí, es que como dejaron la manita levantada antes, listo, Tani, creo que tienes, creo ya te escuchamos. ¿Tania? Creo que ya te escuchamos ahí

T: gracias, discúlpame, gracias, Wendi, ¿me pueden repetir nuevamente la pregunta, por fa?

G: ¿cómo me voy y qué me llevo?

W: ah, ok, bueno, hígole no no terminaría, estoy muy muy agradecida con la sesión me encantó en lo personal, justamente hablabas algo de del del violón violón men violento

G: violentometro

W: okay, esa palabra, perdón esa palabra, discúlpeme se me fue, en el Politécnico y justamente yo visité una sesión de 2 días en de qué estaban hablando de género ¿no? Esas presentaciones que hacen los chicos que que están estudiando y justo me gustó mucho entonces, ahorita con lo que me... con lo que nos estás compartiendo he complementado muchas cosas, digo eso ya tiene un par de años y el tema que mencionaste de la familia en lo personal me lo llevo mucho, también el tema de la pareja, por supuesto pero el tema de la de la familia es muy muy importante en lo personal porque igual ¿no? Es la capacidad de poder crecer y sobre todo la conciencia y la evolución bueno al menos en lo personal si me hace... he llegado a ciertos puntos que digo: "no, es que sabes que esto no lo puedo permitir ya", ¿no? porque justo te educan de una forma desde pequeño, creces con la misma idea pero ves otras cosas,

aprendes y dices: “no” entonces, no queda nada, más que agradecerles esa oportunidad, no tenía idea que me iba a ir tan... con esta retroalimentación y igual me gustaría que si se pudiera hacer otra sesión, no sé como continuidad u otro tipo de tema muchísimas gracias.

G: muchas gracias, gracias, Tania.

W: muchas gracias Tani y Vero ya está listo tu micrófono abierto.

V: muchas gracias, pues ¿cómo me voy?, me voy muy satisfecha, me voy muy contenta porque sí rebasó mis expectativas, la verdad yo trabajo por la mañana pero esto lo esperaba mucho y me encantó y ¿cómo me veo? pues me veo manejando mejor mis emociones y creo que voy a mejorar mucho en mi persona porque tiene mucha razón el cuerpo es el que lo siente y entonces pues voy a este a manejar más mis emociones y igual que la persona que habló anteriormente, a esperar otras sesiones para seguir teniendo más herramientas, muchas gracias.

G: muchas gracias.

W: muchas gracias a ustedes chicos, también por acá un comentario que dice: “me llevó que he estado en lo correcto desde que he modificado mi manera de llevar mis relaciones humanas, siempre con equidad, tolerancia y empatía“ y alguien más dice: “me llevo tips para controlar mi explosividad y mejorar en el manejo de mis emociones”.

G: muy bien, pues muchas gracias. Yo me voy encantado, con mucho cariño para todos ustedes, para la red, gracias por todo su apoyo y yo encantado de volvernos a ver en este foro o después ya también incluso presencial feliz de la vida.

Paty: muchísimas gracias, Gabriel y muchísimas gracias a todos por su participación. Recuerden que esto es parte de las muchas experiencias que tiene la empresa para ustedes, para respaldarlos en este proceso y recordarles la importancia de la diversidad para la empresa, realmente buscamos que ustedes se sientan en completos y que realmente pueden traer ese ser completo a trabajar, eso es lo que hace de American Express un gran lugar para trabajar, esta diversidad de perspectivas me encantó ver las opiniones y las referencias, de verdad eso es lo que hace este lugar único y especial, entonces no pierdan eso, chicos recuerden que es parte de lo que es lo que forma el team, y ustedes son una pieza superimportante, recuerden seguir a la red vamos a estar

mandando a diferentes conversatorios que van a sumar muchísimo al igual que Gabriel, muchísimas gracias por todos los consejos, Gabriel, me llevo mi columnita, esa te la prometo que si lo voy a hacer. Y pues nada, team, les vamos a mandar una encuesta por favor ayúdenos a responderla, de verdad nos habilitan para brindarles mejores experiencias de acuerdo a lo que a lo que añaden y a lo que están buscando y pues nada, más que agradecimiento gracias, Wen, por por liderar la sesión, gracias Brenda por estar aquí también con nosotros y Gabriel nuevamente gracias por por todo este conocimiento

G: muchas gracias, un abrazo

W: gracias, Paty, gracias, igual a todos tengan bonita tarde, chicos muchas gracias hasta luego.