**Escribir lo que sientes a diario, porque todo lo que te pasa es importante**

Me doy cuenta hoy 25 de noviembre que vivo en un estado permanente de tensión en lado izquierdo y este estado de tensión se agudiza cuando no tengo contacto humano y cuando pierdo mi esperanza.

Perece que esto se combate con planeación y definición de objetivos así, como de planear amor a mi hijo, a mi esposa y a mis amigas.

Utilizaré todos mis recursos para reavivar mi esperanza, abrazar a mis seres queridos por mucho tiempo, fomentar el contacto humano, y la comunicación de palabra con mis seres queridos..

**3 de diciembre de 2023**

Es comprensible que puedas sentir cierto temor o ansiedad ante la posibilidad de que tu mejor amiga adquiera pareja y la dinámica de su relación contigo cambie. Aquí hay algunos consejos que podrían ayudarte a superar esos miedos:

1. \*\*Reflexiona sobre tus emociones:\*\*

Tómate un momento para reflexionar sobre tus propios sentimientos. ¿Por qué sientes miedo o ansiedad ante la idea de que tu amiga tenga pareja? ¿Hay inseguridades subyacentes que podrían estar contribuyendo a esos sentimientos?

2. \*\*Habla con tu amiga:\*\*

La comunicación es clave en cualquier relación. Habla abierta y honestamente con tu amiga sobre tus preocupaciones. Expresa tus sentimientos de una manera tranquila y comprensiva. Ella podría no estar al tanto de tus temores y, al compartirlos, podrías fortalecer su relación.

3. \*\*Fomenta la confianza:\*\*

Trabaja en construir y fortalecer la confianza en la amistad que compartes. Recuerda que tener una pareja no significa automáticamente que se disolverá la amistad. Mientras ambos se esfuercen por mantener la conexión, la amistad puede sobrevivir y prosperar.

4. \*\*Cultiva tus propios intereses:\*\*

Es importante tener una vida independiente fuera de la amistad. Desarrolla tus propios intereses y actividades para que no te sientas completamente dependiente de la relación con tu amiga. Esto te dará una sensación de autonomía y plenitud.

5. \*\*Abre tu círculo social:\*\*

Amplía tu círculo social y busca nuevas amistades. Esto no significa reemplazar a tu mejor amiga, pero tener otras conexiones significativas puede ayudarte a sentirte más seguro y menos dependiente de una única relación.

6. \*\*Trabaja en el autodescubrimiento:\*\*

Conoce más acerca de ti mismo, de tus miedos y de tus fortalezas. A veces, el miedo a perder a alguien cercano puede estar relacionado con la propia autoestima. Aprender a valorarte a ti mismo puede ayudarte a enfrentar mejor estos temores.

7. \*\*Acepta el cambio:\*\*

La vida está en constante cambio, y las relaciones también evolucionan. Aceptar que las cosas pueden cambiar no significa que la amistad perderá valor, sino que se adaptará y crecerá de diferentes maneras.

Recuerda que es normal sentir cierta aprensión ante los cambios en las relaciones, pero también es una oportunidad para el crecimiento personal y la madurez emocional. Al abordar tus miedos de manera consciente y positiva, podrás fortalecer tu amistad y permitir que ambos sigan creciendo en sus vidas.

4 de dociembre de 2023

Me siento mejor, si amanezco dandome un abrazo largo y diciendoome que me quiero mucho y que debo buscar, ell aprender a cuidar las relaciones interpersonales con Isnelia, María Isabel Arollo, don Silvio su esposo, con Natalia Acosta y su esposo Daime y con mis amigas, Ccarolina, Berman y Lizeth.

En muchos países, los huevos que se venden en supermercados y centros comerciales suelen ser lavados y refrigerados antes de llegar a los estantes. Este proceso ayuda a eliminar posibles contaminantes y bacterias de la superficie de la cáscara, reduciendo el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos.

En Estados Unidos, por ejemplo, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) requiere que los productores de huevos comerciales laven y desinfecten los huevos antes de que lleguen al mercado. Estos huevos deben refrigerarse a 45 grados Fahrenheit (aproximadamente 7 grados Celsius) o menos.

Dicho esto, si estás en un país donde los huevos se venden sin lavar, es posible que la cáscara tenga una capa natural llamada "cutícula" que actúa como una barrera protectora. En este caso, se recomienda no lavar los huevos antes de refrigerarlos, ya que el lavado podría eliminar esta capa protectora y aumentar el riesgo de contaminación.

Siempre es importante seguir las recomendaciones locales y las indicaciones en la etiqueta del envase. En general, si los huevos que compras están refrigerados en el supermercado, no necesitarías lavarlos antes de ponerlos en la nevera.

**14 de diciembre de 2023. Manejo de la ansiedad para establecer límites y trabajar en equipo.**

Es comprensible que interactuar con colegas y directivos pueda generar ansiedad. Aquí hay algunos consejos que pueden ayudarte a manejar la ansiedad y mejorar tus interacciones profesionales:

1. \*\*Identifica y comprende tus emociones:\*\*

Tómate un momento para reflexionar sobre lo que te causa ansiedad. Identifica las situaciones específicas o los aspectos de la interacción que te generan malestar. Comprender tus emociones es el primer paso para abordarlas.

2. \*\*Establece metas claras:\*\*

Antes de cualquier interacción, define metas específicas y realistas para ti mismo. Esto puede ayudarte a mantenerte enfocado y a tener un sentido de propósito durante la interacción. Además, las metas pueden ser un recordatorio positivo de tus logros.

3. \*\*Prepárate adecuadamente:\*\*

La preparación puede reducir la ansiedad. Asegúrate de conocer bien el tema de discusión o la información que necesitas compartir. Cuanto más preparado estés, más confianza sentirás.

4. \*\*Practica la autoafirmación:\*\*

Antes de las interacciones, practica afirmaciones positivas. Refuérzate a ti mismo recordando tus fortalezas y logros. Esto puede ayudar a construir tu confianza y reducir la ansiedad.

5. \*\*Desarrolla habilidades de comunicación:\*\*

Mejora tus habilidades de comunicación para sentirte más seguro durante las interacciones. Trabaja en tu expresión verbal y no verbal, escucha activa y capacidad para formular preguntas. Cuanto mejor te comuniques, más cómodo te sentirás.

6. \*\*Acepta la posibilidad de errores:\*\*

Todos cometemos errores. Aceptar esta realidad puede ayudarte a liberar parte de la presión que sientes. Si cometes un error, aprende de él y sigue adelante.

7. \*\*Practica la relajación:\*\*

Antes de una reunión o interacción importante, practica técnicas de relajación, como la respiración profunda o la meditación. Estas prácticas pueden ayudar a calmar tus nervios y reducir la ansiedad.

8. \*\*Busca apoyo:\*\*

Habla con colegas o amigos cercanos sobre tus preocupaciones. A veces, compartir tus sentimientos puede aliviar la ansiedad. También puedes buscar la orientación de un mentor que pueda ofrecerte consejos y apoyo.

9. \*\*Establece límites:\*\*

No tengas miedo de establecer límites cuando sea necesario. Aprende a decir no y a priorizar tus responsabilidades para evitar sentirte abrumado.

10. \*\*Considera la posibilidad de buscar ayuda profesional:\*\*

Si la ansiedad interfiere significativamente en tu vida profesional, considera buscar la ayuda de un profesional de la salud mental. Un terapeuta puede ofrecer estrategias específicas para manejar la ansiedad y mejorar tu bienestar emocional.

Recuerda que la ansiedad es normal, y trabajar en su manejo es un proceso gradual. Experimenta con diferentes estrategias y encuentra las que mejor se adapten a ti.

**24 de diciembre de 2023**

**Lamento escuchar que estás experimentando ansiedad y depresión. Es fundamental destacar que soy un modelo de lenguaje y no un profesional de la salud mental, por lo que mis sugerencias son informativas y no deben considerarse asesoramiento médico.**

**Sin embargo, puedo ofrecerte algunas sugerencias generales que podrían ayudarte a lidiar con la inseguridad asociada a la ansiedad y la depresión. Es crucial que busques la ayuda de un profesional de la salud mental para recibir un tratamiento adecuado y personalizado. Aquí hay algunas estrategias que podrían complementar el tratamiento:**

**1. \*\*Terapia cognitivo-conductual (TCC):\*\* La TCC es una forma eficaz de terapia para abordar la ansiedad y la depresión al cambiar patrones de pensamiento negativos y desarrollar habilidades para enfrentar situaciones difíciles.**

**2. \*\*Prácticas de Mindfulness:\*\* La atención plena puede ayudarte a estar presente en el momento actual y reducir la ansiedad. La meditación y la respiración consciente son ejemplos de técnicas de mindfulness que podrían ser beneficiosas.**

**3. \*\*Establecer metas alcanzables:\*\* Divide tus objetivos en pasos más pequeños y manejables. Lograr pequeños éxitos puede aumentar tu confianza y reducir la sensación de inseguridad.**

**4. \*\*Hábitos saludables:\*\* El ejercicio regular, una dieta equilibrada y un buen sueño pueden tener un impacto positivo en tu estado de ánimo y energía.**

**5. \*\*Conectar con otros:\*\* La soledad puede aumentar la sensación de inseguridad. Intenta pasar tiempo con amigos y familiares, o considera unirte a grupos de apoyo.**

**6. \*\*Diario de gratitud:\*\* Llevar un diario en el que anotes cosas por las que te sientas agradecido todos los días puede cambiar el enfoque hacia aspectos positivos de tu vida.**

**7. \*\*Limitar el consumo de noticias y redes sociales:\*\* La sobreexposición a noticias negativas y comparaciones en redes sociales puede aumentar la ansiedad y la inseguridad. Establece límites saludables.**

**Recuerda, es crucial que hables con un profesional de la salud mental para obtener un diagnóstico preciso y un plan de tratamiento adecuado para tu situación específica. La terapia y, en algunos casos, la medicación pueden ser herramientas valiosas en el manejo de la ansiedad y la depresión.**

**La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) se centra en identificar y cambiar patrones de pensamiento negativo y comportamientos desadaptativos. Aquí tienes algunos ejemplos de técnicas que podrían emplearse en sesiones de TCC:**

**1. \*\*Reestructuración cognitiva:\*\***

**- \*Identificación de pensamientos automáticos:\* Aprender a reconocer pensamientos automáticos negativos que surgen en situaciones estresantes.**

**- \*Desafío de pensamientos:\* Evaluar la validez y realismo de los pensamientos negativos. Preguntarse a uno mismo si hay evidencia que respalde o refute esos pensamientos.**

**2. \*\*Registro de pensamientos:\*\***

**- \*Llevar un diario de pensamientos:\* Registrar pensamientos negativos y la situación asociada. Analizar patrones recurrentes y buscar alternativas más realistas y equilibradas.**

**3. \*\*Técnicas de distracción:\*\***

**- \*Cambio de enfoque:\* Desviar la atención de pensamientos negativos hacia actividades positivas o interesantes.**

**- \*Contar hasta 10:\* Detenerse y contar hasta 10 antes de reaccionar emocionalmente, permitiendo un espacio para reconsiderar la situación.**

**4. \*\*Visualización positiva:\*\***

**- \*Imágenes mentales positivas:\* Practicar la visualización de situaciones positivas y exitosas para contrarrestar pensamientos negativos.**

**5. \*\*Establecimiento de metas:\*\***

**- \*Definición de metas realistas:\* Desarrollar metas claras y alcanzables, dividiéndolas en pasos manejables. Celebrar los logros, incluso los pequeños.**

**6. \*\*Técnicas de resolución de problemas:\*\***

**- \*Identificación de soluciones:\* Descomponer problemas en partes más pequeñas y buscar soluciones prácticas en lugar de centrarse en las dificultades.**

**7. \*\*Exposición gradual:\*\***

**- \*Exposición a situaciones temidas:\* Abordar gradualmente situaciones que generan ansiedad para desensibilizarse y cambiar las respuestas emocionales negativas.**

**8. \*\*Diálogo interno positivo:\*\***

**- \*Cambio de lenguaje interno:\* Sustituir autocríticas negativas por declaraciones positivas y alentadoras.**

**9. \*\*Mindfulness y atención plena:\*\***

**- \*Prácticas de atención plena:\* Desarrollar habilidades de atención plena para observar los pensamientos sin juzgar y reducir la reactividad emocional.**

**10. \*\*Técnica de la retribución:\*\***

**- \*Buscar explicaciones alternativas:\* Considerar otras explicaciones para eventos negativos en lugar de atribuirlos automáticamente a defectos personales.**

**Estas técnicas son solo ejemplos y su aplicación puede variar según la situación y las necesidades individuales. Un terapeuta cognitivo-conductual trabajará contigo para adaptar estas estrategias a tu caso específico y brindarte las herramientas necesarias para cambiar patrones de pensamiento negativo.**

**30 de diciembre de 2023**

**Expresarse con calma y respeto es fundamental para mantener relaciones saludables con tus seres queridos. Aquí tienes algunas estrategias para comunicarte de manera efectiva sin necesidad de levantar la voz:**

**1. \*\*Mantén la calma:\*\* Antes de comenzar la conversación, asegúrate de estar tranquilo. Respira profundamente para relajarte y reducir el estrés.**

**2. \*\*Elige el momento adecuado:\*\* Busca un momento en el que ambos estén disponibles y sin distracciones. No es recomendable abordar temas sensibles cuando estén molestos o ocupados.**

**3. \*\*Usa un tono de voz suave:\*\* Habla en un tono de voz calmado y sereno. Un tono de voz moderado ayuda a transmitir tus emociones de manera más efectiva.**

**4. \*\*Utiliza "yo" en lugar de "tú":\*\* Expresa tus sentimientos y pensamientos desde tu perspectiva personal utilizando frases como "Yo siento" en lugar de acusaciones directas. Esto evita que la otra persona se sienta atacada.**

**5. \*\*Escucha activamente:\*\* Da espacio para que la otra persona hable y escucha atentamente a lo que están diciendo. La comunicación efectiva es bidireccional.**

**6. \*\*Evita el lenguaje provocador:\*\* Trata de no usar palabras o frases que puedan ser interpretadas como provocativas o agresivas. Usa un lenguaje neutral y respetuoso.**

**7. \*\*Explica tus necesidades:\*\* Comunica tus necesidades y expectativas de manera clara y específica. Asegúrate de que la otra persona entienda tus puntos de vista y tus emociones.**

**8. \*\*Busca soluciones juntos:\*\* En lugar de centrarte en el problema, trabaja junto con la otra persona para encontrar soluciones. Esto puede ayudar a fortalecer la relación y resolver conflictos de manera constructiva.**

**9. \*\*Reconoce tus propios errores:\*\* Si es necesario, admite tus errores y disculpa si has contribuido al problema. La responsabilidad y la humildad pueden fortalecer la comunicación.**

**10. \*\*Establece límites:\*\* Si sientes que la conversación se está volviendo demasiado intensa, establece límites de manera respetuosa. Puedes decir algo como "Creo que necesitamos tomar un breve descanso para calmarnos y luego retomar la conversación".**

**Recuerda que la comunicación efectiva es clave para mantener relaciones saludables. Practicar estas estrategias te ayudará a expresarte de manera positiva y a construir conexiones más fuertes con tus seres queridos.**

**Todo esto lo he estado leyendo con mi hijo, pues creo que debo entrenar para adquirir habilidades para expresarme de menera positiva y asertiva con mis familiares.**

**La abuelita de Isabel Cristina se llama Julia y está enferma con un problema respiratorio durante este mes de diciembre.**

**El perro de mi familia en Medellín se llama Ali y ya está comiendo alimento para controlar el peso. La marca se llama Dog Chau (Control de peso).**

**Todavía no se el peso y estatura actual de mi hijo Joseph. Hoy me di cuenta de que Joseph no tenía mi teléfono registrado.**