

Límites Inteligentes y Bienestar Digital



Ponencia:

Todo pasa, y esto también pasará

Martha Alicia Chávez

Lic. en Psicología, con especialidades en Psicoterapia familiar sistémica, Programación neurolingüística, Hipnoterapia Ericksoniana y Terapia en alcoholismo y adicciones, Martha Alicia Chávez es una reconocida psicoterapeuta, conferencista y escritora, autora de 11 exitosos libros. Es considerada una autoridad en temas concernientes a la educación de los hijos y las relaciones entre padres e hijos. Numerosos profesionales de la salud utilizan sus libros como base para su trabajo terapéutico y para impartir cursos y talleres. Sus obras son textos obligados en las bibliotecas de diversas universidades e instituciones educativas.

AUTORA DE LOS LIBROS:

"Cómo una mujer se convierte en bruja y un hombre en bestia"

"Tu hijo, tu espejo"

"Todo pasa... y esto también pasará"

"Te voy a contar una historia"

"¡Con golpes NO!"

"En honor a la verdad"

"Hijos tiranos o débiles dependientes"

"Consejos para padres divorciados"

"90 Respuestas a 90 Preguntas"

"Hijos Invisibles"

"Hijos Gordos"

ÁREA LABORAL:

- Psicoterapeuta individual, de pareja y familiar.
- Expositora en cursos, diplomados, congresos, ferias de libros, y conferencista en universidades, empresas, e instituciones de México y otros países.
- Participante en diversos programas de radio y televisión.
- Su libro **Tu hijo, tu espejo**, de la editorial Penguin Random House, bajo el sello Grijalbo, ocupó el primer lugar en ventas en las principales librerías del país durante más de un año, y continúa en la lista de los 11 más vendidos. Actualmente se exporta a Estados Unidos (habla hispana), a Centro y Sudamérica, República Dominicana y España. Ha sido traducido al inglés y se encuentra en versión digital en [amazon.com](https://www.amazon.com).

Sobre la ponencia:

Todo pasa, y esto también pasará

En la situación actual que todos estamos viviendo (Pandemia por COVID-19), es normal que como grupo y como individuos experimentemos sentimientos como miedo, enojo, dolor, auto reproche e incertidumbre, los cuales, si no son manejados adecuadamente, pueden traer un sinnúmero de consecuencias indeseables.

Si bien la situación en general no está bajo nuestro control, hay muchos factores de la misma que sí lo están. Resulta vital entonces aprender a diferenciarlos y echar mano de todo aquello que si depende de cada uno de nosotros, para desarrollar y fortalecer nuestra capacidad de adaptarnos a lo que ahora nos toca vivir. Como dijo Charles Darwin, *“Los que sobreviven no son los más fuertes ni los más inteligentes, sino aquellos que tienen mayor capacidad de adaptarse al cambio”*.

Para apoyar el logro de este objetivo, trataremos los siguientes temas:

- Revisar si lo que consideras una pérdida lo es en realidad o sólo es un cambio.
- Analizar lo que no está bajo tu control y lo que sí, y tomar decisiones al respecto.
- La sensación de pérdida (lo sea o no) nos lleva a un proceso de duelo.
- Los sentimientos que acompañan al duelo.
- Niveles de manejo de los sentimientos: desahogo, transformación y transmutación.
- El manejo sano de la ira. Herramientas y propuestas.
- El manejo sano de la culpa / auto reproche. Herramientas y propuestas.
- El manejo sano del dolor. Herramientas y propuestas.
- El manejo sano de la incertidumbre. Herramientas y propuestas.
- La resolución del duelo: Aprender a vivir sin lo que perdí y con lo que gané.