

La era de la ansiedad y los 8 puntos de la brújula para enfrentarla



*“En el último año marcado por la pandemia, surgió la era de la ansiedad, estamos pero a la vez no estamos, en este mundo fragmentado y en esta era de la ansiedad, **necesitamos re aprender a amar, amar bien**”, con esta frase inició Lorena Guillé, egresada del [Tecnológico de Monterrey](#), su charla en [MODERS](#).*

MODERS es la iniciativa que busca fortalecer el papel de las madres de familia como ejes de cambio social a través de charlas con expertos en diferentes temas.

*“Los humanos tenemos muchísimo por hacer y aprender, **las mujeres tenemos un rol importante en la sociedad**, tenemos que hacernos maestras en el amor por más cursi que suene y el mundo cambiará para bien”, dijo.*



width="900" loading="lazy">

La directora de **Fundación FEMSA**, compartió con miles de mamás de **PrepaTec** su charla **“Amar bien y la brújula del ser”** en la cual explicó la brújula ABBS.

*“Esta brújula parte de una frase que me marcó hace 22 años, **“Amar es buscar el bien del otro en cuanto al otro”**, porque el amor eso lo único que cuando dejas de crecer a lo alto, creces a los lados, te ensancha el corazón”.*

Los 8 principios de la brújula ABBS son:

1.Ver al cuidado como valor

Significa entender que cuidar nos conviene a todos y es clave fundamental para la felicidad.

“Entendemos el cuidado como verbo, los invito a ver el cuidado como valor, significa entender cómo cuidamos y aprovechamos las oportunidades que tenemos para encontrarnos como especie humana.

“Cómo cuidamos y vemos a las instituciones, vecinos, cercanos y lejanos, a la forma en la que consumimos, producimos, nuestros gobernantes, como apreciamos a nuestros líderes como nos cuidamos unos a otros”.



width="900" loading="lazy">

2. Conectar con tus cuatro polos

- Conmigo mismo
- Gente a mi alrededor
- Naturaleza
- Trascendente

“En medio de la crisis en la que nos encontramos, estar verdaderamente conectados no es un lujo, es nuestro salvavidas, tenemos más capacidad de ser más amables, perdonar y crecer”.

3. Nuestros hijos, nuestros espejos y maestros

“Es importante interiorizar que ven en nosotros nuestros hijos, de qué los estamos alimentando, ellos están más atentos de lo que nosotros mismos creemos”.



width="900" loading="lazy">

4.Comida en familia, práctica sagrada

Al sentarnos juntos damos la señal de que nos necesitamos unos a otros.

“Aprovechemos este espacio para detonar conversaciones con los tuyos, este espacio nos ayuda a ver que hay una urgencia de entender a nuestros hijos, de hablar sobre valores, honestidad, resiliencia, el anhelo de lo nuevo normal.

“Construyamos desde nuestra familia un espacio único de crecimiento”.

5.Conectar con emociones positivas

- **Gratitud** agradecer lo que si tienes, en las noches antes de dormir agradece por tres cosas buenas que te han pasado en el día.
- **Esperanza** estamos conectados con un universo que es perfecto, es el momento para reinventarnos, la esperanza no es lo mismo que el optimismo.

“La esperanza es la certeza de que algo tiene sentido independientemente de lo que resulte, no busquemos el por qué, sino el para qué”.

- **Interés** busca cosas nuevas que te interesen a ti y puedas compartir con tu familia.



width="900" loading="lazy">

6. Tus palabras, tu poder

“Usemos nuestras palabras como un super poder, enseñémosles que existe una congruencia entre lo que se dice y se hace y cómo intervenimos con el mundo”.

7. Bolas de cristal

Son aquellas que tienen otra densidad y otro peso en tu vida, te da una alegría saber quienes son tus compañeros de viaje y de vida.

“Todos recibimos todos los días el mejor regalo, 24 horas, 1,440 minutos y 86,400 segundos. Tenemos que hacer que rindan y tenemos que aportar lo mejor de nosotros en cada rol que ejercemos, como mamás, como profesionistas, como esposas.

*¿La gran pregunta es como malabreamos estas bolas de fuego sin quemarnos? Identifica tus bolsas de cristal, **aquellas que cuidarás como tu vida misma.***

“En la vida se puede hacer todo, pero no al mismo tiempo, lo que lleva la prioridad son estas bolas de cristal”.



width="900" loading="lazy">

8. De la puerta de nuestra casa, hacia dentro

Es en casa donde se aprende a cuidar a la familia, a tener vínculos, a cuidar a los más vulnerables.

“Siguiendo la rutina con nuestros hijos no es suficiente, necesitan el abrazo, el amor, saber que hay alguien que responde a su llamado.

“Lo más importante que le podemos dar al mundo es lo que hay de nuestra puerta hacia adentro”, concluyó.

Dicha brújula, al igual que cualquier otra tiene polos y mediciones pero la egresada asegura que al ponerla en práctica podremos ver **grandes cambios en nuestra vida** y en las de quienes nos rodean.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: