

ENFOQUE FAMILIAR

**¿CÓMO EN UNA CRISIS
ENCUENTRAS UNA
OPORTUNIDAD?**

WWW.KARLAMALDONADO.COM

con la metodología de: **KARLA
MALDONADO CABIESES**
Consultoría Familiar - Desarrollo Humano



Crisis u Oportunidad

Si pasas la vida, intentando evitar los problemas, éstos seguirán ahí creciendo y creciendo junto con la vida, pasando de largo.

*Si le das la bienvenida a los problemas, con una cara diferente, con la cara de frente y "tomas al toro por los cuernos", puedes entonces comenzar a tener **oportunidades** y no problemas, las oportunidades que tarde o temprano te fortalecen.*

Aquí encontrarás una guía para descubrir las etapas que conlleva una crisis y así asumir la responsabilidad en cada una de ellas.

Descubrirás cómo hacerle frente a cada etapa y así evitar querer salir corriendo de dónde estás.

Mi querida... ponte brillito y a pedalear para avanzar y que la crisis no te quiera acabar!

Todo ser humano pasa por diferentes estadios durante toda su vida, la infancia, la niñez, la adolescencia, el adulto, la mediana edad, la vejez. Estas etapas nos enfrentan a diferentes circunstancias que nos llevan a tomar decisiones que marcarán el resto de nuestro caminar por la vida.

Es por esta razón que es tan importante cuidar nuestro actuar y pensar muy bien frente a las decisiones que nosotros como adultos tomamos.

¿Quieres hijos felices? Pues tienes que comenzar tú por ser feliz y es aquí donde radica el tema de la crisis.





¿Qué es una crisis?

Una crisis se puede

definir desde muchos puntos de vista, pero las tres que me saltan a la vista son:

las que podemos encontrar en el diccionario:

1. f. Mutación considerable en una enfermedad tras la cual se produce un empeoramiento o una mejoría: el enfermo ha conseguido superar la crisis.

1. Cambio importante en el desarrollo de un proceso que da lugar a una inestabilidad: crisis económica.
2. Problema, conflicto, situación delicada: esa pareja está pasando por una crisis.

Es de llamar la atención porque si las unimos podemos decir que una crisis es una situación por la cual pasa el cuerpo, que se está desarrollando en una situación que puede empeorar o mejorar según la persona que la padece.

¿QUÉ ES?

Una crisis se puede transformar en la peor pesadilla o **una oportunidad para crecer y mejorar** y eso solo está en cada uno, está en ti en que transformarla.

Sí decides transformar una crisis, cualquiera que sea, económica, personal, espiritual, de pareja, con los hijos (los "temibles 2", infancia, adolescencia...) la que tú quieras nombrar en **una OPORTUNIDAD DE MEJORAR**, es necesario **primero que nada que reconozcas que existe una situación en la cual estás involucrada** y después quieras y decidas ponerte en movimiento e ir venciendo paso a paso cada etapa.

Características Principales:

Comienzan a competir, el enfoque está en lo que hay que mejorar por tanto dejan de ver las cualidades y habilidades, el de enfrente se vuelve culpable en los ojos de cada uno. Panorama sin colores, gris y opaco.



Lo que sucede:

- ✓ Se tiene miedo al futuro
- ✓ Se vive en el pasado
- ✓ Se quiere evadir el presente
- ✓ Deseo de cambio mágico
- ✓ Se produce cortisol en el cuerpo que genera aún más estrés
- ✓ Hay muchas culpas y pocos responsables

Las oportunidades de mejorar, tienen implícito un proceso de cambio, de cambiar

lo que no nos gusta para hacerlo mejor y para hacerlo mejor no se puede hacer como lo hemos hecho hasta ahora, porque si no te gusta es que no es el camino correcto para lograr lo que te propones.

Todo proceso de cambio tiene 7 etapas por las cuales pasamos los seres humanos según muchas investigaciones

“Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía, sin crisis no hay méritos”-Albert Einstein

investigaciones de grandes psicólogos y terapeutas y que será de mucho beneficio que las conozcas.

VENTAJAS:

- ✓ Te mantendrá información clara
- ✓ Podrás establecer un camino para atravesarla con victoria
- ✓ Te guiará a no acabar ninguna relación que esté involucrada en la crisis
- ✓ Te dará una visión y enfoque distinto a un desastre
- ✓ Podrás verlo como algo que te dará beneficios
- ✓ Te lleva a un camino abundante y te sacará de la escasez que provoca las crisis
- ✓ Podrás establecer nuevas rutas y actitudes

IMPORTANCIA:

- ✓ Te mantendrá en el presente por tanto en capacidad de amar
- ✓ Generará un aprendizaje
- ✓ Cuestionará tus creencias para provocar transformación positiva
- ✓ Te permite tener libertad dentro del proceso
- ✓ Toda crisis termina, podrás elegir se estar con determinadas personas al terminar la crisis o no
- ✓ Podrás elegir ser líder en este proceso o víctima de las situaciones
- ✓ Los desafíos hacen que realices más esfuerzo de lo actual y mueve el sistema familiar
- ✓ Siempre después de la crisis hay crecimiento

Ciertamente todos los matrimonios afrontan y pasan por etapas y situaciones que se llegan a complicar esa complementariedad y las diferencias se vuelven molestas

y a veces montañas de piedras que van sepultando el amor de la pareja, la capacidad de crear momentos maravillosos para expresar y dar lo mejor de cada uno, varón y mujer a veces se pierden en el camino y toman decisiones que los alejan de su meta del principio.

Al caminar por la vida, buscamos conseguir éxito profesional, nos preparamos con estudios e invertimos todas nuestras fuerzas para lograr darles lo “mejor” a nuestros hijos. Lamentablemente ese caminar poco a poco nos puede llevar a un mundo lleno de compromisos, lleno de cosas materiales que efectivamente, en un momento “ayudan” a saciar los apetitos inmediatos de los deseos, nos pueden llevar a un mundo que quizá no pertenezcamos en realidad, lleno de incongruencias y apariencias, e incluso a competir.

Es estas incongruencias las que generan estos procesos de crisis, dónde se busca en realidad un equilibrio y un poco más profundo es la búsqueda de lo que todo ser humano se hacer acreedor cuando nace pero que con forme va creciendo la va perdiendo por el tipo de educación, creencias, tradiciones y compromisos que adquiere. Eso que buscamos es la LIBERTAD.

Una crisis es como caer en un lodazal y pretender salir solo, el esfuerzo es muchísimo y tardarán en salir porque el movimiento se ve detenido por el mismo entorno, pero basta que uno salga para que pueda ayudar al otro a salir.



Cuando hay crisis, lo que se busca es esa libertad innata de poder elegir lo que se quiere para cada uno y es entonces que comienza el proceso de los 7 pasos.

"El riesgo viene de no saber que estás haciendo" -Warren Buffet

La crisis de los hombres en la edad mediana que, según investigaciones de diversas universidades, comienza sus indicios a partir de los 36-38 años a los 45-50. Ciertamente es que al hombre no le gusta hablar de ciertos temas y uno de ellos es su crisis personal, ¿será conveniente que ellos la identifiquen?

Para afrontar una crisis y salir victoriosos de ella, **es vital poder transformarla en oportunidad**, es tomar el mando de la situación y convertirte en protagonista, es pedalear y avanzar.

Puedes pensar que tu camino, tu manera de hacer o resolver las cosas es la adecuada, no por ello es la única manera ni el único camino. Hay un mundo de oportunidades dependerá de cada persona lo que elija.

“El momento en que evitar el fracaso se convierte en tu motivación, caes en el paso de inactividad. Sólo tropiezas si te estás moviendo.”-Roberto Goizueta



7 Etapas del proceso de una crisis

Una crisis tiene 7 etapas específicas,

elegir pasar a la siguiente radica más en conocer que está sucediendo y la intensidad que hay que el suceso.

1

BLOQUEO:

Estado de shock, estás hecha un lío, **muchos pensamientos y no sabes por dónde comenzar** ni siquiera puedes observar la realidad de lo que sucede, muy probablemente estés en un estado de víctima.

Ser víctima no es el mejor camino, el que más sufre eres tú.

Ser víctima es cuando todos los que te rodean o que están involucrados son quienes tienen la responsabilidad.

Es como estar sumergida en una alberca de lodo, poco puedes mover, la respiración es lenta y tus movimientos casi no se perciben ni impactan en tu entorno.

Es un tiempo y momento:
AGOTADOR

Nada te consuela, no hay esperanzas no tampoco frustraciones, ya que no se tiene la capacidad mental de evaluar.

Difícilmente hay libertad y esta etapa es la única que puede no develarse y la persona no tendrá conciencia de lo sucedido.

Los niveles de cortisol en el cuerpo son muy elevados y no hay voluntad propia.

Suele producirse por un dolor muy intenso y profundo que sobre pasa la capacidad de comprensión.

2

INCREULIDAD:

No lo crees, no eres consciente que **el proceso del cambio ya inició y requiere.**

Característica Principal:

Son 7 etapas, la duración en la que se permanece en cada una depende de la libertad de quien está involucrado en la crisis, depende de la decisión de avanzar o quedarse en dónde está.



transformación, un estado de víctima dónde se buscan culpables y que no te valoras a ti misma como persona.

Eres incapaz de creer en la situación y por tanto aún menos en encontrar soluciones, alguien más debería hacerlo por ti suele ser el pensamiento constante en esta etapa.

3

EMOCIONES:

Afloran los sentimientos y **te percatas que necesitas cambiar para adaptarte pero hay resistencia**, comienza la pregunta “¿y porqué yo?”

Surge la inseguridad, los miedos, no reconoces tus cualidades. Surgen las excusas y puede haber mucho dolor.

Los sentimientos están descontrolados, estás vulnerable a que

“La vida es un proceso en evolución”-Lorey Hood

te ofrezcan soluciones que a largo plazo podrías lamentar, pero no le das el alcance de las consecuencias ya que lo que sientes quieres que termine y sueles tomar lo que te ofrecen.

Si no se tiene conciencia de que se está en esta etapa, eres vulnerable a cambio de religión o te ofrecen el divorcio como solución y lo crees así.

Se pierde el control de las acciones y se toman reacciones, es decir, tus acciones están en torno a cómo te hacen sentir y si te da una mejoría aunque sea momentánea, o en el sentido opuesto, si no te agrada, agredes.

La solución para esta etapa es aprender a distinguir los sentimientos para hacerlos autorregulados y gestionados. Puedes escuchar los 5 pasos para GESTIONAR LOS SENTIMIENTOS. 

En ésta etapa comienza el aprendizaje de ser dueña de sí misma.

4

ACEPTACIÓN:

Es doloroso puede durar un momento o años, es cuando te percatas de la realidad, y **te das cuenta que tienes que llegar a la acción.**

Aquí es cuando puedes decidir continuar en la crisis o convertirla en oportunidad de mejora.

Es cuando te pones en movimiento e inicias las pequeñas victorias que te darán tu propia victoria.
Es cuando sueles decir ¡basta así no!

Comienzas a tener el manso de tu vida, ya no hay más culpables sino responsables.

Comienzan las elecciones de decidir si aceptar o rechazar lo que hoy vives, pero no porque otra persona te haga vivirlo sino porque tú eliges que quieres para tu vida.

Es una etapa crucial en la crisis...

Aquí puedes comprender que no necesitas soltar a las personas que están contigo o separarte de ellas, sino comenzar a dirigir tus acciones y actitudes hacia donde tú quieres.

Aquí comprendes que el alejarte solo es en distancia, pero el dolor está en ti y se va contigo, así que la solución es aceptar que tú puedes contribuir a esa crisis personal, económica, de pareja o familiar y que no tienes que empezar “de cero”, sino aceptar lo que tienes y crear más de lo que si quieres.

Es ésta etapa es momento de establecer una lista de tus prioridades, de tus propósitos y de lo que sí quieres y a quienes vas a elegir amar a pesar de las circunstancias actuales.

En ésta etapa comienza la transformación de la crisis a la oportunidad, pero **HAY QUE ELEGIRLA.**

5

APRENDIZAJE:

El cambio es inevitable, tienes que informarte, buscar ayuda y actualizarte, **reconoces tu responsabilidad y no hay marcha atrás.**

¡Ser feliz depende de ti!

Aprender no significa volver a hacer lo que hacía, aprender es buscar nuevas formas y maneras de realizar todo, la manera de comunicarte, aprender un lenguaje positivo, detectar los vicios que se crearon (pueden ser incluso imperceptibles como el nivel de cortisol, hormona estresante) Puedes ver la clase de ADICCIONES EMOCIONALES en YouTube* que te dará mucha luz. 

Aprender de lo que sientes te dará la posibilidad de comenzar a tener el control de lo que creías imposible de solución.

“No basta con querer: debes preguntarte a ti mismo qué vas a hacer para conseguir lo que quieres”-F. Roosevelt

6

ACCIÓN:

Buscas nuevas oportunidades y las aprovechas, aplicas lo que has aprendido.

Persigue lo que tú quieres, tus objetivos, busca tu misión y ama sin esperar.

VE con acciones concretas partiendo desde las cualidades que hay en ti, que son las que te darán la fortaleza y motivación para tener logros.

Recuerda algún proyecto que hayas realizado con éxito...

Lo lograste porque tu mirada y enfoque estaba en todo lo que si puedes lograr, en tus cualidades y lo que te hacía sentir capaz, así que ahora a este momento preciso, elige una cualidad tuya y ponla en acciones para darle la vuelta a esa crisis.

Es ésta etapa es momento de establecer una lista de tus prioridades, de tus propósitos y de lo que sí quieres y a quienes vas a elegir amar a pesar de las circunstancias actuales.

Dicha lista es para comenzar el camino a las oportunidades que tienes frente a ti cuando eliges poner tus cualidades, fortalezas, talentos y dones que están en ti esperando que los pongas al servicio de eso que quieres en tu vida.

Es en éste paso de la crisis en que todo comienza a tener otro valor distinto, ya que no es porqué sucede sino para qué sucede y encontrar las razones y utilidad le da un toque muy especial a cada momento que vives.

Es en esta etapa que todo comienza a tener sentido, en que la abundancia está al paso de tu decisión y que puedes encontrar múltiples opciones y soluciones a eso que creías días, meses o incluso años atrás.

La crisis comienza a solucionarse y es a tú favor si

eliges las acciones que te encaminen hacia la abundancia de gratitud del momento.

7

SATISFACCIÓN:

Empiezas a tener logros y resultados satisfactorios, ahora si evalúa lo ocurrido.

¡Vive como quieres!

Ciertamente, las situaciones o estadios de cada uno de los integrantes de la familia, afectan el entorno de toda la familia, sin embargo está en ti formar parte de las situaciones o crisis de cada uno o mantenerte como compañero de vida, y no vivir su vida sino la tuya a un lado. acompañando a cada uno de los que integran tu familia respetando la individualidad y libertad de cada uno.

Encontrar que no solo tus logros te dan satisfacción, sino que el logro de cada una de las personas que integran tu familia y que has elegido amar de una manera especial, son también tus logros.

Saber que existen distintos estadios o etapas que todos los seres humanos vamos afrontando durante nuestra vida, hará la diferencia para que no te “enganches” con sus eslabones de escasez que las misma crisis generan sino tengas claridad de que puedes pasar a la etapa 5 de las crisis o cambios de forma rápida.

Los estadios en tu relación de pareja será notoria y ubicar en la que te encuentras podrá ayudarte a que cada día mantengas la riqueza de la relación al día y actualizada y no caigan en huecos donde crean que no hay salidas más que separarse. Si esto ocurre, date una vuelta por la clase de ETAPAS DE LA RELACIÓN que están incluidas en el libro [25 SECRETOS PARA OBTENER UNA RELACIÓN FELIZ](#) 

“Cualquier cosa que la mente del hombre puede concebir y creer, puede ser conseguida.”-Napoleón Hill



¿Cómo transformarlo en oportunidad familiar?

Una oportunidad es un momento donde lo que anhelas puede hacerse visible.

Recuerda que en la edición pasada de [LIDERAZGO FAMILIAR](#) vimos que el triunfo de tu equipo es también tu triunfo.

Cuando la crisis alcanza a papá, a tu esposo:

Para esta etapa, muchos ya han logrado muchos éxitos, pero es un momento de decaída donde tienden a bajar su fuerza y capacidad de logros son más lentos, les viene un discernimiento sobre sus capacidades y se llena de presiones de haber llegado a una etapa donde no se consideran suficientes para lograr el futuro, tienen miedo, más del que te imaginas.

Para ellos su familia si es un logro pero representan una carga... Que bajo las circunstancias de la crisis sería mejor alejarse que “tomar toda la carga”.

Un hombre en crisis es más determinante que un hombre en depresión, porque comienza a tomar decisiones en pro de una libertad que siente que necesita y que va arrasando con lo que tiene y le obstruye. Es como un guerrero que lleva toda la carga y energía sin importarle que daños provoca su caminar. Es en estos momentos que hay que actuar ante la crisis y comenzar a tomar decisiones por ellos. Buscan libertad, dale libertad para que no sea creador de un libertinaje, busca soledad, dale

Característica Principal:

Una oportunidad estará disponible solo si la eliges vivir, sino se esfumará.



un espacio para que se encuentre a si mismo, busca ser reconocido aunque a veces no lo sabe expresar, así que el mejor camino si está frente a ti un varón de 40 – 50 años (y siempre porque es de su naturalidad masculina) reconócele sus acciones, lo que hace, lo que logra, lo que se esfuerza y verás que esa crisis pasa más rápido de lo pensado.

Cuando una persona está cruzando determinada crisis, hay que acompañarle, por donde va y estar atento a sus decisiones para que cuando caiga por haberlas tomado en las primeras 3 etapas del proceso de crisis, estés para apoyarle.

¡Cuando apoyas a quien amas has elegido, es la OPORTUNIDAD más maravillosa!

“Hay un mundo de oportunidades dependerá de cada persona lo que elija.” – Karla Maldonado C.



KARLA MALDONADO C

CONSEJERA DE RELACIONES Y TU COACH
PERSONAL

SEMBLANZA

Con Karla Maldonado Cabieses, aprendes y logras amar en libertad.

Ayuda y acompaña a las mujeres que quieren seguir diciendo si a su relación de pareja para lograr plenitud en sus relaciones familiares

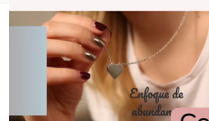
Ha desarrollado una metodología de reflexión-acción para revivir el amor que tiempo atrás sepultaron, logrando descubrir, reconocer y transformar todo aquello que si quieren para su presente

Es coach de pareja con maestría en consultoría familiar, lo que la hace mediadora de relaciones de pareja y potencializar a la mujer.

Ha escrito y publicado 10 libros con herramientas y habilidades para desarrollar la inteligencia relacional en la vida personal. Dos de ellos son best seller en Amazon.

Creadora del Sistema Secretos del Corazón para la mujer para descubrir su feminidad y SOS para la pareja.

Da asesorías personalizadas a la mujer desde la feminidad, tiene talleres e imparte conferencias a nivel internacional.



Lo que vas a lograr

¡Descubre y potencia tu verdadera esencia en nuestro taller de Enfoque de Abundancia! Explora la riqueza de tu feminidad, abrazando tu belleza, poder y liderazgo.

Comienza el Workshop y vive la experiencia de la abundancia