

# ¡PROMETER!

POR MARU LOZANO CARBONELL

**E**timológicamente significa decir una cosa antes de hacerla o verse obligado a hacerla. En muchas ocasiones, prometer para nosotros significará ¡convencer! Tal como lo hacen los vendedores de productos mágicos que prometen regresar la juventud, la salud, etc. O como las promesas que hacemos a los hijos: "Te prometo comprarte tal o cual cosa si obtienes buenas calificaciones".

También prometemos cuando estamos alegres, ¡como en año nuevo! El Doctor Rodrigo Pedroza, responsable interino del laboratorio de Neurociencia de la Universidad Iberoamericana reveló

## AL INTERIOR DE UN HIJO

“Mis padres siempre prometen algo para año nuevo, mejor calidad de vida, un viaje, visitas a eventos que nos gustan ... pero no los cumplen. A mí me han prometido mis viajes soñados fuera de América y por lo pronto, siguen siendo solo sueños. Me gustaría que cada vez que prometan algo, pusieran fechas y así dejaran de ser falsas esperanzas y poder creer

NAYARA BETANCOURT, 13 AÑOS.

Si decidimos fijarnos metas, lo importante es la intención, si nos dedicamos y constantemente monitoreamos nuestras realida-

**"LO PROMETIDO ES DEUDA"...** y las deudas

des, al revisar los avances sentiremos una realización plena aunque todavía no hayamos concluido el objetivo. Así la autoestima que es auto-realización, se elevará y estará lista para recibir un año más con todo y las sorpresas que éste trae consigo. También, nuestra responsabilidad que significa "responder" hará que seamos las únicas a cargo de procurar nuestro bienestar desde el interior.

que se debe a cuestiones neurobiológicas y evolutivas. Como cuando estamos enamoradas y la bioquímica nos cambia por completo la percepción y los sentimientos de momento que juramos amor eterno. Pero ¿qué tal cuando prometemos haciendo un compromiso? Este viene de una experiencia triste o incómoda y juramos y perjuramos que no volveremos a ponernos de pechito en aquella situación que nos perturbó.

### PROMETER

es una "gran propuesta de valor" y cosas difíciles de cumplir o metas a corto plazo que deberían llevarse a cabo poco a poco no pueden angustiar como:

- » Dejar de fumar
- » Dejar de beber
- » Modificar alguna conducta destructiva y recurrente
- » Hacer habitual algo que no hemos adquirido con frecuencia

¡Prometer reconforta!

\*El amor es ciencia

... y las deudas pesan mucho y dan ganas de sacarles la vuelta. Comprometemos debería ser involucramos con el proceso que nos hará sentir felices, animadas y sobre todo, a favor nuestro. ¿Qué tal las siguientes promesas?

- » **PROMÉTETE NO ABONAR** a tus miedos imaginarios
- » **CERRAR** asuntos inconclusos
- » **NO REVIVIR EXPERIENCIAS** que resulten obsoletas
- » **COMUNICARTE** con algún familiar cada día
- » **SALUDAR** a diario una amistad por cualquier medio social
- » **LEER** algo productiva y educativa
- » **VER A LOS OJOS** y estrechar a los miembros del hogar todas las días
- » **REVIVIR** en la mente cinco minutos solo recuerdos placenteros de tu vida