

**Anamar Orihuela, Eduardo Calixto
y Mario Guerra**



SOBRE VIVE

**Una guía para mejorar tus relaciones,
emociones y pensamientos
durante la crisis de la pandemia**

AGUILAR

PRÓLOGO

El año 2020 inició con una pandemia que trajo consigo horas de miedo, incertidumbre e inquietud en todo el mundo. Conforme pasaron los días el coronavirus tomó posesión de nuestro entendimiento, de nuestros pensamientos y reflexiones para estallar en múltiples preguntas: ¿De dónde proviene el virus? ¿Realmente es capaz de acabar con la vida de miles de personas? ¿Cómo enfrentar la pandemia? ¿Soportaremos esta amenaza en nuestro país?

Las noticias se volvieron una plaga, alarmas encendidas bombardeando por todos lados. Cada día se sabía más sobre el coronavirus y el miedo crecía. Mientras más información, más confusión, pues en las noticias se hablaba del peligro, en internet se desmentía, los analistas políticos acusaban, los internautas alimentaban las redes con *fake news*.

Por eso decidimos hacer este libro. El propósito de estas páginas es informar, ofrecerte a ti, amiga

lectora, amigo lector, datos útiles y comprobados científicamente para que puedas enfrentar desde la serenidad y la reflexión, no sólo la amenaza del coronavirus, sino que también sirven estos textos para trascender un suceso trágico, un terremoto, un accidente fatal, la pérdida de un ser querido.

En estas páginas te invitamos a aceptar la realidad y a modificar tu forma de ver la vida, te proponemos ejercicios y reflexiones para que aprendas a ser tolerante, compasivo, intuitivo con las personas con las que vives este encierro necesario. A lo largo del libro verás que este suceso no detiene el tiempo, te invita a pensar más en ti, en cómo te comportas con tus seres más cercanos y cómo mantener relaciones de gran calidad humana.

Es importante que, si estás solo o acompañado, sepas que a veces las cosas no resultan como lo esperabas y debes recomponer el rumbo con tu pareja y tus hijos, desde el respeto y la comprensión, la sinceridad y el amor, incluso aceptar si la unión está deteriorada, ser honestos y evitar el daño, tanto hacerlo como permitirlo.

Aprenderás cómo se expresa el miedo, sabrás que puede estar a tu favor si detectas qué lo ori-

gina, pues conocerlo bien te permitirá descubrir que más que un enemigo es una alerta para reflexionar, pensar en los pasos correctos que debes dar y actuar con conciencia, siendo asertivo y solidario contigo y con los que más amas. Al saber de dónde surge el miedo tendrás ideas más claras para contrarrestarlo.

No es tiempo de egoísmo ni de crítica, es tiempo de sumar y agradecer. Te preguntarás quizá, ¿qué debo agradecer, si perdí el trabajo, caí en depresión o mi relación de pareja se deteriora día con día? Pues sí, agradecer: que puedes darte cuenta de tus errores, que estás vivo y en medio de una lección de vida poderosa e inolvidable, que tú construiste una relación y ahora puedes pensar seriamente en continuar o tomar otro rumbo; te guste o no, este tiempo te permite ver en qué has fallado, valorar las cosas pequeñas que te hacen feliz pero que ya no las considerabas.

Sobrevive es una invitación a revalorar tu vida y darle un sentido más humano donde se destaquen la confianza, la buena actitud y el deseo de ser mejores personas. Entenderás sin juzgar: cómo piensa tu pareja y por qué actúa o decide de tal manera, qué les preocupa a tus hijos o a tus

padres, qué te estruja el corazón o te impulsa a ayudar a los que te rodean. Con los consejos de Anamar Orihuela, Eduardo Calixto y Mario Guerra, podrás elegir otra forma de comunicarnos, de sentir y de ver la realidad, de reflexionar con sinceridad y aceptar que hemos caído, nos hemos equivocado, pero la vida nos da cada día una nueva oportunidad para tener control de nuestras emociones y decisiones.

Y si aún te resulta difícil saber por qué ocurren estas cosas, no te resistas, deja que fluyan, en este libro se encuentran las explicaciones y sugerencias de los mejores expertos en relaciones de pareja, cómo funciona nuestro cerebro y el manejo efectivo de las emociones ante la adversidad; tres autores ampliamente reconocidos en desarrollo humano que reúnen su talento para que enfrentes las complicaciones y vivas en armonía.

Cada uno te habla desde su experiencia y especialidad. En estas páginas sabrás cómo funciona tu cerebro ante el estrés, el miedo, la angustia, la depresión, ¡descubrirás por qué sientes miedo y cómo evitarlo! ¡Sabrás qué sustancias químicas cabalgan en tu cerebro, cómo se llaman, hacia qué puntos se dirigen, cómo actúan y en qué derivan

sus actividades! De manera clara y contundente se ofrece una explicación de qué se activa en el cerebro cuando los momentos de mayor temor nos atrapan y cómo revertirlos, qué estimula la depresión y la angustia y qué hacer para no caer en ellas.

Mediante el conocimiento preciso, la reflexión optimista, y la buena actitud, los autores te ayudarán a enfrentar los días inciertos, tendrás las mejores herramientas para razonar, confiar y estimular el deseo de superar cualquier obstáculo. El libro está orientado al cuidado de la salud mental de las personas es una ventana donde la luz y el conocimiento amables, afectuosos y muy cálidos te permitirán ver un mejor mañana, una vida renovada y feliz.

¿Buena suerte, mala suerte?

Anamar Orihuela

Si alguien nos hubiera dicho al principio de este año 2020 que viviríamos muchos días de incertidumbre por el coronavirus, jamás lo habríamos creído. Nos hubiera parecido una invención de locos, de esas personas con ideas apocalípticas que nada que ver con la realidad. Si nos hubieran advertido que en unas semanas la humanidad entera estaría enfrentando un virus que nos llevaría a todos a refugiarnos en nuestras casas, sin salir de ellas, que todo lo conocido cambiaría, que toda la actividad económica pararía, que miles de personas iban a morir, que estarías días encerrado en tu casa con tu mujer, solo o sola, con tus hijos, con tus padres, etcétera, no hubieramos dado crédito de que algo así pasara y habríamos pensado que sólo en las películas de ciencia ficción podrían darse esas historias.

[Seguir leyendo](#)

