

# PULSO

Acompañantes  ucm

JULIO  
2014

Año 4  
Revista Nº13



PULSO

Acompañantes  ucm

## PULSO

Una mirada hacia adentro

## MEDICINA

Enfermedad Pulmonar Obstructiva crónica

Cuidados de la Piel en invierno

La flexibilidad

Reflexología

## EL RINCÓN DE LA FELICIDAD

Los beneficios de perdonar

## DESTINOS TURÍSTICOS

Tips a la hora de viajar

# LOS BENEFICIOS DE PERDONAR

Me encontraba estudiando todo lo relativo a "La Felicidad", cuando en esa búsqueda, surgieron hermosos descubrimientos.

Creo en la felicidad como un objetivo universal, el cual tiene un camino personal.

La felicidad se encuentra por muchos caminos: en cada camino está la decisión de cada uno de nosotros, sobre cuál tomar y la sensación de cómo me voy a sentir.

El perdón como camino, me cautivó. Valga la aclaración que no es lo mismo perdonarnos a nosotros mismos, que a otras personas. Aquí hablo de perdonar a otros, como algo sanador y necesario para nuestra felicidad.

¿Por qué? Cuando estamos enojados con alguien, estamos pendientes de lo que le pasa o al contrario: tratamos de no saber nada. Sin embargo, está en nuestro pensamiento... un pensamiento rumiante, que está ahí y no nos deja disfrutar... un pensamiento que está muchas veces al día.

Un pensamiento que nos llena de bronca, que termina lastimándonos, contaminando todo aquello que nos rodea, incluso a nuestros seres más queridos.

Cuando estamos enojados, a veces gruñimos en vez de hablar; dejamos de disfrutar por pensar en "cómo deberían haber sido las cosas", si él o ella hubiesen hecho tal cosa o cual cosa. O recurrimos en pensamientos como "él o ella, no tendría que haberme hecho esto". Como éstos, hay muchos pensamientos similares que no nos permiten disfrutar nuestra vida... que hasta adónde sé, es una sola.

El ejercicio recomendando por una psicóloga rusa-norteamericana, es hacer una carta y perdonar a aquella persona que nos ha lastimado. Recuerden que perdonar es por uno mismo.

Había allí varios ejemplos que les voy a contar, ya que los encontré muy ilustrativos para poder explicar cómo el perdonar nos puede beneficiar.

"Si arrojas una brasa ardiendo para quemar a quien te ha lastimado, es tu mano la que se quema". Lo encontré tan real, que para mí se abrió un mundo nuevo.

Voy a compartir con ustedes, dos formas de trabajo.

Lo primero es cambiar la manera de ver las cosas. Con esto quiero decir que tal vez no sean tan dramáticas como las piensas y si lo son, trata de buscar lo positivo y si no lo hay, piensa: ¿qué aprendiste de esa situación? Toda experiencia buena o mala, deja un aprendizaje...

Volviendo a los ejemplos anteriores: "no tendría que haberme hecho esto"... aquí vemos claramente cómo este pensamiento, no te permite avanzar y a su vez, es autoritario. Te aconsejo probar cambiarlo por otro pensamiento más adaptativo, como ser "no me gustó lo que me hizo".

No te estoy pidiendo que te pase a gustar algo que te causó daño... ni que pienses que perdonar es olvidar o retomar un vínculo... o que puedas obtener lo que has perdido, ya sea objeto o sujeto.

Te estoy proponiendo tener otros tipos de pensamientos menos dañinos, ya que tu odio, rabia, enojo, te impide mirar hacia adelante y disfrutar muchas cosas que hay en este camino, donde siempre todos tropezaremos indefectiblemente con alguna piedra.

Una de las historias que me gustó mucho, fue sobre Nelson Mandela, donde le preguntaron cómo hacía para no odiar a quienes lo habían encarcelado.

La respuesta que dió fue: "si seguía odiando a quienes me habían encarcelado, aunque estuviera libre, era como seguir en la cárcel". De este y de muchos otros ejemplos, podemos aprender mucho.

## CAMBIA TU FORMA DE VER LOS HECHOS

Por ejemplo si piensas: "lo hizo porque es mala persona", tal vez pensar que lo hizo "sin pensar", o que de esa manera te diste cuenta qué tipo persona era. Estos pensamientos te harán sentir mejor. Si te quitaron algo, recuerda lo bueno. Atesóralo y sigue.

Luego que has trabajado contigo, con tus pensamientos y los has incorporado, puedes sentarte a **escribir tu carta**. Esta carta a veces se envía y otra veces, no.

La carta puede ser o no enviada, ya que la persona puede que esté en otra situación y no corresponde... o es para alguien que ya no está... o porque el destinatario es la vida misma.

Si quieres, tienes la posibilidad de enviarla o de leerla tú mismo. Eso lo dejo a criterio de cada uno: pero tómate tu tiempo para hacerla.

Escribe cada cosa por la cual te sientas agredido, lastimado y escribe al lado: **"TE PERDONO"**. Empezarás a sentir qué bien que se siente liberarse del enojo: caminas más liviano y en tu cara comienza a aparecer una sonrisa.

La sonrisa es mágica y se va pasando de persona en persona, generando el círculo de la felicidad.

Recuerda que no tienes que olvidar: la memoria es para no repetir, para aprender, pero no para flagelarte horas, días, años.

Puedes liberarte ahora. Haz tu carta si lo deseas.

Luego decides si la envías o no. Lo importante no es la respuesta... tampoco lo hagas esperando ver cuál es la reacción de la otra persona. Empieza a actuar por y para ti.

**No importa lo que diga o piense el otro: eres tú quien lo perdona para poder seguir tu camino... un camino de felicidad. Confío en que puedas hacerlo.**

**Psic. Viviana Vaisenberg**  
Terapeuta Cognitiva Comportamental  
2712 3131- 099 380379  
www.terapiaonline.com.uy  
contacto@terapiaonline.com.uy



Viví la experiencia  
de ser socio Pulso

## DESCUBRÍ TODOS LOS BENEFICIOS QUE TENEMOS PARA TI

<b>AUDICAL</b> Bulevar Artigas 1343 Tel.: 2403 4528/29	<b>Agua Vitae</b> Av. Rivera 3350 Esq. Pereyra de la Luz Tel.: 2623 2186	<b>Autonomía</b> Miguelete 2391 Tel.: 2400 8050	<b>Bergantines</b> Chaná 2139 Tel.: 2400 2739	<b>Buen BeBe Uruguay</b> Ciudad de París 6247 Tel.: 099.123.493	<b>CLINICA AUDITIVA</b> Minas 1260 Esq. Soriano 3351 Tel.: 2411 2000	<b>CLINICA AUDITIVA</b> Luis Lamas 3351 Tel.: 2628 7498
<b>CONAIR</b> Ciudad de París 6247 Tel.: 099.123.493	<b>DE MARIA</b> ORTOPEDIA INTEGRAL El Mejor Apoyo En Su Recuperación Av. Rivera 2059 Esq. P. de María Tel.: 2400 1916	<b>Dr. Brown's</b> Ciudad de París 6247 Tel.: 099.123.493	<b>elgue</b> Victor Soliño 375 Tel.: 2712 2712 Int. 510 www.elguehairspa.com	<b>EN COMPAÑIA</b> Horacio Acosta y Lara 2510 Tel.: 2604 5756	<b>EQUI-MED S.R.L.</b> Avda. Luis P. Ponce 1432 Tel.: 2709 1207	
<b>infoke.com.uy</b> Soluciones farmacéuticas Fernández Crespo 2078 Tel.: 2924 7222	<b>LOLITA</b> 18 de Julio 1060 Tel.: 2908 1382	<b>Les Fontaines</b> Amsterdam 1449 Tel.: 2613 6644	<b>MAICO 65 años</b> 18 de Julio 1026 P2 Tel.: 2900 2100	<b>MEERHOFF OPTICA</b> VISION PROFESIONAL Bvar. España 2746 Tel.: 2712 1357	<b>möoi</b> CENTRO ESTETICO Manuel Pagola 3039 bis Tel.: 2706 8666	
<b>MUJERES</b> Av. Brasil 2916 Tel.: 2707 3355	<b>óptica americana</b> 21 de Setiembre 2896 Tel.: 2712 3525	<b>OPTICA Estela Jinchuk</b> Sarmiento 2494 Tel.: 2712 3525	<b>imagen</b> Luis A. de Herrera 2437 Esq. Pablo Purriel Tel.: 2486 3532	<b>OPTICA Lux</b> Bvar. Artigas 1457 Tel.: 2712 3634	<b>MERA</b> Av. Brasil 2489 Tel.: 2707 9733	<b>ortopedia uruguayaya</b> 8 de Octubre 2546 Tel.: 2481 9596 Línea gratuita 0800 8513
<b>Pigalle</b> Buxareo 1158 Tel.: 2622 3434	<b>Patux</b> Ciudad de París 6247 Tel.: 099.123.493	<b>Princesas</b> Riviera 2074 bis Tel.: 2402 4645	<b>POCITOS LIBROS</b> Av. Brasil 2561 Tel.: 2709 4603	<b>REHA-VITA</b> Emilio Frugoni 1184 Tel.: 2410 9392	<b>RITATOR</b> Pza. Gacancha 1174 Tel/Fax: 2902 4142	<b>S-LIVE</b> Colonia 2145 Tel.: 2403 5121
<b>SECURITAS</b> Avda. Italia 3888 Tel.: 2848 0000*	<b>Seven's Travel</b> Pza. Gacancha 1335 entrepiso Tel.: 2902 2772	<b>solanas VACATION CLUB</b> Ruta Interbalearia K. 118.500 Portezuelo, Maldonado	<b>SYOGRA™ sudamerica</b> Mario Cassinoni 1039 bis Tel.: 2402.85.48	<b>ORTOPEDIA TCP</b> Riviera 3101 / Tel.: 2622 4600 Mario Cassinoni 1449 Tel.: 2400 9093	<b>tintos&amp;rubias</b> Berro 797 esq. Jaime Zudañez Tel.: 2712 3193	<b>VIAAQUA spa</b> Victor Soliño 375 Plta. Carretas Shopping Tel.: 2712 2712

Obtenga su tarjeta PULSO y acceda a estos beneficios comunicándose a nuestro Departamento de Atención al Socio por el teléfono 2709 9400 o enviándonos un mail con sus datos personales a socios@pulso.com.uy.  
Consulte nuestra página web www.pulso.com.uy donde encontrará detalles de todos los beneficios que tenemos para Usted.