

Una Gran Mascota

El desafío del crecimiento personal



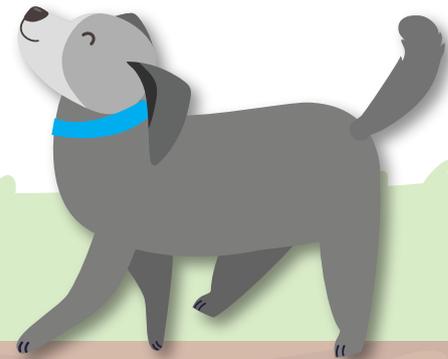
Por Jorge Everardo Aguilar Morales
y Fabiola Margarita Santiago García
Ilustración: Omar Cortés

Una Gran Mascota

El desafío del crecimiento personal



Por Jorge Everardo Aguilar Morales
y Fabiola Margarita Santiago García
Ilustración: Omar Cortés



Copyright © 2020

Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la
Asociación Nacional de Docentes Universitarios A. C.
International Edition.

All rights reserved.

Impreso en la Ciudad de México, México

Responsable de la edición y la corrección de estilo: Jorge E. Aguilar-Villavicencio

La impresión de este libro fue posible gracias al apoyo 2020/Interpublic/A573 del fondo editorial para la divulgación de la ciencia de la Asociación Nacional de Docentes Universitarios A. C.

Todos los contenidos son responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente reflejan la postura del editor o de las instituciones que participaron en el arbitraje y en el proceso editorial.

Para más información comuníquese a:
contacto@profesoresuniversitarios.org.mx

O visite:

www.profesoresuniversitarios.org.mx/publicaciones.html

www.pazyfelicidad.org

1

Imagina que hace mucho tiempo,
cuando eras niña,
tuviste una mascota.



La amabas, fue realmente lo más maravilloso que te había pasado hasta ese momento.





Eran inseparables.



Disfrutaron de una época inolvidable.

Pero, por alguna razón que nunca pudiste explicarte, una mañana, tu mascota se sintió amenazada.



Te atacó.



Y te lastimó.



Alarmados y preocupados de que volviera a hacerte daño, tus padres te retiraron a tu mascota y la alejaron para siempre de ti.





Y en efecto, la experiencia no se repitió, aunque los recuerdos nunca se fueron. Con frecuencia venían a ti los momentos tristes, así como, con cierta melancolía, los alegres.

Nunca más volviste a tener otra mascota, hasta que un suceso inesperado ocurrió...

Un día conociste a una persona muy especial.



Quien en un gesto de franca amistad,
te invitó a conocer a su familia.
Todos resultaron muy agradables, solo que
se presentó un pequeño problema.





A esa familia le encantan las mascotas.



Así que ahora, tienes que tomar una decisión; salir huyendo o quedarte y relacionarte de nuevo con la situación que por años has evitado.

Si te vas, no sabrás nunca lo que hubiera pasado;
si te quedas, con todo y lo difícil que resulte,
puedes intentar relacionarte de otra manera
con la situación y con tus recuerdos.





No será sencillo, una y otra vez te asaltarán tus pensamientos y sentimientos sobre el pasado. No importará demasiado, porque si lo decides, aún con todo, dando cada día pequeños pasos, es posible que avances en la dirección que desees.

Probablemente en un principio solo mires de reojo a la mascota, tal vez un poco más adelante te atrevas a tocarla y quién sabe, quizás con el paso del tiempo puedas reconciliarte con la experiencia y atreverte a intentar acciones que jamás hubieras imaginado.



Seguro que pensarás en todo lo que tardaste antes de intentarlo, y además estarás satisfecha de lo que lograste.





www.pazyfelicidad.org

Es un programa para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este programa es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la:



ASOCIACIÓN NACIONAL DE
DOCENTES UNIVERSITARIOS, A.C.



Si desea más información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

[Facebook/pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)

