

REUNIÓN M

M A G

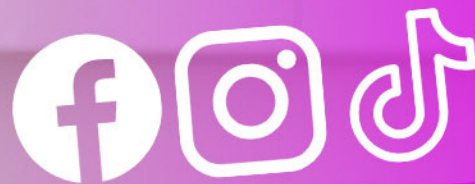


EDICIÓN 9 - AGOSTO 2022

ADRIANA MACÍAS

Conferencista motivacional

SIGUENOS EN REDES SOCIALES



@reunionmmag

VISITA NUESTRO WEBSITE

www.reunionm.com



En esta edición

contenido

EN PORTADA

▶ Adriana Macías

EXPERTOS

▶ Quiero ser astronauta

MOTIVATE

▶ Mi vida con Lupus

SALUD

▶ El poder de Mindfulness (Atención plena)

VIVE

▶ Logrando metas

MEX I CAN

▶ Una Mexicana en Irlanda

CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

AVISO LEGAL



EN PORTADA

ADRIANA MACÍAS

Llegando a Agosto de 2022 y disfrutando de un excelente verano, en esta nueva edición estamos muy contentos de contar con Adriana Macías en nuestra portada.

Esta mujer increíblemente fuerte e inspiradora, que nació sin ambos brazos, ha desarrollado distintas herramientas para mejorar su calidad de vida y se dedica a compartirlas con la gente buscando dejar una marca positiva en el mundo; a través de la disciplina y el compromiso consigo misma, conservando siempre el optimismo y buen humor, ha logrado desarrollarse personal y profesionalmente.

Adriana se graduó de la Licenciatura en Derecho especializándose en Administración de Recursos Humanos, complementando con estudios en Psicología. Comenzó su viaje como oradora hace más de 22 años, tiempo en el cual, ha logrado que en diversos países la reconozcan como la Conferencista Motivacional #1 del Mundo.



Autora de los libros:

"Abrazar el Éxito" "La Fuerza de un Guerrero" "Prometo Amarme y respetarme todos los días de mi vida" "Enamórate de ti; ámate, reencuéntrate y vuelve a empezar"

RECONOCIMIENTOS

En el 2022 recibió el Premio Mujer Extraordinaria por la Embajada de Qatar en la Ciudad de México.

Nombrada por el Secretario de Turismo Miguel Torruco Marqués, como Embajadora del primer Tianguis Turístico Incluyente celebrado en Mérida.

Premio Mujer Extraordinaria 2013

Premio Nacional de la Mujer por CANADEM EN 2010

Condecoración Manuela Beltrán 2010

Recibió las llaves de la Ciudad de Ibagué Colombia en 2010

Galardón GENESIS en el año 2008

El Galardón Promomedios, mujer en el desarrollo social en el 2005

Premio La Abogada del Año 2004 por el Colegio de Abogados de Jalisco



EN PORTADA



OTROS EVENTOS

2022: Visita con la Presidente de Honduras, Xiomara Castro

2022: Vista a España donde cautivó con su presencia, a través de los diversos medios de Comunicación de la Madre Patria. Interesantes y emotivas entrevistas sostuvo con medios como ABC Noticias, El Español, The Objective y Programa "Land Rober"

2019: Participó en el Fashion week

2018: Fue invitada a la ONU a hablar sobre apoyo e impulso a grupos vulnerables

2017: Obtuvo un Récord Guinness

Te invitamos a leer el más reciente libro "Enamórate de ti" en donde el lector encontrará herramientas para acrecentar el amor propio.

Reseña Enamórate de ti: Ámate, reencuéntrate y vuelve a empezar

Es un libro que de manera muy práctica, sencilla y nada pretenciosa, en el que Adriana Macías busca explicar a través de sus experiencias lo que es el amor propio "Enamórate de ti" es un gran acierto y debería ser un libro obligado para leerse tanto para hombres como para mujeres, porque en el arte de amar a veces no entendemos que a quien debemos de amar primero y conocernos a nosotros mismos, antes de estar listos para compartir nuestra vida con una pareja, con un novio o novia.

“Hay heridas que en lugar de abrirnos la piel nos abren los ojos”

Cuando hablamos de nuestro ex, en realidad ya no es mío, ni tuyo, ni nuestro, ha perdido el sentido de pertenencia (además, como si alguien pudiera poseer a una persona). Este libro trata de cómo Adriana Macías se fue diluyendo hasta llegar al punto de ser su propia ex: su ex yo. Después de vivir una separación, la parte más importante a rescatar eres tú; tomar tus pedazos, ponerte de pie y comenzar a reconstruirte, nueva, distinta, fuerte y digna.



 <https://adrianamacias.com>

 **AdrianaMaciasOficial**

 **@adriana_macias_oficial**

 **Adriana Macías**

PLANETA DE RESPALDO

QUIERO SER ASTRONAUTA

Bienvenid@s a una nueva sección de Planeta de respaldo, como cada edición, les agradecemos la atención y el respeto que nos demuestran para esta serie.

Hace poco vi en una red social, un vídeo del gobierno de la India donde impulsa el apoyo a la niñez femenina en el desarrollo educacional en ciencias. En el vídeo vemos claramente ejemplos donde los adultos o inclusive los mismos niños apabullan a la niña en cuestión por su interés en algo que no es considerado "de niñas".

¿Cuántas de nosotras no hemos pasado por situaciones como esa?

Al empezar a escribir sobre esto, se han disparado en mi ser cientos de sentimientos y aunque quisiera que las generaciones que vienen detrás de mí no pasaran por lo mismo, me di cuenta de que en pleno 2022, es necesario un comercial por parte del gobierno de un país tan machista como lo son los nuestros en Latinoamérica, para confir-

mar que aún es muy notable el hecho que a pesar de demostrar capacidad e interés, son muy pocas las mujeres desarrollándose en campos como ciencias, tecnología, ingeniería o matemáticas, *STEM* por sus siglas en inglés. Las estadísticas nos muestran que a pesar de que el género femenino representa a la mitad de la población, sólo un 33% forma parte del ámbito científico. Por esta y muchas razones más, **la Organización de las Naciones Unidas ONU, declaró el 11 de febrero como el día de la mujer en la ciencia.**

Empecemos por casa y por reconocer que nuestros juicios y limitantes están tan embebidos en nuestro ADN que el supuesto comportamiento que una mujer debe tener es inculcado desde nuestra crianza que es totalmente diferente al de los hombres, no vamos a ir tan en contra de lo establecido, porque estamos hablando de romper patrones y brechas generacionales, lo cierto es que, físicamente somos diferentes, pero en el ámbito cerebro-cognitivo, la diferencia es nula.

Yo tuve la bendición o suerte de ser apoyada en todos mis proyectos y ser criada por mujeres que fueron a su vez impulsadas a crear una mejor vida para ellas y sus hijos, vengo de una familia a la que si bien tiene un aspecto machista muy marcado, somos las mujeres las que hemos comprobado a través de ya varias generaciones, que podemos estudiar y desarrollarnos en diferentes carreras que antes pertenecían solo a los miembros masculinos del árbol genealógico. Si bien para mi no ha sido fácil ya que entré en una **"carrera de hombres"** a los 15 años, en mis primeros años de universidad fui muy bendecida por verdaderos hermanos que me cuidaban no solo por ser mujer, sino por ser la estudiante más joven de la generación, pero al llegar al campo profesional, se me mostró una realidad donde hubo de todo desde maltrato emocional hasta acoso sexual, todo en pos de un **"esto te pasa por estar rodeada de hombres", "¿quieres ser igual que un hombre no?"**. Aunque siempre estoy agradecida, ya que las experiencias siempre han sido mayormente nobles y muy enriquecedoras, **ese tipo de situaciones densas a las que nos enfrentamos todos los días no ha cambiado, ni mejorado con los años.**



Ahora bien, **¿Qué tanto impulsamos como adultos a nuestras niñas, que así lo desean o lo externalan en determinado momento, a seguir esa curiosidad innata que lleva el ser científico?**

Hasta en la ciencia ficción se muestra siempre a la científica ignorada que trata de alertar del posible peligro a los protagonistas. Basta indagar un poco en la historia, para poder descubrir para el asombro de muchos, que hemos estado rodeadas de mujeres inteligentes que han marcado su paso por la ciencia y el apoyo a la mujer en estos campos. Por ejemplo, de los 4 doble receptores del Premio Nobel en dos campos diferentes, la única mujer es Marie Curie. Después han venido más íconos femeninos y a pesar de que en la actualidad conocemos cada día más ejemplos de mujeres a las que debemos grandes inventos, descubrimientos e investigaciones.



Si en casa tienes a alguna personita que te dice que ella quiere ser astronauta, doctora, matemática, etc., por favor apóyala, nunca sabes a dónde la llevará la curiosidad (muy necesaria para este camino), lo más importante es la seguridad que uno como adulto inyecta en ellas, el hecho de creer en sus ideas o proyectos da como resultado no solo mujeres mejor preparadas; sino más seguras emocionalmente.

En internet existen sitios gratuitos de institutos como **la Agencia Espacial Europea, ESA** por sus siglas en inglés, <https://www.esa.int/kids/es/Home> que contiene herramientas digitales para incrementar el conocimiento y alimentar la curiosidad que ya te mencioné.

El sitio El Sapiens, que tiene productos gratis y algunos con el pago de una prima, <https://www.elsapiens.com/contenidos-educativos/preview>, inclusive muestra unidades didácticas que van con el aprendizaje de ciertos grados de primaria.

Hoy en día tenemos una cantidad innumerable para que nuestras niñas sean instruidas en diferentes campos de la ciencia, biología, química, física, matemáticas, etc. Nunca habían estado tan a la mano de las mentes que eventualmente tendrán que cuidar de nuestro planeta.

Si tienes alguna pregunta de dónde encontrar más información, no solo para tus hijos interesados en ciencia, te recuerdo el correo de contacto:

planetaderespaldo@gmail.com

Tay Ramirez

Doctorado (PhD) en Ciencias Ambientales.

 **@planetaderespaldo**



Mi vida con Lupus

Hola, mi nombre es **Erika Reyna**, tengo 28 años y soy de Monterrey N.L. México.

Te quiero contar un poco de cómo he aprendido a vivir con esta enfermedad que a muchos aqueja y pocos conocen llamada **LUPUS**, primeramente debes saber que no es una enfermedad nueva y que existen varios tipos como lo es el LUPUS ERITEMATOSO SISTÉMICO, LUPUS CUTÁNEO, LUPUS DISCOIDE, LUPUS NEONATAL Y LUPUS INDUCIDO POR MEDICAMENTOS. Cada uno es diferente por lo tanto sus síntomas y tratamientos suelen variar de persona a persona.

El mío es LES (Lupus Eritematoso Sistémico), mis síntomas empezaron cuando tenía 15 años, el primer síntoma fue dolor de huesos (rodillas) mis papás me llevaron al médico y su diagnóstico fue "es porque estás creciendo" claro que desde esa fecha hasta el día de hoy no he crecido ni un centímetro jaja, pasaron 3 meses y yo

no rendía en la escuela dónde, el dolor de huesos era muy intenso al grado que ni los analgésicos lo calmaban, no tenía apetito y por las noches no lograba conciliar el sueño, después en mi rostro apareció una mancha rojiza en el área de nariz y mejillas (Alas de mariposa) daba un aspecto como si se tratara de acné. Mi mamá me llevó al dermatólogo y me recetaron cremas y medicamentos, pero no se veía mejoría al contrario cada día crecía más, **hasta que un día por azares del destino llegamos con un médico internista que con el simple hecho de verme el rostro nos dio una pista de lo que pudiese ser, me mando hacer laboratorios y resulta que sus sospechas eran ciertas, tenía LUPUS.**

Yo no comprendía en su totalidad por lo que estaba pasando ya que jamás había escuchado de esa enfermedad, me canalizaron con una reumatóloga llamada Maria Luisa García Cervantes con la cual estoy profundamente agradecida ya que a los 15 días de tratamiento vi un cambio rotundamente favorable, mi dolor había desaparecido y la marca en mi rostro también.

Me dieron indicaciones muy precisas y mi vida dio un giro de 180° , porque ahora debía de tomar medicamentos de por vida, cuidarme más de lo normal, no exponerme al sol, comer bien, dormir a mis horas y la más importante estar tranquila puesto que un detonante para que el lupus se "active" es el estrés.



Hace 5 años tuve un "brote", mis laboratorios salieron más altos de lo normal y me sometieron a 3 quimioterapias, después de eso ya no he vuelto a tener ninguno, fue un poco duro pero gracias a Dios no tuvieron efectos secundarios relevantes. Desde entonces mi vida es relativamente normal, logré formar una familia a pesar de los diagnósticos de los doctores, pude tener dos hijos maravillosos sin complicaciones, hago ejercicio, manejo y tengo mi propio negocio, en parte todo esto lo he logrado porque mi familia y mi esposo siempre han estado conmigo, me ayudan al máximo y sobre todo me comprenden.

Por último, es muy fácil para las personas juzgarte de floja, delicada incluso hasta arrogante por pensar primero en tu bienestar, pero nadie mejor que tú sabe las batallas a las que te enfrentas día a día, así que, haz lo que tengas que hacer para estar bien siempre y no dejes a la desidia tu salud.

¡Primero YO, después YO y al final YO!

GRACIAS ...

Erika Reyna



El Poder De Mindfulness

(Atención Plena)

Existen diferentes definiciones de Mindfulness desde la definición dada por **Jon Kabat-Zinn** a quien se le considera uno de los mayores precursores en incorporar la práctica Mindfulness como herramienta en la salud mental ("**Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar**") y las definiciones dadas por las personas que reflejan su propia experiencia.

Para mí Mindfulness es una habilidad que se desarrolla mediante diferentes prácticas mentales que nos ayudan a darnos cuenta de lo que estamos pensando y las emociones que estamos sintiendo en el momento que están pasando.

Me gustaría compartirles como el Mindfulness ha transformado mi vida y las prácticas que utilizó en el día a día.

El ser humano tiene alrededor de 7,000 pensamientos al día, desafortunadamente la mayoría de nuestros pensamientos son negativos, es como está diseñado nuestro cerebro y tiene que ver con supervivencia. El darme cuenta de que no soy mis pensamientos, ha sido para mí una liberación y me ha ayudado en situaciones de ansiedad y depresión.





Mindfulness me ayudó a entender que los pensamientos van y vienen dándome la habilidad de observarlos como un tren que pasa sin dejarme arrastrar por ellos y por las emociones que generan.

Pueden hacer una prueba muy rápida, la próxima vez que estén en una situación de enojo, tristeza, ansiedad, pregúntate en qué estás pensando en ese momento. Observa tus pensamientos como si fueras un espectador de una película. Escucha lo que estás pensando, solo observa sin juzgar, si está bien o mal. Esa práctica te trae al presente, te hace estar consciente, despertando del sueño de estar inmerso en tus pensamientos sin dejarte llevar por un torbellino de emociones.

El estar conscientes nos da un espacio de cómo responder a ciertas situaciones en lugar de reaccionar a ellas, nos da inteligencia emocional. Aunque suene simple, para salir de ese sueño y entrar en un estado de conciencia, **necesitamos entrenar nuestra mente.**

Hay varias prácticas para empezar a romper ese patrón, estas son algunas de las prácticas que utilizo y que me han funcionado a través de los años que llevo practicando Mindfulness.

La meditación enfocada, consiste en poner nuestra atención en la respiración, cada vez que tu mente deja de poner atención a la respiración y empiezas a pensar miles de cosas, trabajo, relaciones, comida en fin tantas cosas en las que uno se pierde; en el instante que nos damos cuenta de que ya no estamos enfocados en la respiración y regresamos nuestra atención a la respiración, ese regreso es lo que hace entrenar tu mente. Ese ir y venir, es como ir al gimnasio y ejercitar un músculo. Tal vez en un principio pasen bastantes minutos sin que te des cuenta de que ya no pones atención a tu respiración, con la práctica ese tiempo va disminuyendo y ese espacio de conciencia se va haciendo más largo.

Esta práctica la hago en un lugar cómodo, callada, de preferencia sentada, puede ser desde 5 minutos, 10, 20 o más cada uno lo va ajustando a sus tiempos.

¿Como ayuda Mindfulness en situaciones cotidianas?

Imagínate que en el trabajo estás en una situación de enojo (ojo no se trata de suprimir el enojo) en lugar de reaccionar; que normalmente nos arrepentimos más tarde puedas responder desde un lugar de conciencia, sientes tu enojo y te tomas un espacio de como vas a responder a esa situación.

En situaciones de ansiedad puedas darte cuenta de que lo que está causando son solo tus pensamientos incluso incursionar ciertas frases como "son solo pensamientos", "no es real".

Si estás con tus hijos, es estar realmente presente con ellos, no pensando en otras cosas. Al acudir a una junta de trabajo y no te acuerdas de lo que te dijeron es porque estuviste pensando en algo más.

Otra práctica que podemos utilizar es poner una alarma en el teléfono que nos mande un recordatorio cada hora y donde estés simplemente respira normal y pregúntate dónde está tu mente, en qué estás pensando. Incluso lo puedes hacer cuando estés esperando, haciendo fila. En lugar de impacientarse utiliza ese tiempo para observar tus pensamientos, solo observa sin juzgar, sin opinar.

Una práctica que podemos hacer muy habitual y sin mucho esfuerzo es que cada vez que entremos a un nuevo lugar, habitación, pasemos el marco de una puerta nos demos cuenta de que color son las paredes que ruidos hay alrededor, olores; esto puede tomar segundos y trae nuestra mente al presente nos saca del sueño de estar inmersos en nuestros pensamientos.





Esas pequeñas prácticas van rompiendo el patrón, poco a poco estamos ejercitando la mente, estamos despertando. Esa conciencia (darnos cuenta) se va logrando a través de una mente entrenada y para eso hay que practicar, practicar. Se han realizado varios estudios científicos que comprueban cómo la práctica de mindfulness produce cambios físicos en la parte frontal del cerebro en las funciones cognitivas.

Los invito a que incorporen alguna de estas prácticas y vean el efecto que va teniendo en su vida. Afortunadamente la práctica de Mindfulness se sigue haciendo más popular, incluso ya se enseña en escuelas. Es muy común decirles a los niños que pongan atención, pero no les damos las herramientas para hacerlo, el que los niños tengan acceso a esta práctica a temprana edad es algo que sin duda les traerá grandes beneficios y si somos papás hay varias prácticas para cada edad que podemos enseñarles en casa.

Cada día se publican más artículos y la información es bastante amplia, estos son uno de los libros y recursos que les recomendaría si les interesa aprender más acerca de Mindfulness.

Mindfulness para principiantes- Jon Kabat-Zinn

Mindfulness en la vida cotidiana- Jon Kabat -Zinn

<https://www.mindfulschools.org/>

Gracias

Erika Giles

Egiles130@hotmail.com



Logrando Metas

Hola a todos espero que se encuentren súper bien y muchas gracias por invitarme a este espacio en su revista, la verdad cuando me invitaron no sabía cómo haría este escrito para darme a conocer así que lo mejor que puedo hacer es contarles un poco de cómo comencé y hacia dónde voy. Porque recuerden todos; siempre hay que ir hacia arriba.

Bueno para comenzar empecemos por el entendimiento personal antes del emprendimiento laboral, yo a mis 18 años de edad comencé mi vida independiente que me ayudó a madurar y a apreciar lo difícil que es la vida sin el apoyo de tus padres y familia contigo, comencé a trabajar en diferentes lugares como todo adolescente de esa edad que busca salir adelante con lo que pueda y con lo que tenga, fue cuando después comencé a buscar trabajos completamente relacionados con la repostería ya que sabía lo que me gustaba y que fue lo que estudié y que más me apasionaba hacer; en donde yo sabía que me podría destacar, después de un tiempo trabajando en repostería y recibir buenos comentarios sobre los postres que yo preparaba en mis trabajos tuve la idea de **"comenzar con mi propio negocio"** de repostería, así que me decidí y comencé a hacerlo.



¡No dejes que tus miedos te dominen!

Cuando inicié con mi negocio, no voy a mentir, tenía miedo siempre; a veces el miedo nos hace pensar muchas cosas como **¿si lo hago y no funciona?** , y **¿si no sale como esperaba?** siempre tienes a tus familiares diciendo lo complicado que es emprender, a tus amigos tratando de apoyarte con algún trabajo o alguna empresa en donde te pueden pagar súper bien o no te irá mal, pero yo no quería depender de nadie, yo quería algo mío, algo en donde las personas me conocieran y algo que siempre disfrutara hacer, yo sabía que quería esto y nadie me iba a detener de realizarlo, así que "me aventé" como diríamos los regios a cumplir mi sueño.

Quiero contarles una pequeña anécdota sobre el miedo y como no te debe de detener a cumplir tus sueños y metas.

Yo comencé a hacer pasteles hace 4 años, en una ocasión un amigo muy cercano me encargó un pastel para el cumpleaños de su abuelita, en ese entonces el horno donde yo vivía no funcionaba de manera correcta y por más que traté el pastel no quedaba y no quedaba, a como pude sacar el pedido el pastel lo arme y estéticamente se veía muy bien y presentable, entregué el pedido a mi amigo y cuando ellos partieron el pastel me comentaron que tenía muchos detallitos (sabor, cocción, presentación interna) y después de los comentarios que me dejaron acerca del pastel la verdad me dolió mucho; porque aparte de estar estresada por todo lo que traté de sacar adelante el pedido con el horno como estaba, era una persona muy especial que no quería que tuviera ningún inconveniente en su celebración; a raíz de eso fue cuando decidí renunciar a la repostería,





por miedo a que me volviera a pasar alguna situación similar y volví a mi vida de oficina que no me disgustaba para nada, pero no era lo que me hacía feliz como la repostería

Gracias a la pandemia que tuvimos en todo el mundo a mediados del 2020 haciendo uso de mis redes sociales fue en donde comencé a subir recetas, diferentes reposterías o postres para que todos lo pudieran preparar de una manera muy sencilla y rápida, la mayoría de los comentarios que tenía eran de personas que me decían sobre por qué no regresaba a la repostería, por qué dejé los pasteles, que debería de regresar a hacer pasteles, pero el miedo me detenía mucho, pero poco a poco comencé de nuevo, fui subiendo mis pasteles, los pedidos que tenía y gracias a Dios, el día de las madres tuve muchísimos pedidos y eso me hizo ver mi talento, el potencial que desaproveché en su momento y solo por el miedo a que se repitiera una mala situación.

A partir de ese momento cada que recuerdo esa situación veo todo el tiempo que perdí y por el miedo, sé que si no me hubiera rendido ahora estaría en una mejor posición como empresa que en la que estoy ahora, pero como decimos él hubiera no existe, aprendí que cuando algo me sale mal, lo vuelvo a intentar hasta que me salga, jamás volverme a rendir y que el miedo no me va a volver detener de cumplir mis metas, esto es algo que me gustaría dejarles a todos ustedes.

Hoy en día Asaiko Cakes, es de las mejores cosas que me han pasado, siempre agradezco todo lo que llega, pero también me agradezco a mí misma por no rendirme y por siempre ser la persona que soy; hoy en día vivo de los pasteles y me gustaría decirme a mi yo del pasado que no se rindiera que siempre habrá altas y bajas, pero que hay que seguir intentándolo por más difícil que sea todo es para bien. Hacer pasteles, escuchar a mis clientes recibir feedbacks positivos y comentarios tan bonitos acerca de mi trabajo es lo que más valoro y lo que me hace ver que no me equivoqué que mi trabajo de oficina no era para mí, que independientemente de los comentarios negativos de las personas, amigos y familiares, siempre se puede lograr tus sueños y tus metas.

Ahora me encuentro en un punto intermedio de cumplir mis sueños y metas, obviamente quiero crecer más y escuchando y escribiendo esto para ustedes me doy cuenta de que se puede conseguir todo, solo te hace falta creer en ti mismo. **¡Nunca pierdas eso!**

Me encantaría dejar un consejo para todos, el comenzar con un negocio o emprender alguna idea suena muy complicado y en parte lo es, la verdad es un sacrificio de día a día ya que la repostería en mi caso me absorbe mucho tiempo y esfuerzo, Asaiko cakes me ha regalado los mejores momentos de mi vida y el mejor trabajo del mundo por el que luché mucho si ustedes están dispuestos a realizar este sacrificio y hasta no dormir en ocasiones como yo en estos momentos; adelante chicos realicen sus sueños y metas ya estará con ustedes la felicidad máxima.

Otro consejo siempre aprende más y conoce más sobre lo que te apasiona para ser el mejor en la materia, es algo complicado, pero creo que es lo mejor que he hecho con el paso del tiempo así siempre Asaiko cakes cuenta con ideas nuevas, decoraciones y formas de seguir siendo su repostería favorita

Quiero agradecer de nuevo por el espacio, y que me permitieron darme a conocer un poco más con todos ustedes, espero que esto ayude e inspire a alguien allá afuera que esté queriendo comenzar un negocio como yo lo hice.

Itzel Asaiko Cruz Arizpe

📷 @asaikocruz





MEX I CAN

Las cosas podían haber sucedido de cualquier otra manera y sin embargo, sucedieron así.

Mi nombre es **Aida Durán** soy originaria de Reynosa, Tamaulipas México y cumpliré 9 años viviendo en Irlanda en septiembre de este año. Actualmente estoy viviendo en un pueblito llamado Naas en el condado de Kildare, que queda cómo a una hora aproximadamente de Dublín en Irlanda. Actualmente estoy trabajando para TikTok como QA (Quality Analyst) & Second in Command para el mercado Latinoamericano y Europeo. Llevo casada poco más de 6 años con mi guapo pakistaní, el famoso Sultán Mohamed.



Desde pequeña siempre había soñado con vivir en España (en ese entonces) ya que mis bisabuelos paternos eran españoles y siempre tuve esa espinita de querer vivir en el extranjero. Pero claro para mi esos solo eran sueños guajiros nunca pensé que podría salir de mi País, ya que de joven fui muy rebelde y fiestera, mi mamá nunca me dejo irme ni siquiera a Monterrey NL. a estudiar porque decía que le daría dolores de cabeza. En fin, pasaron los años y en el 2012 algo muy fuerte pasó en mi familia. Secuestraron a mi papá y desafortunadamente lo encontraron sin vida a los 6 días. Y por cuestiones de seguridad empecé a buscar opciones para irme de México, ese país que tanto quiero y que me vió crecer pero, desgraciadamente, no me ofrecía la justicia y seguridad que merecía.

Después de buscar opciones entre Australia, Canadá y USA, una amiga mía me dijo que se iría a Irlanda con otras amigas a estudiar inglés y el precio del curso la verdad era muy barato comparado con las otras 3 opciones en ese entonces. Yo ya estaba decidida a dejar el país, me dolía mucho, pero era lo mejor para mí y mi familia. Y esta oportunidad de irme a Irlanda había llegado como una señal divina, la señal que cambiaría mi vida por completo. Tengo que recalcar que siempre he sido una persona un poco desapegada (no me mal entiendan) amo a mi familia y amigos, pero siempre he sido muy independiente desde pequeña y me adapto muy fácil a los cambios. Así que el irme a un país totalmente desconocido no era un problema para mí, si no más bien era una nueva aventura.



Antes de llegar a Irlanda en el 2013, tuve la fortuna de viajar con mi hermano a Europa en un tour de 18 días por diferentes países. Para esto yo ya tenía mi vuelo de avión para el 25 de septiembre y cuando llegué de este maravilloso viaje no pude más que adelantar mi vuelo para el 3 de septiembre. Tantas eran mis ganas de volar y conocer otras culturas que mi impulso me llevó a adelantar mis planes. Al llegar a Irlanda fue algo mágico como de cuento de hadas todo verde, la gente aquí es super amable, todo era paz y armonía. Lo más difícil para mí fue el idioma ya que si tenía conocimiento de inglés, pero me daba pena hablarlo era tanta mi vergüenza a pronunciar mal que me bloquee por completo, siempre le decía a mi amiga: "porfa pregunta tú", o le pedía que me tradujera. Quiero mencionar que el acento irlandés es diferente al americano, así que había irlandeses que podía entender y otros que no. En un principio con mi grupo de amigos Mexas y Latinos no me esforcé mucho la verdad en mejorar mi inglés o en querer hablarlo

mucho seguía yo en mi pánico de sonar ridícula. Conocí mucha gente de muchas partes e incluso aprendí primero portugués que inglés.

Tengo que decir que la vida que uno cree que puede tener en el extranjero desde la perspectiva de afuera es totalmente diferente a la realidad. Mis primeros 3 meses fueron los más difíciles para mí en cuestión de adaptación con el clima y comida. Al principio odiaba el clima siempre lloviendo, mucho viento, comprando paraguas cada semana, era algo estresante para mí, porque claro en Irlanda caminas mucho, al menos en Dublín. Después del 5to mes empecé a extrañar a mi familia y amigos. Hubo una temporada que la pase un poco mal, me sentía perdida y confundida sentía que mi vida no tenía rumbo o sentido alguno y solo me la pasaba de fiesta, trabajando y estudiando.



¡Regresé a los 8 meses a México por 21 días, pero oh oh! No me lo van a creer en esos 8 meses la Aida que había dejado Reynosa ya no era la misma Aida que había regresado de Irlanda. Mi mentalidad y perspectiva había cambiado mucho, mis experiencias eran diferentes a las de mis amigos hasta a veces me daba pena hablar de ellas porque sonaban irreales, pero esas habían sido mis experiencias no tenía otra cosa que contar más que mis pato-aventuras en Europa e incluso mi cuerpo cambio. Para mi sorpresa yo ya no me sentía en casa, tenía la sensación de no pertenecer al sitio en el que me encontraba, me sentía como pez fuera del agua, sentía que ya no pertenecía ese lugar. Por ahí le dicen **Síndrome del viajero eterno** o puede que simplemente encontrase mi lugar al otro lado del mundo. Quiero contarles que cuando regresé a Irlanda fue como si regresara al mar, me sentí en CASA. Ha sido difícil vivir lejos de mi mamá, familia y amigos. **PERO SI LO TUVIERA QUE HACER OTRA VEZ, LO VOLVERÍA A HACER.**

He enfrentado muchos retos y no ha sido fácil, he tenido trabajo de niñera, en limpieza, mesera en un bar, hice voluntariado en una charity shop para tomar experiencia y practicar inglés, hice voluntariado como entrenadora de soccer para niños amateur hasta que por fin pude trabajar en lo que yo quería que eran en compañías de redes sociales. Estuve trabajando en Youtube por 8 meses luego obtuve una oferta en Facebook estuve ahí por 9 meses y gracias a DIOS y el UNIVERSO sin buscar ni meter CV me ofrecieron trabajo en Tiktok ya que la empresa en Dublín era relativamente una bebé y pues hasta el día de hoy sigo ahí acabo de cumplir el 25 de mayo 2 años en la empresa.

Adaptación en un nuevo país y una oportunidad de crecimiento

¿Por qué la adaptación es importante al emigrar a un nuevo país?, ¿A qué circunstancias hay que enfrentarse, para poder adaptarse? o ¿es tan difícil adaptarse a un nuevo lugar?

La adaptación es algo tan natural en la vida, que a todos nosotros nos ha llegado a pasar en un momento de nuestras vidas. Puede ser al adaptarse a pequeñas cosas como iniciar la primaria, secundaria o hasta adaptarse a vivir sin alguien que se ha marchado de nuestras vidas.

Pero hay momentos donde la vida toma una ruta distinta, ya sea por decisión propia o por acontecimientos imprevistos que nos llega decir adiós a nuestro país, nuestra cultura, la comida, o a veces hasta la familia para poder experimentar nuevas experiencias en un nuevo país.

Personalmente, yo les aconsejo a todas esas personas, primero que nada antes de irse, lleven una mentalidad abierta, ya que posiblemente habrá muchos choques culturales y así evitamos malos entendidos, para así no tomarnos las cosas personales. Segundo; sacudirse el miedo y dejar nuestra zona de confort ya que esto nos puede abrir muchas puertas y dejarnos muchos aprendizajes. Tercero; ser paciente y dejar de controlar nuestro entorno, ya que esto nos puede traer frustración y podemos estar perdiendo tiempo en cosas que tal vez practicando la paciencia puede salir mejor de lo que planeamos. Y por último, aprender a disfrutar nuestro día a día, a pesar de que ciertos días pueden ser difíciles, recuerda que eres chingona, el primer paso ya lo diste. **El futuro depende de ti.**





Así que ya saben si se quiere algo y lo deseas de corazón todo se puede, solo hay que creer en uno mismo y luchar por ello. Creo que lo mejor que me ha pasado en la vida es haberme lanzado a la aventura a pesar de las circunstancias por las que tuve que pasar en mi querido país. No cambiaría por nada esta maravillosa experiencia. ¡Si tienen miedo de lanzarte a la **AVENTURA**, no lo pienses más y hazlo aún con miedo! **¡Experiencias que cambian tu vida!**

Quiero agradecer a Reunión M que me dió la oportunidad de compartir mi experiencia con ustedes en este maravilloso espacio.

Aida Durán

 **UNA MEXICANA EN IRLANDA**

 **@Unamexicana__enirlanda**

 **@Unamexicanaenirlanda**

 **@Unamexicanaenirlandaa**

 **@_mexicanasporelmundo_**

www.unamexicanaenirlanda.com



COLABORA CON NOSOTROS

"Siéntete orgullosa de tu historia y compártela, no te imaginas cuántas mujeres pueden inspirarse y aprender de ella"

Si estás interesada en participar o conoces a alguien que podría participar en algún tema en nuestra próxima revista déjanos tu mensaje, tu idea o datos y nos comunicaremos a la brevedad.

¡Anímate a ser parte del efecto positivo!
contacto@reunionm.com

CRÉDITOS

Y AGRADECIMIENTOS

Staff

Dirección

Mauricio López

Instagram: @ask_mauritzio

Operaciones

Taydeé Ramírez

Instagram: @iamahappytay

Diseño Gráfico

Karen Martínez

Instagram: @changarro.mty

Edición, Ortografía y Estilo

Daniela Saade

Instagram: @danasaadeg

Scout de colaboradoras

Liz Lozano

instagram: @liz_lozanof

Carolina Sandoval

Instagram: @caromsr

Contacto e Información

Sandra Alvarez

Instagram: @sendy2308

Soporte en Foto y Video

Jesús Escalón

Instagram: @escalon.fotografia

Soporte en Website

Rousbelt Garza

Instagram : @roudamian

Colaboradoras

Adriana Macías *Instagram: adriana_macias_oficial*

Aida Durán *Instagram: Unamexicana__enirlanda*

Erika Giles *egiles130@hotmail.com*

Erika Reyna

Itzel Asaiko *Instagram: asaikocruz*

Taydeé Ramírez *Instagram: iamahappytay*

Fotografía Portada

Viva Music Group

Fotografía de uso libre

Pexels

Y a todas las personas que contribuyeron de una forma u otra a la realización de esta edición.

AVISO LEGAL

La responsabilidad de los conceptos que se publican es íntegramente del autor y la Revista Reunión M no asume ninguna por ellos.

Los autores autorizan a la Revista Reunión M, la publicación de sus manuscritos, incluyendo la publicación en internet y redes sociales.

Todos los textos incluidos en la revista Reunión M están protegidos por derechos de autor. Conforme a la ley, está prohibida su reproducción por cualquier medio, mecánico o electrónico, sin permiso escrito del autor y los editores.

© Copyright Reunión M. Todos los derechos reservados.

REUNIÓN M

MAGAZINE

ANÚNCIATE EN

RED 

TU CÍRCULO DE CONFIANZA

Visítanos en:

<http://reunionm.com/red/>

 @red.reunionm

M