

REUNIÓN M

MAGAZINE



EDICIÓN 11 - DICIEMBRE 2022
NELLY BURQUETTE
Cantautora Mexicana



SÍGUENOS

EN REDES SOCIALES



@reunionmmag

VISITA NUESTRO
WEBSITE

www.reunionm.com



En esta edición

contenido

EN PORTADA

▶ Nelly Burquette

EXPERTOS

▶ La Culpa

MOTIVATE

▶ Sin duda, la historia de mi éxito, me permito afirmarlo, es maravillosa.

SALUD

▶ Reconectando con mi propósito

VIVE

▶ Club de Lectura - On the Same Page

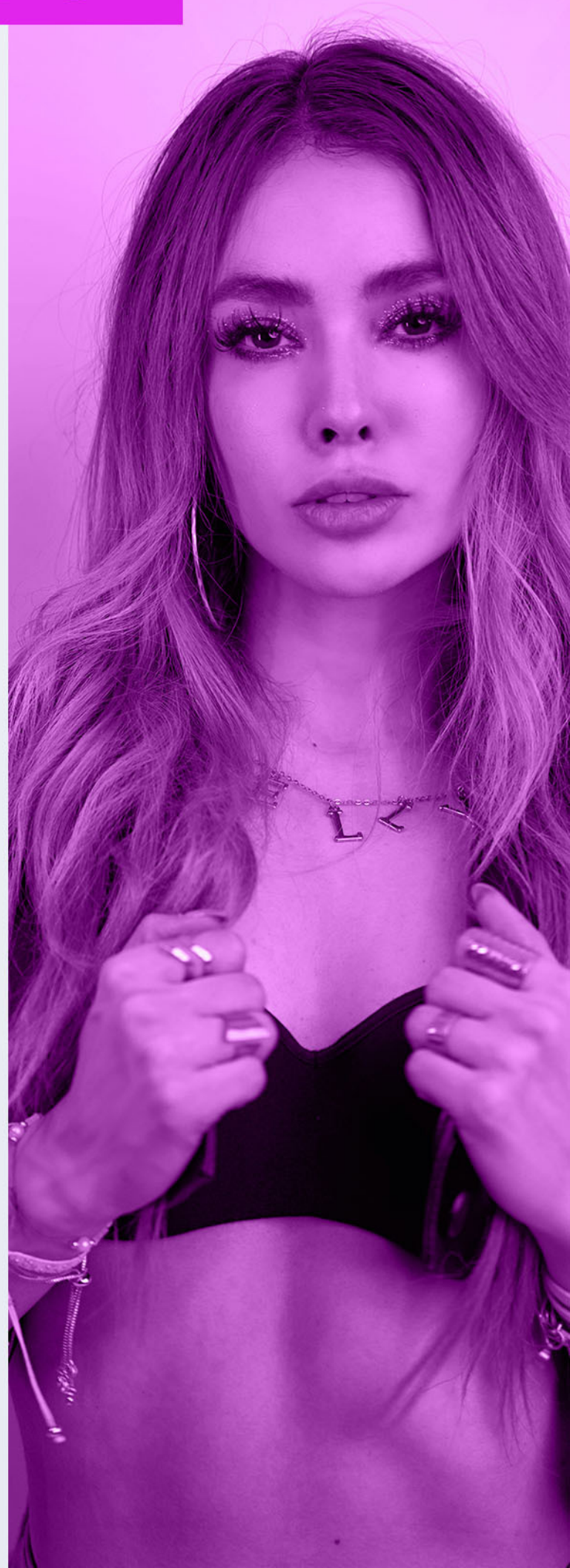
MEX I CAN

▶ Una Mexicana en Alemania

CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

RED REUNIÓN M

AVISO LEGAL



Bienvenidos a la edición Reunión M de Diciembre de 2022 presentando a la cantautora mexicana:

Nelly Burguette

Después del gran éxito que tuvo con su participación en **LA VOZ AZTECA** dentro del equipo **#MONTANER**, la cantautora mexicana Nelly Burguette presenta su nuevo sencillo **"Metengo que ir"**.

"Me Tengo Que Ir " nace de una experiencia personal difícil para reencontrarte y salir de algo tormentoso y convertirlo en algo positivo algo basado en la frase **"Nada se crea ni se destruye, solo se transforma"**.

El sencillo es una canción que nos muestra cómo enfocarnos en nuestras metas, en nuestros sueños a pesar de cualquier cosa negativa que nos pase en la vida.

"Es mejor dejar ir ahora, que despertarse en 6 años y ver que por no perder a alguien , te perdiste a ti y a tus sueños en el camino"

A lo largo de su carrera ha pisado escenarios como la Arena Ciudad de México, Lunario, Pepsi Center, Arena Monterrey, palenques y más. Compartiendo escenario con grandes celebridades dentro de la música como **Kabah y la Big Band Jazz de México.**



También formó parte del elenco de la gira **#CumbiaMachineTour** el evento más grande de la cumbia donde se suman los más grandes exponentes de la música, compartiendo escenario junto a **La Sonora Dinamita, Sonora Santanera, Kalimba, Susana Savaleta, Erick Rubin, Aida Cuevas, Lupillo Rivera, Benny Ibarra y muchos más.**

Multifacética y versátil, ha participado en más de 50 proyectos prestando su voz para diferentes personajes dentro del mundo del doblaje, trabajando con empresas como **Netflix, Paramount y Discovery Kids.**

Nelly cuenta con más de 1 millón de seguidores en Instagram y suma más de 2 millones en sus diferentes plataformas digitales.

Actualmente sigue trabajando en su carrera musical con la intención de colocarse como un referente dentro de la industria y poner en alto el nombre de México en todo el mundo.

Esto es tan sólo el principio del largo camino que le queda por recorrer a esta gran cantante, actriz e influencer mexicana. Sin duda una mujer multifacética y un talento que tiene que ser escuchado por todo el mundo.

Sigue cada detalle de su carrera y proyecto musical en sus redes sociales.

@nellyburguette



LA CULPA



Hola, mi nombre es **Nancy Leal**, soy psicóloga, especializada en el área cognitivo conductual. Agradezco a Reunión M por el espacio y me gustaría compartir en esta edición acerca de un tema controversial que provoca vivir en un ciclo sin salida, la culpa.

A lo largo de la historia entendimos, la culpa, como un estímulo que provoca la generación de conductas no funcionales, hoy descubrirás una manera diferente de entender esta emoción, para integrarla a tu vida, sin que cause estragos y logres cerrar ciclos que probablemente sigan estando activos en tu vida.

La resignificación de conceptos, creencias, o experiencias, nos permite modificar todo un proceso psicológico, que durante días, meses e incluso años, nos mantiene, en un lugar emotivo erróneo, generando olas de conducta que nos arrastran, golpean y hacen sentir vulnerables.

Entendamos entonces, que la culpa, solo es una consecuencia, a una decisión que tomé en un tiempo determinado, a una experiencia temporal. Y que, esa consecuencia, no fue lo que esperaba, no me gusta, no la acepto o no sé cómo manejarla.

Haciendo esta resignificación, voy entendiendo que la culpa no es verdaderamente el foco de atención.

Debo ir un paso atrás, y cuestionarme **¿Cuál fue la decisión que tomé, respecto a esa experiencia, lugar, momento o persona, que me provocó sentir culpa? ¿Lo que decidí, fue porque yo pensé que era lo mejor, o porque otros me dijeron que era lo mejor? ¿Fui suficientemente valiente? ¿Hice realmente lo que yo deseaba? Cuestiónate!!**



Cuestionate, sin juzgarte, hazlo para saber dónde estuvo el fallo y verdaderamente ser capaz de vivir cada experiencia como un maestro, que enseña lecciones valiosas y no como un maestro que te golpea y no te deja evolucionar y caminar en aprendizaje.

Hacer consciente nuestra toma de decisiones, permite responsabilizarnos de manera respetuosa de las consecuencias. Hacerse responsable de la culpa por una decisión tomada, sin duda, terminará por disminuir, incluso erradicar esa oleada de conductas no funcionales, que aparecen después de la emoción.

Como toda emoción, la culpa tiene una función adaptativa, es decir, la culpa nos enseña a aprender de nuestros errores y poder crecer como personas.

Los seres humanos, aprendemos a **"sobrevivir"** los sentimientos de culpa, pero debemos reeducar nuestra psique, y aprender a vivir sin ellos.

Esto te servirá si te has enfrentado al sentimiento de **"la culpa"**.

Recuerda, que la decisión que tomaste, en aquel momento, era lo único que podías hacer, de acuerdo a la información y herramientas que tenías en ese tiempo.

El gran Sócrates dijo **" No puedes juzgar la ignorancia del pasado, por el conocimiento del presente"**



Cada vez que tomes una nueva decisión importante, recuerda que debes hacerlo, pensando en tu bienestar. De esta manera garantizas la menor probabilidad de sentir culpa. **"Si todo sale como lo esperabas, te sentirás feliz de haber tomado esa decisión, y si no, te sentirás agradecido de haberlo intentado."**

Vive amando, agradeciendo y resignificando la vida.
Shalom.

Te invito a seguirme en mis redes sociales donde comparto temas como el perdón, autoestima, tabúes y otros muchos que te brindarán herramientas para sanar y seguir generando un hermoso camino en tu vida!

 **El calor del café**

 **Centro Psicopedagógico Código AEIOU**

MOTIVATE

¿ESTÁS LISTO PARA SER
EMPRENDEDOR?

Sección
Metropolitana
Toluca
BIENVENIDO



Sin duda, la historia de mi éxito, me permito afirmar, es maravillosa.

Sí, toqué fondo, perdí todo, pero hoy soy todo lo que siempre quise ser y no sabía.

Me describo como una persona que quiso cambiar su destino y trabajó intensamente en ello hasta que lo logró. Con alegría y risas de por medio, con enfoque y concentración, con batallas ganadas, perdidas, derrotas y victorias. Con sabiduría aprendida en el camino.

Pienso que una mujer debe aprender a prevenir el desastre, en mi caso, el desastre era la visión que vendría después de decidir quedarme en casa viendo pasar los días, con tristeza profunda en mi cama mirando a la ventana, soñando con un castillo azul imaginario. Aparentemente era muy libre, sin embargo, no me sentía feliz, me invadía la tristeza y creo que era una depresión silenciosa por no haber logrado ser como mi esposo quería que fuera: **no pude ser la chica sin panza.**

Y puede sonar gracioso, pero ese fue mi trauma por muchos años, me fui dando cuenta que él no me quería y hoy sé que viví violencia psicológica y más tarde, económica, viví con ello sin saberlo. Yo solo sabía que me sentía triste y también sabía que no quería vivir eso el resto de mi vida, no me veía a futuro siendo tratada sin amor, así que empecé a cambiar mi destino, al menos en mi mente.

Ese ya era mi desastre, pero el desastre para otras personas puede venir de distintas formas, puede ser que tu esposo falleció, que te quedaste sola sin familiares, que tu esposo se quedó sin trabajo, tantos más. Yo estaba en ese desastre, repito, y además tuvimos problemas económicos ¡y me culparon por ello!

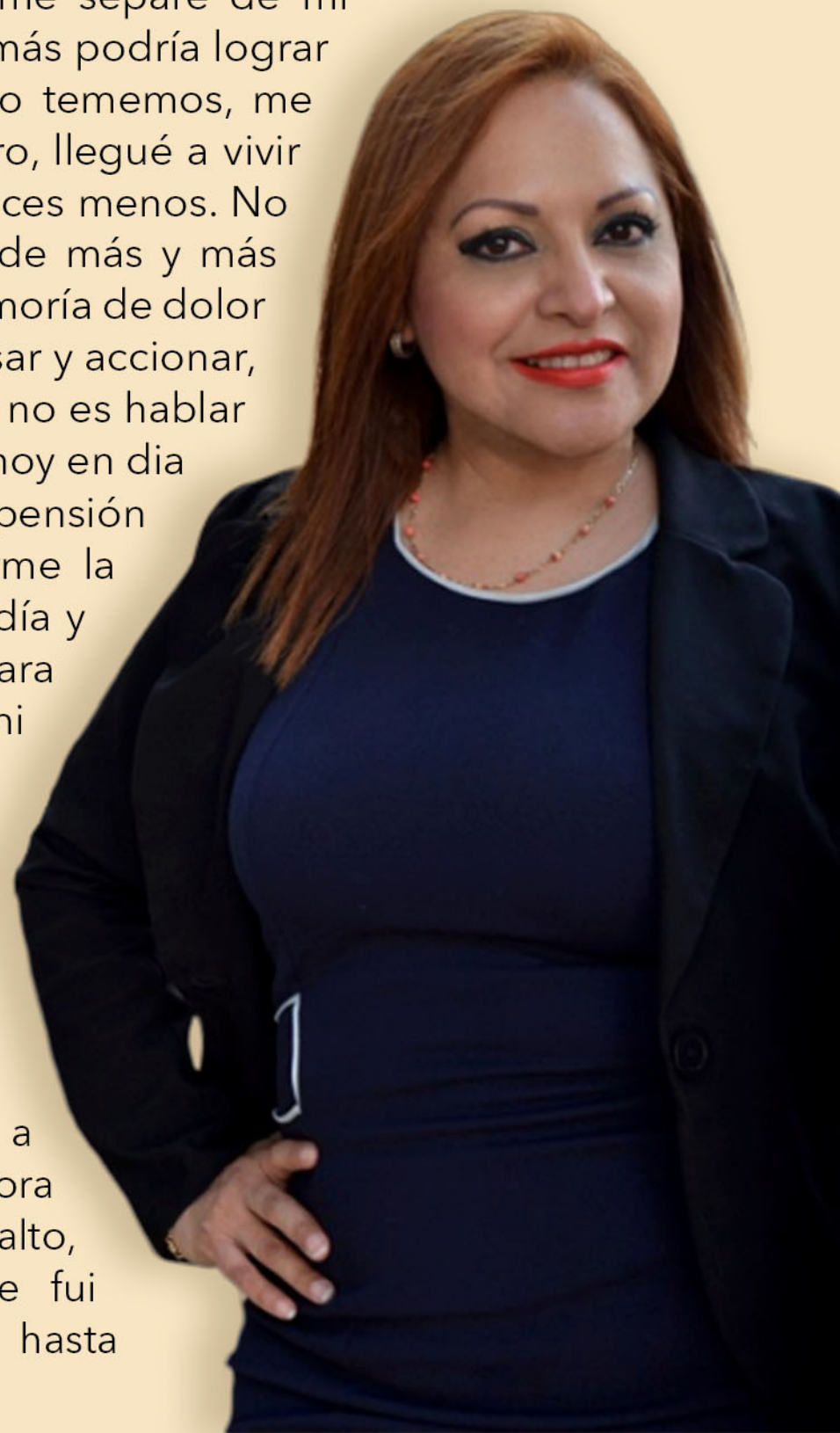
Me **"castigaron"** enviándome a trabajar (quizá fue ese el mejor castigo, pensándolo a la larga), lastimándome

con palabras dolorosas de que **"saliera a ganarme la vida"**, más tarde no se me bajó de **"zángano mantenido"**, esas palabras me marcaron y a la vez me dieron fuerza y salí a conocer un mundo diferente, yo tímida, sumisa, abnegada, temerosa, pero sí, no sé de dónde tuve una fuerza interior que me dijo que de alguna forma yo podía lograr ser independiente.

Inicié en Bienes Raíces en el año 2012. Sí, pensé que era fácil, solo era cosa de mostrar casas nuevas, pensaba. Sin embargo, me di cuenta de que podía hacer más cosas: ayudar a las personas, lo cual, de extraña manera, me fascinó, además ¡podría ayudar a vender o rentar cualquier casa, nueva o usada! El aprendizaje fue intenso, siempre digo que hay algo en mí que tiene sed de aprender cada vez más, así fue como decidí ir conociendo a fondo todas las ramas posibles de un inmobiliario.

Llegó el momento de la decisión y me separé de mi esposo. Fue tremendo, me dijo que jamás podría lograr nada sola, toqué ese fondo que tanto tememos, me fracturé un tobillo, me quedé sin dinero, llegué a vivir sólo con 500 pesos por semana y a veces menos. No voy a ahondar en esos terribles días de más y más malas palabras y discusiones. Lloraba, moría de dolor y mi medicina era el trabajo, el no pensar y accionar, yo sé que eso siempre será doloroso y no es hablar mal de mi exmarido, puedo decir que hoy en día nos vemos bien, me dio una pensión alimenticia y de allí empecé a ponerme la meta de que esa pensión acabaría un día y tenía que usarla sabiamente para sobrevivir y para invertir en mi aprendizaje, en mi emprendimiento. Por ello me dije eso, que ahora empezaría mi propio emprendimiento inmobiliario, quería ser conferencista y capacitadora y tener mi propia inmobiliaria, **¡quería éxito personal y éxito económico!**

Dediqué un año de mi profesión a capacitarme como instructora y evaluadora de competencias laborales. Esa, lo resalto, fue mi mejor inversión, a la vez me fui especializando en temas de Infonavit hasta



convertirme en lo que soñaba, y hasta más: **capacitadora, conferencista nacional, evaluadora de competencias laborales de la Red.**

Conocer en el ámbito inmobiliario, emprendí mi propia empresa de capacitación inmobiliaria, hago eventos mensuales de capacitación en mi ciudad de Monterrey, además, tengo mi propia inmobiliaria y sigo emprendiendo en este gran gremio de bienes raíces.

No ha sido fácil, aun así, mi pasión es ayudar a los demás, es profesionalizar asesores inmobiliarios, es empoderar a quienes quieren emprender en este tan interesante ámbito.

Ahora mi sueño es empoderar a todas las mujeres que de una u otra forma han vivido el desastre, sea cual sea, yo sé que las puedo enseñar a ser asesoras inmobiliarias, yo les puedo ayudar y en el camino he comprendido que no solo a las mujeres, también a los hombres, por supuesto.

Esto es fascinante, no sé cómo con claridad (bueno, tengo una idea), pero soy reconocida a nivel nacional, logré destacar en un mundo inmobiliario donde la mayoría somos mujeres, pero pienso yo que los hombres por circunstancias son los mayores referentes, hasta el momento. Pues, yo estoy allí, existo, soy referente nacional como capacitadora de Infonavit. Soy también escritora, autora de 7 libros de Bienes Raíces, Inmobiliaria Instructora y Asesor Notarial.

Mi pasión es ver a las personas sonreír al vender, comprar o rentar casa.

Mi pasión es el Infonavit (¡por supuesto!).

Mi pasión es el aprendizaje constante de esta maravillosa profesión porque, lo sabemos, lo sentimos dentro de nuestra piel, nunca terminamos, nunca, de aprender.

Y solo puedo decirte a ti que me lees: **¡tú puedes!** Que no te quede duda. Solo ten fuerza, paciencia, confianza, fortaleza, para levantarte de dónde estés, encuentra tu talento y fortalécete, aprende un oficio, ten en la mente ser la mejor, pero, sobre todo, **¡hazlo ya y camina un paso, y otro y otro más, para accionar hacia a tus sueños!**

Puedes tocar fondo, caer hasta el piso, perderlo todo, pero ¿sabes?, te tienes a ti y eso es más que suficiente para resurgir, tomar las riendas de tu camino, tener un propósito de éxito y paso a paso, lograrlo.

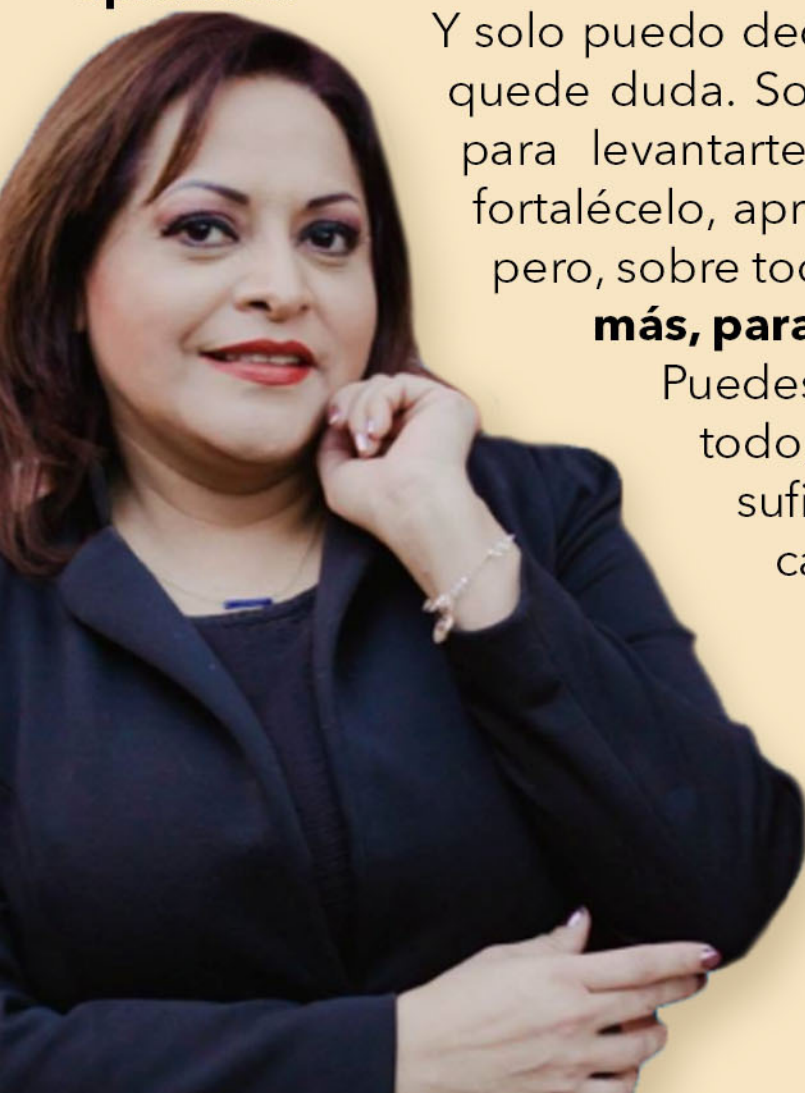
¡El Poder está en ti!

   **Alma Delia Gutiérrez**

 **Alma Delia Casas y Créditos**

 **Xumeria Casas y Créditos**

 **Cafecito Inmobiliario**



RECONECTANDO CON MI PROPÓSITO

Hola soy Maaïke Saenz. Me gustaría compartir algo que siento me ayudó mucho en mi salud y también me ayudó a encontrar mi propósito de vida. Durante varios años estaba padeciendo de síntomas de Menopausia como son falta de memoria, sudoraciones nocturnas, ansiedad y un poco de depresión. Al mismo tiempo mi tercera hija estaba por dejar el nido para irse a la universidad fuera del estado lo cual implicaría que me quedaría sola en casa, lo cual también conlleva sentimientos de soledad y depresión y un vacío a nivel emocional y espiritual que es difícil de describir, aquí en E.U. le llaman **empty nest syndrome** o **el síndrome del nido vacío**.

Una tarde estaba navegando en las redes sociales y me encuentro con un mensaje de una amiga que no había visto hacía más de un año, la vi en una foto terminando un medio maratón, lo cual me llamó mucho la atención ya que

ella no corría cuando nos dejamos de ver y siempre admiraba que yo siempre estaba entrenando. Le mandé un mensaje para felicitarla, le pregunté cómo se sentía y me dijo, *"¿Te gustaría venir mañana? Tenemos reunión de Book Club, a ver qué te parece"*. En ese momento no pude responder con un ¡Sí!, ya que sentía que debía quedarme en casa ya que mi hija estaba por irse en unas semanas. Me daba culpa dejarla. No pude decir sí hasta que le pregunté directamente a mi hija si no le importaría si yo me fuera y me dijo, *"Mamá por favor te va a hacer muy bien y yo ya casi me voy a ir así que tener un grupo de amigas te va a venir bien"*. Es así como al fin pude contestarle a mi amiga un rotundo ¡sí voy!. Como les dije, yo me estaba sintiendo muy sola y no le había platicado esta soledad y tristeza a nadie, sentía que me estaba hundiendo. Pero en el momento que entré y vi a tantas mujeres tan lindas y tan abiertas me

sentí super bien aceptada y recibida. Éramos unas 20 mujeres. Empezamos a discutir el libro y yo pues, era nueva, no lo había leído, era el libro de **JOY** de Gandhi, un libro muy atinado para la ocasión, para mi, por lo menos. Sin haber leído el libro, todas tuvimos nuestro turno para expresar lo que sentíamos y este fue el mejor momento de mi vida en muchos años.

Pude expresar todo lo que sentía desde muy dentro en mis entrañas, mi corazón y mi alma, solté todo aquello que me tenía sintiéndome pesada, todas escucharon con gran atención sin decir mucho simplemente apoyándome con la mirada y audición. Me parece que se sintieron conectadas a esta parte de mí que estaba tan triste y al mismo tiempo contenta de poder expresarlo. De verdad este fue un momento maravilloso para mí.

Al final seguimos la chorcha, como decimos en México, la comedera que siempre llevamos algo para compartir y allí empecé a conectar con cada una. Así seguimos varios meses, cada vez me sentía mejor para sentirme parte de un grupo en donde mi existencia era importante. En aquel momento yo estaba siguiendo una dieta específica para ayudarme con los síntomas de la menopausia por lo que siempre el platillo que yo llevaba era punto de conversación por ser algo muy diferente. En una ocasión, una de las participantes de Book Club me pidió que si le podía dar tips de cómo entrenar para correr un maratón, ya que como les había comentado ya había corrido varios maratones anteriormente y tenía mucho conocimiento acerca de la óptima nutrición para correr un maratón. Así que decidimos juntarnos la semana siguiente, yo le preparé un escrito con algunos consejos. En el momento en el que estaba preparando este escrito sentí que yo fluía, que todo me salía del corazón y no tuve que pensar en gran medida lo que le iba a presentar.



“Este fue el momento que me hizo reencontrarme con mi propósito...”

Al día siguiente nos reunimos, ella trajo algunas otras amigas para que recibiera también la información. Nos juntamos alrededor de mi mesa de comedor y nuevamente me siento con este fluir mientras les estoy explicando los pasos a seguir. Me sentí tan bien con este encuentro que le ofrecí a mi amiga ayudarle un poco más con nutrición y también con su marido. Este fue el momento que me hizo reencontrarme con mi propósito, con mi carrera de psicología que había dejado atrás cuando emigre de México a los EU para vivir, y el gusto por ayudar a personas a estar mejor, a sentirse mejor consigo mismas. De tal forma que decidí buscar un programa para certificarme como Coach en Salud y Bienestar para poder ayudar a mujeres a entender más de sí mismas y orientarlas a cómo cambiar sus hábitos para estar en mejor salud y bienestar. De esto hace ya 3 años, aun sigo felizmente aprendiendo y ayudando a mujeres en etapa de menopausia, les apoyo a cambiar hábitos para mejorar su salud, incrementar su energía y obtener el peso que desean para sentirse bien consigo mismas y puedan estar mejor con las las personas que le rodean.

Moraleja “ Sigue tu instinto y mantente abierto a las oportunidades ya que solo llegan una vez en la vida y es muy fácil dejarlas pasar por cuando uno está muy abrumado con cosas y ocupaciones.”

Gracias a Sonia por permitirme compartir mi historia para la revista **Reunión M** y para que otros puedan leer e identificarse y tener fe en que todo pasa en su momento preciso. Gracias a Mónica, por invitarme a participar en este bello grupo de mujeres apoyándonos unas a otras. Y gracias a Laura, la creadora de este Book Club del cual pueden leer más adelante en la sección de VIVE de esta edición.

 Maaike Saenz
  maaike.wellness
 maaike-saenz



Maaike Saenz Health & Wellness Coach

Club de Lectura On the Same Page

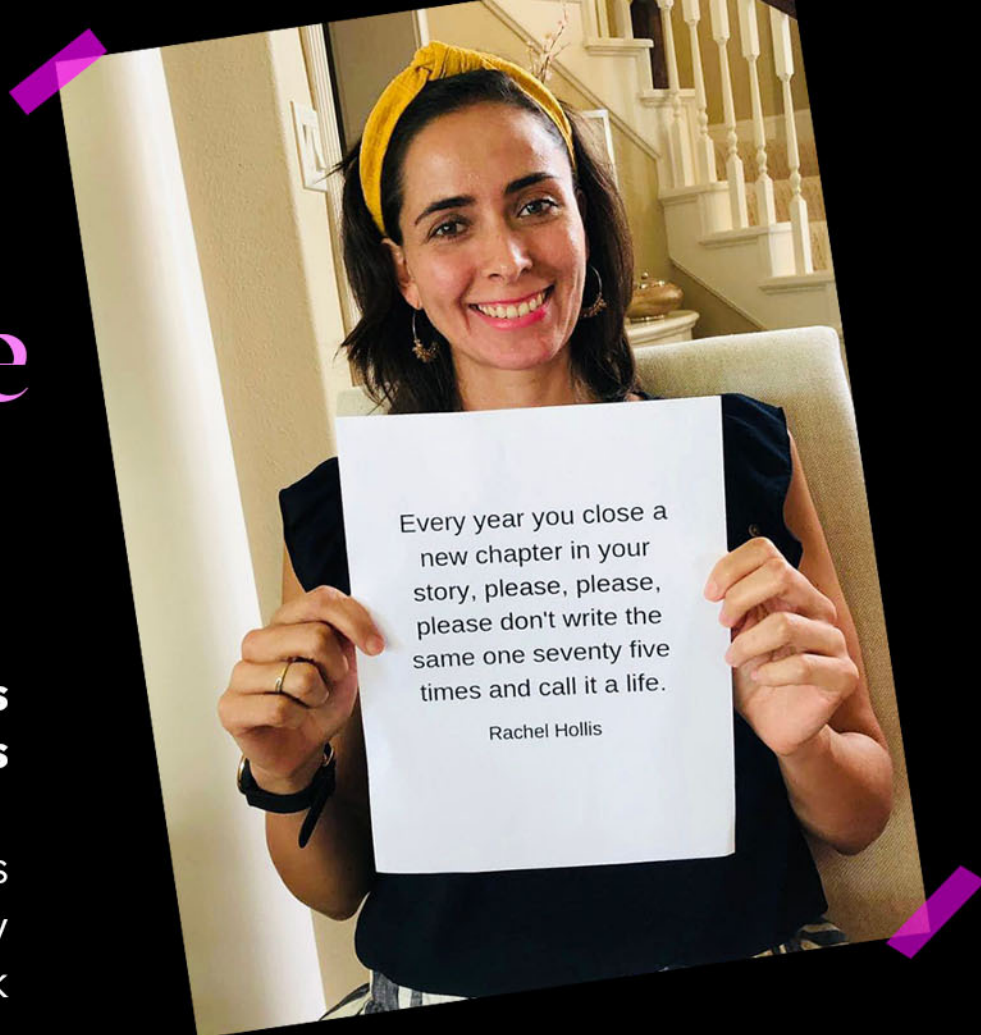
¿Cómo consigues alcanzar tus objetivos sin sentir que estás haciendo todo el esfuerzo?

La clave es crear comunidad. Y esto es lo que **Laura Parada** - Fundadora y administradora principal del Book Club inició hace 5 años.

En Abril de 2022, celebramos 5 años del inicio de nuestro Book Club o club de lectura "On The Same Page"

Les cuento un poco sobre el inicio: Todo estaba listo para la primera reunión del Club de Lectura, había comprado unos folders de color dorado, tenía impreso un artículo en inglés, galletas y café. La primera sesión fue todo un éxito, llegaron 5 mujeres que había conocido en la clase de inglés.

El club de lectura oficialmente estaba formado por mujeres de diferentes nacionalidades, entre ellas Mexicanas, Colombianas, Chilenas y de Turquía. Quería crear un espacio para mujeres de diferentes partes del mundo, donde nos sintiéramos libres con nuestro acento, libres de equivocarnos gramaticalmente y solamente enfocarnos en leer en



INGLÉS y discutir novelas, libros de misterio, de ciencia ficción y de superación personal.

De boca en boca, corrió la voz del club de lectura y cada año celebramos nuestros aniversarios con nuevos miembros. Durante la pandemia, tuvimos nuestras reuniones por zoom. En nuestro 5to aniversario nuestra invitada especial fue **Chus Lago**, escritora y alpinista.

Chus Lago es de Galicia-España y sus premios son:

- Premio Desnivel de Literatura 2020.
- Medalla al Mérito Deportivo del Consejo Superior de Deportes.
- Medalla Castelao de la Xunta de Galicia
- Premio Viaje del Año de la Sociedad Geográfica Española, entre otros muchos galardones

A Continuación compartimos testimonios:

¿Qué significa el club de lectura para ti?

"Me encanta ser parte de este bello grupo de amigas que decidimos compartir experiencias a través de libros y páginas. Estoy muy agradecida pues hemos tenido 5 años de excelentes experiencias que han enriquecido muchos aspectos de mi vida"

-María Fernanda Riveros.

"Mi experiencia en el grupo de lectura ha sido positiva y de gran aprendizaje. Nuestro grupo está formado por mujeres de varias nacionalidades, pero con un gran objetivo en común: mejorar cada día los diversos aspectos de nuestra vida. Nuestro objetivo inicial fue y sigue siendo mejorar nuestro inglés, pero este objetivo ha abierto un abanico de posibilidades. Es maravilloso experimentar la interpretación de un mismo libro en cada una de nosotras. Al compartirlo ese libro toma más colorido y profundidad. Algunos de los títulos y géneros que leímos tal vez nunca los hubiera escogido y me doy cuenta hubiera dejado pasar una gran oportunidad. He aprendido que nunca sabes lo que te espera detrás de un libro y vale la pena tomarlo en tus manos con una mente abierta, tal y así como tomamos cada uno de nuestros días con una mente abierta y agradecidos por todo"

-Rosana Biscardi

"Pertenezco al club de lectura desde hace más de dos años, y desde que estoy en este maravilloso grupo leo y escucho aproximadamente 35 libros al año. Ahora me considero lectora, no solo por leer más sino porque el grupo ha incrementado mi capacidad de comprensión en el idioma inglés. Además de que gracias a las reflexiones y enriquecimiento durante las reuniones, tome la decisión de hacer un doctorado y de trabajar en la investigación nuevamente. Gracias a nuestro increíble grupo formado por Laura Parada, gracias!"

-Santa Bonnett

"Llegué al Book Club en un momento de mi vida donde pasaba por episodios de ansiedad y un poco de depresión debido a la Menopausia y que mi tercera hija estaba por dejar el nido para irse a la universidad.

Ver a tantas mujeres tan lindas y tan abiertas me sentí súper bien aceptada y recibida. Podemos expresar lo que sentimos, y este fue el mejor momento de mi vida en varios años"

- Maaiké Saenz

"Tenía muy poco tiempo de haberme mudado a Houston y en uno de los grupos de Mexicanas viviendo en USA encontré un post sobre este Book Club donde te invitaban a participar, todavía recuerdo esa fotografía que vi donde todas tenían su libro abierto con la portada sobre la cara y pensé yo quiero estar ahí, amo leer, sin embargo en ese tiempo compraba libros, los comenzaba y no los terminaba o terminaba uno en un año, así que decidí unirme al club con el objetivo de mejorar en mis metas de lectura y retarme a leer en un idioma que no es el mío. Este grupo es tan enriquecedor que cada reunión sales renovada de aprender y ver puntos de vista diferente sobre un mismo libro, es como si lo hubieses leído de diferentes perspectivas, además he logrado leer hasta 12 libros en un año"

-Sonia Salazar

En definitiva, nada sostiene mejor la motivación que el sentido de pertenencia a un grupo o equipo. Transforma una meta de personal a compartida. Así que si eres un lector, un músico, un atleta o lo que sea que te guste hacer, te invito a que encuentres tu Tribu, un grupo que te motive a crear el hábito y que te impulse a mantenerlo y a celebrar tus logros.

Si quieres unirme a nuestro Club de Lectura te dejo la información aquí:

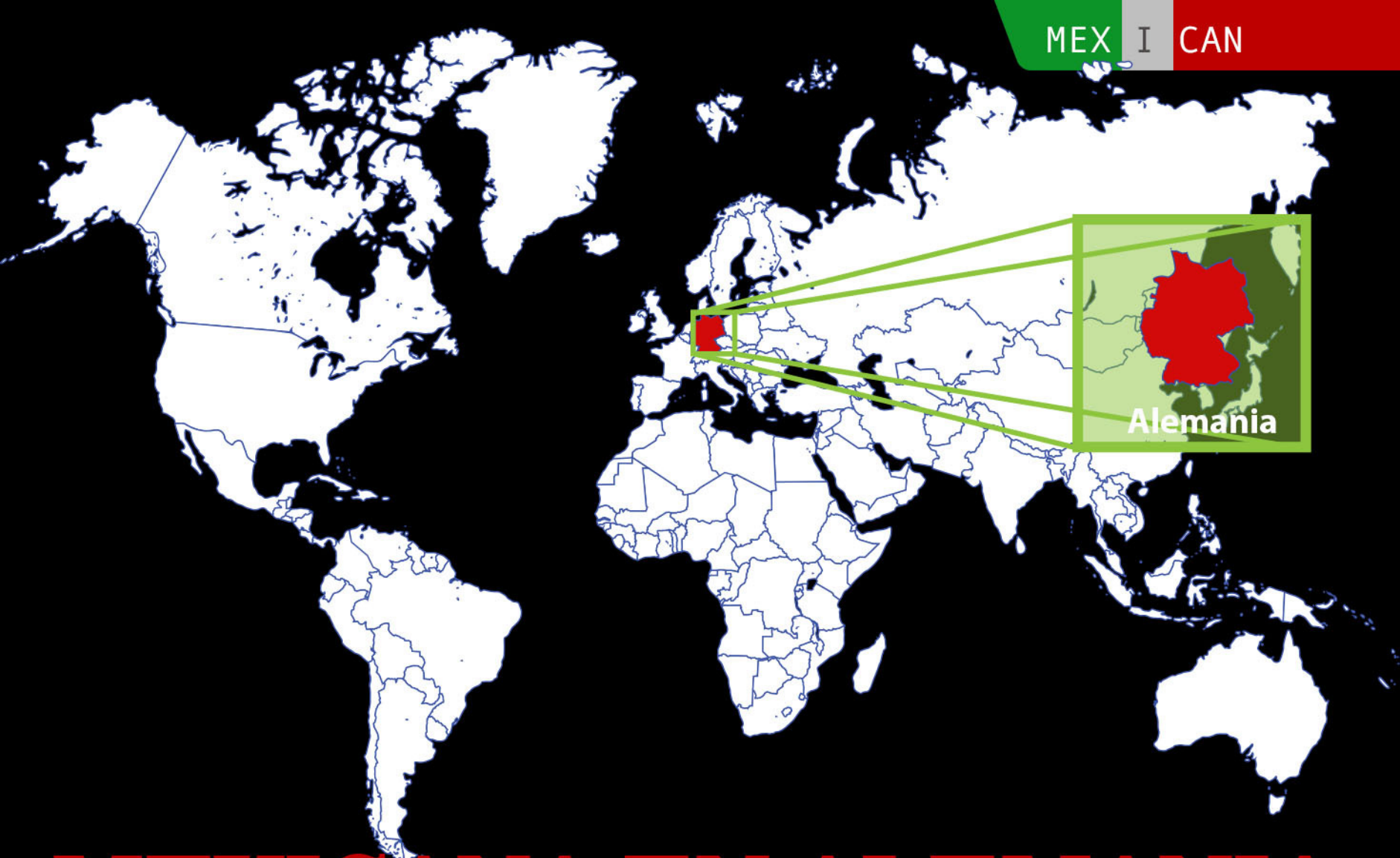
El Club es presencial en la ciudad de Houston y sus alrededores, En situaciones especiales se realiza a través de zoom.

Leemos libros en inglés, las reuniones son en inglés, no importa tu nivel eres bienvenido.

Laura Parada

 [bookclubonthesamepage](https://www.instagram.com/bookclubonthesamepage)





MEXICANA EN ALEMANIA



Hola, mi nombre es Mirna Knopf, soy originaria de Nuevo Laredo, Tamaulipas México, soy Ingeniero Industrial y actualmente resido en el sur de Alemania, en Bayern "Baviera", justo es el estado más tradicional y representativo de este país, con sus dialectos, comidas y tradiciones que destacan del resto de los estados.

Les cuento un poco de mi proceso, por ahora me encuentro estudiando el idioma alemán y estoy estudiando para sacar la licencia de conducir alemana, esto tal vez se pueda escuchar algo sencillo pero para las personas que venimos fuera de Europa el saber el idioma alemán es indispensable, ya que sin él no puedes encontrar trabajo fácilmente y mucho menos ejercer la carrera que se tiene en el país de origen.

Creo que al decidir migrar a un país con un idioma totalmente diferente se tiene que estar consciente que es un proceso,

tanto personal en adquirir el nuevo idioma, adaptarse a la cultura y también el proceso burocrático, que muchas veces en las redes sociales no se muestra este último, solo te animan a viajar y te pintan que el quedarte en un país es muy sencillo, pero cada uno tiene diferentes tipos de visas y requisitos.

Alemania es un país que me ha enamorado, fuera de lo que se podría pensar que estaría lleno de racismo y discriminación, en mi experiencia personal ha sido totalmente lo opuesto, me encuentro con personas que están dispuestas a ayudarte e incluso hacen el esfuerzo de hablar inglés, como en cualquier parte existe gente intolerante pero no por eso se puede clasificar un país como malo.

Los choques culturales que tuve son cosas que ahora me parecen muy simples, pero cuando tienes toda una vida llevándolo de manera diferente es un poco chistoso, por ejemplo, yo no sabía que los domingos las tiendas estaban cerradas, la ciudad se ve vacía, dado que aquí se considera como un día de descanso y familiar, solo se encuentran abiertos los lugares que pueden ser de recreación familiar, el silencio también fue uno de mis impactos, en México estamos acostumbrados a la música en todos lados, en la calle, en la casa, afuera de la farmacia, pero aquí no, el silencio es algo muy valorado en su cultura, cenar más tarde a las 6 de la tarde, al entrar a las casas se quitan los zapatos, así una infinidad de cosas podría decir acerca de la cultura que hace encantador el país.

Les cuento un poco de mi historia.

Tenía 29 años se podría decir que tenía estabilidad en mi vida, vivía sola, rentaba un pequeño departamento, tenía mi propio carro ya que tenía un trabajo estable como ingeniero de manufactura, pero no me sentía del todo bien, el trabajo que tenía no era como tal el trabajo de mi sueños o que me hiciera feliz, pero era el que me pagaba mis facturas, no me gustaba el sector donde vivía y me sentía insegura ahí, pero era el lugar que me podía costear, tenía mucha ansiedad y ataques de pánico por lo mismo, entonces me saturé de cosas, porque no me sentía completa, tomé un curso de italiano, retomé un curso de inglés, estilismo, auto maquillaje, carpintería, corte y confección, incluso trabajé algunos fines de semana vendiendo cervezas y margaritas en una arena de conciertos, todas las noches tenía



esa plática interna conmigo misma, que no sabes qué rumbo debe de tomar tu vida, **realmente quiero seguir viviendo aquí?**

La ciudad de donde soy originaria es una de las más peligrosas del país, entonces si compraba una casa estaría atada a esa ciudad y comencé a enviar currículums a otras ciudades del país, pero comenzó la pandemia.

Durante la pandemia conozco al gran amor de mi vida, que es ahora mi marido, él es Alemán, entonces viene el momento decisivo de mi vida, creo que esa ha sido la decisión más fuerte de toda mi vida, comenzar desde cero, miré hacia delante y dije, si todo esto que tengo actualmente lo pude conseguir yo sola, claro que puedo conseguir lo mismo y hasta más en otro país, ya con mi carrera, con el dominio de otro idioma y con el soporte del mi marido.

Ha sido un proceso largo y tedioso, Alemania es un país muy burocrático, un trámite que normalmente te lleve 2 semanas en México en alemania serían 2 meses, pero totalmente vale la pena, una de las cosas que admiro mucho de este país es la educación que tiene la gente, no hay basura en las calles, nunca he visto perros callejeros, algunas tiendas son autónomas, es decir nadie atiende el local, lo tienes que hacer tú, la seguridad es tanta que los niños se van caminando a la escuela solos, algunos hasta toman el transporte, los impuestos de la gente en verdad se ven reflejados en las infraestructura de las ciudades y lo más importante, creo que el país ha aprendido de su pasado y ha evolucionado hacia algo mucho mejor.





Ahora les cuento un poco de mi vida

Mi madre me crió como madre soltera hasta los 7 años, ella trabajaba en una maquiladora en el turno de la noche y los que veían por mí eran mis abuelitos que gracias a ellos y a mi madre soy la mujer que está aquí ahora. Toda mi niñez y juventud vivimos con carencias, cuando terminé la preparatoria yo sabía que quería mejorar el estilo de vida que teníamos, me inscribí en la universidad y comencé a trabajar desde los 18 años para costear la carrera, trabajé en muchos lugares, en el cine, en tiendas de ropa, incluso como encuestadora del INEGI, al graduarme hubo algo que me detenía en crecer profesionalmente, el idioma inglés, al cual yo tenía un trauma, hablarlo.

Con esto solo quiero decirte que de donde vengas eso no determina tu futuro, tu tienes el potencial de lograr grandes cosas, no dejes que tu entorno, comentarios o carencias te frustren en llegar a tu meta, no importa tu edad, nunca es tarde para comenzar de nuevo, que no te dé miedo empezar de cero y por ese temor quedarte en una zona de confort que no te hace feliz, todos sentimos resistencia al cambio, pero si quieres resultados diferentes tienes que dejar de hacer siempre lo mismo y abrirte a nuevos horizontes, si estas pensando en estudiar alguna carrera y piensas que son muchos años, déjame decirte que esos años de igual manera van a pasar, estudies o no, así que ánimo! Si quieres comenzar a emprender y te da miedo a fracasar, que eso no te detenga, nunca sabrás si hubiera funcionado o no; si no lo intentas, en las metas que tengas, no dejes que ningún comentario apague esa chispa, confía en ti.

Lo que no te dicen de vivir en el extranjero:

Muchas veces solemos romantizar el vivir en el extranjero, vivir en Europa, que es un escape a la realidad que se vive en el país actual, pero no es así, el mudarte de país, de continente, no es una salida fácil, esta decisión conlleva mucha determinación, paciencia y fuerza, realmente tienes que tener un motivo que te llene el alma para llevar a cabo este proceso.

Existe algo llamado **duelo migratorio**, que es el proceso por el que algunas personas pasan, al vivir en el extranjero, que deriva de la dificultad con la adaptación a la comida, idioma, hecho de extrañar a sus seres queridos y demás choques culturales, así que tienes que estar con la mente abierta a todo esto.

Cada persona es diferente y todos llevamos un proceso distinto, pero si es algo que realmente te apasiona, te mueve, lo deseas de corazón, hazlo! Investiga sobre el país, el clima, comida, cultura, medios de transporte, los distintos procesos migratorios que tienen, prepárate y planifica, nada es imposible, solo no te des por vencido cuando ya diste el primer paso, créeme que valdrá la pena todo el esfuerzo.

Quiero agradecer a Reunión M que me dió la oportunidad de compartir mi proceso en este maravilloso espacio y mostrar una historia que apenas se está construyendo y que eso no la hace menos valiosa.



mexicana y aleman



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

Aida Durán

Instagram: @unamexicana_enirlanda

Carolina Sandoval

Instagram: @caromsr

Liz Lozano

instagram: @liz_lozanof

Sonia Salazar

instagram: @sony_salazar

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

Alma Delia Gutiérrez *LinkedIn: Alma Delia Gutiérrez*

Laura Parada *Instagram: bookclubonthesamepage*

Maaike Saenz *Instagram: @maaike.wellness*

Mirna Knopf *Instagram: @mexicanayaleman*

Nancy Leal *Facebook: Centro Psicopedagógico Código AEIOU*

Nelly Burguette *Instagram: @inellyburguette*

Fotografía Portada

Cortesía Nelly Burguette - Pro Indie Music

Fotografía de uso libre

Pexels

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

RED M



SOFÍA GUERRERO

VOCAL COACH

 [vocalcoach_sofiaguerrero](#)




Lizett Lozano
Asesor inmobiliario

 811.230.1864

www.arwenhomes.com.mx



Cindy Villalobos
Asesora de Talento Humano

 cvillalobos@cindyvillalobos.com



PECA Joyería

Accesorios elaborados manualmente
tienda 100% mexicana

 [peca.joy](#)



Servicio de repostería

 [Y queremos pastel.pastel.pastel](#)

 [yqueremospastelpastelpastel](#)



Arte Integral

“Más que una pintura, una obra integrada a tu espacio”

 [veronicaelizando.art](#)



Servicio de maquillaje a domicilio

 [feresparza.mua](#)

 818.670.2495



Diseño de Páginas web, Dominios y servicios de Hospedaje

www.ingenioenlaweb.com.mx



Somos un equipo de apasionados por la Fotografía y el Video

Atendemos eventos Locales y de Destino



Posiciona tu marca y aumenta tus ventas

Videos musicales, comerciales, presentaciones, Animaciones, logotipos, intros y más



Branding / Diseño gráfico / Diseño social

 [changarro.mty](#)

 [changarro](#)



📷 [naturista.lupitasalazar](https://www.instagram.com/naturista.lupitasalazar)



Nutricion con Cecy

Nutrióloga / Trofóloga / Maestra de Yoga

📘 Nutricion con Cecy
☎ 811.299.8270



Consultoría nutricional profesional para todas las etapas de la vida

📷 [nutricionsaludparatuvida](https://www.instagram.com/nutricionsaludparatuvida)
📘 Nutricion salud para tu vida



Constelaciones Familiares y Sistémicas

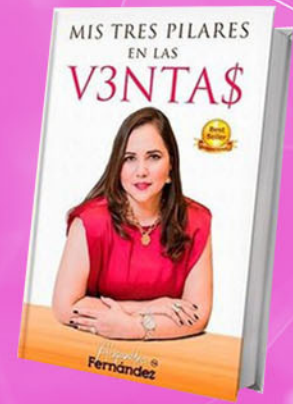
Terapias breves para resolver diversos tipos de problemas

📷 [diamluz](https://www.instagram.com/diamluz)
☎ 1(925)448 5043



Desarrollo de talleres y pláticas dirigidas a la salud mental y el desarrollo humano.

📘 Psic. Gabriela Ramírez
📷 [psic.gabyramirez](https://www.instagram.com/psic.gabyramirez)



Disponible en **amazonkindle**



Llevamos amor a más familias que pasan una situación difícil

“Somos más los buenos”

☎ Casos de ayuda
81 35 85 24 39

Donaciones
81 15 13 71 94

📘 Color Esperanza Mty

SARO

Asociación benéfica privada
Asesoría y juicios gratis

“Nuestra labor principal es la ayuda legal”

📘 SARO
📷 [saro_abp](https://www.instagram.com/saro_abp)



📘 [cupcakesaaiko](https://www.facebook.com/cupcakesaaiko)
📷 [asaikocakes](https://www.instagram.com/asaikocakes)

Se parte del círculo de confianza.
Para aparecer en la siguiente edición, informes a:
contacto@reunionm.com

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.

¡APOYEMONOS ENTRE NOSOTRAS!

COLABORACIONES
PROMOCIONES
NETWORKING

contacto@reunionm.com

o envía mensaje directo en nuestras redes sociales

RED  M

REUNIÓN  M
MAGAZINE



@reunionmmag