

REUNIÓN M

M A G



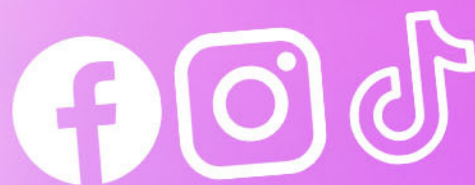
EDICIÓN 12 - FEBRERO 2023

**MARIANA LA "BARBY"
JUÁREZ**

Campeona de Box Mexicana

SÍGUENOS

EN REDES SOCIALES



@reunionmmag

VISITA NUESTRO WEBSITE

www.reunionm.com



En esta edición

contenido

EN PORTADA

- ▶ Mariana La "Barby" Juárez

EXPERTOS

- ▶ Planeta de Respaldo ¿Híbrido o eléctrico?

SALUD

- ▶ Cada logro comienza con la decisión de intentarlo

MOTIVATE

- ▶ Una historia real anónima

VIVE

- ▶ Los retos del deporte.

MEX I CAN

- ▶ Una Mexicana en España

CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

RED REUNIÓN M

AVISO LEGAL



EN PORTADA

Bienvenidos a la edición Reunión M de Febrero de 2023 presentando a

Mariana “La Barby” Juárez

María Anastasia Juárez Trejo es una campeona de box mexicana. Nació el 29 de enero de 1980 en la Ciudad de México. Hizo su debut profesional el 22 de mayo de 1998, ganando por nocaut en el segundo asalto a **Virginia Esparza** en la Ciudad de México.

Juárez es Campeona en 3 diferentes divisiones: **mosca, supermosca y gallo. Con un récord de 67 peleas, 56 ganadas, 8 derrotas y 2 empates,** tiene el récord mundial de la mujer con más peleas ganadas y más peleas de título. Ella y su hermana **Lulú Juárez** son las primeras mexicanas en ser campeonas del mundo activas.

Juárez ha ayudado a abrir camino al boxeo femenino a pesar de las carencias. Es una de las pioneras del boxeo femenino mexicano, conocida por su técnica depurada y una temible pegada.



Ha combatido contra las mejores boxeadoras, incluyendo a la campeona mundial norteamericana **Melissa McMorrow**, la argentina **Carla Weiss**, y dejó muy alto el nombre de México frente a las japonesas **Naoko Fujioka** y **Tamao Ozawa**. Barby es bien conocida por nunca rendirse, tuvo una nueva oportunidad de conseguir el título mundial en la **división gallo**, destronando a la africana **Catherine Phiri**.

Su motivación viene de su hija **Natasha**, gracias a ella es que logra pelear tanto en el ring como en su vida cotidiana. Además, ha incursionado en la conducción televisiva, el modelaje y la actuación. Cada año edita un calendario y el total de sus ganancias son donadas a fundaciones que apoyan a madres solteras.

 [@barbyjuarez](https://www.instagram.com/barbyjuarez)



Planeta de Respaldo

¿HÍBRIDO O ELÉCTRICO?

¡Hola econscientes! ¿Qué tal de fiestas? Gracias por leer esta serie y enviar sus preguntas al correo electrónico.

Este artículo ha estado guardado en disco duro por hace más de un año y a pesar de que la información ha cambiado muchísimo en este tiempo, creo que es conveniente en estos momentos discutir un poco acerca del tema de los autos eléctricos y/o híbridos.

El auge de estos vehículos viene, obviamente, de los acuerdos internacionales establecidos para lograr el plan de reducción de **CO2** a nivel mundial, se trata de eliminar en lo más posible la contaminación proveniente de los gases invernadero que han causado el tan discutido calentamiento global. Pero la verdad sea dicha, también es la necesidad del mercado automotriz de no decaer y salir adelante en las nuevas tecnologías, nada de heroísmos ni salvar al mundo, es sólo preservar el negocio, pero esto tiene consecuencias, ya que estos vehículos pueden ser manufacturados con una emisión muy alta de contaminantes, o bien consumir energía eléctrica que proviene de plantas con altas emisiones tóxicas, esto es algo que se sigue estudiando ya que los estudiosos se encuentran en el dilema que encontrar el mejor auto, considerando la generación de los GEI (gases invernadero) son un compuesto formado por vapor de agua, dióxido de carbono, óxido nitroso, metano y ozono, y es durante su producción o bien la contaminación generada para abastecer dichos combustibles o energía que. El desarrollo de tecnología *Zero emissions*, es decir, cero emisiones de estos nocivos gases, alcanzó al mercado automotriz todo en un esfuerzo por renovarse y evitar las millonarias multas que imponen los países que conforman los acuerdos internacionales. Es así como desde hace varios años tenemos varios modelos de autos híbridos, estos coches tienen un mínimo o nula cantidad de emisiones y aunque el costo es más alto que los impulsados por combustible, el ahorro en gasolina puede ser una verdadera ventaja a largo plazo.

Después de los coches híbridos vinieron los autos eléctricos y los ahora propulsados por hidrógeno de estos, pero de estos últimos hablaremos en otra ocasión. Lo importante es si estás pensando en adquirir un automóvil ya sea híbrido o eléctrico, este artículo te ayudará a tomar una decisión.

Vamos a empezar por definir ambos tipos, los autos **híbridos** son aquellos con dos tipos de propulsiones, esto quiere decir que necesita *dos tipos de energía*, eléctrica proporcionada por baterías y de gasolina o diésel, esta combinación de ambos sistemas es lo que **"mueve"** dicho vehículo, mientras que los autos eléctricos, como su nombre lo indica son vehículos impulsados por un motor alimentado por energía eléctrica.

El comienzo de elegir un auto es obviamente el presupuesto base, el precio final siempre será una condicionante para elegir cualquier producto, en este caso los híbridos base (no económicos) llevan una gran ventaja sobre los eléctricos, que como ya lo mencioné, son más costosos que los híbridos.

Hablemos de ventajas y desventajas de ambos,

HÍBRIDO

PROS

- **Costo**
- **Menos contaminante tanto en uso como en producción**
- **No verificación vehicular por 8 años**
- **Ayudas tributarias**
- **El consumo de combustible es menor que un auto de gasolina**

CONTRAS

- **Utilización de combustible fósil (gasolina o diesel)**
- **Por su peso, los neumáticos se desgastan más fácilmente**
- **Encontrar al mecánico adecuado**
- **Mantenimiento costoso**



ELECTRICO

PROS

- Su uso no contamina el medio ambiente
- No verificación vehicular por 10 años
- Ayudas tributarias
- No gasto de combustible
- Totalmente libres de emisiones contaminantes

CONTRAS

- Costo
- Tiempo de carga
- Km/ carga es menor que los autos de combustible o híbridos
- Hay pocos puntos de carga express
- Mantenimiento costoso
- La batería debe ser reemplazada cada cierto tiempo y es igualmente costosa que el vehículo

Ahora bien, ¿Cómo tomar la mejor decisión?

En una clase de la Universidad de Harvard, se estudiaron varios modelos de vehículos y tomando en cuenta la inversión final, que incluía los intereses, así como los costos variables, que iban desde el pago del seguro automotriz, pago de suministro de energía o combustible y costo del mantenimiento anual del coche, dando como resultado que los autos híbridos vs. Los autos eléctricos tenían una mínima diferencia. Siendo más costosos obviamente los coches eléctricos, ya que en determinado momento la recompra de la batería (suministro autónomo de energía para el coche) puede representar el 50% del costo del vehículo.





Te invito a que, al momento de planear la compra de un coche cualquiera, tomes en cuenta todos los aspectos que envuelven la inversión, y si además tomas en cuenta que los autos eléctricos y/o híbridos producen más contaminación en producción y suministro y desecho de partes, ya que las baterías solo tienen un tiempo de vida y su manejo a la hora de desecho es sumamente riesgoso y tóxico, pues el beneficio al medio ambiente está en números negativos, y ¡esto es lo que realmente importa!

Te puedo ofrecer como conclusión que a este 2023, los coches híbridos son una mejor opción para el uso diario y si bien utilizan combustibles fósiles, su producción y mantenimiento han de causar un menor daño a nuestro ya muy maltratado planeta, que los vehículos eléctricos. No dudo que en un futuro cercano esta tecnología desarrolle mejores plantas de manufactura y una forma de obtener la energía de forma más limpia, pero hoy por hoy, hemos encontrado más desventajas y efectos secundarios a largo plazo que las pocas ventajas que los vehículos eléctricos ofrecen en su vida activa.

Siempre está en nosotros cuidar de nuestro hogar, aunque sea en pequeñas decisiones que pueden afectar el futuro de nuestra vida como especie.

Taydeé Ramirez
Environmental Science , PhD
Certificada en Educación Superior, Harvard
University.

✉ planetaderespaldo@gmail.com

📷 [@planetaderespaldo](https://www.instagram.com/planetaderespaldo)





Cada logro comienza con la decisión de intentarlo

Hola, mi nombre es Giselle Carrier, soy maestra de primaria y vivo en Monterrey N.L.

Quiero contarte mi historia sobre el cambio que he tenido tanto físico como emocional, ya que en año y medio he logrado bajar 38 kilos.

Desde muy pequeña fui una persona gordita, de malos hábitos alimenticios, y como padecía de asma, tenía un escudo perfecto para no realizar ningún deporte. Dentro de mí, siempre me sentí el patito feo de la familia, la que no podía usar shorts, ni ropa ajustada, y me era muy desagradable el que me tomaran fotos. Pero aún con mis complejos, era "feliz" y disfrutaba de mi vida con sus limitantes: iba a fiestas de piscina, pero no me metía a la alberca; me compraba mis cositas, excepto esa prenda coquetona o ajustada. Pero comía lo que yo quería, así que con eso era "feliz".

Diciembre del 2020 fue una fecha especial para mí. Una especie de momento inicial. Recuerdo haber celebrado mi cumpleaños número 39 y recuerdo la foto que me tomaron ese día.

El cual al verla sentí horrible al verme de esa forma y ver mi realidad. Pero aún en ese momento no decidí iniciar un cambio, y tal vez esa fue la clave de mi éxito. Si en esos días hubiera decidido hacer algo por mi sobrepeso, probablemente no hubiera funcionado pues ese impulso hubiera sido motivado por una frustración de momento que estoy casi segura habría sido minimizada al siguiente día con un buen plato de tamales.

Mi cambio fue un poco más sistémico. Poco a poco fue creciendo desde diciembre y cada día se iba alimentando más. Hasta que llegó un momento de conciencia en el que pude ver las cosas claras. Ese punto vino en marzo del 2021. Recuerdo que simplemente desperté y al verme al espejo dije **"¡ya no más!"**

Es momento de cambiar y mejorar mi salud y mi aspecto físico. No hubo lágrimas, ni traumas, ni historias de un patito feo. Simplemente sabía que, aunque me tomaría tiempo, estaba en una posición de hacer un cambio en mi vida, **¡SI LOGRABA ENFOCARME!** Y como mi sueño siempre fué celebrar mis 40 años de vida con una gran fiesta, decidí hacer esa apuesta a largo plazo: nada de milagros, ni factores externos; si quería lograr un cambio, este tenía que iniciar y mantenerse en mí. Cargué la foto de mi cumpleaños 39 como portada de mi celular e hice un calendario que me decía que solo tenía 9 meses para lograr mi meta.

El mensaje que quiero compartir contigo es que aunque suena muy romántico decir que tuve un momento de cambio o que cierto momento específico fue el combustible que ocupé para cambiar mi vida, la realidad es que el cambio vino acompañado de una serie de situaciones metódicas y bien planeadas que me gustaría compartir contigo. Tal vez no todo lo dicho aquí te sirva, pero si deseo compartirte algunos puntos importantes que me ayudaron a dar ese gran paso.

UNA GRAN DETERMINACIÓN

Lo más importante es la determinación, ya que todo cambio personal importante requiere de pasos semejantes, esto implica darse cuenta de lo mal que se vive con una vida sedentaria y de tus malos hábitos alimenticios. Tu necesitas entender que estás mal, que si se puede cambiar, pero que no será fácil. No habrá milagros, solo un gran esfuerzo. Si entiendes eso ya llevas un gran impulso tras de ti.





ES UN PROCESO LARGO Y NO HAY FORMA DE CAMBIARLO

Uno de los grandes errores que también cometí en años anteriores donde tuve un deseo similar de cambio, fue pensar que ya sólo porque deseaba algo esto ocurriría rápidamente, como en un montaje de una película: un par de escenas más haciendo ejercicio, otra escena de mi comiendo verduras y ¡listo! El primer cambio llegaría al final de este montaje.

Obvio no tengo que decirte que así no son las cosas; hay mucho en juego y hay muchos obstáculos. La primera semana ya quería rendirme. Y la segunda y la tercera... Todavía hay días que no deseo hacer mi rutina de cambio.

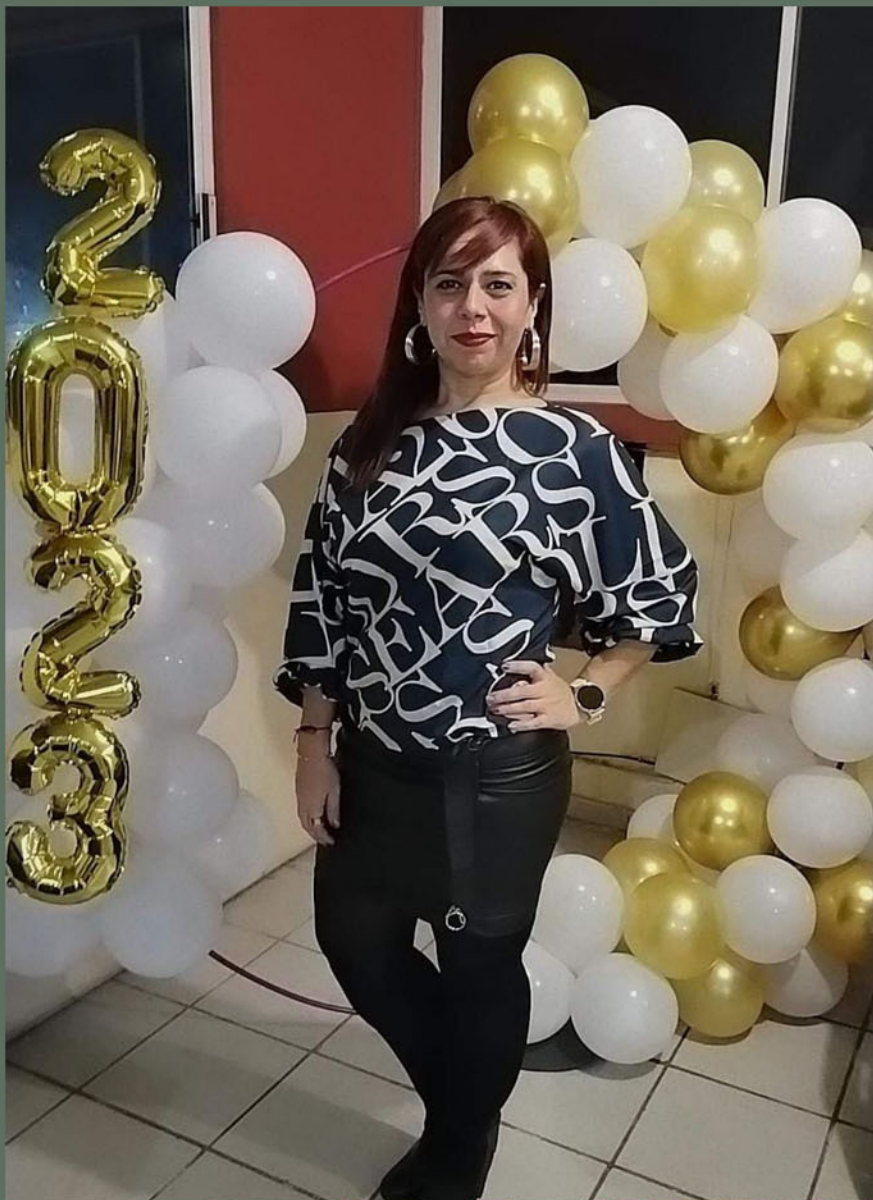
Pero aprendí a dominar esos momentos. Simplemente me escuchaba, me permitía llorar, gritar, aventar cosas. Pero cuando llegaba al punto de querer comer o de no querer ir a hacer ejercicio veía mi foto de mis 39 años y eso me devolvía a mi camino. Y después de 3 meses empecé a ver otra foto que agregué a mi celular donde ya se observaban mis primeros cambios y eso me ayudó aún más a aguantar este proceso, porque ahora había algo que proteger. Y así es esto; no hay otra forma, y nadie va a sufrir por ti. Por eso siempre debemos usar nuestra fuerza de voluntad y nuestro compromiso para hacer lo que hemos decidido hacer. Es muy difícil esta fase ya que es estar en una lucha constante con uno mismo.

RECONOCER A LA OBESIDAD COMO UNA ENFERMEDAD.

La obesidad es una enfermedad y como tal hay que tratarla. Por eso hay que buscar ayuda con un especialista ya sea nutriólogo o doctor para que pueda ayudarte a comer de una manera correcta. Ese es otro error que muchos cometemos. No vemos a la obesidad como es y por eso creemos que un producto milagro nos va a ayudar; eso no va a pasar. La obesidad puede matarte. Trátala con la seriedad que merece.

ENTENDER QUE TÚ SI PUEDES

Esto es extremadamente importante. Por un lado debemos saber que no es nada fácil, pero por otro lado debemos entender que todos podemos cambiar.



Esto no es algo exclusivo de los ultras atletas o la gente que vive un trauma o los ricos con recursos. Todos podemos cambiar. Debemos reconocer nuestros logros, sin importar lo lento que se vaya en el proceso y siempre recordar cómo eras antes del cambio y ver que realmente está valiendo la pena.

EJERCICIO DE FUERZA... Y DE A FUERZAS.

Realizar ejercicio de fuerza, es algo muy asombroso para mí ya que puedes observar cómo se va moldeando tu cuerpo, se eliminan manchas en la piel, aumenta tu energía, siempre estás alegre, y todos tus dolores musculares desaparecen. Muchas veces creemos que el gym es exclusivo de hombres o que los músculos sólo son algo estético, pero la verdad no podría estar más alejada de la realidad. Ahora si no deseas entrar aún al gimnasio, hay otras opciones: nadar, correr, subir cerros, ver Netflix por 30 minutos mientras estás en la caminadora... Cualquier cosa, pero algo tienes que hacer. Sin ejercicio esto no funciona.

Como conclusión, si esperabas algo mágico en este testimonio, o algún secreto específico, o el nombre del producto milagro que cambió mi vida lamento decepcionarte. Pero creo que lo que tengo que ofrecer aquí es un poco mejor, porque estamos hablando de cosas reales que le pasaron a una persona normal como yo.

Gis Carrier

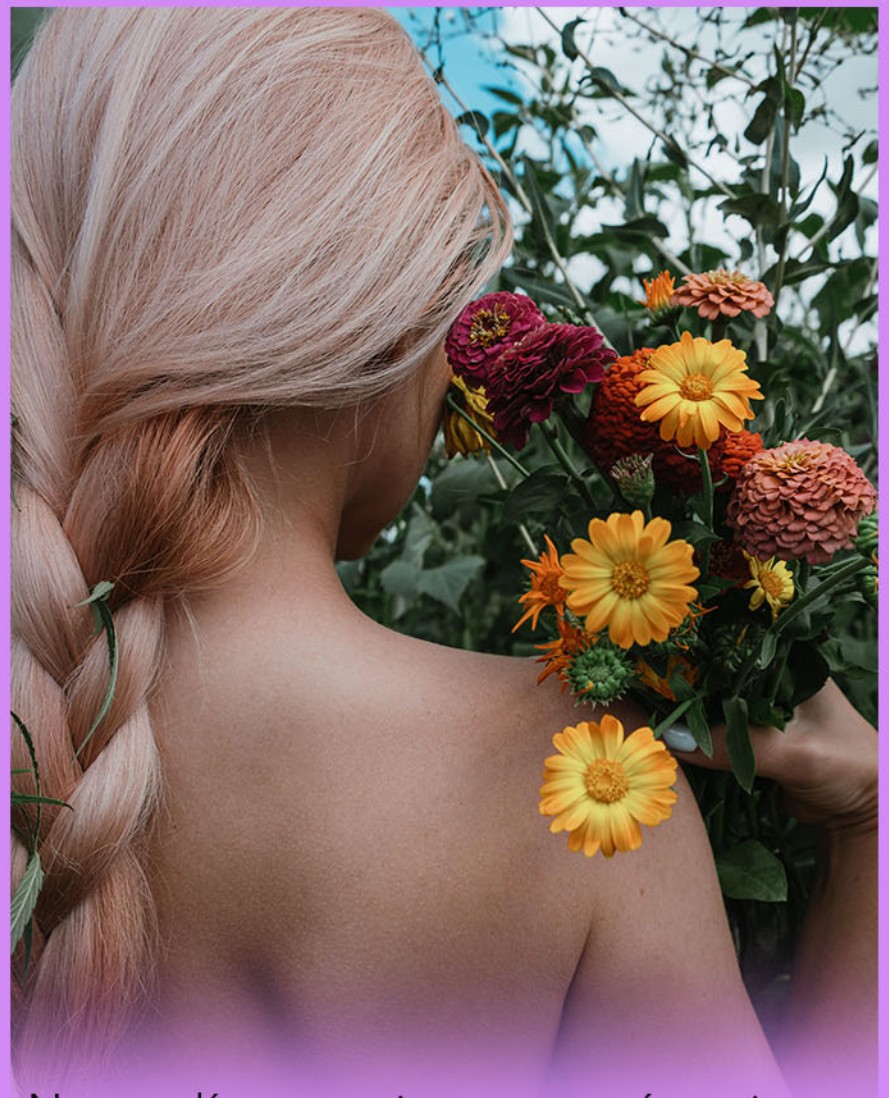
 [@gis.carrier](https://www.instagram.com/gis.carrier)

UNA HISTORIA REAL ANÓNIMA

Esta es la historia real de una mujer que compartió su experiencia y que esperamos motive o ayude a otras que puedan estar pasando por algo similar.

Las palabras que cambiaron el rumbo de mi vida.

Recuerdos de mi niñez. Aunque mi madre era difícil y poco expresiva, durante mi niñez, ella me regaló los momentos más tiernos y cariñosos que tengo de mi infancia. A los 4 años, recuerdo que ella y mi papá se separaron, a los 8 años mi padre me busca y me pide que me vaya a vivir con él; las palabras que cambiaron el rumbo de mi vida, vinieron de mi héroe, del hombre que más admiraba y amaba, pues ¿quien no va a admirar tanto a su papá a esa edad? Él era un hombre exitoso, inteligente, fuerte, su experiencia de vida en el ejército y en la política lo hacían aún mucho más admirable para mí, como su hija. Pero esas palabras, *"Si te quedas a lado de tu mamá, no vas a tener nada de mí, no apoyo para ir a la Universidad, no viajes, no ayuda de ninguna forma, en resumen, si te quedas con tu mamá, no vas a salir de un pozo negro; el mismo en el que ella está"*. No podía creer lo que escuchaba, era una decisión de por sí difícil ya que a los dos los amaba por igual, sin embargo esas palabras fueron como un balde de agua fría, inesperado.

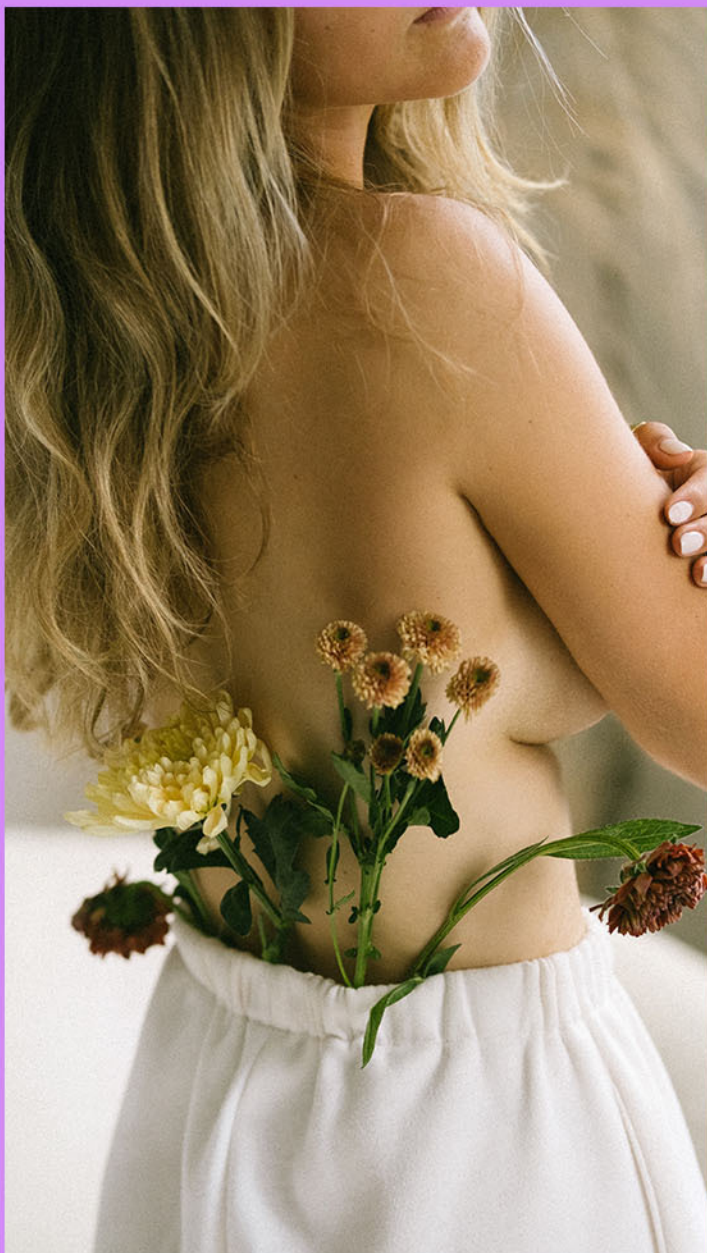


No podía por ninguna razón, ni por estar a lado de mi papá, ni por la oportunidad de ir a la universidad, ni por nada en el mundo, dejar a mi mamá, la mujer que lo daba todo por mí. La recuerdo caminando en la lluvia, en el sol, en las tormentas conmigo en brazos, limpiando pisos, lavando ropa, cuidando niños todo para poder darme de comer. No podría ni volviendo a nacer dejarla y menos sabiendo todo lo que ella daba por mí. El efecto de esas palabras en una niña de 8 años es mayor a lo que yo misma o mi padre podrían imaginar. Creo que me hicieron crecer y madurar en la etapa incorrecta, y es por eso que el rumbo de mi vida cambió.

La etapa más difícil, llena de miedos y retos.

La adolescencia fue para mí como tal vez para muchos la más difícil, pero no solo por la rebeldía o los retos que sabemos todo adolescente enfrentan,

si no por los retos y los miedos que tuve que confrontar. A pesar de ser una adolescente "nerd" y dedicada 200% a los estudios y trabajo, resulta que a los 12 un familiar muy muy cercano a mí decide iniciar una tortura psicológica con el objetivo de convencerme a tener relaciones sexuales, en otras palabras quería cometer incesto. Durante dos años estuve luchando contra un adulto que tenía mucho más poder físico y mental que yo, los miedos e inseguridades que experimenté llegaron a convertirse en ansiedad y depresión. La fuerza interna que desde niña me forjé y mi fe en DIOS, me ayudaron a liberarme, pedir ayuda y poder decir NO, ya basta. A los 14 años empecé a trabajar en mis tardes libres después de la escuela para ayudar a mi mamá con los gastos de la casa y mi hermanito, pero después de unos meses desafortunadamente la persona que me había dado la mano para contratarme, intentó abusar de su poder, nuevamente me confrontaba con la misma o similar ansiedad y miedo de hacía solo unos años, pareciera que llevaba un letrero en la frente que decía: que les permitía a los hombres intentar aprovecharse de su posición, poder y usarme. A los 17 años fue lo mismo con otro jefe y todo esto durante el camino a lograr mi objetivo principal de aquel entonces, "Ir a la universidad", cambiar la historia que mi propio padre me había forjado y mostrarme a mí misma y a mi padre que mi decisión a los 8 años de quedarme con mi mamá, era la mejor decisión que había tomado a mi corta edad.



Eran tantos los obstáculos, que a veces me sentía derrotada, pero un día logré que me otorgaran una beca para el Tecnológico de Monterrey, lo cual era mi sueño. Pero lamentablemente era muy bonito para ser real. Lamentablemente mi mamá no me pudo apoyar con una mensualidad mínima para pagar un departamento, y tampoco su orgullo le permitía dejarme quedar con familiares que llegaron a ofrecermé ayuda. Durante las vacaciones de verano sufrí muchísimo por esa derrota que la vida me hacía vivir, y no entendía porque todo tenía que ser el doble de difícil para mí; que para el resto de las personas que me rodeaban en ese momento. Después de recordarme a mí misma las palabras de mi padre y lo que había superado apenas hacía unos años, me dije, esto no me va a parar, así es que decidí aplicar e iniciar en una Universidad privada que tenía el mismo plan de estudios que el Tec y su sistema era avalado por ellos.

No fue nada fácil pues la universidad promovió el estudio de tiempo completo, y su plan de estudios daba poco tiempo para alumnos que tenían la necesidad de trabajar. Mi mamá me insistía: "¿Por qué no entras a la escuela de gobierno? es más fácil que puedas trabajar", pero me negué rotundamente, y al final era lo mínimo que podía hacer después de dejar ir una beca en la mejor universidad de Latinoamérica.

Con el apoyo del rector de la universidad, quien eventualmente supo de mi caso y me apoyó con beca en un inicio del 25% y al final 100%, y la ayuda de mis compañeros de clase quienes me permitieron usar su computadora para poder hacer mis proyectos, sin ellos, no me habría sido posible llegar hasta donde he llegado. Les agradezco infinitamente, así como un especial y amoroso agradecimiento al hombre que tomó el rol de padre, quien me regaló todo su cariño, su apoyo financiero en lo posible y sus consejos siempre llenos de bondad. A él quien al final del día fue un padre para mí, sin esperar nada a cambio. ¡Un abrazo enorme a mi hermoso güero!

Superación de Retos y Miedos,

Una vez que concreté el reto más grande de mi vida (hasta ese momento) lo cual para muchos podría ser algo tan simple, como es terminar los estudios universitarios, trabajando, y manteniendo un promedio alto para poder conservar la beca, me sentí liberada y feliz de que la primera de mis metas había sido alcanzada. Logré superar mi inseguridad, miedos y empecé mi carrera profesional, y a temprana edad (24 años) obtuve un puesto de Gerente de Programa en una reconocida empresa que daba servicio de reparación a empresas como Microsoft y Hewlett Packard.

Mi vida en México, el lugar que me vio crecer, el cual me dejó muchos recuerdos tanto amargos como algunos felices, ya no me daba esa felicidad, y sabía que había algo más allá afuera y algún día tendría que ir a buscar esa felicidad.



La fuerza de atracción para el éxito

A todas aquellas personas que sienten que la adversidad no tiene fin, que todo es el doble de difícil, es buen momento para recordarles que la Fuerza de Atracción existe. Lo que pensamos y declaramos, lo atraemos. En mi experiencia, puedo asegurar que todos los objetivos que he logrado los declaré, los afirmé y los aseguré incluso antes de tener la mínima idea de que sucederían. Logré cosas que en mi infancia jamás habría imaginado.

Eventualmente las oportunidades de trabajo llegaron a mi puerta, y después de una década de retrasar la inevitable partida, un día decidí emigrar a Estados Unidos. Profesionalmente todo iba de maravilla, tuve negocios personales que me ayudaron a crecer muchísimo, tuve la oportunidad de concretar una Maestría y toda esa experiencia estaba dando frutos. Lamentablemente todo tiene un precio, y para mi lo era el no tener la bendición de formar una familia, la bendición de ser mamá. Durante mi tiempo en Estados Unidos mi ex esposo y yo estábamos pasando por un mal momento, nuestro matrimonio apenas llevaba 2 años y con tan poco tiempo, ya estaba de bajada, finalmente en el 2016 decidimos separarnos y justo en ese momento pareciera que el Universo sabía lo que necesitaba, la empresa para la cual trabajaba me pidió apoyo 'temporal' en Holanda, fue una decisión muy difícil pues yo pasaba por una separación y definitivamente el irme de Estados Unidos no iba a ayudar en nada.

Eventualmente decidí tomar la oportunidad pensando que tal vez la distancia ayudaría a ser parteaguas para recuperarnos o dejarnos ir para siempre.





Lo segundo sucedió en breve y una vez más ese fracaso personal me llenó de tristeza, sin contemplar lo difícil que es emigrar a otro continente, en un país frío, con la comida totalmente diferente, sola y durante el proceso de un divorcio, era en ese momento deprimente y sentía que ya nada tenía sentido. Ya mi carrera tampoco era suficiente para quitarme esa sensación de dolor y fracaso. Una vez más, pedí y declaré que un día lograría mi otro sueño, ser mamá. Y sin esperarlo en el momento menos pensado llegó a mi vida el hombre Holandés con quien menos me imaginé formar una familia. El día de hoy, tenemos un bebé de 1 añito que es mi vida entera. Formamos esa tan deseada familia que nunca tuve ni de niña, y al ver la carita de mi bebé todos los días al amanecer, me recuerda que TODO, absolutamente TODO por lo que pasé y luché ha valido la pena. Sin duda no es nada fácil estar lejos eso es algo con lo que tengo que vivir y ese sacrificio aunque es tan grande, de alguna manera Dios y la vida me ha regalado la amistad de personas maravillosas en mi nuevo hogar, y aunque no podré sustituir lo que deje en mi país, mi vida profesional y personal ha encontrado el balance y estabilidad que siempre necesité y deseé. Si tuviera que vivir de nuevo lo que la vida me hizo confrontar, lo haría millones de veces otra vez para poder encontrarme con los dos ángeles que están hoy a mi lado, volvería a vivirlo sin dudar.

Por último, quiero decirle a todas esas personas que están leyendo este artículo y sintiendo que su historia es de alguna manera parecida, qué no se den por vencidos, qué siempre hay una luz que cambiará sus vidas positivamente. Que las palabras que les duelen, los golpes que les dan, las traiciones, las caídas, los intentos de abuso etc, **¡TODO lo que no nos mata nos hace mas FUERTES !**

Anónimo



LOS RETOS DEL DEPORTE

Nací en una pequeña y difícil ciudad llamada Celaya, donde el peligro y la inseguridad son el centro de atención y los sueños es mejor mantenerlos discretos. Conocí y practiqué varios deportes, pero no fue hasta que conocí el rugby cuando mi vida cambió, nunca me había sentido tan apasionada y viva por algo como este deporte.

Llegué al rugby en la Universidad, como una manera fácil de acreditar deportes, con el tiempo me fui encariñando de las personas que integraban al equipo de Celaya, con el entrenador al que tanto le estoy agradecida y las chicas que ahora llamo: HERMANAS. Me enamoré de todo lo que rodea al rugby, sus valores, su diversión, SU DESAFÍO, su gente, su "Tercer tiempo" hay una mística que lo hace diferente. Pero, así como llegó la alegría de este deporte también llegaron sus retos. Físicamente soy una persona compacta, quizá escuálida, de complexión delgada, me han descrito como: una chica con potencial, corazón y actitud, pero mala genética para el rugby. A mi me gusta ser pequeña y ágil para estar más cerca de los tobillos **"por más grande y fuerte que sea el gigante, si le atas las agujetas de los zapatos se va a caer"**.

Me abrí camino en el rugby enfocándome en disfrutar y aprenderlo, unos años más tarde logré entrar a la selección mexicana y mi vida siguió cambiando. Ya había llegado, el reto ahora era mantenerme, pero mi enfoque fue el mismo: **disfrutar y aprender**, me lo repetía varias veces en mi cabeza.

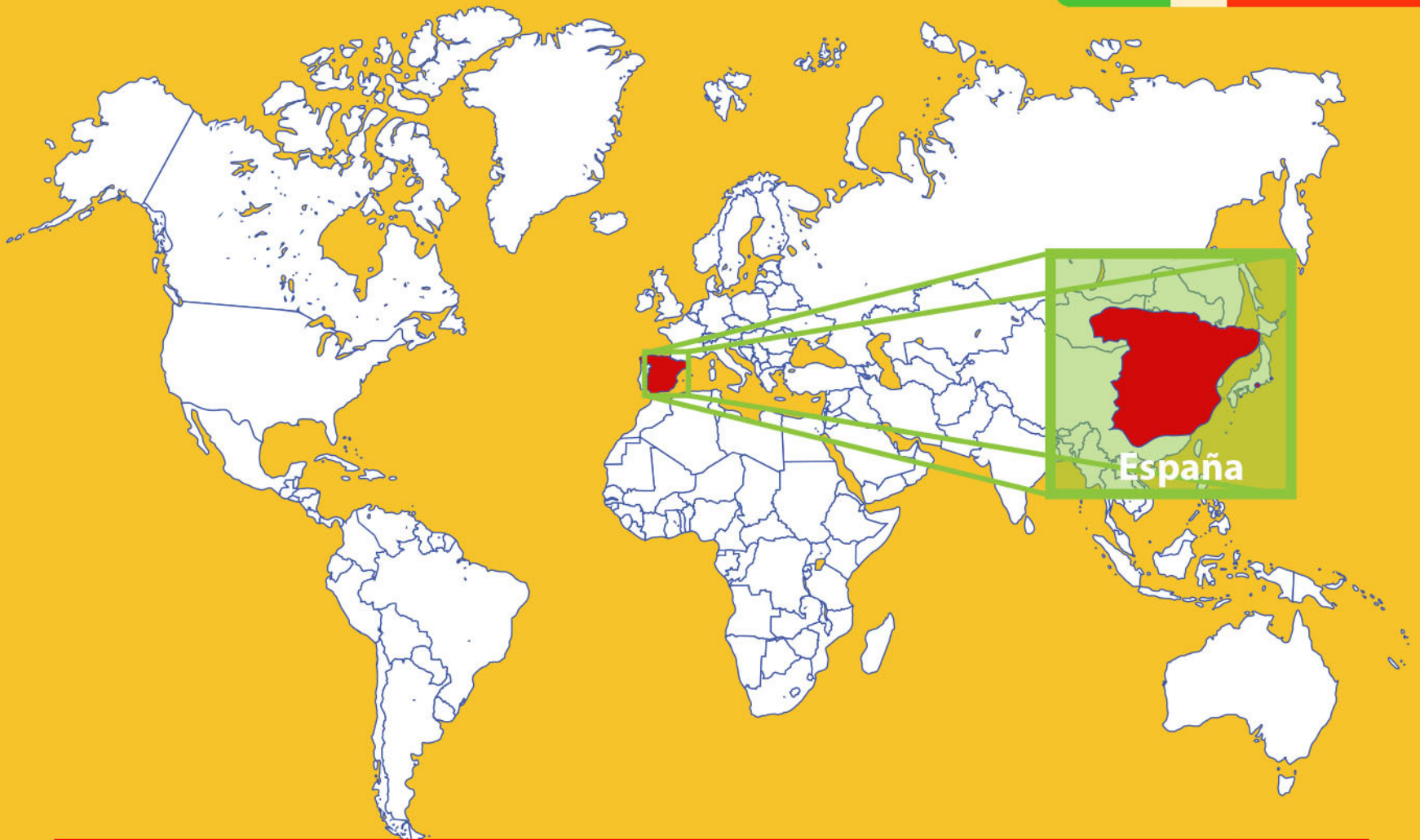
Con el tiempo también se unieron varios retos más como el trabajo y combinar el alto rendimiento con la vida laboral. No ha sido nada fácil, tampoco me gusta pensarlo como algo difícil. En México son pocos los lugares de trabajo donde te permiten representar a tu país y seguir laborando. Estudié Diseño Digital y he tenido la fortuna de estar en una agencia donde hasta ahora he podido adaptar horas extra, trabajar a distancia y adelantar trabajo. La mayoría de las veces es necesario que esté presente en la oficina por lo que me concentro en aprovechar las horas para sacar el trabajo y un poco más. De por sí ya es abrumador dar resultados deportivos ahora súmale seguir dando resultados positivos en el trabajo. Cada área te exige subir el nivel y dar más de tu 100.



Si puedo sacar alguna enseñanza de todo esto, sería que hay que enfocar tus decisiones a **DISFRUTAR Y APRENDER** en cualquier cosa que te apasione, por más abrumador que parezca puede llevarte a lograr tus sueños, y si no... al menos lo disfrutaste y estoy segura que algo aprendiste.

Yazmín Ramla.

 **@yazminramla**



MEXICANA EN ESPAÑA

Volver a ser yo en otro país: Renacer y reconstruirse en el extranjero

Mi nombre es Irene Garza Del Valle, tengo 34 años, soy originaria de la Ciudad de México y soy una psicoterapeuta y migrante en España.

Uno de los retos más frecuentes que los inmigrantes afrontamos en cuanto a nuestra identidad al mudarnos a vivir a otro país es el no sentirnos **NI DE AQUÍ, NI DE ALLÁ**.

En el proceso de mudarnos a otro país, nos perdemos todo lo que sucede en nuestra tierra: el día a día, los cumpleaños, los problemas, las alegrías, los funerales...la báscula interna se descalibra al intentar como malabaristas sostener la vida que teníamos y la que queremos construir e intentando mantener el equilibrio a veces se nos olvida quienes somos. Algunas personas, chocan demasiado con la cultura de acogida y sienten que no hay espacio para su forma de ser, pensar, sentir y actuar. Se ven obligadas a dejar de ser como eran para poder pertenecer y sobrevivir socialmente hablando. Por ejemplo, personas que eran muy sociables, cariñosas y parlanchinas, al verse en un contexto cultural distinto, como el de un país nórdico, en el que la gente pareciera ser más distante

y más fría, pueden sentir que no pueden ser ellas en verdad y se ven forzadas a transformar la forma en la que se vinculan.

Hay gente que siente que ha cambiado por completo y que se siente muy distanciada del yo de antes, son otra persona y aunque lleguen a sentirse más satisfechas en esa nueva piel, también se enfrentan al reto de que las personas de su país de origen, como la familia y amistades, les cueste procesar y aceptar en quien se han transformado.

El hecho de vivir en otro país es un cambio tan drástico y grande que encuentras versiones de ti que no conocías y que de haberte ido a otro país no hubieras conocido, porque también esos cambios tienen que ver con el lugar al que nos vamos.

En los últimos años, he transitado el duelo de perderme a mi misma y la vida que tenía y he logrado reconstruirme, uniendo mi profesión y mi pasión por la psicología con mi condición de migrante.

No fue un proceso sencillo, igual que para muchos migrantes, me perdí, tropecé, me topé contra muchos retos y barreras, tuve que lidiar con la burocracia internacional, tuve días en los que me reproché haber emigrado y en los cuales creí que había tomado la peor decisión de mi vida. Reconstruirse y renacer en otro lugar del mundo, es un proceso duro y a veces, con mucha turbulencia emocional.



Pero si me preguntas si valió la pena y si lo volvería a hacer, mi respuesta es: **SIN DUDA ALGUNA.**

Veo la vida con otros ojos, unos que me hacen apreciarla más, sentir más gratitud por lo que tengo y mucha más compasión conmigo misma como ser humano.

Lo que aprendí en mi propio camino de reconstrucción, me llevó también a interesarme por la salud mental y emocional de las personas migrantes y es por eso que acompaño y ayudo a otras personas migrantes y/o a parejas y familias internacionales, a superar el duelo por haberlo dejado todo y a darse permiso de vivir en el extranjero sin culpas, ni reproches.

Emigré hace 9 años a Sevilla, España con el objetivo de crecer y desarrollarme profesionalmente. En un inicio, mi idea era una migración temporal y la YO de hace 9 años tenía claro que quería regresar a México; pero la vida te sorprende y te invita a otros rumbos y caminos y en mi caso, decidí cambiar mi plan inicial y quedarme aquí por mi pareja.





Migrar por amor y/o quedarse en otro país por amor, suena muy romántico pero genera deudas emocionales y sentimientos de sacrificio. El amor no es suficiente para sostener una decisión tan importante, como lo es vivir en el extranjero. Con el tiempo, comprendí que tenía que tener otros proyectos, sueños y objetivos a la par o si no pondría mucho peso a la relación.

Siempre consideré que lo tenía todo en México, amigos increíbles, una familia unida y cercana, un estilo de vida que apreciaba y disfrutaba, buenas oportunidades profesionales, y todo eso, de un día a otro parecía haberse esfumado, me sentí perdida, como si lo que un día fui se hubiera esfumado. Esa Irene, de cierta forma había muerto, ya no volvería nunca más a ser ella.

Me costó renacer, por qué uno quiere inmediatamente volver a sentirse uno mismo, pero así como los bebés se gestan en 9 meses, todas las personas migrantes, necesitamos también tiempo para reconstruir cada área de nuestra vida. Roma no se construyó en un día.

Me llevó tiempo hacer amigos, me llevó tiempo aprender a comunicarme en un nuevo contexto cultural, me llevó trámites y esperas poder volver a trabajar de lo mío. Me llevó nostalgia, enojo, frustración, muchos días de llanto y un master en paciencia, para volver a sentir que fluía y que no se necesitaba para cada movimiento que hacía un esfuerzo añadido o extra.

Hoy, ya me siento de aquí y de allá, hoy me siento otra vez mía, he vuelto a ser mi lugar seguro. He logrado integrar muchas de las diferencias culturales con mi pareja, tengo amigos y a la par he mantenido a mi gente en la distancia, y lo más importante, he hecho las paces conmigo misma y con mi decisión de vivir en otro país.

Si estás leyendo esto, y te sientes perdida o estás por tomar la decisión de migrar y te da miedo el proceso emocional al que seguramente te enfrentarás, recuerda que vayas a dónde vayas, el entorno seguramente será diferente, pero siempre serás tú en esencia, adaptarte y cambiar, no elimina quién eres, te nutre y te expande.

Mtra. Irene Del Valle

**Psicoterapeuta Integrativa,
Relacional y Transcultural.
Especialista en Relaciones y Parejas.
Especialista en inmigrantes, familias
y parejas multiculturales.**

www.mentesenequilibrio.com

 /Mentes en Equilibrio

 /Amar Sanamente

 MENTES EN EQUILIBRIO

 @mentesenequilibrio

 @amarsanamente

Libro:

www.mentesenequilibrio.com/libro



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

Barby Juárez *Instagram: @barbyjuarez*

Gis Carrier *Instagram: @gis.carrier*

Irene del Valle *Instagram: @mentesequilibrio*

Taydeé Ramírez *Instagram: @imahappytay*

Yazmin Ramla *Instagram: @yazminramla*

Fotografías Portada y En portada

Cortesía Barby Juárez

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

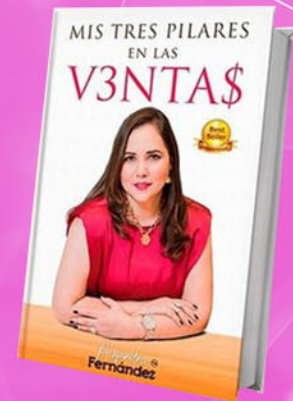
Terapias breves para resolver diversos tipos de problemas

📷 [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