



psfedyromero@yahoo.com

Fredy Alexander Romero Guzmán nació en Venadillo (Tolima) el 19 de enero de 1980, pero la mayor parte de su vida la vivió en la capital Tolimense, Ibagué. Egresado del Colegio INEM Manuel Murillo Toro de la misma ciudad, de padres Tolimenses, es el mayor de tres hijos. Psicólogo egresado de la Universidad de Ibagué, especialista en psicología clínica de la Universidad Católica de Colombia en Bogotá, estudios en psicoterapia cognitiva en Buenos Aires Argentina con certificación del Albert Ellis Institute de N.Y, y magister en psicología en la Universidad del Norte en Barranquilla. Los inicios de sus escritos nacen al escuchar en una conferencia dada en su secundaria por el escritor fallecido Jairo Aníbal Niño, aumentando su nivel de creatividad, imaginación y fantasía; a partir de ahí recibió el consejo de su docente de Español y Literatura de secundaria de 8° grado Luz Amparo Ponce, recomendando que cada cosa que se imaginara la escribiera; después de ello, ha escrito poemas, cuentos y frases. Finalmente es un amante de la fotografía y el arte, utilizando el primero como fuente de inspiración en algunas de sus reproducciones. Desde hace 9 años ejerce la psicoterapia en la clínica privada, escritor en revistas científicas y de divulgación, nacionales e internacionales, profesor hace 6 años en Universidades de Ibagué y Medellín. Desde hace 4 años vive en la ciudad de Medellín y actualmente trabaja en la Institución Universitaria de Envigado.

Las ideas no se imponen con violencia, solo se ofrecen con Inteligencia.

El secreto de la vida esta expuesto en un solo mandato: el amor; el problema es encontrarlo en su punto de equilibrio.

Buscar el conocimiento genera dolor, encontrarlo genera placer.

Decir la verdad a alguien crea malestar, aceptarla crea deleite.

La característica más relevante de un ser humano es cometer errores, y la característica más relevante en la evolución del ser humano es la corrección de los mismos.

Un jefe es un ignorante incorregible, un buen líder es un experto corregible.

Hoy soy el producto del ayer y mañana seré el producto de mis sueños.

Sí lo das todo, se aprovechan de tu generosidad. Hay que dar a cuotas para que sientan tu ausencia.

Cuando dejes de ver mí sombra duda de mí existencia.

Las ideas no se imponen con violencia, solo se ofrecen con Inteligencia.

El secreto de la vida esta expuesto en un solo mandato: el amor; el problema es encontrarlo en su punto de equilibrio.

Buscar el conocimiento genera dolor, encontrarlo genera placer.

Decir la verdad a alguien genera dolor, aceptarla genera placer.

Cuando la mentira y la deslealtad persisten en una persona amada, la persona afectada se aleja aún más.

Las personas que no han tenido un impacto positivo en mí vida personal y profesional, preferiblemente no recordare sus nombres.

El mejor momento de decir adiós es cuando menos lo piensas, quizás sea hoy ese día.

Cuando evitas los problemas, es como cuando escampas de la lluvia debajo de un árbol y al rato le agua te caerá más duro por la poca resistencia de las ramas.

Ayer analice que hoy es el fruto de la ansiedad y que mañana se seguirán consumiendo si no debato los pensamientos que los mantienen.

Hoy aprendí que el exceso de cordialidad es el delta de la hipocresía.

Un buen psicoterapeuta es aquel que ve al Ser humano con una óptica subjetiva y lo cura con la práctica objetiva.

Cuando una mujer está enamorada de otra persona que no es el poeta es una villana, y cuando está enamorada de él es una heroína.

Cuando lo privado se vuelve público el encanto se pierde y la confianza se esfuma.

La tranquilidad en gran parte esta direccionada en la forma racional en que tú piensas, alejándonos de nuestros dogmatismos y en la construcción de comportamientos asertivos.

Cuando te vuelves un(a) experto(a) en descubrir mentiras, es porque tienes bastante experiencia en hacerlas.

Pensar, sentir y actuar, eso determina al ser humano. Quizás la disciplina sea el ritmo suave, armonioso y sutil de estos tres componentes.

La sonrisa, es la sutil poesía del alma y la perfecta escultura del rostro.

Si aún sigues en el camino del machismo y el feminismo, no permites que tus pensamientos, alma y corazón evolucionen al paso de la equidad y la tolerancia.

Uno de los éxitos en el aprendizaje, es aplicar con mayor frecuencia el ego lingüístico, de esta manera se evita el ego débil que lleva al temor en hablar en clase o en público.

Cuando alzas la cabeza y no la bajas, verás que desde arriba detallarás cosas más bonitas que en tu costumbre no veías.

Perdonarse no es sinónimo de autoculparse, simplemente es responsabilizarse y asumir la condición humana que se tiene de cometer errores, es el primero paso de sanar nuestros pensamientos autosaboteadores y dar color al alma.

La poesía y el afecto es el arte de aceitar el alma.

El Afecto hace efecto como arquitecto ejecutando un proyecto.

Unas personas se lamentan diciendo "mi vida no es nada sin ti, no sé qué hacer sin ti" pues los invito a que piensen que la vida se puede vivir sin ella o sin él y que pueden hacer sin ella o sin él, pues cuando nací no tenía a nadie de la mano y cuando muera caminaré solito a la siguiente dimensión. Una pareja por ende es la vivencia del producto del amor, la compañía y el respeto basándose en su presente sin apegos.

Cuando te vuelves un(a) experto(a) en descubrir mentiras, es porque tienes bastante experiencia en hacerlas.

Pensar, sentir y actuar, eso determina al ser humano. Quizás la disciplina sea el ritmo suave, armonioso y sutil de estos tres componentes.

Las ideas no se imponen con violencia, solo se ofrecen con Inteligencia.

El secreto de la vida esta expuesto en un solo mandato: el amor; el problema es encontrarlo en su punto de equilibrio.

Buscar el conocimiento genera dolor, encontrarlo genera placer.

Decir la verdad a alguien crea malestar, aceptarla crea deleite.

La característica más relevante de un ser humano es cometer errores, y la característica más relevante en la evolución del ser humano es corregirlos Correctamente.

Un jefe es un ignorante incorregible, un buen líder es un experto corregible.

Hoy soy el producto del ayer y mañana seré el producto de mis sueños.

En lugar de soñar mirando las estrellas, debes actuar construyendo tu mundo con ayuda del universo. Recuerda que el cielo apoya los soñadores, pero aún más los valientes arquitectos que edifican su existencia.

Las personas que admiran CIEGAMENTE a personajes de la vida pública (líderes, actores, actrices, cantantes, profesionales, gremios, religiosos, políticos, etc), desafortunadamente desconocen su confianza, conocimiento, autoestima y condición humana, cayendo en la ignorancia de la idolatría.

Cuando el corazón pide algo a gritos, recuerda invitarlo a bailar con la actitud.

Necesitar intermediarios o no "querer" expresar "algo", es producto de la inseguridad y de las emociones secundarias que algunas personas tienen frente a otras personas. La evitación hace que refuerce estas actitudes y comportamientos, lo mejor es confrontarlas desde la asertividad
La excusa sin evidencia sigue siendo excusa, con evidencia es responsabilidad.

Ya eres inteligente, pero si quieres ser creativo e imaginativo escucha tu niñez, si deseas ser sabio espera la vejez y en la adultez solo debes mantener la sensatez.

Adolescencia: Es una transición cuya imaginación, creatividad, sensatez y sabiduría, se mezcla con las vicisitudes de la vida hedonista, es decir es un estado de crisálida que el ser humano transita.

Yo quería llevarte en mi bicicleta, pero preferiste un automóvil, el problema es que es que no sabes manejar y el carro no tiene piloto.

Sí todas las minorías se unieran, dejarían de ser una facción.

La mejor forma de entender lo que dices es con tu propio silencio.

En el estado de enamoramiento se debe sujetar bien la cuerda, como una cometa en pleno vuelo.

Lo mejor de ver caer a alguien, es grabarlo en la memoria, aprender de ello y reírse con esa persona.

El afecto hace efecto en el afecto, el maltrato es el retrato del maltrato.

En nuestro tiempo, definitivamente la jubilación está en la pasión, no en el tiempo.

Cocinar y deleitar un buen vino es igual que hacerle el amor a una mujer, saboreas y disfrutas cada etapa con su aroma, exquisitez y calidez en su esencia.

La psicología no es una religión, sí adoptas una escuela, sigue trabajando en ella y defiéndela, pero no te cierres a escuchar otras posturas, pero sin caer en eclecticismos y dogmatismos.

A veces los que no te ven, te observan, pero en silencio, el ruido perturba también ese sentido.

Las personas que se victimizan utilizando como excusa su duelo, incomodan el espíritu de los vivos.

El antisocial no cambia, el infiel tampoco y el egoísta menos, la esencia no se pierde y es fielmente perceptible por el otro.

Cuando sientes que haces daño a otra persona y no decide, decide tu: alejándote; quizás comprenderá algún día tu decisión de amor y tal vez haya recompensa en tu alma.

Aunque se comprenda lo que se quiere decir, es prudente preguntar para no interpretar desde la emoción.

Vincular afectos con personas que aun viven con miedos del pasado, tiene su precio: el desinterés y falta de voluntad.

Lo mejor para el desamor es aceptar, razonar, activarse y salir para distraerse, debido que la acción de rumiar te consumirá al lado oscuro.

Tomar un buen vino es: la forma sutil, divina y exquisita de saborear una mujer sin tocarla, la vida sin vivirla, viajar sin pasaje y montar a caballo sin carruaje.

Las decisiones son alas y la ausencia es el aceite que lubrica la libertad del alma.

Los halagos deben ser alicientes y motivadores intrínsecos que me conducen a la pasión autorrealizadora y no un confiador de conductas hedonistas y banales.

Las personas son responsables de lo que hacen, piensan y sienten, no de los irracionales comentarios y entendimientos de otros/as, la pobreza del espíritu y del afecto de algunos/as es tan ruidoso que no saben diferenciarlo.

La tranquilidad es diferente a la negligencia, la primera es paz y armonía, la segunda es descuido y omisión.

Mientras haya vida no de daré por venido, los que no luchan agonizan lentamente en su propia existencia.

Las emociones son arquetipos sustanciales en los pensamientos, solo hay que expresarlas y reconocerlas, pero sin permitir su dominio sobre los pensamientos, así encontraras equilibrio entre lo que piensas, sientes y haces.

El amor es un don hermoso que se vuelve exquisito y especial cuando la otra persona desea bailar con el mismo deseo que tú lo adulas, así no dominen el baile.

Si estás hablando algo importante con alguien y... te bostezan sin pedir disculpas, te cortan y cambian la conversación, su tono de voz no es amable, se entretiene con otras personas menos contigo, esa persona no tiene TDAH, simplemente no te merece.

Si quieres pedirle al universo algo importante, recuerda que tú eres parte de él, desde tu interior también está el universo y por ende eres tú el dueño y responsable de tus cambios y decisiones.

Si alguien te trata con frialdad, no lo(a) juzgues, no devuelvas un iceberg, dale el calor del sol que hay dentro de ti, pues lo que quizás necesita es afecto, con la posibilidad de ofrecerse con palabras, abrazos, escucha, silencios, oraciones o distancias, esto derrite cualquier acto que pueda definirte erróneamente.

Las redes sociales siempre han existido, las virtuales son nuevas y de mucha utilidad, pero no indispensables, alimentar nuevamente las conversaciones agradables con las familias, amigos, compañeros, vecinos, etc, es volver a las relaciones humanas, al contacto, pero sin que hayan aparatos de por medio.

La tranquilidad es el proceso cognitivo donde eliges internamente y no externamente estar bien, donde decides estar cerca de ti mismo, donde lo espiritual aflora en tu conciencia, donde tus emociones descansan en una hamaca, finalmente tus acciones son el fruto de esos encuentros cognitivos, espirituales y emocionales en reposo.

Son tus emociones las que te movilizan, tus actos los que te definen y tus pensamientos los que te cuestionan, por eso no dejes al azar lo que sientes, lo que haces y lo que piensas.

Hoy puedes levantarte y mirar el cielo, si esta nublado puedes despejarlo con pensamientos diferentes, si está despejado puedes abrazar su luz con emociones funcionales, si esta lluvioso puedes disfrutarlo sin paraguas para tener una actitud diferente, pero si continúas negándote a los cambios te subyugas, por otra parte si los aceptas te transformarás y la calma en tu interior llegará sin aviso.

Recuerda que antes de ser mariposa, fuiste oruga.

Las oportunidades están, las ideas existen, solo falta que decidas con razones y no con emociones; cuando menos pienses eres halcón y no sabías que volabas, eres delfín y no sabías que nadabas, eres guepardo y no sabías que corrías, pero lo más importante es que también fuiste tortuga y no conocías tu serenidad, HOY puedes decidir volar, nadar, correr y estar tranquilo/a.

La noche y el día son dos periodos distintos que los une el atardecer y el amanecer, así es el amor, une a dos personas diferentes con el sentimiento y el deseo, en aquella banca de los encuentros.

La vida, como las fases de la luna, a veces es creciente, llena, menguante y nueva; la cara visible y oculta que tiene hacia la tierra, es la cara que tenemos hacia los demás: lo público y lo privado.

Escuchar y observar desde la emoción, se convierte en oír y ver. Observar y escuchar son dos percepciones racionales del ser humano que desafortunadamente no suelen usarse por muchos.

Desahogarse libera el alma, gritar la ensordece.

El mejor "Reality" que he visto en mi vida, es mi propia vida, mi propia historia, privada, llena de aventuras, tristezas y alegrías, he disfrutado mucho mi propio programa.

¿Te sientes triste? Siéntelo, pero sin darle rienda suelta, ¿tu vida no tiene sentido? Muévete, para activar el sentido que tiene, ¿tienes pensamientos catastróficos frecuentes? Distráete, para no rumiar pensamientos disfuncionales.

Descubrir la sensualidad de una mujer no te convierte en un conquistador, explorarla, te convierte en un aventurero, ahí el deseo decide.

Si alguien que te amaba no te desea en éste momento, déjala pasar como la arena del desierto, algunas veces llega a un oasis, otras al mar o quizás regrese de nuevo al único erial que ofrece fertilidad.

La confianza nace de ti, no de los demás, si nace de los demás se llama dependencia.

Cuando dices algo que genera dolor, no es lo que piensas, es lo que sientes; la asertividad tiene que ver con saber pensar lo que sientes y expresarlo sin ocasionar aflicción. Una sonrisa y un abrazo es la mejor recompensa.

Si quieres extrañala, si ella te pide distancia, dásela, si ella no te extraña, no te preocupes, tú lo harás por ella.

No discutas con una persona que debate con su propio ego, ignórala, estará sola con él y se hastiará.

Dejarse llevar por impulsos emocionales y pensamientos anticipatorios, distorsiona la realidad, desviando la tranquilidad.

Cuando por fin percibes el discurso de tu cuerpo, el llamado de tu alma, el despertar de tus pensamientos, la tranquilidad de tus emociones y la observación de tus acciones, ahí debes tomar decisiones asertivas con lo que piensas, sientes y actúas.

El amor es el sentimiento más costoso en el ser humano, nunca lo encontraras con personas pobres de afecto.

Enfrentado los miedos, discutes con lo que piensas, expresas lo que sientes y actúas con recelo, el secreto es no mantenerlo, es encontrarse con tus propios fantasmas, reconociendo lo que eres, pues finalmente eres producto de ellos.

Aquella cualidad apreciable que tiene el ser humano pensante, donde puede gobernarse así mismo obteniendo la tranquilidad desde el acto de elegir y sentir libremente se llama dignidad.

Todos los seres humanos nacen con la capacidad de amar, algunos las desarrollan y pocos tienen la competencia.

El mejor viaje de tu vida es aquel que tus sentidos disfrutan, tu memoria atesora y tu sonrisa recuerda; pueden estar en las pequeñas cosas que te rodean o en el mundo interior que meditas, en esos momentos y encuentros que disfrutas aparece la felicidad.

Los mejores encuentros son aquellos donde se han sanado los corazones y la tranquilidad se abraza con el perdón.

Confundir una sonrisa y un saludo cálido con la coquetería, es un acto pobre de afecto para quien lo recibe. Llénate de gente afectuosa para aprender a discriminar las intenciones.

Las oportunidades no se ganan imponiendo, se ganan construyendo y demostrando cambios.

Las decisiones son respetables, pero lo que sientes es imparable.

Decir la verdad quizás sea un acto penoso, pero si es dicha en un tono fuerte probablemente sea más doloroso.

El éxito de una persona se admira por la cantidad de productos y obras que realice, no por la suma de títulos que posea.

Los seres humanos tienen en la vida lo que se merecen, esto está mediado con la manera de pensar y actuar.

Si no dejas fluir tu experticia, el miedo se apodera de ti.

Volar no es sinónimo de soñar, estar en el agua no es sinónimo de nadar; el simple hecho de tener no significa que eres experto/a.

De un trozo de tronco puede salir un lápiz, un lapicero puede convertirse en pluma, tus deseos pueden convertirse en realidades.

La vida es un paseo, hay que saber que llevar, con quien ir y donde ir.

Los héroes no están disfrazados y lejanos como estrellas, están cerca de nosotros de manera afectiva e incondicional.

Hay sueños que crees que están lejanos e inalcanzables, simplemente son castillos altos que debes subir con tranquilidad, paciencia, serenidad y disfrute.

Hay situaciones que debes dejarlas pasar en la vida, como el agua en el río, pueden que algunas queden en tu orilla, otras seguirán su curso, otras se estancan, otras se encuentran, pero nunca sabrás su destino.

Una mirada sostiene una sonrisa y las manos crean una caricia.

No todos los amaneceres son buenos, pero se pueden disfrutar, hasta la neblina que opaca el bello sol, es una manera de encontrarnos a nosotros mismos en el comienzo del día.

Una persona que maltrata muy seguramente tiene un historial de maltrato, la mejor cura es la prevención, si a los niños y niñas les sembramos afecto eso mismo frutos darán. Sembramos afecto con caricias, palabras adecuadas, actitud positiva, sin rencor, con asertividad y con amor.

Los terapeutas somos pescadores de sentimientos, emociones, pensamientos, acciones, situaciones, historias, pasados, presentes y existencias; la red es la capacidad de establecer en el momento oportuno el objetivo a trabajar en cada una de ellas.

La tranquilidad es un estado subjetivo que cada uno disfruta libremente, con el corazón, el alma, el cuerpo, los pensamientos, las emociones y la voz sin ruido.

En el espacio más profundo de tu interior te encontrarás, ahí hallarás lo anhelado, el amor propio.

El mejor producto de la vejez es una sonrisa sumada de experiencias, alegrías, buenos recuerdos y una sana salud emocional.

Aunque existan coincidencias en el camino, no son el camino, sigue tu rumbo, sigue tu propio destino.

La pasión de tu arte, es la felicidad del alma.

En medio de la tormenta, también puedes percibir lo hermoso de la vida.

No soy poeta, ni soy escritor, trato de escribir de la manera más coherente y respetuosa lo que siento, lo que percibo, lo que me indigna, lo que amo, lo que observo de otros y lo que quizás llegue a pasar.

Lo que para un hombre es una tontería, para una mujer es muy importante y significativo.

Si quieres aprender sobre fidelidad y lealtad, observa, percibe y comparte con un perro, ellos son los mejores maestros en incondicionalidad.

En los bailes de la vida hay meditaciones y encuentros contigo mismo/a, ellos son el descanso, la confrontación son el estiramiento y la felicidad es lo que logras aprender en ese espacio.

Hay personas en la vida que son como el SPAM (correos no deseados), que no deberían entrar en tu vida.

El respeto hace la diferencia y la humildad te hace libre.

Si un/a niño/a" (Hijo/a, Sobrino/a, ahijado/a, nieto/a, extraño/a, etc...) se te acerca y te hace una pregunta ingenua, contéstala con afecto y no con rechazo, recuerda que tú también fuiste niño/a.

No importa que tan fría sea la situación, cuando hay afecto y amor los encuentros los premia el tiempo.

No importa la procedencia del abrazo, lo relevante es la transparencia y calidez al sentirlo.

El carácter y el temperamento definen la personalidad, los esquemas la construyen, pero los pensamientos y las emociones la refuerzan.

"Perder la cabeza" es ausentarse de la autoconciencia, distraerse de las metas y objetivos, es comportarse de manera inadecuada y olvidar el sentido de realidad.

Los mejores y peores recuerdos están relacionados con las emociones, cuando el afecto es instaurado en nuestra niñez y adolescencia como entrada de información permanente, nuestros esquemas cognitivos serán más adaptativos y funcionales.

Si las emociones gobiernan los pensamientos, tendrás rostros diferentes durante el día, si los pensamientos racionales lideran las emociones disruptivas, elegirás un rostro asertivo en situaciones pertinentes.

La hermandad es un encuentro indefinible, que es modelado y moldeado por los cuidadores en la infancia cuyo recurso esencial es compartir desde el afecto.

Al borde del abismo puedes tomar decisiones letales o vivificadoras. Cuando eliges vivir, decides aprender.

Los vínculos afectivos permanentes y coherentes, instaurados en la infancia por padres o cuidadores, son la mejor entrada de información que tiene el ser humano. Sus productos son: aumento de esquemas adaptativos, manejo de competencias emocionales, conductas asertivas y desarrollo de pensamientos funcionales.

En las situaciones más frías, existen personas disfrutando su calidez humana y compartiéndola de manera desinteresada.

Los diálogos estables entre padres e hijos, instaurando la escucha y la asertividad, son también una muestra de afecto y amor.

Pensar con tranquilidad: decidir apropiadamente. Sentir con sensatez: desahogar lo pendiente. Congruencia con lo que piensas, sientes y haces: consonancia. Con lo anterior, encontraras el punto medio entre la impulsividad y la pasividad: asertividad.

Tienes todo el derecho a enojarte, sentir no es inapropiado. Es una emoción primaria, innata y normal, siempre y cuando la expreses en el momento oportuno con un tono de voz prudente, de baja duración e intensidad; el problema es cuando ese enojo se convierta en la ira como emoción secundaria, es decir una emoción aprendida y dañina para el sistema cognitivo y nuestras acciones.

Si permites que el reloj de arena consuma el deseo, se acabará el tiempo sin darte cuenta.

Los agradecimientos, son las conductas más alegres que puedes dar cuando lo haces desde el afecto y la sinceridad.

Según la RAE una travesura es: "1. f. Acción maligna e ingeniosa y de poca importancia, especialmente hecha por niños". Bajo esta afirmación, sí es de poca importancia, ¿por qué darle importancia?, la invitación es educar y corregir, sin darle importancia para que la disciplina se haga desde el afecto y NO desde el maltrato.

Evitar y tomarse un tiempo son dos conductas diferentes, la primera refuerza negativamente la conducta deseada, pero inadecuada; la segunda refuerza positivamente la conducta deseada y adecuada. Por lo anterior, cuando te enojas, tomate un tiempo para encontrarte a ti mismo y así pensar asertivamente, pero no evites, puesto que alimentarías más tu ira y/o el rencor.

Un buen vínculo afectivo sembrado en la niñez, innegablemente será un comportamiento seguro en la adultez.

Se dice que el séptimo día es el día de descanso. Yo pienso que puede ser cualquiera, pero eso sí, debe haber uno en el que debes reposar. El cuerpo, la mente y el alma lo requieren.

Compartir con tus hijos no solo es un acto de construcción social, también es consolidar el vínculo desde el amor y el afecto.

Tener salud mental y emocional es la consonancia cognitiva, es decir, ser coherente con lo que piensas, sientes y haces. Que tus respuestas emocionales, fisiológicas, conductuales y cognitivas sean funcionales, adaptativas y reguladas, así das valor a la propia existencia y encuentras la tranquilidad.

El lenguaje es el puente del pensamiento en los adultos, en los niños, para movilizar ese lenguaje y construir el pensamiento, su puente es el juego.

No hay nada más peligroso que una persona con trastorno de personalidad y antisocial lidere una nación, pero aún es más peligroso e irresponsable, que el pueblo lo siga desde el fanatismo y la ignorancia.

Para calmarte, detente, siéntate e imagina aquel lugar que te hace feliz, navega con ese sentimiento para apaciguar tus emociones, equilibrar tus pensamientos y controlar tus conductas. Recuerda que tu tranquilidad la encuentras en ti mismo, no afuera.

La necesidad de aprobación es la manera más inoperante para autoadministrar el ego.

Estar atento/a y alerta, no son sinónimos de la hipervigilancia, los dos primeros son estados de supervivencia y aprendizaje, el último es un estado de delirio de persecución y pérdida de la tranquilidad, por ausencia del autocontrol.

En ocasiones existen experiencias tempranas que marcan o dejan huella en el futuro de las personas en el orden extremo de la moral, perdiendo el estado de autoconciencia, inundándose en "la matrix" y siguiendo masificaciones y cosificaciones etéreas, abandonando lo esencial y simple de la vida: la felicidad y la tranquilidad.

Con cualquier gesto de afecto, seguramente podrás apaciguar un mal momento.

Si otra persona lo puede hacer, tú también lo puedes hacer. El obstáculo eres tú mismo(a), no los demás.

La mejor obra de arte cognitiva es: explorar los sueños más profundos (Delta), con pasión crearlos (Theta) con tintes de alegría, restaurarlos con la tranquilidad (Alfa) del alma y terminarlo con la concentración (Beta) que te caracteriza... sentado(a) en esa banca.

Trabajar en comunidad, es la aceptada manera de sincronizar la condición humana y la convivencia digna.

Un sujeto se siente libre cuando se escapa del lugar de víctima.

En medio del desierto, siempre encontraras un oasis, en medio de los problemas, siempre encontraras un sabio soporte social.

Se dice que los ojos son el espejo del alma, por otra parte pienso que "una mirada lasciva es el espejo de la sensualidad.

Las circunstancias tristes y desoladoras, son solo eso, momentos; en el fondo harás autoconciencia que solo tus pensamientos funcionales atraerán escenarios tranquilos y pertinentes.

De las cosas, situaciones y/o eventos más beocias que he percibido en mí vida, es observar a algunas personas (sin compromiso cognitivo) a repetir algo, ignorando su comprensión y su producción.

El lenguaje hablado o escrito, es la herramienta psicológica más bella del ser humano, a veces su belleza se disipa con el exceso de palabras inanes, o con un profundo silencio prodigado.

La ausencia y el deseo, un par de enamorados secretos que confían su destino al tiempo, cuando el tiempo simplemente es un juglar sin dueño, que maneja su espacio a su antojo y las estaciones sin retorno.

Con la curiosidad, puedes descubrir la exquisitez del deseo.

Cuando corriges los modales de una persona de manera respetuosa y te responde de manera grosera, no te preocupes, no hay sujeto, su coherencia con su lenguaje y su comportamiento es inevitable si no desea cambiar. Lo triste del asunto, es que algunos se están formando como profesionales.

Modales incorrectos NO son sinónimo de pobreza, son hábitos descuidadamente aprendidos.

No es lo difícil y/o lo fácil de morir o vivir, es encontrar el sentido en esos dos caminos, que finalmente se unen en la existencia.

El juego es el recurso que te transporta a la felicidad y a la libertad, al encuentro contigo mismo/a, a los demás y al mundo.

Para Paltón (427 AC-347 AC) "El cuerpo humano es el carruaje; el yo, el hombre que lo conduce; el pensamiento son las riendas, y los sentimientos los caballos", con base a lo anterior, "sugiero llevar las riendas, es aquella acción que te permite atesorar tu coherencia cognitiva y el autocontrol emocional.

El hecho que hayas cometido un error, no te etiqueta o califica como la peor persona.

Con tacto y argucia, alcanzas converger al deseo, ahí hallaras el contacto y la caricia sosegada.

Cuando las personas te cierran las puertas, no olvides tu condición de cerrajero.

Las miradas son dos cuerpos que danzan desde lejos, y cuando se encuentran dejan de ser miradas para convertirse en besos.

Mientras la estupidez y la ignorancia bailan reggaeton, la sabiduría y la sensatez bailan un ballet.

A veces escucho las siguientes frases: "pero si él o ella es muy buena persona, como él o ella no hay, ¿qué haré sin él o sin ella?"... Con base a lo anterior quiero hacer las siguientes precisiones: (1) hay mucha gente buena, pero esa persona no era para ti, además ¿qué es bueno o buena o no?; (2) como esa persona no hay, es muy cierto, pues es única al igual que tú, hay otras personas que también son auténticas que también pueden entablar una relación contigo, eso se llama personalidad; y (3) tu puedes hacer muchas cosas sin esa persona, como estar solo o sola, disfrutar tu propio espacio, de esta manera sanaras y después, quizás, llegará alguien con quien puedas compartir nuevamente...
recuerda siempre aprender para no cometer los mismo errores.

Quien escribe con el alma, escribe con el corazón, esto permite, tratar de escribir lo más elocuente posible desde la razón, la sensatez y la pasión.

La vejez es una de las etapas más bellas del ser humano, pero a veces algunos seres humanos le temen a lo bello.

No te dejes cautivar solo con las bellas y seductoras palabras que alguien te alude de manera prosaica, en un discurso hablado o una epístola; además de ello, que exista una cohesión entre su lenguaje, sus actos y su inteligencia emocional, eso lo denomino «eufonía afectiva», es decir la combinación que mi sentido de la escucha puede percibir de forma apropiada entre lo que se dice, se hace y se siente.

El hidalgo de paternidad no se cosecha con la herencia o presencia, se logra con el tipo de herencia y calidad de la presencia que recibe el infante, contruidos desde la responsabilidad y el afecto, los resultados son comportamientos y cogniciones consonantes.

Una persona al decidir ser renuente, reticente, reacio y resistente a cambiar sus conductas disruptivas, decide al mismo tiempo estancarse en el oscurantismo de sus actos.

La evaluación a un docente es directamente proporcional al promedio de notas de sus estudiantes.

Los congresos académicos se convirtieron en una oportunidad de negocios, no de academia.

Las relaciones afectivas son como un tango, debe existir una coordinación cadenciosa en los pasos y en las miradas para que se armonice la danza, el galanteo y el flirteo. Si tu bailaras solo/a en una pista te verás ridículo/a; así acaece en el amor, si estas solo/a en la conquista, te sentirás adefesio y risible. Tu dignidad es una sana decisión. No bailes solo/a, pero si puedes observar solo/a.

Definitivamente, un/a psicólogo/a clínico/a debe tener clara la teoría y tener experiencia en ese ámbito, pero lo más importante, que haya tenido su propio proceso terapéutico, de esta manera será más evidente y efectiva su intervención.

Cuando las aves experimentan volar autónomamente, luego enseñan a sus crías a hacerlo libremente; debería ser una condición igual para los seres humanos, para que los niños y niñas además de ser libres, también aprendan a ser tranquilos y felices.

Lo importante no es la cantidad de detalles, sino la calidad y utilidad de esos detalles que trascienden a través del tiempo, se almacenan en la memoria y permean los sentimientos.

En la vida existen decisiones y opciones, las primeras trascienden, las segundas no, ambas son importantes y útiles, pero al finalizar una relación afectiva, se decide, no se opta. Si optas, es un signo de inseguridad, si eliges decidir, reafirmas tu amor propio y tu dignidad.

Los dogmas y los fanatismos, son execrables recursos cognitivos que pueden tener el ser humano.

La comodidad de pocos, no puede, ni debe ser la incomodidad de muchos.

No es la potencia de tu voz la que transporta el mensaje, es la calidad, propiedad y claridad quien lo ofrece, eso es asertividad, eso es evolucionar, eso es afecto. Si no lo encuentras, a pesar de las continuas conversaciones para modificarlo, por tu dignidad, es mejor alejarte de él o de ella.

La victimización y las excusas, son la peor pareja en la vida de un ser humano, nunca ganarán la calma.

Las personas adulatoras o cobistas son más peligrosas que las personas que te critican o te prueban.

Sí le das la espalda a la vida, la neblina te cubrirá, enfrenta las cosas bellas que ella te ofrece, la oscuridad también es un color y el frío también se siente, es ahí cuando lo sensible pregonar tu existencia.

Para toda oscuridad hay un amanecer.

Los héroes y los hijos biológicos, no son las únicas muestras de existencia y recuerdos de la humanidad, también lo hacen las obras, como el arte y las publicaciones escritas que dejas en el frenesí exquisito del pergamino.

Ser diferente no atenta con tu autoimagen, lo importante es sentirse bien y no hacerlo por otros/as, de esta manera refuerzas tu esencia.

Con sonidos e imágenes puedes dar vida a un papel.

El afecto, la imaginación y la creatividad, deberían de ser una impronta, otorgada a un infante de manera desinteresada, por parte de los cuidadores o padres.

Cuando la grandeza mira hacia arriba, conoce que hay seres de luz superiores a ella, es ahí cuando se enamora de la humildad.

El erotismo, la sensualidad, la sexualidad y la pasión, son los cuatro puntos cardinales del deseo; aliados con los sentidos, bullendo con el gourmet del lenguaje, una sutil aria de frenesí.

Sigue pensando en las dudas, en ellas hallarás la libertad.

Tantas que pasan por mis ojos, pero no por mí tacto.

En la escritura científica no es admisible la palabrería manifestada en embellecimientos y florituras, estos se dimite a la poesía, la lírica y la literatura. De igual manera el arte de escribir en cualquiera de los dos ámbitos (científica o literatura) es exquisito cuando se forja con pasión, respeto a la lengua y rigurosidad en el discurso escrito; de lo contrario sería una prédica escatológica.

Con tacto y argucia, alcanzas converger al deseo, ahí hallarás el contacto y la caricia sosegada.

En una pareja, cuando "x" pregunta se reitera muchas veces en varios momentos, suceden dos cosas: (1) tienes dudas e inseguridades que no te dejan avanzar y/o (2) no tienes motivaciones necesarias, por tal motivo se recomienda revisar tu autocontrol, tu sentido de autoconciencia, activar el locus de control interno (auto-responsabilidades sin culpar a otros) y administrar tu propio ego. En conclusión, en una relación de pareja siempre hay un 50% y 50% de responsabilidades, puedes dar el primer paso para la reconciliación, si hay amor... alguien tiene que ceder.

Al finalizar sanamente una relación afectiva, desde una decisión asertiva, el amor no se acaba, humildemente se transforma.

Las personas que disfrutan estar solas, son aquellas que le sonríen a su sombra y gozan de la compañía desinteresada.

Los dos peores errores de un pueblo: ignorar el propio poder que se genera desde la colectividad y otorgarle poder a alguien quien desea imponer sus ideales.

A mayor desencuentros en una pareja, mayor son las distancias y los problemas de comunicación; por tal motivo ante esas inflexiones he precisado dos vías saludables basadas desde el amor: (1) reconocimiento de los errores de cada uno y reconstruir una relación apoyada en la confianza, el respeto y la tolerancia, o (2) sencillamente separarse, responsabilizándose cada uno de sus propios sentimientos y emociones en la distancia para sanar y reflexionar. En estas dos sendas el aprendizaje es el mejor recurso.

El deseo es un acto que se declara, no es inhibitorio, si es lo segundo se denomina miedo.

Los adultos somos los responsables de la educación de los niños y niñas, de su disciplina, de implementar límites y respeto, de ofrecer afecto y amor, también de no permitir que se despeñen en la sombra en comportamientos disruptivos, disociativos, quebrantados, trasgredidos, indignantes y deshonorosos; su inocencia no se negocia, su sana imaginación y creatividad... Sí.

Tenemos TODA la responsabilidad los adultos de permitir a los niños y niñas una educación de interacción social basada en los contextos virtuales, debemos llenar de nuevo los escenarios convencionales, como: los parques y las canchas, con su espíritu inocente y su energía pueril, para activar de nuevo los juegos de barrio y populares (e.g: la golosa, el escondite, etc), de esta manera las relaciones interpersonales serán de nuevo reales y explícitas.

El ocio y la pereza es el narcótico de una sociedad y su desarrollo.

No esperes con ansias a la primavera, construye y disfruta en otoño, de repente ella llega.

Dar explicaciones por todo a los demás, es un signo de necesidad de aprobación. Es más saludable aceptarte tal cual, recordando que tu propia opinión es más útil que la de los demás.

Las críticas negativas, disruptivas y destructivas que hacen algunas personas, las hacen personas que precisamente no hacen nada.

Ser diferente y único(a) en ocasiones es símbolo de rechazo y etiquetas, lo que aún no percibes, es que tus diferencias son tuyas, son tu carta de presentación, hacen parte de tu personalidad, y sin buscarlo, eres centro de atención. Recuerda, que si no le haces daño a nadie, ni a ti mismo(a), sigue distinto(a) y desigual.

El que escribe no lo hace escritor, pero el que lee si lo hace un lector.

La libertad, no sólo se disfruta quitándose las grietas, sino aprendiendo a volar sin ataduras.

Los problemas, son como el atardecer, en algún momento llegan a su ocaso.

Mientras unos sonrían, otros están tristes, otros preocupados. Lo trascendental, es vivir esos momentos, aprenderlos y hacer elecciones acordes a lo que siento, pienso y hago.

La felicidad, es el recurso más favorable para la salud mental y emocional en la niñez, y por ende en su adultez.

Es muy triste cuando la inversión social se convierte en cifras y números, en vez de experiencias, aprendizajes y aserciones.

Cuando el ego no es medido y autorregulado, las consecuencias pueden ser desbordadas, afectando a otros/as, y a largo plazo al mismo ser.

Cuando rompes el silencio, pueden suceder dos cosas, lo peor o lo esperado.

Los límites de la vanidad, son el descuido y la salud.

Un caos que genera más caos, es el rumor.