SALUD actual

DICIEMBRE 2025
Año 13, Edición 159 | 12 páginas

2026:
UN AÑO PARA RECONECTAR CON TU VALOR Y TU CONFIANZA INTERIOR

FLORES DE BACH:
GOTITAS MÁGICAS QUE ARMONIZAN EL ALMA

LUZE SALÓN
15 AÑOS
DE ENTUSIASMO

DESCARGA MUJER ACTUAL Y SALUD ACTUAL EN VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN

MENSAJE EDITORIAL

ENERO 2026

EMPIEZA BIEN EL AÑO

El inicio del año es mucho más que un cambio de mes o el fin del maratón Guadalupe - Reyes; es la oportunidad perfecta para hacer una pausa, escuchar a nuestro cuerpo y resetear nuestras prioridades. Empezar bien este 2026 significa elegir la prevención y el bienestar como los cimientos de cada nuevo proyecto. En este invierno, cuidar nuestra salud es el primer paso para asegurar que la energía y el entusiasmo nos acompañen durante todo el camino que tenemos por delante.

Por ello, este mes nos invita a agendar esos chequeos médicos pendientes y a darnos el espacio necesario para cultivar la salud física y mental. Así que no lo pienses más y recuerda: nunca es tarde para empezar a cuidarnos.

Entrando en materia de nuestra edición, les comento que en **PORTADA** tenemos a **LUZE**, un salón de belleza que atesora 15 años de historia fascinante, con una visión que ha permanecido inalterable: ofrecer un concepto diferente, donde el lujo y la excelencia del servicio son accesibles para todos.

En **SALUD MENTAL**, nuestra colaboradora Alba Rodríguez nos sugiere el inicio del 2026 como una oportunidad para reconectar con nuestro valor y confianza interior. En tanto, en **SALUD EMOCIONAL**, Adriana Reid aborda el tema de los cuatro pilares esenciales de nuestra infraestructura emocional.

NUTRICIÓN y **BIENESTAR** encontrarás en tu edición de enero.

¡GRACIAS! POR HACERNOS PARTE DE TU DÍA Y PARTE DE TU VIDA...

PORTADA
FOTOGRAFÍA LUIS GALLEGOS

SALUD actual

CRÉDITOS

DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid

EDITOR EN JEFE
Mónica Márquez

DISEÑO EDITORIAL
STUDIO GRÁFICO CREATIVO
Lore Soria

DISTRIBUCIÓN
Mariana Maldonado

COLABORADORES
Adriana Reid
Dr. Víctor Alexander Quintana López
Alba Rodríguez Gil
Lili Gómez

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio
[664] 225.04.00
Abigail Fotografía
[664] 219.63.88
Rogelio Arenas
[664] 648.47.00
David Vera
[664] 628.82.79
Estudio Urbano
[664] 232.43.46

Andrés Ruiz †
Rafael I. Ramírez †

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 674.57.66

Salud actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana BC. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030600-102. Salud actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (en trámite). Año 13, edición 159, inicio de impresión el 15/12/2025. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Salud actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 10,000 ejemplares.**

Salud actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de **Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego**.

ZEN COOKIES

UNA DULCE PERO SALUDABLE TENTACIÓN

POR MÓNICA MÁRQUEZ

El inicio de un nuevo año por lo regular siempre está acompañado de metas y propósitos, y uno de los más comunes, y a veces el más difícil, es mejorar nuestros hábitos de alimentación. Queremos comer más sano, pero no nos podemos resistir a los antojos dulces. Zen Cookies es una repostería con deliciosos y saludables postres que nos permiten cumplir los propósitos de Año Nuevo sin renunciar a esos pequeños placeres.

Comer saludable va más allá de lo físico; es un beneficio que impacta también en lo emocional y lo mental. Por eso, qué mejor que iniciar este 2026 dándonos ese bienestar integral, disfrutando de lo que nos gusta, pero eligiendo ingredientes que nos nutren el alma, expuso José Andrés Bogarín Leyva, licenciado en Nutrición y Ciencia de los Alimentos por la Universidad Iberoamericana.

"El beneficio de empezar el año con una alimentación saludable es que lo vas a poner en sintonía con tus viajes, el gimnasio y tu vida diaria", expresó. "Quiero aclarar que nunca es un mal momento para empezar a cuidarnos".

HAY QUE EDUCARNOS

De acuerdo con el nutriólogo Bogarín, tener una buena alimentación no solo implica cuidarnos sino educarnos, esto implica llevar un seguimiento con un profesional con el que hagas "clic", que tengas la iniciativa de cuidar lo que comes y que comprendas que no son carreras sino un estilo de vida que debes adoptar; si no están estos tres aspectos, seguramente fracasarás.

"Nadie te puede educar si te están tronando los dedos para que bajes dos o tres kilos en un mes, diciéndote que no puedes comer normal. Hay una regla que aplico: no hagas las cosas al 100%, hazlas a un 70-80%, porque si lo haces al 100% ese objetivo te va a durar muy poco", recomendó.

DULCE PÈRO NUTRITIVA TENTACIÓN

Los productos de Zen Cookies son una excelente alternativa, sobre todo si estamos en un control nutricional, debido a que son altos en fibra y bajos en calorías y carbohidratos, sin azúcar refinada ni harinas, aptos para dietas Keto, veganos y libres de gluten. "Zen Cookies es un gustito muy saludable, especialmente cuando tienes antojo de algo dulce", consideró.

"Tienen que comprender que cuando se van a cuidar, deben hacerlo de una manera muy amigable consigo mismos, muy empática, a nadie le sirve que le pongan una dieta intensa. Por eso, si tienen ganas de comer un postre, una galleta, opten por algo saludable como Zen Cookies, así te das un gusto, está rico y te beneficia a la salud. Si no quieres descarrilarte de tu propósito, estas galletas son una excelente opción", aconsejó.

CONTACTO
WEB
www.zencookiesmx.com
WHATS APP
664.782.6148
FB | IG |TIKTOK
@zencookiesmx

NUTRIÓLOGO
LINKEDIN
Nutriólogo Andrés Bogarín
INSTAGRAM
@leanwellnesssolutions
TELÉFONO
619.204.2264

UBICACIONES
ZEN COOKIES
Calle Pípila 12 , Colonia Guanajuato
ZEN COOKIES ERMITA SUR
Av. Ermita Sur, Reynoso

LUZE SALÓN 15 AÑOS *DE ENTUSIASMO*

POR MÓNICA MÁRQUEZ
FOTOGRAFÍA LUIS GALLEGOS

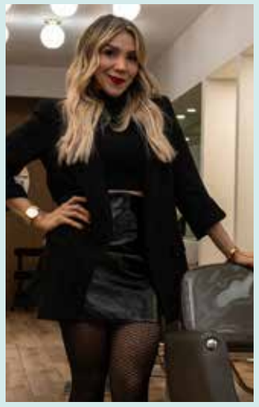
Sobre la avenida Sonora, mejor conocida como La Recta, se encuentra Luze, un salón de belleza que lleva 15 años atendiendo a sus clientas. Desde sus inicios, su visión ha permanecido inalterable: ofrecer un concepto diferente, donde el entusiasmo del personal y la excelencia en el servicio son su diferenciador. Este espíritu de profesionalismo y juventud fue impulsado por Martha Luz, fundadora de este exitoso espacio.

Esta filosofía nació años atrás, cuando al visitar los secados exprés, concibió la idea de fundar un salón con un propósito claro: ofrecer precios competitivos con un servicio al cliente de excelencia, un objetivo que hoy se materializa en Luze a través de una experiencia cuidadosamente diseñada en cada detalle, desde un ambiente relajado con música suave hasta un equipo de estilistas plenamente enfocado y entusiasta.

LO QUE DISTINGUE A LUZE

"Somos un salón muy diferente a todos, en el que las chicas se enfocan en dar el mismo trato desde que se abrió Luze", puntualizó.

Un punto estratégico que diferencia a Luze es la calidez y el compromiso del equipo de trabajo, brindando siempre un servicio de excelencia a cada cliente que los visita. Cabe destacar que gran parte de este equipo profesional ha permanecido con el salón desde hace 15 años.



EN BUSCA DEL BIENESTAR EMOCIONAL

Definitivamente si nos vemos bien, nos sentimos bien y en Luze Salón, el bienestar físico y emocional de sus clientes es muy importante. "Le cuidamos mucho el cabello, los procesos no son agresivos, no son a base de calor; nunca ponemos a la clienta bajo la secadora o la lámpara para acelerar el proceso. Tampoco hacemos promesas falsas, si tú vas y quieres hacerte rubia, primero te evaluamos y te decimos honestamente si podemos lograrlo sin dañar el cabello".

Por otro lado, las estilistas se encuentran en constante capacitación y actualización, con la finalidad de ofrecer las últimas tendencias en lo que al cabello se refiere.

CONTACTO

INSTAGRAM	TELÉFONO
LuzeSecado	664 6225101

"Seguimos con el entusiasmo, los precios accesibles, la confiabilidad y el excelente servicio. Somos un salón completo en el que las clientas pueden solicitar un corte de cabello, secado, tinte, tratamientos, procesos y uñas

AZÚCAR,

EL ENEMIGO OCULTO DE TU CALMA

"La recomendación de consumo de un 5% del consumo total en un día, equivale a aproximadamente 25 gramos o lo que sería igual a máximo 6 cucharaditas al día para un adulto con peso corporal normal"

POR DR. VÍCTOR ALEXANDER QUINTANA LÓPEZ

El azúcar es un nutriente que aporta energía (en forma de calorías) a partir de los alimentos y bebidas que consumimos. Actualmente este nutriente tiene un papel importante en la dieta de las sociedades actuales, encontrándose en aproximadamente el 75 % de los alimentos envasados (Universidad de California, 2017).

Este nutriente es reconocido por su sabor, sus propiedades edulcorantes especiales y su papel en la conservación de los alimentos. Sin embargo, hay que resaltar que su alto consumo se ha relacionado con enfermedades no transmisibles y muchos problemas de salud, como alto riesgo de caries dental, sobrepeso y trastornos del neurodesarrollo en los niños (White, 2018). Por estos problemas relacionados es que se debe hacer énfasis en los programas de salud que promuevan el consumo moderado de azúcar.

AZÚCARES NATURALES VS AZÚCARES AÑADIDOS

Es importante distinguir las clasificaciones que se le dan hoy en día a los azúcares de acuerdo con la forma en la que los consumimos. Una de las distinciones más relevantes en lo que respecta a la salud, es sobre si se encuentran naturalmente en alimentos como frutas, verduras y lácteos, o si son azúcares añadidos, es decir, que se agregan a los alimentos y bebidas durante la fabricación, el procesamiento o la preparación (Harvard Health Publishing, 2019).

En ese sentido, es común encontrarnos en el dilema si consumir frutas es "bueno" o "malo" por el contenido de azúcar que estas tienen. Sin embargo, el azúcar que contienen las frutas se denomina "fructosa" y para la mayoría de las personas, consumir azúcares naturales como este no está relacionado con efectos negativos para la salud, ya que la cantidad de azúcar tiende a ser modesta y está "envasada" con fibra y otros nutrientes saludables (Guyenet, 2019).

Por otro lado, el azúcar "añadido" en productos sí son los que se han relacionado con aumento de peso corporal y enfermedades crónicas (Centers for Disease Control and Prevention). Especialmente las bebidas azucaradas son la mayor fuente de azúcares añadidos en la dieta, seguidas de los dulces y otros productos como galletas o pan.

RECOMENDACIONES DEL CONSUMO DE AZÚCAR

Ante el riesgo del consumo de azúcares añadidos, la Organización Mundial de la Salud recomienda que el consumo de azúcares debe representar menos del 10% de la ingesta calórica total diaria, es decir, de todo lo que se consume en un día. Sin embargo, también hace énfasis en que si el consumo se reduce a menos del 5% se pueden obtener beneficios adicionales en la salud (Organización Mundial de la Salud, 2014).

Estas recomendaciones se aplican para el total de azúcares consumidos (es decir tanto para azúcares naturales como el de las frutas como para azúcares añadidos como el de galletas u otros productos). La recomendación de consumo de un 5% del consumo total en un día, equivale a aproximadamente 25 gramos o lo que sería igual a máximo 6 cucharaditas al día para un adulto con peso corporal normal. De este modo, si se tiene un diagnóstico de sobrepeso u obesidad es importante acudir con un profesional de la nutrición para establecer los límites de consumo diario de azúcar.

¿CÓMO SE RELACIONA CON MIS NIVELES DE ANSIEDAD?

La ansiedad se manifiesta como un estado de ánimo que está orientado al futuro y consiste en una compleja respuesta cognitiva, afectiva, fisiológica y de comportamiento relacionada con la preparación para circunstancias percibidas como amenazantes (Chand & Marwaha, 2023). Se habla de ansiedad patológica cuando hay una sobreestimación de la amenaza percibida o una evaluación errónea del peligro de una situación que conduce a respuestas excesivas e inapropiadas (Domhardt et al., 2019).

Actualmente, este es uno de los trastornos psiquiátricos más comunes, pero se desconoce su verdadera prevalencia, ya que muchas personas no buscan ayuda o es difícil establecer el diagnóstico. Sin embargo, se han establecido algunos factores que pueden predisponer a padecer mayores niveles de ansiedad.

Entre los factores relacionados con mayores niveles de ansiedad se encuentra el uso de medicamentos, abuso de sustancias, experiencias de la infancia entre otros (Chand & Marwaha, 2023). Así mismo, en los últimos años, algunas investigaciones han relacionado algunos aspectos de la dieta con los niveles de ansiedad. Específicamente, el consumo de alimentos procesados y altos en azúcar se relaciona con un mayor cambio en los niveles de glucosa en sangre, por lo que puede generar un mayor nivel de ansiedad.

Los niveles bajos o altos de azúcar en sangre, la mala hidratación, el consumo de alcohol, cafeína y fumar pueden precipitar o imitar los síntomas de ansiedad (Harvard Health Publishing, 2018). En un estudio realizado en Francia, se comparó el consumo de azúcar entre personas que tenían niveles altos de ansiedad respecto a quienes presentaban niveles bajos de ansiedad. Los investigadores encontraron que las personas con mucha ansiedad tenían un consumo mayor de azúcares añadidos (galletas, bebidas azucaradas u otros productos procesados y consumo menor de fruta en comparación con las personas con baja ansiedad (Kose et al., 2021).

Todo lo anterior refleja cómo el consumo de azúcar puede ser un predisponente para elevar la ansiedad en las personas, por lo que se debe comenzar a trabajar en una ingesta moderada de este nutriente principalmente de azúcares añadidos y darle preferencia al consumo de frutas y jugos naturales. Todo esto aunado a actividades de relajación como la meditación o la actividad física de manera regular.

CONTACTO
CORREO
vquintana@uabc.edu.mx

El autor es profesor investigador de la Facultad de Medicina Mexicali de UABC

REFERENCIAS
- *University of California, San Francisco. Sugarscience: the unsweetened truth website [Internet].*
- *White J. R., Jr (2018). Sugar. Clinical diabetes: a publication of the American Diabetes Association.*
- *Harvard Health Publishing. (2019, May 29).*
- *Guyenet S. J. (2019). Impact of Whole, Fresh Fruit Consumption on Energy Intake and Adiposity: A Systematic Review. Frontiers in nutrition.*
- *Centers for Disease Control and Prevention. (s.f.). Added sugars. Nutrition, Physical Activity, and Obesity.*
- *Organización Mundial de la Salud. (2014, 5 de marzo). WHO opens public consultation on draft sugars guideline.*
- *Chand SP, Marwaha R. Anxiety. [Updated 2023 Apr 24]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan.*
- *Domhardt M, Geßlein H, von Rezori RE, Baumeister H. Internet- and mobile-based interventions for anxiety disorders: A meta-analytic review of intervention components. Depress Anxiety.*
- *Kose, J., Cheung, A., Fezeu, L. K., Péneau, S., Debras, C., Touvier, M., Hercberg, S., Galan, P., & Andreeva, V. A. (2021). A Comparison of Sugar Intake between Individuals with High and Low Trait Anxiety: Results from the NutriNet-Santé Study. Nutrients.*

Los niveles bajos o altos de azúcar en sangre, la mala hidratación, el consumo de alcohol, cafeína y fumar pueden precipitar o imitar los síntomas de ansiedad

CUATRO PILARES ESENCIALES

DE NUESTRA INFRAESTRUCTURA EMOCIONAL EN 2026

POR ADRIANA REID

El inicio de un año siempre trae un aire simbólico: un punto de partida, un espacio para volver a empezar, un momento para replantearnos quiénes somos y hacia dónde queremos dirigir nuestra energía. Más allá de propósitos y listas, hay algo profundo que sostiene nuestra capacidad de transitar un año con claridad y bienestar: nuestra infraestructura emocional.

Así como ninguna construcción se mantiene firme sin cimientos sólidos, nuestra vida interior tampoco puede sostenerse sin pilares que la acompañen y le den forma. Este 2026, nos invita a volver a lo esencial y a cultivar la infraestructura emocional que nos permitirá avanzar con coherencia y propósito.

En esta edición, te comparto cuatro pilares esenciales: presencia, coherencia, valentía e intención, no solo ordenan la mente; funcionan como un mapa para acompañarnos en la construcción de un año más consciente, humano y alineado con lo que realmente necesitamos.

1) PRESENCIA: TU CAPACIDAD INNATA DE REGRESAR A TI

Vivimos en una cultura saturada de estímulos, notificaciones y expectativas. Elegirte y elegir estar presente en tu vida se ha vuelto un acto de rebeldía.
Elegirte, es estar aquí, en lugar de perderte en lo que fue o en lo que todavía no sucede.
No se trata de meditar horas ni de desconectarte del mundo.
Es aprender a aterrizar, pausar, respirar y escuchar lo que sientes sin juicio. La presencia te permite observar tu vida con claridad y recuperar el poder de elegir distinto de acuerdo con lo que es mejor para ti.

2) COHERENCIA: CUANDO LO QUE HACES COINCIDE CON QUIÉN ERES

La no-coherencia desgasta. Ocurre cuando dices una cosa, tu cuerpo siente otra y tus decisiones te alejan de tu eje.
La coherencia emocional sucede cuando alineas pensamientos, prioridades y acciones con lo que verdaderamente importa. Es un ejercicio profundo de honestidad interna. Pregúntate: ¿En qué áreas vives en automático? ¿Dónde sostienes expectativas ajenas? ¿Qué decisiones necesitas actualizar? Coherencia no es perfección. Es elegir desde tu verdad.

3) VALENTÍA: SOLTAR LO QUE YA NO SOSTIENE TU CRECIMIENTO

Con este pilar, me refiero a una especie de valentía emocional que, muchas veces es silenciosa: decir "no" sin culpa, pedir ayuda, reconocer agotamiento, cambiar dinámicas o cerrar etapas que ya no reflejan quién eres.
Ser valiente no significa no tener miedo; es avanzar a pesar de él. Este pilar te invita a despedirte de lo que te limita y abrir espacio para nuevas posibilidades. La valentía es movimiento y permite que tu vida evolucione contigo.

4) INTENCIÓN: CONSTRUIR EN LUGAR DE ESPERAR

Lo que no se define se improvisa.
Cuando improvisamos, rebotamos entre urgencias, expectativas ajenas y resultados que no buscábamos.
La intención no es un deseo suelto. Es dirección: decidir cómo avanzar, desde dónde actuar y con qué energía construir. Crear con intención es asumir liderazgo sobre tu propio "software humano": actualizar creencias, fortalecer hábitos y alinearte con lo que quieres crear. Convierte tus decisiones en actos conscientes, no en respuestas automáticas.

PARA FORTALECER TODO EL AÑO

Los cuatro pilares no son pasos ni metas de enero; son prácticas vivas que puedes visitar, revisar y fortalecer durante todo el año.

En las siguientes ediciones de este 2026, revisaremos distintos elementos de tu infraestructura emocional ya que, cuando está sólida, tu vida se vuelve más clara, ligera e intencional. Este nuevo año no llega por sorpresa: lo construyes tú, empezando con tu presencia, valentía y coherencia.

**En Be2Be-Coaching podemos acompañarte para fortalecer estos pilares. Visita mi bio.site/adrianareid para descargar recursos y dar los primeros pasos hacia un 2026 más consciente.*
Si quieres seguir explorando herramientas de autodescubrimiento y bienestar integral, escribe a info@be2be-coaching.com con el asunto "Suscripción Mujer Actual / enero 2026" y recibe de regalo tu Mapa inicial de autodescubrimiento.

2026:

UN AÑO PARA RECONECTAR CON TU VALOR Y TU CONFIANZA INTERIOR

"La autoexigencia desmedida agota, drena y te hace sentir insuficiente, incluso cuando estás dando lo mejor de ti. Creer que debes hacerlo todo perfecto —en casa, en el trabajo, en tus relaciones— solo te aleja de tu humanidad"

POR ALBA RODRÍGUEZ GIL

El inicio de un nuevo año siempre trae consigo una sensación de posibilidad. Pero 2026 puede ser, más que un cambio en el calendario, una invitación profunda a detenerte y preguntarte: ¿qué tan conectada estoy con mi valor, con mi voz interior, con mi autenticidad?

A lo largo de la vida atravesamos etapas que pueden activar un proceso de transformación interna: cuando te casas o terminas una relación, cuando te mudas a otra ciudad, cuando estás finalizando la universidad o comienzas tu primer trabajo, cuando nace un hijo o cuando los hijos crecen y toman su propio rumbo, cuando enfrentas un cambio laboral importante o la muerte de un ser querido. Estos momentos no son señales de debilidad; son oportunidades para reconectarte contigo misma, descubrir tu fuerza y construir confianza desde adentro.

En mi práctica como coach y psicóloga, veo con frecuencia cómo estos cambios generan dudas, comparaciones, autoexigencia y una sensación de desconexión interna. Sin embargo, también he visto que estos momentos pueden convertirse en el punto de partida para una fuerza renovada y una relación más amable contigo misma.

CLAVES PARA REINICIAR TU CONFIANZA

Aquí te comparto cuatro claves esenciales que te ayudarán a comenzar este 2026 desde un lugar más sólido, más presente y más amoroso contigo misma.

1. DEJAR DE COMPARARTE CON LOS DEMÁS

Compararte es automático, pero dañino. Cuando miras la vida de los demás desde la escasez, siempre parecerá que alguien tiene más, hace más o puede más. Pero lo que ves es solo la superficie; desconoces las luchas que cada persona lleva dentro.

Una forma de romper este hábito es volver la mirada hacia ti: toma un cuaderno y escribe cinco progresos de los últimos meses. No importa si son pequeños; celebrar tu avance activa la autoconfianza y te recuerda que tu vida tiene valor sin comparaciones.

2. RECONOCER TU VALOR SIN DEPENDER DE LA APROBACIÓN EXTERNA

La aprobación externa puede convertirse en una sombra que sigue cada paso que das. Cuando tus decisiones dependen de lo que otros piensen, pierdes libertad interna.

PREGÚNTATE:

- ¿Qué haría si no tuviera miedo a decepcionar a nadie?
- ¿Qué decisión refleja mis valores, no las expectativas de alguien más?

Escucharte es el primer acto de respeto hacia ti misma. Tu valor no se construye desde afuera; se reconoce desde adentro.

3. DEJAR LA AUTOEXIGENCIA Y ABRAZAR LA IMPERFECCIÓN

La autoexigencia desmedida agota, drena y te hace sentir insuficiente, incluso cuando estás dando lo mejor de ti. Creer que debes hacerlo todo perfecto —en casa, en el trabajo, en tus relaciones— solo te aleja de tu humanidad.

Aceptar la imperfección es permitirte avanzar sin castigo. Al final del día pregúntate: ¿Qué aprendí? ¿Qué puedo hacer diferente mañana? Con suavidad y compasión, cada error se convierte en aprendizaje y cada paso fortalece tu autoestima.

4. RECUPERAR LA CONFIANZA DESPUÉS DE GRANDES CAMBIOS

Mudanzas, matrimonios, rupturas, nacimiento de hijos, hijos que se independizan, cambios laborales o pérdidas importantes pueden mover profundamente nuestra seguridad interna. Y es válido sentirse vulnerable.

El primer paso es validar lo que sientes. El segundo es retomar pequeñas acciones que te devuelvan el poder: aprender algo nuevo, retomar una pasión, cuidar tu bienestar físico y emocional, rodearte de personas que te nutran. La confianza vuelve cuando avanzas a tu propio ritmo, sin compararte.

EJERCICIO PARA FORTALECER TU AUTOESTIMA

"Tres anclas de valor"

1. COLOCA tu mano en el corazón y respira tres veces

2. RESPONDE:

- ¿Qué hice bien hoy?
- ¿Qué cualidad mía estuvo presente?
- ¿Qué requiero para seguir avanzando?
- ¿Qué puedo agradecer hoy?

CORREO
coachalbarodriguez@gmail.com
INSTRAGRAM
@coachalbarodriguez
La autora es psicóloga y life coach.

FLORES DE BACH:

GOTITAS MÁGICAS QUE ARMONIZAN EL ALMA

"Las Flores de Bach son un recordatorio de que la sanación no siempre tiene que ser dura o invasiva. A veces, basta con una flor, una intención y un corazón dispuesto a mirar hacia adentro"

POR LILI GÓMEZ

Desde que conocí las Flores de Bach, mi vida cambió profundamente. Estas gotitas mágicas —que trabajo con amor en mis sesiones como parte de la terapia floral Bach — actúan como mensajeras sutiles que tocan el alma, armonizan nuestras emociones y abren caminos de sanación real, profunda y amorosa.

Las Flores de Bach fueron creadas por el Dr. Edward Bach, un médico inglés que comprendió que detrás de toda enfermedad hay un desequilibrio emocional. A partir de esta visión, desarrolló 38 esencias florales que actúan sobre distintos estados del alma: miedos, tristeza, rabia, inseguridad, culpa, agotamiento, bloqueo creativo, etc.

YO LO HE VISTO EN CONSULTA MUCHAS VECES:

- Niños que no duermen bien comienzan a descansar profundamente.
- Mujeres con tristeza inexplicable empiezan a reconectar con su alegría.
- Adultos con insomnio, miedo o enojo crónico empiezan a sentirse más en paz.

Estas flores no contienen principios activos físicos, sino frecuencias vibratorias. Son, en esencia, gotas de energía que trabajan en nuestros campos sutiles, ayudándonos a liberar emociones estancadas y a volver al equilibrio. Lo hermoso es que no hay efectos secundarios, ni contraindicaciones. Son completamente seguras para niños, adultos y hasta animales.

¿CÓMO ACTÚAN?

Actúan como aliados amorosos. Por ejemplo, si una persona está pasando por un duelo, puede beneficiarse de Star of Bethlehem, una flor que ayuda a procesar el shock emocional. Si alguien vive con mucha ansiedad o angustia anticipatoria, Rescue Remedy —una fórmula de emergencia— puede traer calma casi inmediata.

Las flores de Bach no nos "cambian" como si fueran una medicina química. Más bien, nos devuelven a nuestro estado natural de equilibrio, quitando esas capas emocionales que nos han desconectado de nuestra esencia.

LA ENERGÍA CAMBIA

Estas gotas no solo sanan emociones. También limpian el campo vibracional, alinean nuestros chakras, y nos reconectan con una energía más elevada. Muchas personas, al iniciar su tratamiento floral, me dicen que "se sienten más ligeras", "como si algo se hubiera desbloqueado", o que "vuelven a ser ellas mismas".

Las Flores de Bach son un recordatorio de que la sanación no siempre tiene que ser dura o invasiva. A veces, basta con una flor, una intención y un corazón dispuesto a mirar hacia adentro.

**La autora es terapeuta holística.*