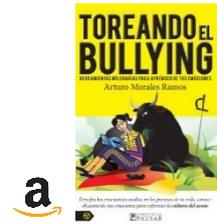


RESUMEN: Libro *Toreando el Bullying: Herramientas milenarias para aprender de tus emociones.*

Autor: Arturo Morales Ramos.



Toreando el Bullying es un libro que te ayudará a conocer cómo funcionan tus procesos mentales, tus emociones y tus acciones dentro de la cultura bullying y te provee una forma orgánica para que aprendas a ser tu propio psicólogo. El autor de manera práctica y sencilla nos provee ejemplos para aprender a ser tu propio mentor, observando tu propio proceso de vida y activando la calma para que recorras una y otra vez el trayecto de tu vida desde tu nacimiento hasta el momento presente en que estás leyendo o escuchando estas palabras.

El propósito es utilizar la herramienta que el autor llama **“mirada de proceso”** para convertir tu propio proceso de vida en tu verdadero gran maestro. Sí, tal cual lo estás escuchando, serás tú mismo, tu misma, la que vas a lograr salir de ese lugar o sentir en que te has metido, de igual forma que entraste, así mismo vas a poder salir comprometido con el aprendizaje y la sabiduría que existe en el ser interno del *Ser Humano*.

En otras palabras, es reconocerte un aprendiz de torero que desea Torear efectivamente los acosos que se presenten en la cotidianidad de tu

vida. El autor te invita a través de la lectura a mirar tu proceso de vida desde una nueva consciencia, es como si se ocultara un gran sabio, psicólogo o terapeuta en tu propio proceso de vida, pero aún no lo has logrado ver, descubrir o darte cuenta. La lectura te ayudara a descubrir esas herramientas que existen gratuitamente en la arquitectura interna del ser humano.

El propósito de la **“mirada de proceso”** es lograr obtener la sabiduría oculta dentro del proceso recorrido de tu vida para enfrentar eficazmente la cultura del acoso, tus miedos e inseguridades y transformarlos en facultades. La idea principal del libro es poder transformar toda crisis en una oportunidad para dar ese importante paso al frente que nos llevará de una forma de ser (en el pasado) a una forma nueva de ser consciente, segura y certera en el ahora. Para lograr esto, es imperativo sumergirnos progresivamente en las capas más hondas de nuestra mente para así poder explicar e interpretar nuestras reacciones emocionales. Se profundiza de nivel en nivel, repitiendo la *mirada de proceso* en las diferentes etapas del desarrollo hasta alcanzar una mirada consciente, clara, que genere un estado de calma, comprensión profunda y paz en la persona.

La herramienta de *mirar el proceso* conscientemente es ir revisando, reflexionando y activando el método científico aplicado a nosotros mismos,

siendo nosotros y nosotras la hipótesis del *Gran Experimento*, nuestra propia experiencia y trayectoria de vida va a ser motivo de observación experimental con el propósito de descubrir, darse cuenta y reconocer patrones, certezas y saberes que te ayudaran a cruzar de una forma de ser a otra. Activar el *Método Científico* en mí mismo significa que dicha **mirada de proceso** surja de la observación detallada y precisa de la naturaleza propia de la experiencia vivida en el aquí y ahora. Es un proceso experiencial continuo muy particular y solamente tú mismo sabrás si estas jugándote trucos de justificación para no ver la realidad o si estas pisando firme en el convencimiento de que basta ya de activar tu “falso yo” y en certeza pisas firme para actuar desde lo nuevo que estas descubriendo en tu presente en la acción misma de la practica de observar tus pensamientos, emociones y comportamientos.

Por ejemplo, esta mirada de proceso se da cuando nos miramos desde la distancia de nuestro propio enojo y nos damos cuenta de que estamos enojados por lo que consideramos una ofensa y nos disgustamos con esa persona, reconociendo que lo único que conseguiremos si nos quedamos situados en el enfado y el enojo es que la otra persona aumente también su enojo y la mayoría de las veces llegando a un callejón sin salida, incluso cuando nos disgustamos con nuestros seres queridos. Para poder conocer y tratar más eficazmente nuestras emociones, hace falta saber cómo surgen y cómo se

controlan y por qué los demás y nosotros nos enfadamos frente a los diferentes tipos de acosos existentes en la “*Cultura Bullying*” tan común en nuestros días.

Todo aquel que desee conocer en profundidad sus emociones y convertirse en un Aprendiz de Torero debe profundizar en las siguientes preguntas: ¿Qué puedo hacer para enfrentar al *bullying* o cualquier tipo de acoso? ¿Qué puedo hacer para reconocer la crisis que ha generado el suceso de acoso en mi ser? ¿Quién soy? ¿Cómo puedo manejar esta situación? Podemos inferir que el denominador común para contestar estas preguntas tiene que ver con el manejo de una crisis que está directamente influenciada por las emociones y miedos que se detonan a diferentes niveles del sistema de valores, según la circunstancia o suceso que generó la crisis.

Cuando hacemos una revisión de las situaciones que nos incomodan, podemos resumirlas en dos factores: el miedo y la falta de confianza en uno mismo. Es importante preguntarnos lo que significa el miedo para mí. ¿Qué es para mí? El miedo al *bully*, a enfrentarme a alguien, a cambiar la zona cómoda, a cambiar de actitud, a perder frente a los demás, a revisar las diferentes emociones, a poner en práctica nuevas ideas y, por último, el miedo a tomar decisiones. Hay que reconocer que enfrentar una situación tipo *bullying* amenaza nuestra confianza y detona diferentes miedos que se activan en el

organismo. Para comprender esto es de suma importancia identificar cómo es que surgen los miedos en nosotros y cómo nace la confianza.

Si no dejamos atrás nuestros patrones de conducta podemos entrar en una zona de “peligro,” en cambio cuando aceptamos y reconocemos el proceso en el cual estamos inmersos comenzamos a ver el “momento de crisis” como una “oportunidad” para pasar de un estado del Ser a otro. Al *mirar el proceso* de la crisis podríamos notar que ésta nos ayuda a salir de la zona cómoda o confort ayudando a desarrollar una mirada hacia dentro de nuestro ser para ir encaminándonos poco a poco a la revisión de los procesos actuales de nuestra vida.

La temática de este libro está enfocada y elaborada para toda persona que es impactada por un suceso tipo *bullying* o que ha vivido una situación tipo emocional que afecta su conducta social, laboral o su desarrollo académico. En especial, las ideas que se construyen a través de la lectura están dirigidas a aquellos *Aprendices de Torero*, y a toda persona que desee conocer sobre los procesos emocionales y destrezas milenarias para manejarlas como un aprendiz que desea *Torear* hasta su propio *bullying* interno: el acoso de nuestras exigencias y pensamientos irracionales.

El Aprendiz de Torero es todo aquel que desee aprender en profundidad acerca de sus emociones, sus reacciones y cómo las interacciones sociales de

todo tipo generan en uno, una reacción. El Aprendiz de Torero busca desarrollar sus potencialidades, conocerse a sí mismo y mirar su proceso interno para lograr manejar eficazmente las diferentes reacciones del *bullying* o tipos de acosos que surgen a todos los niveles en los diferentes espectros sociales e internamente en tus propias formas de percibirte .

En síntesis, el libro Toreando el Bullying es una herramienta que te ayudara a desarrollar una percepción unitaria, sabia e inteligente, que se extienda más allá del círculo de nuestra mentalidad de rebaño para adentrarnos a descubrir la sabiduría de la calma en la mirada de nuestro presente, aquí y ahora, para afrontar sabia y exitosamente los diferentes acosos y acontecimientos de la vida. Hoy es un buen día para “*Torear el Bullying*”, adelante, comencemos nuestra “mirada de proceso” e iniciemos el cambio y la transformación constante de nuestro Ser mental, emocional y espiritualmente por tu propio bien y el del Planeta Tierra, también llamado Planeta Cambio.