

Patricia Ramírez: Cómo tener fuerza de voluntad para hacer ejercicio y tener otros hábitos saludables.

[1:18]

Tania: Bienvenida Patricia Ramírez estoy encantada de tenerte con nosotros y un gusto, un gusto poder leer tu libro y platicar contigo un ratito.

Patricia: Muchísimas gracias un placer también para mí

Tania: Bueno antes de empezar a grabar le contaba Patricia lo impactada que estoy por la capacidad que tiene de resumir términos que pudieran ser muy complejos pero en el libro "Y si salieras a vivir, los hábitos para vivir una vida plena" lo hace de forma divertida y muy muy simple así que lo recomiendo con todo mi corazón y, y pues resulta que Patricia no va explicar algunas estrategias muy prácticas para entrenar nuestra fuerza de voluntad eso que a veces nos cuesta a todos verdad y, antes de empezar de lleno me gustaría pues saber un poquito más de ti de tu trayectoria profesional ¿A qué te dedicas actualmente?

Patricia: Yo sigo manteniendo mi consulta con mis pacientes privados porque los pacientes son realmente los que, con sus retos o con sus problemas me generan esa curiosidad y esa inquietud por seguir aprendiendo y por buscar soluciones creativas a lo que se plantean o sea para mí es una fuente de enriquecimiento, y al margen también pues colaboró con diferentes medios de comunicación como es televisión española, el periódico deportivo el *marca*, *el país semanal*, la revista *Sport Life*, doy conferencias a empresas y ayuntamientos o quién me llame y, luego también pues soy escritora pues escribo libros como el último que si salieras a vivir.

Tania: sí me encantó lo disfruté muchísimo. Los contenidos son muy prácticos y muy concretos como decir como punto número 1 esto pasa punto número 2, puedes tomar acción enseguida o sea acabas de leer y ya puedes tomar acción y yo aprendí un montón pero dices que fueron tus pacientes los que te motivaron escribir el libro o ¿cuál fue tu motivación principal?

Patricia: Normalmente los libros suelen venir siempre porque de repente encuentro algo interesante y digo esto lo debería conocer más gente y yo veía que la mayoría de mis pacientes, ya sea el 1 de enero o a principio de septiembre en esos momentos de la vida en los que unos decide hacer cambios, los cambios siempre son los mismos quiero aprender a comer de forma distinta, que llevar una vida más activa, quiero tener más capacidad autocontrol, pues cada uno tendrá que probar hasta que encuentre el suyo pero de todas maneras tiene que incorporar esto como un sí o sí. Tú durante el día, comes cenas duermes te lavas los dientes te duchas y haces deporte y, tiene que estar ahí como si fuese algo innegociable.

Tania: Hay que hacerlo una regla personal y yo suscribo totalmente se necesitaran menos médicos y mucho menos psicólogos como lo menciona en el libro las hiciéramos más deporte no coincido al 100 y hablando un poco un poco de eso, todos bueno para empezar todos tienen que leer el libro de Patricia porque se van a quedar con la boca abierta, yo me quedé con la boca abierta de ver lo bien que organizas el tiempo no porque tienes muy clara esas prioridades y si tuviera que votar por tu siguiente libro de productividad personal por favor es que de verdad se nota que lo tienes todo muy bien controlado muy bien organizado. Como para que la gente más o menos se dé una idea ¿cómo se ve un día normal en tu vida? no por ejemplo un día de la semana pasada a grandes rasgos

[4:23]

Patricia: Mira un día pues van a detener un poco si tengo viaje o no tengo viaje no porque cuando cuando estoy fuera pues todo cambia pero cuando es, aquí en casa que yo una de las cosas que decidí para priorizar mi tiempo es poner la consulta en casa entonces tengo una parte, un área de mi casa está dedicado solamente al trabajo, de tal manera que cuando me permite compaginar y conciliar muy bien la vida familiar porque tengo a mis hijos al otro lado de la puerta para merendar con ellos o para recibirlos en cualquier momento yo lo que trató de levantarme temprano 6:00 y 6:15, ahí hago deporte, de tal manera que yo a las 8 de la mañana ya estoy desayunando con mis hijos he hecho el deporte empieza la consulta a las 9 me dejó algún rato durante la mañana para pues contestar correos o me cierro 2 horas para escribir luego trato puede de sacar al perro de comer tranquilamente, está bien pues por la tarde escribiendo o viendo pacientes o preparando presentaciones eso cuando estoy aquí. Y a partir de una hora a las 9 que ya ceno con los niños y eso, cortó el teléfono y se acabó no contesta nada. No llevo correo electrónico en el teléfono de tal manera que lo que no ocurre dentro del espacio laboral yo no me enteró y eso me facilita mucho la vida y me quita estar pendiente de contestar cosas que a las 12 se la noche no hay que contestar.

Tania: Claro y a ser egoísta en el buena sentido con tu tiempo familiar y con tu tiempo personal y yo voy a tomar nota de ese consejo de eliminar la App del correo,

Patricia: Claro porque a mí me pueden entrar al día como una 100 correos y si yo tuviese el correo en el móvil me daba algo. Entonces, hay momentos en que cuando por ejemplo mi días con mis días cuando voy a trabajar, grabar en televisión o viajes por temas de conferencias, pues paso mucho tiempo en el tren en el ordenador y ahí sí que dedicó tiempo a escribir y a atender mucho más las redes sociales que no me da tiempo a contestar a todos y así voy decidiendo cuándo contestar a la gente sabes. Para mí el teléfono y las redes sociales no pueden ser una esclavitud, tienen que ser algo con lo que disfrute.

Tania: Claro claro tienen que ser y además a veces ahí se nos va el tiempo, ahí es la los ladrones de tiempo que no nos dejan hacer lo que deberíamos de hacer así que pues

todos tenemos que poner cartas en el asunto para mejorar nuestro tiempo pero algunas veces aquí se me ocurre que simplemente no organizamos bien nuestro día porque en el fondo no queremos, en el fondo nos da miedo ese cambio ¿por qué pasa? ¿Por qué nos da tanto miedo salir de esta zona de Confort?

Patricia: Porque la gente tiene miedo a fracasar. Hay gente que piensa bueno donde estoy no estoy bien del todo, pero todo es predecible, me siento seguro o controlo mi entorno y la gente le da miedo abandonar algo en lo que no está feliz para encontrarse otra cosa que tampoco le haga feliz, pero claro si no abandonas eso nunca lo vas a poder experimentar y llevarás siempre una vida un poco mediocre que un poco marchita entonces hay gente que dónde está, está bien y no tiene porqué salir. Pero hay gente que dónde está, está bloqueado, está soñando con un mundo mejor, entonces salir de la zona de confort, que salgas una comfortable supone convivir con el error con el fracaso con emociones incómodas como la incertidumbre o el miedo y no pasa nada. Sólo son incómodas pero no son peligrosas entonces hay que diferenciar entre lo incomode lo peligroso y lo que es incómodo luego llega un día en que se vuelve a convertir en cómodo.

[7:32]

Tania: Pero hay que atreverse hay que dar el paso no hay que empezar a tomar acción y eso es lo que tu libro nos ayuda no a decir: mira no pasa nada vente de lado saludable porque acá se está mejor

Patricia: Equivócate y falla

Tania: Buscamos que los planetas se alinean, para que las condiciones sean perfectas para entonces sí sea momento de cambiar pero, eso eso no puede ser así no porque no ¿por qué no tendremos que esperar al momento perfecto?

[8:01]

Patro: Ese momento perfecto yo creo que no existe porque cuál es el momento perfecto porque cuando tú crees que lo estás alcanzando siempre aparece otra idea, que podría ser mejor que la gente tiene que atreverse y yo creo que atreverse no significa ser temerarios. Osea tú no puedes atreverte y poner en riesgo tu casa o tu familia o tu economía está claro que no, el atrevimiento tiene que ser sensato con los pies en la tierra pero si algo no te gusta, cambia copia a lo que están a los que están haciendo lo que tú deseas hay muchos modelos de conducta los que seguir que se han superado, y que han perdido y que han fracasado y que han vuelto a triunfar; estamos rodeado de gente maravillosa que lo ha conseguido.

Tania: Hay que tomar ese ejemplo no y aún así aunque el futuro no sea controlable le dedicamos muchísimo tiempo mental que como dices en el libro, y eso nos genera ansiedad. Genera ansiedad del futuro, pero afortunadamente algunas estrategias y

herramientas que tú mencionas ¿hay alguna que sea de tus favoritas (para como en esta mochila de recursos que mencionas) para manejar mejor esta ansiedad?

Patricia: Hay muchas cosas por la relajación la meditación, el saber manejar nuestros pensamientos, separarnos de las cosas tóxicas que no podemos controlar pero, a mí me encanta una que dicen *vivir en modo Slow* dónde vamos todo el día corriendo con la palabra “prisa” en la boca, me tomo un café corriendo y estoy contigo, me baño corriendo y bajo, responder un email corriendo... y nos aceleramos solamente de la forma en que hablamos entonces la cultura está Slow de hacer todo un poco más delicado como si fueras alguna princesa, o un príncipe de estos que van con un poco de fragilidad o con delicadeza con educación llámalo como quieras. La idea es como enlentecer un poco todo lo que hacemos para tener más calidad de vida conducir despacio, hablar amable, movernos de forma amable elegante, porque todo eso hará que el cerebro interprete que si tú te mueves con más amabilidad con más delicadeza habla más despacio, el cerebro interpreta que estás en un lugar seguro porque sino estarías tenso, apretado, corriendo, entonces ese movimiento Slow: comer despacio andar despacio, hablar despacio, hará que al final nuestro cerebro se termine creyendo que estamos en un lugar seguro y desactivando la respuesta ansiedad.

Tania: pues ya estaba modo slow, así como poner el modo avión del teléfono pues a poner el modo Slow de nuestra rutina por favor. Y a ti algo que te dé mucha ansiedad, pero que lo hayas logrado canalizar con este movimiento.

Patricia: Mira yo soy una persona poco vulnerable a la ansiedad, porque esto también tiene que ver con la parte genética la vulnerabilidad genética y la amígdala en el cerebro a la ansiedad; la verdad es que soy capaz de tener una sobrecarga en el trabajo de ver problemas y ver la parte optimista de separarme un poco, así que la ansiedad no ha sido un problema mi vida, me molesta las cosas que son injustas, me molesta muchísimo es esa parte injusta de la vida a pesar de que yo le digo a la gente que tenemos que aceptar me molesta y bueno imagino que si mis hijos estuviese enfermos me generaría muchísima ansiedad yo creo que eso es lo que hará lo que más miedo le tengo no.

Tania: Claro por supuesto no todo el mundo todo el mundo como que tiene ciertas cosas que son sus puntos débiles y bueno la familia es un punto débil de todo el mundo de la mayoría así que así que claro pero yo creo que también esto influye muchísimo en el modo Slow no porque el modo Slow te permite como tú dices pues pensar mejor analizar más tus pensamientos. Y evitar esos pensamientos que te generen pues eso más ansiedad. Oye qué interesante pero bueno voy a quemar un poquito el tema porque aprovechando que pues tú eres una psicóloga del deporte, pues quisiera hablar de este hábito importante hacer ejercicio yo creo que el más valioso o uno de los más valiosos que podemos tener. Y como hablamos al inicio que la actitud es muy importante ¿Cómo podemos mejorar esa actitud para el ejercicio porque hay creencias limitantes irracionales? ¿Cómo podemos no creernos eso de *no puedo hacer ejercicio* Soy perezoso etcétera?

Patricia: Mira al principio si uno no está acostumbrado a hacer ejercicio o uno va empezando, es mejor encontrarse un grupo con el que motivarse o un preparador físico que le ayudará uno no, tener algo que le generase ese compromiso porque tendemos a fallarnos más más a nosotros mismos que a fallar al grupo; luego tenemos que pensar cada uno ¿cuál es el sentido?, ¿qué quiero? ¿cómo me quiero ver en un futuro o qué ganancia voy a tener? uno tiene que saber que voy a ganar yo con esto si empiezo a cuidarme, no solamente en salud en mi aspecto físico en bajar de peso en mi autoestima en el tipo de ropa que me pueda comprar en cómo esto puedo aumentar mi seguridad o sea uno tiene que sentarse hacer una una lista y luego tiene que planificar, uno tiene que decir a ver en qué momento de la semana donde me todo esto qué renunciaciones hago, a qué gimnasio voy hacer el contrato, uno tiene que prepararlo todo.

Tania: Es decir el motivo personal es clave

Patricia: Claro porque tiene que buscar lo que le motiva

Tania: Y puede ser cualquier cosa no no hay que juzgar o sea puede ser porque quiero subir una foto a Instagram en bikini y tener muchos likes y a lo mejor es tu motivación y no pasa nada

Patricia: Exacto cada uno tiene que tener su motivación y no se tiene que juzgar por ella. Igual ahí de alguien que dice mira mi motivación es algo personal y no la voy a compartir me parece genial, pero si tu motivación tiene que ver con ponerse un bikini y verte mejor si es la tuya pues ya tenemos una forma de empezar a hacer algo que hay gente que dice ya pero eso es una frivolidad. Y no, es tu motivación y cada uno tiene que tener la suya la que pide de ti.

Tania: Claro de hecho yo creo que habrá muchas personas que se lavan los dientes para prevenir el mal aliento que para prevenir las caries no, porque eso de ser más saludable pues no siempre es la realidad a lo mejor es un motivo un motivo de los de la lista pero no tal vez no la principal. Y hasta aquí hemos visto algunos obstáculos no como eso no de la falta de tiempo que vimos al inicio, pero también está a ver aquí yo creo que como tú dices la medalla de oro tal vez: la fuerza de voluntad. Falta de fuerza de voluntad es lo que la gente se enfrenta en el momento de hacer ejercicio no ¿Hay alguna diferencia entre una persona que sí tiene fuerza de voluntad y una que no?

Patricia: Normalmente la gente que tiene fuerza de voluntad es porque la entrenan, no es algo con lo que tu nazcas, o sea tu cuando naces dicen mira te vas a llamar María y tienes 2 kilos de fuerza de voluntad. Es algo que uno va entrenando no porque tus padres te entrenan o porque tu poco a poco te has poniendo objetivos. Entonces el que no la tenga yo siempre digo a la gente mira fuerza de voluntad la tenemos todos otra cosa es que tú no la hayas gastado, ahora mucho más que yo porque no ha gastado hasta ahora y tienes la suerte de tener ahora mucho más que yo porque no has gastado nada. Yo ya llevo gastando mucho tiempo entonces a partir de ahora vamos a ver cómo va estar. la primera, la primera manera es no hablar con ella cuando la pereza que dice

Pero dónde vas ahora a correr que es temprano, no hables con tu pereza si te pones a hablar tiene tantos argumentos que al final te convence entonces uno tiene que decir venga pa lante María, y no voy a hablar contigo y yo voy a lo mío y empezar por cosas pequeñas, si yo de entrada me digo: Bueno voy a empezar a correr y 40 minutos pues claro va a ser algo tan agotador que al día siguiente no quiera ir, no voy a decir: voy salir a trotar 2 kilómetros 10 minutos ya está y luego me vuelvo y al día siguiente o dentro de 2 días un poquito más, y poco a poco me voy a entrenando en tener fuerza de voluntad

Tania: Bueno a mí me gustó una parte que mencionas de que los domingos te gusta ir a nadar. Y que si le hicieras caso esa vocecita de “ay es domingo” y no irías

Patricia: Claro no iría nunca, pero no hablo me voy vistiendo me pongo la mochila al hombro meto en el coche y cuando estoy en el coche digo y ahora que digo ahora pues al gimnasio y cuando estoy ahí y ya no me queda más remedio y cuando me meto en el agua que está helada y digo ay mi madre... Es como que vas dando pasos igual que hay gente que va dando pasos para meter la pata en su vida y se da cuenta que se está metiendo en un follón vamos hacer lo contrario vamos a dar pasos para ir metiéndolo en algo bueno y que sin darnos cuenta ya estamos atrapados en ese hábito.

Tania: Como un autosabotaje en positivo. Qué importante, entonces ya saben alguien contra su motivación hay que empezar con algo fácil de lograr y no hay que hablar con esa voz que dice esa voz auto-saboteadora o esa no manipuladora qué te dice no puedes

Patricia: Esa vez tiene un montón de argumentos te lleva convenciendo toda la vida así que tenemos que dejar de escuchar y no deja de escucharla

Tania: Y ahora que mencionas todo esto de la fuerza de voluntad me surge una pregunta de estas filosófica, no sé ¿la disciplina te ayuda a tener más fuerza de voluntad o al revés o la fuerza de voluntad te ayuda tener más disciplina? tú qué opinas.

Patricia: Yo creo que los dos se toman de la mano cuando tu desarrollas tu fuerza de voluntad te permite ser más disciplinado. Que cada uno empiece por la que le motiva más pero que se ponga las pilas porque el ejercicio es importante

Tania: Y eso no el libro nos menciona mucho, de la voz que habíamos hablado de las creencias limitantes que que uno se que uno se cree No esa historia que te cuentas Qué te crees y que por eso fallamos al hacer ejercicios y por eso es que no hay que hacerle caso, bueno y otra otra cosa que falta con el ejercicio que yo escuchado bastante es la famosa motivación no y decimos bueno nos falta motivación Y esto es ¿porque a lo mejor no hemos encontrado nuestro verdadero motivo? ¿o la motivación en sí tiene que ver con otra cosa?

Patricia: La motivación tiene que ver con aquello que nos despierta y que nos mueve pero claro no siempre encontramos pero cuando uno la encuentra yo digo que cuando

no encuentras la motivación tienes que tirar de responsabilidad, y que está claro que no toda la vida tenemos que estar forzando nos hacer cosas que no nos apetecen pero de vez en cuando sabemos que hay algo que es que nos interesa de verdad o un curso de inglés para acceder a un puesto distinto en la empresa o practicar ejercicio porque va mejorar nuestro peso y nuestra salud ósea siempre hay momentos en los que no nos apetece pero sabemos que bueno por la noche que tú dices voy a ver un capítulo más, y no vete a dormir que necesitas descansar también hay que tener fuerza de voluntad

Tania: mencionas como la técnica autocontrol no tener un autocontrol, visualizar el futuro y decir qué pasaría si soy capaz de retrasar el placer inmediato de ver una serie más, de quedarme 5 minutos más en la cama de desayunar con calma no, por esperar ese premio que queremos a largo plazo ese sería como algo que yo aprendí en tu libro también.

Patricia: es algo muy positivo ver cual va a ser el beneficio y algo muy importante es que la gente se plante que eso que te parece ahora tan apetitoso decir venga un capítulo más, después de ver el capítulo si tú te planteas ¿ha sido tan gratificante? luego no lo es... como la gente cuando dice me he tomado galletas porque tengo unas ganas terribles de comer galletas y luego ya no estaban tan buenas. Pensamos que las cosas son más apetitosas y más deseables antes de tenerlas o antes de antes de realizar esa actividad y luego nos damos cuenta que no era para tanto,

Tania: A lo mejor acordarse de eso en el momento de la decisión te ayuda a retrasar no decir bueno acuérdate que la vez pasada que sí caíste, que sí le hiciste caso a esa vocecita no estuvo tan bueno entonces ya al final son herramientas de esa de esa *mochila de recursos* que dices no como Mary Poppins me lo imagino. Oye y bueno también algo que me gustó mucho mucho del libro. Es un poco la forma en que nos hablamos a nosotros mismos no que es diferente hacerle caso a alguien y también la forma en que te dices porque a lo mejor cuando ya te comiste las dos galletas empiezas: Ay es que eres una gorda, es que eres una no se un fracaso y te condicionas al futuro no ¿por qué es tan importante eso?

Patricia: Porque la manera en cómo nos hablamos es la manera en cómo sentimos, la manera en cómo nos hablamos lo que hacemos es guía al cerebro y los mensajes pueden hacernos sentir seguros ilusionados tristes culpables entonces si generamos un auto habla en el que nos hacemos sentir mal la probabilidad de volver a cometer un error como comer lo que no lo que no debemos aumenta. Entonces el cerebro termina encontrando lo que tú aquello en lo que tu te enfocas y para enfocarte necesitas hablar en la dirección correcta, los mensajes que nos damos a nosotros mismos son importantísimos tienen que ser en positivo orientados al éxito orientados a lo que debemos conseguir y no lo que debemos evitar

Tania: Y como tú dices hay que tener un diccionario emocional eso me encantó. E ir descartando palabras y agregando palabras hay que activarla, como la palabra prisas.

Patricia: Solamente la tenemos que utilizar cuando realmente haya una urgencia. No podemos estar todo el día con cosas urgentes porque no lo son

Tania: Ya a mí me acuerdo que un comentario de un artículo sobre A ver no tiene mucho que ver con el ejercicio pero se me acaba venir a la mente, una chica en el artículo de procrastinar dijo Es que yo creo que procrastino más desde que lo más artículos de procrastinar que tiene la palabra en la mente y como que sin querer, uno se sugestióna.

Patricia: Caro claro, que lo tomas como una opción posible cuando tú estás viendo postergar postergar es una opción.

Tania: Porque ya el cerebro no entiende no no entiende la diferencia entre Estoy investigando un tema y estoy claro. Oye y ya que estamos un poquito más en confianza hay alguna palabra que hayas agregado a tu vocabulario emocional recientemente...

Patricia: Pues para mí la la palabra que últimamente más utilizo es *Serena* es que me encanta me encanta lo de la vida Serena tomarme un café sereno una lucha serena, correr de forma Serena es como es como mi palabra zen Serena serenidad

Tania: Parte de tu movimiento SLOW es lo que comentábamos, Claro porque vivir con prisas nos amarga la vida nos hace sentirnos estresado hace que a lo mejor no gestionamos bien el tiempo, tomando los puntos que que vimos al principio. Y a mí me encanta la voy a adoptar, te la voy a copiar. Y una cosita más que qué bien tu libro que me gustó mucho es que a veces eso pasa no vivimos con esta prisa y nuestras decisiones no son bien pensadas pero tú mencionas como un poco de libérate no Déjate guiar por la intuición, decide empieza a escucharte no ¿por qué crees que sería la mejor o uno de los mejores consejos?

Patricia: Mira la intuición es importante y hasta ahora en psicología se ha ninguneado mucho porque no hay forma de medirla o sea científicamente no hay forma de controlarla pero la intuición está basada un poco nuestra inteligencia y en nuestra experiencia con la vida, y a veces no la escuchamos. Cuando algo te está pinchando cuando algo te está haciendo siéntate y escucha Qué emoción estás sintiendo por qué qué soluciones se te ocurren si tienes este feeling ¿por qué? tenemos que escucharnos más.

Tania: ¿Has tomado alguna decisión recientemente gracias a esa intuición una decisión buena?

Patricia: Ya no lo recuerdo ahora algún proyecto he cogido Sí pero no sé todavía el resultado. Yo me dejo guiar un poco por las cosas que me fluyen porque no voy midiendo la gente me dice, vamos yo no tenía ni las estadísticas para medir lo del Instagram ni nada, no tengo ni idea, hago las cosas porque me placen y me gustan pero no como para una finalidad y para en un resultado sabes. Entonces la gente me dice el

mejor momento para colgar algo en las redes y la hora de la noche. Y yo digo bueno yo lo cuelgo cuando se me da la gana porque si no vaya esclavitud

Tania: Se nota además artificial no más forzado. A mí me gustan mucho mucho los vídeos y tiene oportunidad busquen YouTube porque en un cuadrito de hojas y diminuto te puede resumir el concepto más complejo en 3 puntos en dibujitos y todo y eso eso la verdad es de admirarse así que sigue así hazlo natural porque te ha salido estupendo. Antes de dirigirnos al final de esta de esta entrevista pues me gustaría conectar un poco con el inicio de la conversación donde habíamos dicho que eras muy organizada, que eres muy organizada con tu día, y a veces uno cree No que la gente que es tan organizada y, que prioriza tanto pues son como muy rígidos pero no es cierto no no tiene nada que ver una con la otra.

Patricia: En mi caso no, yo soy una persona muy transparente muy natural muy espontánea y creo que no tiene nada que ver a mí simplemente la rutina y el orden me facilita la vida Pero dentro de esa rutina y ese orden yo soy una persona muy espontánea y además muy flexible antes de lo era menos, hace 20 años me refiero, era más rígidas y me cambiaba los planes me contrariaba un poco pero en eso me he ido educando a de que si un día ya no puede ser este plan pues no puede ser y si es mañana pues será mañana que tampoco pasa nada ha ser un poco más compasiva también eso sí lo aprendido con el tiempo hacer más compasiva conmigo misma, antes era más rígida más perfeccionista más exigente ya la exigencia la tiré a la basura su montón de tiempo y bueno.

Tania: Es parte de eso que hemos hablado no de parte de tu diccionario emocional y de la forma en que nos hablamos no y de dejar ir un poco y uno tú mencionas en el libro que eres en el buen sentido de la palabra una disfrutona, que te gusta disfrutar y tener pequeñas excepciones ¿Cuál es ese gustito que te das de vez en cuando pero que te encanta?

Patricia: Pues mira mi copita de vino algún día o alguna noche con mi marido mientras picamos algo en la cocina cuando los niños ya han cenado y nos quedamos ahí los dos solos ese es un gran gusto para los dos.

Tania: Sí Qué lindo no compartir porque también el libro un poco mencionas Esto del amor en pareja en familia y de y de no perder esa conexión con lo que de verdad importa no a final de cuentas, me encanta me encanta disfrutar esa noche.

Patricia: Mi pareja es muy importante para mí, nos entendemos compartimos valores, Y la verdad es que es una suerte que la que tenemos los dos de tenernos el uno al otro

Tania: si hay Qué bonito pues hay que mandarle un abrazo a tu marido desde aquí porque porque es muy bonito y es muy valioso y se nota muchísimo el cariño que le tienes a tu profesión, el cariño que le tienes a tu familia, así que no no hay que dejar de leer el libro, de verdad se va pasar el tiempo volando osea yo lo leí en una tarde así literal no podía dejar de leerlo se pasa súper rápido y bueno una cosita, antes de qué

de qué nos despedamos que no te quiero dejar ir porque me gusta mucho hablar contigo tienes mucho que compartir pero a todos los invitados les hago como una pregunta original. De estas originales donde puedes responder lo que tú quieras.

Patricia: Vale perfecto

Tania: Aprovechando que tu profesión tiene que ver con el deporte si pudieras convertir cualquier actividad en un deporte olímpico ¿qué actividad elegirías en la cual tengas gran probabilidad de ganar la medalla de oro?

Patricia: la educación, yo creo que hay que aprender y es que la educación es para mi tan importante que deberíamos convertirlo en algo muy importante para poder ganar la medalla de oro, pero la medalla de oro no sería a través de la competición sería a través de educar en la libertad y en el respeto y tener ese profundo respeto hacia el rival en este caso simbolizado por los hijos no aprender a respetar sus tiempos, aprender a comunicarnos con ellos con honestidad y con empatía para mi la educación debe ser un deporte olímpico sí.

Tania: Me encantó la respuesta y eso debería de ser claro no no por competir sino por nutrirse también

Patricia: Por aprender de ellos por aprender

Tania: Pues eso pues el libro educa bastante y todos tus libros. La verdad que sí Yo ya me voy a leer otro tuyo porque ya me dejaste picada pues ya voy a empezar a leerme el otro para volverte invitar porque de verdad tienes mucho mucho que compartir, y bueno Una última pregunta y ya está ¿por qué te decidiste ser psicóloga?

Patricia: Es muy importante esa pregunta porque yo estaba un poco perdida en la adolescencia y con 15 años tuve una profesora de filosofía que fue para mí la gran inspiración María José y yo quería ser como ella. Y yo le pregunté ¿y tú que has estudiado? y ella me dijo psicología, y yo la admiraba porque era divertida con nosotros y era todo lo que yo quería ser. Y decía que chulo una madre como esta, o una profesora como esta. Y a partir de los 15 años no hubo otra cosa mi vida más que la psicología.

Tania: Pues mira qué bien no que lo tuviste tan claro y sobre todo lo que dices hay que ver a una persona que tiene lo que tú quisieras y ahí pues yo más lo quería ser como ella.

Patricia: Fue mi inspiradora yo quería ser como ellas.

Tania: Pues bien fui seguro que tú vas a inspirar a muchas más mujeres y hombres y jóvenes a tomar ese camino porque lo haces Genial. Así que muchas gracias por tu tiempo y por tu libro. Otra vez lo digo para que se lo anoten y *salieras a vivir*. Además ya tienes más libros publicados No él *cuenta contigo*.

Patricia: Ese es un libro muy bonito, un libro muy compasivo.

Tania: empezar a leer para volver a invitar así que así que tendríamos que tener aquí otra vez en el futuro muchísimas gracias.

Patricia: Y a ti reina un beso muy grande ¡hasta luego!

Tania: Si te encantó la entrevista ve a habitualmente.com/patriciaramirez y deja tu comentario: *¿cuál fue la principal enseñanza que aprendiste en esta charla?*

A Patri y a mí nos encantaría leerte.