

Tiempo	Episodios	Marcos	Contenido de la entrevista	Renglones
00:00:00	DSOC	Hombre	Pues con todos empiezo la charla, con un dato que encontré en mi investigación que es que en el 2050, la cuarta parte de la población en México tendremos más de 65 años. ¿Entonces eso es de aquí a 34 años? Entonces ¿tú cómo te ves, en ese año? ¿no? ¿Cuántos años vas a tener, qué vas a estar haciendo?	1
00:35:00	Datos sociológicos		En 2050 yo voy a tener 74 años.	2
			¿Y qué vas estar haciendo?	3
			No sé a veces este... la edad no me da miedo pero tampoco sé si quiero llegar, tan lejos. No sé qué tan lejos me gustaría llegar, porque la idea no es llegar sino cómo llegas, ¿no? Entonces a mí la verdad es que cada, cada etapa que llega siempre eh sentido que ha sido mejor que la anterior o sea no, a pesar de que hay cosas que... sí veo con nostalgia tal vez, un poquito.	4
			Sí no, hay cosas que añoras ¿no?	5
			No tanto añoras pero que estuvo padre, ¿no? o tal vez si tuviera la cabeza que tengo ahorita lo hubiera vivido mejor ¿no?	6
			Pero no volvería, no volvería, entonces siento que, los mejores años vienen, no que se fueron. Y lo vivo en esa perspectiva, entonces ya llegar a los 60, 65,70, sí me da como emoción. Como que digo: si voy a llegar bien aunque sea con la cabeza blanca porque ahorita tengo 40 y tengo casi el pelo gris, ya decidí que si llego a los 50 con la cabeza blanca me voy a rapar, porque sí ya es demasiado. Pero de 74 ¿dijimos? Yo espero llegar bien suelto, o sea como que valerme bien por mí mismo, haciendo cosas que me gusten.	7
			¿Trabajando o ya menos?	8
			Trabajando sí, pero lo que sí me gustaría es bajarle al estrés ¿no? o sea como que sí me gustaría... No es que no me guste lo que hago ahora, no es que no lo disfrute pero, va llegar un cierto momento en la vida en que yo quiera bajarle al estrés, o sea sí como seguirme sintiendo productivo, pero no con una carga de estrés alta.	9
				10
				11
				12
				13
				14
				15
				16
				17
				18
				19
				20
				21
				22
				23
				24
				25
				26
				27
				28
				29
				30
				31
				32
				33
				34
				35
				36
				37
				38
				39
				40
				41
				42

			Sí en el frenesí cotidiano, así de grrr ¿no?	43
			Nada de llegar y... no sé tal vez trabajar	44
			como de una consultoría, dando charlas	45
			o...	46
			Por proyectos.	47
			Por proyecto no sé, tal vez aportar un	48
			poco más un poquito de lo que en	49
			realidad en mi trabajo, pues nos aporta	50
			mucho la sociedad ¿no? Es más bien como	51
			muy empresarial el asunto, entonces tal	52
			vez como darle un poquito un twist, a eso.	53
			Un giro social.	54
			Un giro a eso, sí. Ahora me está dando la	55
			cosquillita de tal vez dar una clase porque	56
			al final parece que a mí siempre como que	57
			me dio mucho el pánico escénico, hablar	58
			delante de la gente y al final parece que	59
			no lo hago tan mal.	60
			Bueno algo nuevo que aprendiste.	61
			Al final parece que no lo hago tan mal, por	62
			eso me gustaría como que... o sea no soy	63
			un maestro o sea viendo, por ejemplo	64
			profesionales de la educación como tú o	65
			como J., o sea pues dices yo no soy	66
			maestro ¿no?, pero sí me gustaría como	67
			aportar un poquito de lo que se ha vivido,	68
			de lo que he aprendido igual le sirve ¿no?	69
			Igual y conectar con los chavos que estén	70
			ahí oyéndote.	71
			Igual le sirve a alguien ¿no? No como	72
			abrirles este la educación como ustedes lo	73
			hacen, sino más bien aportarles un	74
			poquito de lo que sé llegado hasta acá.	75
			Entonces si me gustaría llegar pero sí	76
			como haciendo cosas que me... gustan y	77
			sobretudo aportar un poco más de lo que	78
			aportas ahora, porque ahora sí veo como	79
			que pues viendo mi carrera, viendo que	80
			me pues que me gusta aportar así a la	81
			gente que quiero, este.	82
			Sí estás enfocado, en ciertas cosas.	83
			Dar este twist un poquito para tal vez	84
			este... aportar un poquito más hacia	85
			afuera ¿no? y sí con menos estrés.	
			Sí más en paz, bueno yo creo que de	
			todo lo que oigo de todos es a lo que	
			aspiramos ¿no? Más en este grupo 30-40,	
			los de 20 es así como no si, pero está muy	

			lejos, es muy abstracto, entonces si yo voy estar así súper y bien y no sé qué, no lo ven y es normal, es porque ahí está ¿no? y entonces en ese sentido están, haciendo planes de ¿tienen ahorros para la vejez? ¿Inversiones? ¿Cosas así? Para solventar esta parte del trabajo.	86
			Pues hasta ahora hemos decidido invertir en propiedades, ahorita vamos hacia una cuarta, entonces. En realidad no sé porque en realidad uno no sabe, si un ladrillo va valer o ahora quien sabe dónde valga, o quien sabe qué pase al ladrillo o lo que sea ¿no? Entonces eso te blindas lo más que puedes, la idea es que, pues no sé, yo no planeo vivir así con muchos lujos simplemente, con lo suficiente para vivir bien, sin tener que, pedirle a alguien o sea no sé, este si... podamos seguir podamos estar juntos. Si estoy solo no sé, estar en, cuando estaba solo por ejemplo ahorrar para una casa del retiro, en donde las cosas, más o menos se resuelvan, de cierta forma, pero tú puedas ir salir no sé qué y si te pasa algo pues alguien te vea ¿no? Y si está J. de pareja entonces, tener algo similar que nos pueda cuidar, sin que nosotros tengamos que tener una visión de que tienes que resolver muchas cosas.	87
			Sí, ir delegando esas cosas que conforme ya no vas pudiendo, pues alguien más te lo resuelva ¿no?	88
			Entonces más bien como que resolverlo hacia allá más que resolver la vida hacia muchos lujos, no sé, dejarle algo a P. cosas de ese tipo está bien, pero vamos ahorrar para los millones de pesos, o sea sí tiene sentido pero no, no es como el principal objetivo. La verdad es que es, como que terminar la vida bien, sin muchos abruptos en cuanto necesidades hacia a fuera, y en paz ¿no?	89
			Y haces ejercicio, comer bien y no sé qué con miras a esto de quedar, que estar con buena salud. ¿Qué haces para ti?	90
			Cuando estaba joven hacia ejercicio, de repente lo dejé, dejé como 15 años tal vez más o menos, y este... en ese entonces	91
				92
				93
				94
				95
				96
				97
				98
				99
				100
				101
				102
				103
				104
				105
				106
				107
				108
				109
				110
				111
				112
				113
				114
				115
				116
				117
				118
				119
				120
				121
				122
				123
				124
				125
				126
				127
				128

			pues mi salud empezó a deteriorar un poco. Tenía gastritis, empecé a tener problema con el esófago, híper flujos, y subí un poco de peso.	129 130 131 132
			Y por el estrés también.	133
			Entre el estrés, en que comes mal, no tienes la...	134
			Te malpasas.	135
			Comes lo primero que se te pega la gana, una cosa es que te malpases que también aplica pero 5 días a la semana comes tacos, hamburguesas, lo que sea. No, para ningún lado ¿no? Entonces ya de 5 años para acá más o menos, como que dije tengo que cambiarle porque vivir con la pastillita todo el tiempo, si lo puedes evitar, pues ya tenía por ejemplo necesidad de una pastilla de todos los días para la gastritis. Todos los días me dolía, entonces dije total tengo que cambiar, para tratar de comer un poco menos mal, lo mejor, más aproximado a comer bien y empezar hacer ejercicio, empecé a correr, un poquito de gimnasio, para solventar, y me he sentido mejor, o sea al principio sí lo tomé como muy riguroso, porque si no lo tomo así no lo voy a hacer.	136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152
			No, es que tienes que empezar con la disciplina ¿no?	153
			Entonces como que de repente me veían "¿éste que se cree?, pinche loco se cree un <i>runner</i> de no sé qué". Pero si no lo haces así en un principio, si lo sueltas, entonces la disciplina se te va. Entonces ya que agarras la disciplina después de un par de años o lo que sea ya lo puedes soltar un poquito porque ya tu cuerpo ya en automático, entonces ya no te da flojera salir a correr, ya no te da flojera, entonces ya no tienes que volver a entrar en esa dinámica. Entonces ya lo solté un poquito, entonces ya no soy así como el súper freak, pero sí trato de al menos ir 4 días a hacer ejercicio, 5 días a la semana y eso me relaja, más que físicamente, este... me desestresa, me sirve para pensar.	154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169
			Yo creo por eso vamos también al gimnasio, para la desconexión.	170
				171

		Y trataba de, voy a cambiar un poquito	172
		trataba de ir temprano por ejemplo 5:00	173
		de la mañana ya estaba corriendo. Pero	174
		porque a esa hora, pues todo mundo está	175
		dormido, nadie te requiere por decirlo	176
		así, en el trabajo no eres necesario, es	177
		como tu hora y media, dos horas que le	178
		dediques a ti, entonces como que lo haces	179
		con calma, tranquilo.	180
		Sí porque la trampa de hacerlo de noche,	181
		es que salí tarde de la oficina o pasó esto	182
		y me llamaron y ahí me quedé y de	183
		pronto ya son las 9.	184
		O vamos a cenar o lo que sea ¿no?	185
		Entonces en la mañana no hay eso,	186
		entonces es como más fácil, y a mí me	187
		cuesta menos trabajo levantarme	188
		temprano, entonces, voy hacia allá. Y	189
		además como también estás como subido	190
		de peso te sientes mal no tanto de estar,	191
		este... Visiblemente pues que te ves gordo	192
		sino más bien como que te cuesta trabajo	193
		hacer las cosas, o sea como de porque me	194
		cansé si estoy subiendo un piso ¿Qué me	195
		pasa? O de repente corres un poquito a	196
		alcanzar algo y dices que me pasa,	197
		entonces como que también lo piensas, y	198
		dices pues eso me tiene que servir	199
		cuantos años, dices más ¿no? apenas	200
		llevo 40 a lo mejor es la mitad, o un	201
		poquito más de la mitad de mi vida	202
		entonces lo que me falta que... y esto es	203
		como no lo puedes cambiar, no lo puedes	204
		cambiar. Entonces más bien es por eso, o	205
		sea en un principio sí era como que tengo	206
		que hacerlo tengo que hacerlo, y entonces	207
		como que, me atropellaba mucho para	208
		hacerlo. Voltean a ver como diciendo este	209
		pinche loco, pero ya ahorita bien más bien	210
		ya lo tomo más tranquilo porque ya sé	211
		que ya está ahí, ya está integrado a mi	212
		sistema. Entonces ya no tengo que	213
		apresurarme. Si un día no voy a correr no	214
		pasa nada, en cambio antes o sea sí tengo	
		que correr, y agendaba mi vida porque	
		mañana a las 5 tengo que correr, entonces	
		me tengo que acostar a esta hora y no sé	
		qué pero ya no. Sé que si un día no corro,	

		no pasa nada ¿no?	215
		Pero está bien, ya lo tienes integrado.	216
		En ese aspecto en la parte física, en la	217
		parte pues monetaria, pues vamos bien	218
		creo. Como te digo no, sabemos si... esto	219
		va servir para tantos años, porque pues, a	220
		nuestros papás les toco no sé cuántas	221
		crisis, perdieron.	222
		Perdieron la mitad de sus ahorros o sea	223
		cosas.	224
		O lo que sea, no tienes todas las certezas	225
		pero tratas como de blindarte y no te	226
		blindas hacia el lujos hacia todo, sino más	227
		bien te blindas hacia tener un poquito más	228
		de lo necesario, más un poquito más para	229
		vivir bien, o sea porque tampoco vas a	230
		vivir con carencias, estuviste con cierto	231
		nivel todo el tiempo, pero si también no	232
		aspirar a los 60 años a voy a comprarme	233
		un yate.	234
		Y si te sientes más seguro más solvente	235
		más estable, ahorita que hace 10 años	236
		por ejemplo, que empezabas tus 30.	237
		Pues yo es que puedo dividir mi vida como	238
		en 3 más o menos porque este yo me casé	239
		muy joven. Me casé a los 24. J. es mi	240
		segundo matrimonio y con quien me casé	241
		era mi novia de la prepa. Era como quien	242
		dice mi love sweet, mi <i>sweet heart</i> .	243
		Entonces fuimos, vinimos, hicimos,	244
		deshicimos entonces fue un proceso de	245
		aprendizaje, de niño hacia una persona,	246
		más o menos independiente. Sin embargo	247
		cuando terminas como que quieres ver	248
		otras cosas. Hubo una ruptura ahí, pues si	249
		nos casamos ahora o no nos casamos	250
		nunca. Terminamos casándonos, y	251
		después de 7 años de novios, entonces en	252
		10 meses nos divorciamos, entonces no	253
		terminamos de cuajar.	254
		Pues es que la dinámica de novios y la	255
		dinámica de esposos, tan distinta es que	256
		ahí tienes la prueba de los años que	257
		duraron juntos primero ¿no?	
		Sí es completamente distinta, entonces de	
		ahí este, pues estuve casi 6 años viviendo	
		solo, iba venia.	
		¿Tú te rentabas tu depa?	

			Rentaba mi depa y todo pero tenía cierta codependencia con mis papás entonces vivía muy cerca de mis papás. Entonces de repente llevaba mis amigas y la novia, etc etc. Entonces ésta no me gusta, mi mamá siempre ha sido como muy importante ¿no?, entonces pues, hasta y también con mi esposa, ¿no? Era muy cortante, entonces yo no puedo decir que ella influyó, pero tampoco ayudó ¿no? entonces este...	258 259 260 261 262 263 264 265 266 267
			Hasta que conocí a J., empezamos a salir juntos y todo eso. Ella, mi mamá también pues la trató mal ¿no? Entonces dije no ya basta, entonces de ahí hicimos como un corte y de ahí para entonces la verdad es que mi mamá no, pues casi no he hablado con mi mamá desde ese entonces. Eso fue a los 30, y ya 10 años ¿no? de repente hubo acercamiento, volvió a ser grosera.	268 269 270 271 272 273 274 275
			Uy entonces no le ha quedado muy claro de todas formas. ¿Y con P., tiene relación con su nieta? Entonces no...	276 277 278
			Pues ahora sí que realmente el cortón con mis papás fue más con mi mamá para ser una persona completamente independiente, fue a partir de los 30, entonces realmente, a partir de los 30 pues me sentí como, completamente distinto. Pero tenía como que aprender muchas cosas, porque siempre estuvieron ahí, entonces es como el... empezar a soltarte, ya vivía solo yo me mantenía solo, pero sin embargo siempre había como ese lazo, ya no tengo ese lazo entonces como que empiezo a ver como lleno mis puntos si con mis amigos.	279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290
			Claro reconfigurar.	291
			Y de repente, pues también empecé con J. y dijimos pues yo también quiero tener un hijo ¿no? Entonces para qué nos hacemos tontos, de tantos años, tengamos un hijo ¿no? chin que le da a la primera ¿no? Fue a la primera o sea dijimos principios de enero, este pues ya dejemos de cuidarnos, y a la tercera semana, de enero ya sabíamos que estaba embarazada, o sea si, entonces fue muy	292 293 294 295 296 297 298 299 300

		pronto entonces, me encanta ser papá y todo pero la reconfiguración siguió aun ya en paralelo.	301 302 303
		Porque de pronto estoy independiente de mi casa, soy marido de alguien, pero ya soy papá de alguien.	304 305
		Que me encanta y todo pero fue un proceso de aprendizaje, en el que ya no tenía como ni idea ¿no?, entonces si... fue complicado, fue una etapa de mucho aprendizaje de mucho ensayo y error, pero este... pero siento que sirvió, entonces yo estoy, a mí me encanta ser papá, creo que es una de las cosas que mejor hago en la vida creo... y lo disfruto mucho, pero sí este... sí costó en cuanto al nivel de aprendizaje.	306 307 308 309 310 311 312 313 314 315
		Y quizá, no sé, a conciliar, como cosas de tu propia identidad, o necesidades de P. porque no puedes separar ya estás ahí en las necesidades de la niña.	316 317 318 319
		Entonces me tengo que configurar como persona en paralelo, como papá, porque esa configuración como persona desgraciadamente, no la pude hacer completamente antes.	320 321 322 323
		Sí claro no estaba al 100 no pues todos mis 20 estuve aquí pensando que iba hacer, fue de sopetón.	324 325 326
		Pero ahora me siento bien de repente o sea siento que no he terminado mi reconfiguración. Como que sigo reconfigurando, cuál es mi posición desde en la familia, en la sociedad, en el trabajo. Cada vez lo disfruto más, cada vez me creo más como soy quien soy, qué hago y hacia dónde voy, y eso me ha causado de repente ciertos roles con las demás, gentes que antes tal vez no los tenía, ¿no? Sientes que este, ya no tienes la paciencia para, seguir ocultando ciertas cosas porque dices ya no estoy en edad ¿no?	327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338
		¿Oye y en tu trabajo te ves ahí, donde estás haciendo lo que haces a futuro o quisieras cambiar algo?	339 340
		Pues ahora mi trabajo me gusta o sea es como estoy aprendiendo mucho, porque hay cosas completamente distintas, al	341 342 343

		trabajo que tenía antes. Tengo casi 2 años	344
		ya trabajando aquí donde estoy, es una	345
		empresa más chica de donde estaba pero	346
		precisamente, por eso tengo	347
		responsabilidades más diversas entonces,	348
		me ha ayudado a crecer de manera	349
		profesional, en cuanto a que se conjugan	350
		más responsabilidades, sé que hacer, la	351
		parte esa que te digo de al final si se me	352
		da hablar en público.	353
		Lo aprendiste gracias a esto.	354
		Ahora soy como él hacer de la compañía,	355
		en cuanto que él sabe lo que hace,	356
		entonces llévenlo a dar un speech al	357
		congreso de tal, o a la mesa redonda de	358
		tal.	359
		Oye y hay gente de 20 años que va	360
		empezando que son becarios o recién	361
		egresados, que van y te piden algún	362
		consejo, ¿o sea les ayudas? O no tanto.	363
		Ahorita por ejemplos somos muy poquitos	364
		empezamos el año empezamos 4	365
		personas, o sea a finales de año éramos 7	366
		y ahora somos 13 entonces en realidad	367
		somos muy poquitos. La gran mayoría	368
		estamos, entre los 36 o 50 yo soy estoy	369
		en la media baja, este...	370
		¿Pero no hay chavos de 20?	371
		Creo M. el primo de J. ha pues está	372
		trabajando conmigo, y él tiene 25 años. Él	373
		es mi <i>padawan</i> , yo le digo que hacer	374
		como hacerlo, él me apoya mucho en la	375
		parte de campo porque nosotros al final	376
		somos una empresa de ingeniería.	377
		Entonces como que yo soy la parte de la	378
		planeación, del como cerebro de la	379
		operación, y él va y lo hace, es los brazos	380
		en campo etc, con el este... trato de	381
		couchearlo empezar hacer mis pininos, de	382
		coach, etc. Y también cuando voy con	383
		clientes como T., como A. hay más chavos	384
		entonces si trato como de ser, más este...	385
		compartir más el conocimiento y hacia	386
		donde ¿no? en ese tipo de cosas como	
		que trato de no escatimar, a menos que la	
		persona que está enfrente, intente.	
		Pues también hacer una especie, de	
		forcejeo.	

			Forcejeo en mala onda, cuando intentas	387
			vamos a compartir que hiciste que no	388
			hiciste, pero es que tú puedes pero no lo	389
			haces.	390
			O que se ponen de pavo real ¿no?	391
			Queriendo demostrar cosas que igual ni	392
			saben, pero sí me gusta, sí tengo cierta	393
			experiencia de cómo manejar gente,	394
			entonces si me gusta, la parte de	395
			coaching y todo eso...	396
			Bueno y si dices que llevas 2 años más	397
			bien es, este en un medio incluso largo	398
			plazo que sigas ahí ¿no?	399
			Sí pues mis ciclos con las empresas que	400
			trabajado han sido largos. Por ejemplo	401
			ésta es mi tercera empresa apenas.	402
			Entonces la primera dura 7 años, la	403
			segunda casi 10 y ésta pues ya llevo 2. Sí	404
			me veo a mediano plazo, pero sí me	405
			gustaría como eventualmente, unos no sé	406
			5 o 7 años, no sé retirarme cuando llegue	407
			como a los 50 como que darle, un giro	408
			más no tan, mercantil, porque al final	409
			estamos en una empresa de ingeniería y	410
			vende ¿no? Estás en la parte técnica,	411
			estás en la parte comercial te toca	412
			vender, entonces si me gustaría ver estar	413
			en una parte más benigna en cuanto a la	414
			tecnología, o sea en cuanto generar este...	415
			conocimiento compartirlo consultarlo etc.	416
			Que estar como corsario ahí teniendo.	417
			Naves, navegar y conquistar.	418
			Queriendo vender y navegar, va llegar un	419
			momento en que no me va encantar estar	420
			ahí entonces si quisiera, como cambiar	421
			para estar en una cosa, más benigna en	422
			cuanto, ha información ¿no? entonces	423
			compartir información ser como el que	424
			narra las reglas.	425
			Sí como un cambio de enfoque ¿no?	426
			interesante.	427
			Aportar más que vender, si hay un	428
			momento en el que tienes que vender, tú	429
			tienes que vender en cierto momento	
			para poder entrar a un trabajo lo que sea,	
			pero...	
			Pues lo que tuvimos o hemos tenido que	
			hacer para hacer la famosa inserción	

			laboral, como llegar y pues.	430
			Si al principio no tenías ni idea, pues haber	431
			porque te tendría que contratar, pues no	432
			sé, más bien tu dime, te gustó, ¿no? para	433
			que me contrates ¿no? Pero al final tienes	434
			que aprender, cuáles son tus cosas	435
			buenas, cuáles son tus cosas malas y de	436
			repente siendo muy humilde, sin ser tan	437
			humilde, o sin ser tan soberbio, caer	438
			exactamente en que eres, de repente	439
			cuesta mucho trabajo ¿no?	440
			Es un equilibrio, muy difícil depende	441
			también, mucho de la empresa a la que	442
			te vas a orientar, y de la persona que te	443
			está entrevistando prácticamente ¿no?	444
			también entonces si de pronto es pues va	445
			ver, que si lo va a ser bien y luego ya te	446
			pasaste ¿no? ay que mamón.	447
			O al revés si no te venden suficientemente	448
			bien no te contratan, ese equilibrio es	449
			complejo, es complejo de llegar.	450
			Sí, o sea el chavo de 20 que recién salió	451
			de la carrera pues es lo que no sabe	452
			hacer.	453
			Sí porque de repente sí, y te sirve no tanto	454
			para el trabajo sino también te sirve para	455
			tu vida personal ¿no?	456
			Sí yo creo que sí porque entonces	457
			también aprendes.	458
			Aprendes tu lugar, de que también es muy	459
			difícil.	460
			De no cederte de háganmelo como	461
			quieran y tampoco ser intransigente ¿no?	462
			Aquí también es difícil porque de repente	463
			eres o pasas sobre toda la gente que	464
			quieres o te pasan a ti.	465
			Puede que hay no sé diversos ámbitos	466
			donde de pronto si tienes que ceder más	467
			o en otros pues tú te impones ¿no? no	468
			creo que sea estático siempre o sea la	469
			vida es muy dinámica.	470
			Es un estira y afloja ¿no? y la verdad es	471
			que es cuestión de saber negociar, ¿no?	472
			negocias con tu jefe, negocias con tus sub	
			alternos, con tu pareja, con tú hijo con tú	
			hija, tus amigos, que van hacer que no	
			van hacer, cedas, estiras.	
			Sí y en ese sentido, y creo que con esto ya	

			cubrimos, todo, este... en ese sentido	473
			está la famosa presión social, ¿no? Tú la	474
			resientes, cosas que digas se exige esto	475
			de mí, o se espera de mí que yo haga esto	476
			y has caído, ¿te ha pasado?	477
			Antes sí durante los 20 muy seguido.	478
			Durante los 30 no tanto, ahora creo que	479
			me sigue pasando pero ya me estoy	480
			dando cuenta cuando pasa, y trato de	481
			evitarlo, porque de repente vas en	482
			automático ¿no? Y de repente "M. tendría	483
			que hacer esto y tendría que hacer lo	484
			otro" entonces de repente, no sabes si	485
			pararlos en seco y decir no es así o así o	486
			irte en automático y decir no pues sí	487
			puedo eso y más. Entonces más bien es	488
			definirte bien hasta dónde eres hasta	489
			dónde quieres estar y por qué.	490
			¿No sé si para el caso de los hombres	491
			sigue siendo un tema como muy exigido	492
			no? Ese éxito y ese prestigio no sé	493
			Pues es que de repente ahora, pues	494
			siempre tus papás porque eran de una	495
			generación que era sí te enseñan como	496
			hombre a "tienes que ser proveedor	497
			tienes que ser esto, tienes que hacer lo	498
			otro". Pero ahora por ejemplo, con las	499
			mujeres teniendo el éxito que tienen, que	500
			está muy bien, pues de repente dices,	501
			pues es que lo que me enseñaron que	502
			tenía que hacer yo ya ni siquiera es tan	503
			necesario porque una mujer lo puede dar,	504
			y entonces ahora que hago ¿no? Entonces	505
			la mujer es súper mujer, es <i>súper women</i> ,	506
			entonces en realidad tu eres un <i>nice to</i>	507
			<i>have</i> ¿no? Qué bueno que estás ahí, pero	508
			en realidad podría vivir perfectamente sin	509
			ti.	510
			Y eso creo que demanda que tú mismo	511
			te formules ¿no? en ti mismo de que voy	512
			a aportar quien soy ¿no?	513
			Demanda más autoconfianza que antes,	514
			porque antes decías aunque tuvieras	515
			problemas de seguridad, pues yo soy	
			importante, porque la casa funciona por	
			mí, ¿no? Independientemente si tienes	
			seguridad en ti mismo, entonces ahora yo	
			puedo poner el pan sin ti ¿no? como que	

		tú para qué vales ¿no? o sea tú tienes que definir realmente cuáles son tus puntos importantes en qué puntos puedes como que, tus puntos de mejora. Para que realmente te definas bien pues desde tu familia, o en qué punto si eres mancuerna y de que oye, a ver, sin ti no funciona, el barco ¿no? y es súper complicado porque llega un momento en el que dices entonces no sirvo para nada, entonces te vuelves loco, tratando de compensar por todos lados y esas compensaciones pues nunca te las enseñaron, y... terminas haciéndolo mal, pero porque no sabes qué hacer.	516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528
		Claro porque en esa educación de nuestros papás realmente, pues no hubo a ver bueno, de manera alternativa si este... no resulta que no eres le proveedor que es lo que vas hacer. Eso no te lo plantearon ¿no?	529 530 531 532 533
		La otra puedes ser papá, pues la otra es mejor porque es mamá entonces no puedes ser ni el papá ni el proveedor, no puedes ser ni el amo de la casa, no eres nada, pues esperas a recibir como que una... y tu ahí me avisas en que ayudo y voy hacer lo mejor posible pero al final pues tu no llevas la batuta. Tú nada más vas al ritmo que te marquen ¿no?	534 535 536 537 538 539 540 541 542
		Justo yo andaba leyendo hace poco un artículo que decía eso ¿no? como debes enfrentar la maternidad y la paternidad y no sé que y dice hay si la chavas se quejan de que el papá no ayuda y luego no se dan cuenta que ellas mismas se ponen en la situación de no, no, sabes que mejor yo lo hago. Pues dale chance que lo haga, bien, mal, pero es su estilo.	543 544 545 546 547 548 549 550
		Lo hace distinto.	551
		Yo cuando leí dije, claro y yo a veces peco de a ver no l. mejor yo lo hago sabes qué pues hazlo tú ya quedo en mi opinión bien o mal, pero pues así lo aviso ¿no? y prefiero ese trabajo en equipo, que yo hacer todo, entonces si me he dado cuenta de eso, en esta reciente vida, también en pareja con él digo yo	552 553 554 555 556 557 558

			tampoco debo estar como encima.	559
			Porque son estilos.	560
			Porque al final se minimiza al otro ¿no?	561
			Y a veces oigo que me dice entonces que	562
			vamos a hacer ¿no? Yo también tengo la	563
			culpa por andar diciendo vamos a esto y	564
			primero quiero acá.	565
			Porque si el otro dice algo: es que eso no	566
			me gusta.	567
			Ah no no vamos hacer eso primero,	568
			entonces no va decir ni a proponer ¿no?	569
			Entonces ya mira pero es un equilibrio	570
			difícil de aprender y es un auto vigilarte	571
			de pronto ¿no? pero qué bueno que va	572
			pasando el tiempo y ese tipo de	573
			presiones e identidades ajenas pues ya.	574
			El siguiente año 41-42 la verdad es que	575
			miedo no me da sino más bien todo lo	576
			contrario, más bien con que llegue con	577
			cierta salud sin tener que depender,	578
			físicamente de alguien o de algo, me doy	579
			por bien servido, y ya con eso pues tú ya	580
			tienes como que los medios para	581
			facilitarte, tu bienestar ¿no? tu bienestar	582
			emocional tu bienestar físico, pero si ya	583
			llegas con limitaciones, físicas por alguna	584
			enfermedad, a eso sí me da miedo.	585
			Envejecer no, pero eso incapacitarte,	586
			físicamente por alguna razón eso si me da	587
			pavor.	588
			Eso es lo que me da también a mí, bueno	589
			me estoy empezando a quitar de los	590
			miedos vanidosos, todavía los tengo.	591
			No y está bien la vanidad como todo está	592
			mal en exceso ¿no? Pero siempre es	593
			bueno mantener un poco ¿no? porque	594
			también es como sentirte tú, bien con lo	595
			que ves en el espejo, contigo mismo, así te	596
			cuidas entonces me voy a peinar así o me	597
			voy a maquillar asa, o me voy a poner el	598
			perfumito aquí, porque me estoy	599
			sintiendo bien con lo que veo de mí	600
			mismo o de mí misma, no tanto porque	601
			soy muy vanidosa, porque me quiero lucir	
			o yo que sé, sino porque me gusto.	
			Claro tienes un gustarte a ti mismo ¿no?	
			y claro querer agradar a los demás.	
			Igual con los hombres o sea ellos no se	

			pintan, pero también se cuidan.	602
			De repente dicen hay a ver la barba o el pelo ¿no?	603
			Un cierto toque de manera que no te veas mal.	604
			Yo también creo que no.	605
				606
				607
				608
				609
				610
				611
				612
				613
				614
				615
				616
				617
				618
				619
				620
				621
				622
				623
				624
				625
				626
				627
				628
				629
				630
				631
				632
				633
				634
				635
				636
				637
				638
				639
				640
				641
				642
				643
				644
				645
				646
				647
				648
				649
				650
				651

				652
				653
				654
				655
				656
				657
				658
				659
				660
				661
				662
				663
				664
				665
				666
				667
				668
				669
				670
				671
				672
				673
				674
				6