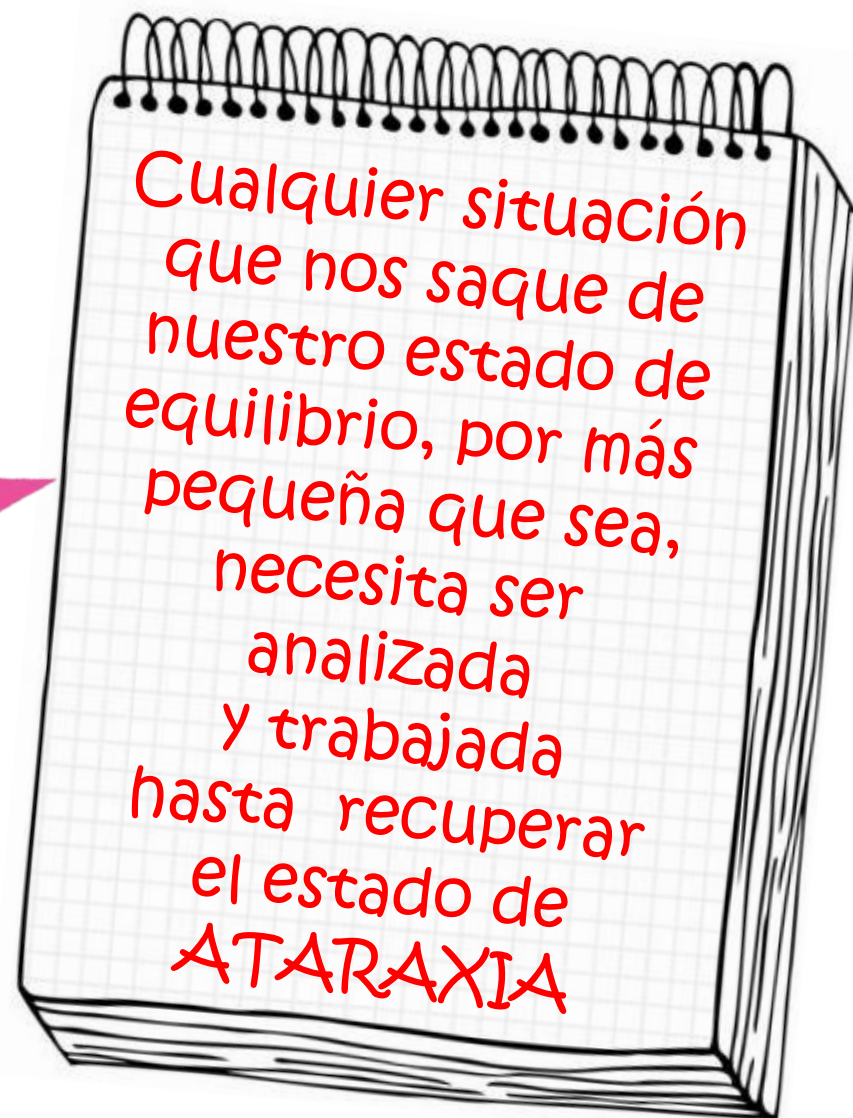


NEUROCIENCIAS APLICADAS AL COACHING



CLASE 4
INDICADORES
DE
DESEQUILIBRIO
EMOCIONAL



Cualquier situación
que nos saque de
nuestro estado de
equilibrio, por más
pequeña que sea,
necesita ser
analizada
y trabajada
hasta recuperar
el estado de
ATARAXIA

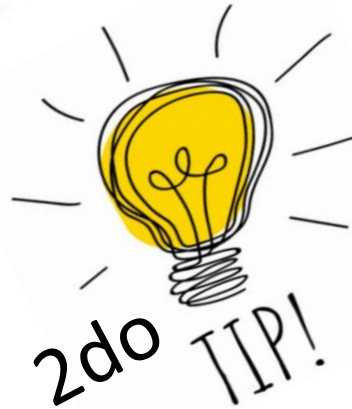
TODA EMOCIÓN O
SENTIMIENTO QUE
APAREZCA EN
NOSOTROS TIENE
UN PROPOSITO

ES UN
MECANISMO
ADAPTATIVO

POR ESO
NO PODEMOS
HABLAR DE
SENTIMIENTOS
BUENOS O MALOS

¿QUÉ ME
ESTÁ PIDIENDO
QUE VEA , QUE
APRENDA O QUE
REPRE ESTE
SENTIMIENTO
QUE APARECIÓ?

LO QUE TENEMOS
QUE APRENDER A
PREGUNTARNOS ES:
¿PARA QUÉ ESTÁN AHÍ?



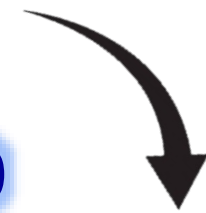
LA IMPORTANCIA DE TRABAJAR DESDE LO PREVENTIVO



TRABAJAR DESDE LO PREVENTIVO
IMPLICA DESARROLLAR TÉCNICAS
Y HABILIDADES PARA PROMOVER
LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL
Y EVITAR, DE ESTA MANERA LA
APARICIÓN DE INDICADORES DE
DESEQUILIBRIO EMOCIONAL



PARA EVITAR TRABAJAR DESDE LO PALIATIVO



POR EL CONTRARIO, SI NO
DESARROLLAMOS ESTAS
ESTRATEGIAS , TENDREMOS
QUE SALIR A RESOLVER
SITUACIONES DE DESEQUILIBRIO
UNA VEZ QUE YA ESTÉN ACTUANDO
EN LA PERSONA



1.
EL ARTE DE
PONER LÍMITES



2.
RELACIONES
DISFUNCIONALES

1. EL ARTE DE PONER



LÍMITES



Poner límites es una manera de decirle al otro que su forma de comportarse no nos está haciendo bien.



El primer límite no es para los demás sino para nosotros mismos: **QUÉ QUIERO PARA MI VIDA Y QUÉ NO QUIERO MÁS PARA MI VIDA.**



Poner límites es una manera de recuperar el control, es un acto de dignidad.





Si aceptamos pasivamente la injusticia, la ofensa o la invasión de nuestros espacios estamos admitiendo en los hechos que merecemos ser tratados de esa manera.

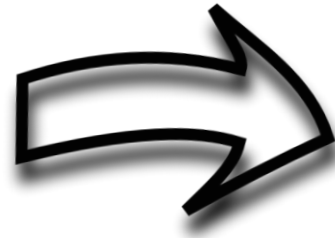


La falta de límites genera mucho equilibrio en nuestro entorno porque somos muy funcionales a las necesidades de los demás.



Pero a su vez, genera mucho desequilibrio en nuestro interior al desconocer o desatender nuestras propias necesidades.





**ANTES DE USAR EL LÍMITE
COMO HERRAMIENTA,
UTILIZAMOS LA ASERTIVIDAD**

**PRIMERO DIALOGAMOS,
ACORDAMOS CON LA PERSONA,
APELAMOS A SU CONSCIENCIA,
PARA QUE DESDE LA
REFLEXIÓN Y EL CAMBIO,
MODIFIQUE LA
ACTITUD QUE NOS DAÑA**



**O SEA QUE EL LÍMITE ES EL ÚLTIMO
RECURSO QUE UTILIZAMOS, NO EL PRIMERO**





1.- SE PONEN DESDE EL PRINCIPIO



2.- CON CALMA



3.- CON DETERMINACIÓN



4.- CON CREATIVIDAD



5.- OFRECIENDO OPCIONES Y ALTERNATIVAS



6.- DANDO LAS EXPLICACIONES NECESARIAS



1.- SE PONEN DESDE EL PRINCIPIO

EL PRINCIPIO NO ES CUANDO DEBERÍAS HABERLOS PUESTO
EN AQUEL MOMENTO DEL PASADO CUANDO EL CONFLICTO COMENZÓ
ESE MOMENTO YA PASÓ. ESE LÍMITE YA NO SE PUEDE PONER

TU PRINCIPIO ES HOY

ES DE AHORA EN ADELANTE

QUÉ QUIERO PARA MI VIDA Y QUE NO QUIERO MÁS
PARA MI VIDA A PARTIR DE AHORA





2.- SE PONEN CON CALMA

PONER LÍMITES ES UNA MANERA DE RECUPERAR EL CONTROL

Y SERÍA UNA INCOHERENCIA MUY GRANDE RECUPERAR EL CONTROL...
PERDIENDO EL CONTROL

POR LO TANTO PARA PONER LÍMITES JAMÁS PIERDO LA CALMA,
NI GRITO, NI ARROJO COSAS, NI PATEO PUERTAS.

ES TAN CLARO QUE TAL O CUAL COSA NO VA A PASAR MÁS, QUE NI
SIQUIERA ME TENGO QUE ENOJAR PARA PLANTEARLO.





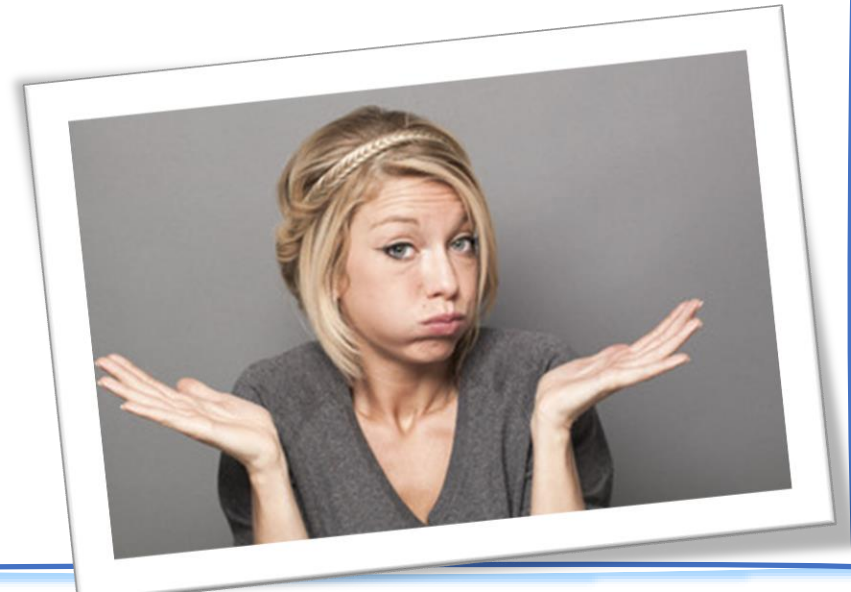
3.- SE PONEN CON DETERMINACIÓN

LA DETERMINACIÓN IMPLICA DESARROLLAR LA FIRMEZA NECESARIA PARA QUE LA PERSONA SEPA QUE ESTAMOS HABLANDO EN SERIO

QUE CUANDO ES NO, ES NO

Y ES NO PARA EL OTRO, PORQUE PRIMERO FUE NO, PARA NOSOTROS MISMOS

CUANDO EL LÍMITE QUE PONEMOS ES CLARO Y FIRME, AL OTRO, NO LE QUEDA MÁS QUE ADAPTARSE
(O RESIGNARSE)





4.- SE PONEN CON CREATIVIDAD

CUANDO DECIMOS LAS COSAS 10, 20 O 30 VECES Y SENTIMOS QUE NO NOS PRESTAN ATENCIÓN, NI ATIENDEN NUESTROS RECLAMOS, NI MODIFICAN LAS ACTITUDES QUE SEÑALAMOS COMO NOCIVAS, TENEMOS QUE CONTEMPLAR LA IDEA QUE TAL VEZ LA FORMA EN QUE ESTAMOS DANDO EL MENSAJE NO SEA LA CORRECTA.

Y POSIBLEMENTE HAYA QUE BUSCAR FORMAS ALTERNATIVAS DE ENVIAR EL MENSAJE QUE NECESITAMOS QUE LA OTRA PERSONA RECIBA.

FORMAS DE COMUNICARNOS QUE SALGAN DEL DISCURSO REPETITIVO Y ESTEREOTIPADO QUE YA NO CAUSA NINGÚN EFECTO.

A VECES SE TRATA DE CAMBIAR LA PALABRA POR LA ACCIÓN, MOSTRAR EN VEZ DE DECIR.





5.- AL PONERLOS OFRECEMOS OPCIONES Y ALTERNATIVAS

SI PONEMOS UN LÍMITE DEMASIADO RÍGIDO Y DE MANERA AGRESIVA
CORREMOS EL RIESGO DE LEVANTAR LOS MECANISMOS DE DEFENSA DE
LA OTRA PERSONA Y NO LOGRAR NUESTRO OBJETIVO

AL DARLE A LA PERSONA ALGUNA OPCIÓN O ALTERNATIVA, LE ESTAMOS
DANDO LA LIBERTAD PARA PODER ELEGIR





6.- SE PONEN DANDO LAS EXPLICACIONES NECESARIAS

PONER LÍMITES IMPLICA PEDIRLE AL OTRO QUE CAMBIE ALGUNA ACTITUD
POR LO TANTO TENGO QUE EXPLICARLE PORQUE NECESITO QUE CAMBIE
ESA ACTITUD

AHORA BIEN, TENEMOS QUE ENTENDER QUE DAR UNA EXPLICACIÓN NECESARIA
NO SIGNIFICA QUE TENEMOS QUE DESHACERNOS EN EXPLICACIONES
Y JUSTIFICACIONES

ESO SOLO DEBILITARÍA NUESTRA POSICIÓN FRENTE AL LÍMITE QUE
INTENTAMOS PONER

LA EXPLICACION TIENE QUE SER CLARA, CONCISA Y CORDIAL, PERO SIN
PERDER LA FIRMEZA NECESARIA



CUANDO DIGO QUE NO,

LE DIGO QUE NO, ESPECÍFICAMENTE A LO QUE ME
PROPONES EN ESTE MOMENTO

NO LE DIGO QUE NO, A LA TOTALIDAD DE TU PERSONA

NO ESTOY ENOJADO, NO ESTOY MOLESTO

NO DEJÉ DE QUERERTE Y NO TENGO NINGÚN PROBLEMA CON VOS

TE DIGO QUE NO HOY, A ESTO QUE ME PROPONES. LO QUE ABRE
LA POSIBILIDAD QUE EN OTRO MOMENTO PUEDA DECIRTE QUE SÍ!



COMO APRENDER A DECIR



NO

1

SE ASERTIVO: ASEGURATE QUE AL DECIR NO, ESTAS SIENDO CLARO SIN PERDER NI LA CORDIALIDAD NI LA FIRMEZA

2

SE EMPÁTICO: ESCUCHAR AL OTRO ES LO CORRECTO, PERO NO TENEMOS PORQUE AGRADARLE O COMPLACERLO SIEMPRE

3

SE FIRME: DEJÁ EN CLARO TU POSICIÓN DE MANERA SEGURA Y RESPETUOSA MIRANDO A LOS OJOS Y HABLANDO CON CALMA

4

SE ESCUETO: CUANTO MÁS CONCISA LA EXPLICACIÓN MEJOR. NO TE ENROSQUES

AVAIL COACHING

3 PASOS PARA PONER LÍMITES A NIÑOS Y ADOLESCENTES



1 LÍMITE



2 ACTO REFLEXIVO



3 BÚSQUEDA DEL ACTO REPARATORIO



POEMA NO

**No es no, y hay una sola manera de decirlo. No.
Sin admiración, ni interrogantes, ni puntos suspensivos.
Es corto, rápido, monocorde, sobrio y escueto. No.
Se dice una sola vez, con la misma entonación
y tiene la brevedad de un segundo. No.
Un No que necesita de una larga caminata o una extensa
reflexión en el jardín no es un No.
Un No que necesita de justificaciones, tampoco es un No.**

Es un No para el otro, porque ya lo fue para uno mismo.

No es No, aquí y muy lejos de aquí.

No me deja puertas abiertas ni me entrampa con esperanzas, ni puede dejar de ser No, aunque el otro y el mundo se pongan patas para arriba.

Es el último acto de dignidad.

Es el fin de un libro, sin más capítulos ni segundas partes. No, no se dice por carta, ni se dice con silencios, ni en voz baja, ni gritando, ni con la cabeza gacha, ni mirando hacia otro lado, ni con símbolos devueltos; ni con pena y menos aún con satisfacción.

**Cuando el No es No, se mirará a los ojos y el No se
descolgará naturalmente de los labios.
La voz del No, no es trémula, ni vacilante, ni agresiva
y no deja duda alguna.
Ese No, no es una negación del pasado,
es una corrección del futuro.
Y sólo quien sabe decir No, luego podrá decir Sí.**

2. RELACIONES DISFUNCIONALES



¿A QUE LLAMAMOS UNA RELACIÓN DISFUNCIONAL?

UNA RELACIÓN DISFUNCIONAL
ES UNA RELACIÓN DESTRUCTIVA,

QUE PRODUCE SUFRIMIENTO,
GENERALMENTE A AMBAS PARTES

Y QUE A PESAR DEL MALESTAR Y LA ANGUSTIA
NO PUEDE DISOLVERSE NI PRODUCIR
CAMBIOS PROFUNDOS.





COMO SE MANIFIESTA UNA RELACION DISFUNCIONAL



MENOSPRECIO O DENIGRACIÓN



SE PUEDE DAR A TRAVÉS DE BROMAS QUE PARECEN INOCENTES
O A TRAVÉS DE LA BURLA DIRECTA Y ABIERTA



EMITIENDO JUICIOS SOBRE LAS CARACTERÍSTICAS Y
PARTICULARIDADES DEL OTRO





INDUCCIÓN DE CULPA



BUSCA HACER SENTIR MAL A LA OTRA PERSONA CON LA FINALIDAD DE MODIFICAR SU COMPORTAMIENTO O SU MANERA DE PENSAR



UNA DE LAS HERRAMIENTAS QUE UTILIZA ES LA VICTIMIZACIÓN





DESCONEXIÓN MORAL



LA PERSONA TÓXICA SE CONECTA Y SE DESCONECTA DE SUS NORMAS MORALES A DISCRECIÓN Y CONVENIENCIA





FALTA DE INTERÉS Y COMPROMISO



NO COMPARTEN NI LO QUE HICIERON NI LO QUE VAN A HACER, PERO PIDEN EXPLICACIONES DE LOS MOVIMIENTOS DEL OTRO.



SON POCO EXPRESIVOS EN CUANTO A SUS SENTIMIENTOS Y DEMUESTRAN POCO O NADA DE TERNURA





LOS CELOS



LOS CELOS SON UN TIPO PARTICULAR DE DESCONFIANZA EN DONDE LA PERSONA SE SIENTE INSEGURA, VULNERABLE Y POCO DIGNA DE SER AMADA Y ELEGIDA



LOS CELOS ESTAN FORMADOS POR DOS COMPONENTES



UN HECHO REAL
Y COMPROBABLE



UN PENSAMIENTO
FANTASEADO Y DE
CARACTERÍSTICAS
NEGATIVAS

AL UNIRSE SE PRODUCE LA
SENSACIÓN DE INSEGURIDAD





TIPOS DE APEGO

COMO SE MANIFIESTAN EN EL NIÑO
Y EN EL ADULTO



1. APEGO SEGURO

**EL NIÑO SABE QUE SU CUIDADOR
NO VA A FALLARLE.**

SE SIENTE QUERIDO, ACEPTADO Y VALORADO

EL ADULTO

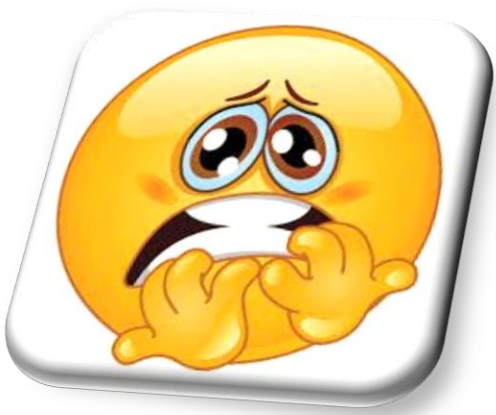
**AFRONTA LOS
CONFLICTOS**

**EXPRESA SUS
DESEOS Y
NECESIDADES**

**NO SIENTE
ANGUSTIA
O ANSIEDAD
ANTE LA
POSIBILIDAD
DE SER
ABANDONADO**

**DISFRUTA DEL
TIEMPO EN PAREJA
Y DEL TIEMPO
SIN ELLA**

**NO CREA RELACIONES
CODEPENDIENTES**



2. APEGO ANSIOSO

**EL NIÑO NO CONFÍA EN SUS CUIDADORES
TIENE UNA SENSACIÓN CONSTANTE
DE INSEGURIDAD**

EL ADULTO

**VIVE LOS
CONFLICTOS CON
MUCHA ANGUSTIA**

**NECESITA ESTAR
TODO EL TIEMPO
POSIBLE EN PAREJA**

**SIENTE UN
TEMOR
EXCESIVO
AL
ABANDONO**

**PIENSA MÁS EN LAS
NECESIDADES DE SU
PAREJA QUE EN LAS
SUYAS PROPIAS**

**SUELE CREAR
RELACIONES DE
DEPENDENCIA**

3. APEGO EVITATIVO

**EL NIÑO HA ASUMIDO QUE NO PUEDE
CONTAR CON SUS CUIDADORES
LO CUAL LE PROVOCA SUFRIMIENTO**

EL ADULTO

**EVITA LOS
CONFLICTOS**

**A MENUDO NO
EXPRESA LO QUE
NECESITA, SIENTE
Y PIENSA**

**LA PAREJA
NO SUELE
SER SU
PRIORIDAD**

**VALORA MÁS
EL TIEMPO
PROPIO QUE EL
DE LA PAREJA**

**TIENE DIFICULTADES
PARA
COMPROMETERSE**



4. APEGO DESORGANIZADO

**LOS CUIDADORES DEL NIÑO HAN TENIDO
CONDUCTAS NEGLIGENTES Y DESCUIDADAS
SE DA EN CASOS DE ABANDONO TEMPRANO
O VIOLENCIA**

**SIENTE QUE NO PUEDE
CONFIAR EN NADIE**

**NO SE
ACERCA POR
MIEDO A QUE
LO HIERAN Y
DEFRAUDEN**

**TIENE TEMOR AL
ABANDONO Y
DIFICULTADES
PARA INTIMAR**

**VIVE LOS
CONFLICTOS DE
MANERA
DRAMÁTICA**

**GENERA RELACIONES
INESTABLES DE
AMOR - ODIO**

EL ADULTO



CODEPENDENCIA EMOCIONAL

PERSONAS ADICTAS A PERSONAS

DEPENDENCIA EMOCIONAL



CODEPENDENCIA EMOCIONAL



La **DEPENDENCIA EMOCIONAL** define una vinculación afectiva desproporcionada hacia otra persona

La **CODEPENDENCIA EMOCIONAL** define una vinculación afectiva en donde *ambas partes* comparten los mismos rasgos compulsivos e impulsivos



ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS CODEPENDIENTES

**IDEALIZACIÓN DEL OTRO
COMPLACENCIA Y EVITACIÓN
DEL CONFLICTO
ANGUSTIA O MIEDO EXAGERADO
A LA SEPARACIÓN**



BAJA AUTOESTIMA

**MODIFICACIONES DEL
COMPORTAMIENTO**

**MUESTRAS DE
AFECTO CONTINUO**



CONTROL DEL OTRO

MIEDO A LA SOLEDAD

**RUPTURA CON AMIGOS
Y FAMILIARES**



ANTES DE SER

MUTUO

EL AMOR DEBE SER

PROPIO

AVAL COACHING

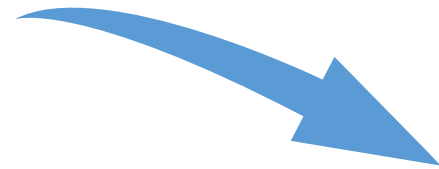
An orange is shown with a knife stuck in its back and another knife stuck in its side. Orange juice is dripping from the side knife. The text "EN BUSCA DE MI MEDIA NARANJA" is overlaid on the orange.

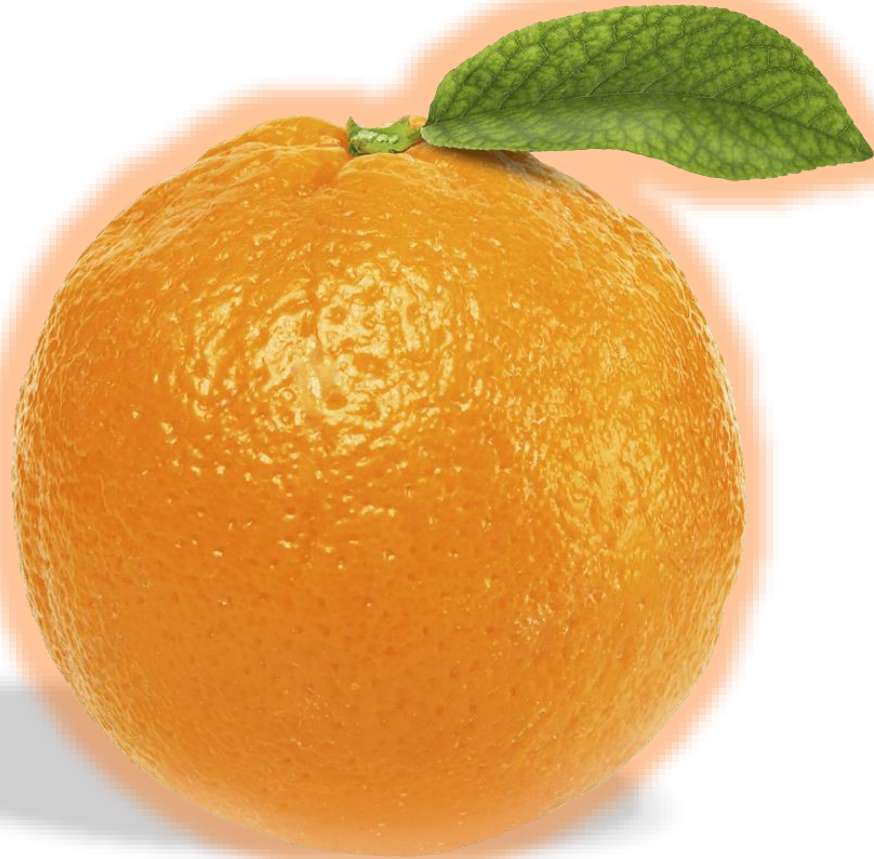
EN BUSCA DE MI MEDIA NARANJA

NO DEBE HABER CONCEPTO MÁS

DISFUNCIONA

**QUE EL DE SEGUIR BUSCANDO
NUESTRA**





**LA MEJOR OPCIÓN
ES CONVERTIRTE
EN UNA
NARANJA
COMPLETA**



**PARA QUE CUANDO
CONOZCAS A ALGUIEN
LE PUEDAS DECIR:**

Y COMO NO TE NECESITO,
QUIERO ESTAR CON VOS
PARA DISFRUTAR Y PARA
COMPARTIR, NO PARA QUE
ME COMPLETES



TODO AMOR SANO ES UN AMOR CONDICIONADO



12 INDICADORES DE UNA RELACIÓN FUNCIONAL

1- RECIPROCIDAD

2 - VALORACIÓN

3 - VALIDACIÓN

4 - COMUNICACIÓN

5 – APRENDER A NEGOCIAR LO COTIDIANO



6- RESPETO

7 – TENER OBJETIVOS EN COMÚN

8 – LA TERNURA

9 – COMPARTIR LA MISMA ESCALA DE VALORES

10 – EL HUMOR

11 – LA SEXUALIDAD

12 – LA CONSTRUCCIÓN DE LA CONFIANZA



- Nosotros no nos enamoramos del otro
- Nos enamoramos de la idea del amor que construimos y que después proyectamos en la figura del otro
- O sea que intentamos que el otro encaje en esa idea del amor que tenemos
- El problema viene cuando ese otro no encaja en esa idea del amor y terminamos forzando relaciones.



En la construcción que hacemos junto al otro intentamos conciliar esas dos ideas del amor para que manera reciproca puedan convertirse en una forma de amar que pueda satisfacer y plenificar a ambos



LAS CARAS DE NARCISO

MANIPULACIÓN

y abuso emocional



PARA QUE UNA PERSONA CON
CARACTERÍSTICAS MANIPULADORAS
PUEDA DESPLEGAR SU JUEGO

TIENE QUE HABER ALGUIEN
DEL OTRO LADO
CON CARACTERÍSTICAS
CULPOGENAS



SON COMO EL MACHO
Y LA HEMBRA DE LOS
CONECTORES ELÉCTRICOS:
OPUESTOS PERO COMPLEMENTARIOS

¿QUÉ SENSACIONES GENERAN EN LOS DEMÁS?

INCOMODIDAD

CULPA

INCERTIDUMBRE

IMPOTENCIA

**PÉRDIDA
DE CONTROL**

**MIEDOS
Y
TEMORES**

**BAJA
AUTOESTIMA**

DEPENDENCIA

**CONFUSIÓN
Y DUDAS**

**DESPERSONALI
ZACIÓN**

RELACIÓN SUJETO - OBJETO



LA CAJA DE HERRAMIENTAS DEL MANIPULADOR



LA EXCUSA Y LA JUSTIFICACIÓN



LA VICTIMIZACIÓN



ATOMIZAR LA RESPONSABILIDAD



LA MENTIRA



LA VIOLENCIA



LA POLARIZACIÓN DE LA CONDUCTA



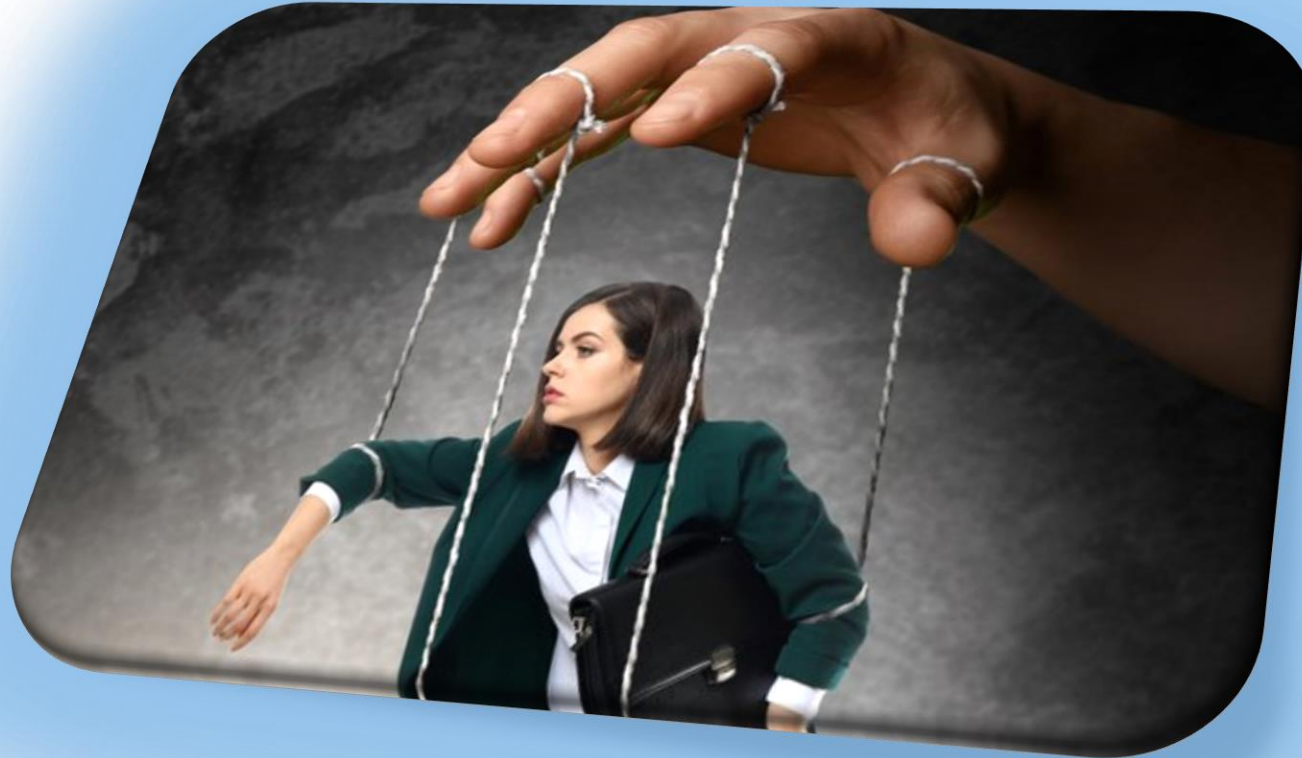
LA PROMESA Y LA ILUSIÓN



EL PEDIDO DE PERDÓN Y EL ARREPENTIMIENTO



¿CÓMO DETECTAR A UN MANIPULADOR?



TRES INDICADORES PARA TENER EN CUENTA

**ESCUCHAR QUE SU DISCURSO SEA SENSATO Y CONGRUENTE
CON EL TIEMPO QUE HACE QUE CONOCEMOS A ESA PERSONA**

**OBSERVAR QUE LO QUE DICE LO PUEDA TRANSFORMAR
EN ACCIONES CONCRETAS**

**ESTAR ATENTOS A QUE ESAS ACCIONES CONCRETAS (QUE AL
PRINCIPIO SERÁN POSITIVAS) LAS PUEDA SOSTENER EN EL TIEMPO**



**PARA ROMPER EL CÍRCULO DE
UNA RELACIÓN TÓXICA, TENEMOS
QUE PENSAR Y EJERCER NUESTROS
DERECHOS**



¿A QUÉ TENEMOS DERECHO?

- ✓ A DISFRUTAR Y A DARNOS PERMISOS PERSONALES
- ✓ A TENER ÉXITO Y QUE NOS VAYA BIEN
- ✓ A PEDIR AYUDA
- ✓ A EQUIVOCARNOS E INCLUSO A FRACASAR
- ✓ A DECIR “NO” Y “SI” CUANDO LO CONSIDEREMOS NECESARIO
- ✓ A DECIR “NO SE”

A LOS DERECHOS TAMBIÉN
PODEMOS LLAMARLOS
UNIVERSALES ASERTIVOS

- ✓ A EXPRESAR LO QUE SENTIMOS
- ✓ A SER TRATADOS CON DIGNIDAD Y RESPETO
- ✓ A EXPRESAR NUESTRAS OPINIONES Y CREENCIAS
- ✓ A CAMBIAR DE OPINIÓN
- ✓ A TOMARNOS EL TIEMPO NECESARIO PARA DECIDIR
- ✓ A DECIDIR LIBREMENTE QUE HACER CON NUESTRO CUERPO
- ✓ A SER ESCUCHADOS Y TOMADOS EN SERIO

- ✓ A PEDIR LA INFORMACIÓN QUE NECESITEMOS
- ✓ A NO TENER QUE SER FUERTES TODO EL TIEMPO
- ✓ A TENER AMIGOS Y DISFRUTAR DE LOS VÍNCULOS
- ✓ A DISFRUTAR DE NUESTRA SEXUALIDAD
- ✓ A TRABAJAR Y MANEJAR NUESTRO PROPIO DINERO
- ✓ A HACER LO QUE SE NOS OCURRA SIN VIOLAR EL DERECHO DE LOS DEMÁS
- ✓ A NO TENER QUE DAR EXPLICACIONES TODO EL TIEMPO

TENGO DERECHO A...

NO AMARTE

TIPOS DE VIOLENCIA

FÍSICA

PSICOLÓGICA

SIMBÓLICA

SEXUAL

ECONÓMICA

VINCULAR

¿CÓMO ACTUAR FRENTE A LAS PERSONAS MANIPULADORAS?



1 – CONFIAR PROFUNDAMENTE EN NUESTRAS CAPACIDADES PERSONALES

2 – NO SENTIR CULPA NI VERGÜENZA ANTE LOS COMENTARIOS DESPECTIVOS Y DESCALIFICANTES DEL MANIPULADOR

3 – TOMAR DECISIONES DE ACUERDO A NUESTRA ESCALA DE VALORES

4 – HACER VALER TODOS Y CADA UNO DE LOS DERECHOS QUE TENEMOS

5 – PONER LÍMITES, PERO PRINCIPALMENTE A NOSOTROS MISMOS

6 – NO NOS TOMEMOS NADA COMO PERSONAL

7 – Y POR SOBRE TODAS LAS COSAS **NO ESPEREMOS QUE CAMBIE**



ME QUEMÉ CON EL



AVAL COACHING

LA CULPA
SHIIIIIIIIEMPREEE
ES DEL OTRO

DIÁLOGO DE UN NARCISISTA...

**ESO NO SUCEDIÓ
Y SI SUCEDIÓ
NO FUE GRAVE
Y SI FUE GRAVE
NO FUE MI CULPA
Y SI FUE MI
CULPA NO FUE
MI INTENCIÓN
Y SI FUE MI
INTENCIÓN
VOS ME
EMPUJASTE A ESO**



GRACiAS

