

Herramientas para **súper** **heroínas**



Guía de autoestima, empoderamiento,
y derechos sexuales y reproductivos.



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS
Américas



In partnership with
Canada



Introducción

¡La autoestima es un súper poder que todas las heroínas de carne y hueso deberíamos usar!

or supuesto que no podremos volar o mover objetos con la mente, pero en definitiva nos ayudará a vivir mejor. Y más que imitar el modelo de mujer que nos venden en las historietas y en el cine de ciencia ficción, el proceso consiste en conectarnos con nuestra mejor versión, aquella que siempre ha estado allí y que aparece en los momentos complejos de nuestra vida. Se trata de perdonarnos y vernos con verdadero amor, más allá de nuestras fallas y tropiezos.

Así mismo este viaje de autodescubrimiento, será un recorrido para desaprender aquellas ideas y creencias que en su momento nos enseñaron a través de nuestra familia, cultura y entorno, y que ahora nos alejan de nuestros poderes, por esa razón es importante soltarles para así aferrarnos fuertemente a nosotras mismas y reconocernos como personas que tenemos derecho a una vida digna.

Para esto será primordial ver esta guía como un regalo que nos hacemos, por ende separemos tiempo de calidad y concentrémonos en analizar cada pilar o súper poder para sintonizarnos con nuestra propia esencia, porque al final todo lo bueno y maravilloso ya está allí, solo es que nos demos cuenta de ello.

Valeria de Botas



**Súper
poderes
de la vida diaria**





El poder del amor *propio*



El amor es un sentimiento poderoso y además universal que ha sido tema principal de libros, pinturas, canciones, análisis filosóficos y psicológicos, es algo que está allí pero al mismo tiempo es algo lejano, porque nos enseñan a amar a nuestra familia, a buscar una pareja que nos ame, pero en nuestra infancia o adolescencia **poco se nos habló de como amarnos a nosotras mismas y de lo importante de empezar cualquier camino de**

crecimiento personal a través de los ojos del cariño y la aceptación.

Escuchamos con frecuencia las palabras y frases: 'Quiérete', 'Valórate', 'Hazte respetar', sin embargo, la pregunta del millón es ¿Y cómo se hace todo esto? para esto no hay una única respuesta pues cada persona tiene sus procesos y encontrará ese amor propio de manera diferente, además es algo que dura toda la vida, pues aparecerán retos y situaciones que nos llevaran a cuestionarnos.

Aquí tendrán sugerencias que pueden usar al pie de la letra pero

también personalizar de acuerdo a sus necesidades y situaciones personales.

¿Cómo amarme más? es un interrogante que quizá nos hemos planteado, y a veces la manera de explicarlo mejor, es a través de ejemplos y con nuestros mismos vínculos afectivos.

Pensemos en una persona de nuestros afectos, madre, padre, hijos, amistades, o pareja, y si nosotros queremos demostrarle que las amamos ¿cómo lo manifestamos? **A través de palabras bonitas, tiempo de calidad, acciones que les mejoren la vida, regalos, abrazos. Como son importantes en nuestra vida las priorizamos, porque representan algo valioso.**

Entonces eso que brindamos desde el corazón hacia a las personas de nuestra red de apoyo, lo hacemos también para nosotras mismas. La clave es entenderlo y no dejarnos para después.



Amor propio

Otra manera de aterrizar el tema del amor propio, es convertirlo en verbos que podamos materializar y utilizar en la vida real.

Por ejemplo:

Cuidar, perdonar, sanar, respetar, escuchar, abrazar, apoyar, priorizar

Que otros verbos añadirías a tu lista:

.....
.....
.....

Recordatorios importantes para desarrollar y fortalecer tu amor propio

- ★ No se trata de cumplir un reto para demostrarle nada a nadie, hazlo por ti.
- ★ Amarte es dejar de estar en guerra contigo misma.
- ★ Amarte es considerarte merecedora de toda la felicidad posible.
- ★ Armarte es buscar la sanación y frenar el auto sabotaje.



SÍ PUEDO!





Ejercicio carta de compromiso a mi misma

- ★ Es una carta de amor a ti misma, y de apertura hacia los aprendizajes que recibirás en esta guía.
- ★ Te prometerás abrir tu mente al cambio, que a pesar de los miedos o las resistencias seguirás adelante.
- ★ Vas a estar atenta a tu diálogo interior y vas a cuestionar cada vez que tu jueza y sabotadora aparezca.
- ★ Tu relación con el dolor cambiará porque lo empezarás a verlo más como un maestro y no como un verdugo.
- ★ Buscar una hoja de papel y ponte a escribir.



Yo

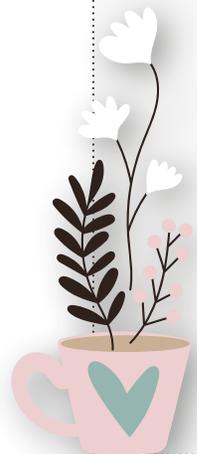
Me quiero decir a mí mi mi misma:

.....

.....

.....

.....



El poder de la autoconsciencia



El primero de los pasos es darse cuenta. Cosa que a simple vista suena obvia pero que realmente es de una gran profundidad, **porque en muchos casos se suele vivir la vida en piloto automático**, pues nos levantamos cada mañana para cumplir con lo urgente y se nos olvida lo importante.

Por practicidad nuestro cerebro automatiza ciertas tareas y se generan hábitos para ayudarnos a reducir esfuerzos, como por ejemplo, cuando nos cepillarnos los dientes, o tomamos la ruta del trabajo hacia la casa. La autoconsciencia no quiere decir que debemos estar 100% atentas en todo momento y en todas las situaciones, **lo que quiere decir que es nuestro estado mental debe ser claro y adecuado en los momentos donde sea necesario, como en las decisiones que afectarán nuestra calidad de vida.**

Pregúntense esto, si siempre hacemos lo mismo ¿cómo vamos a lograr cambios sustanciales?

Darse cuenta es abrir los ojos, es despertar del sueño de la ignorancia y de la

falta de consciencia. Por ejemplo: Darse cuenta que determinada persona nos hace daño y por amor propio decidimos alejarnos.

Darse cuenta es complejo pero ineludible, porque requerimos mirarnos hacia adentro para ver cómo estamos, si tenemos algo que nos duele, algo no hemos sanado. O quizá un momento de nuestro pasado que nos marcó y ahora aparece en forma de sabotaje para mostrarnos aquello que debemos enfrentar, procesar y superar.





La autoconsciencia

También se trata de mirar hacia afuera, de si hoy estamos trabajando por nuestras metas del mañana, **o si por el contrario estamos repitiendo situaciones que se convirtieron en patrones, porque tal vez no hemos aprendido la lección.**

La autoconsciencia es tener una mente activa en vez de pasiva, ejerciendo nuestra capacidad de pensar y de afrontar las situaciones, situaciones que nadie externo puede resolver, porque eso nos corresponde a nosotras mismas.

Cuando soy consciente de algún aspecto de mi vida que tengo desatendido, habrá más posibilidades de éxito porque decido prestarle la atención necesaria.



8



Recordatorios importantes para desarrollar y fortalecer la autoconsciencia

- ★ Tener una mente activa en vez de una mente pasiva.
- ★ Salir al encuentro de los hechos importantes en vez de rehuirlos.
- ★ Percibir y enfrentarme a mis impulsos para evitar o negar las realidades dolorosas.
- ★ Interesarte por conocer 'donde estás' en relación a tus metas y proyectos, y si estás triunfando o fracasando.



Ejercicio de autoconsciencia

¿Vivir de manera consciente qué significa para ti?

.....
.....

Pregúntate si hay algún dolor en tu pasado que te has negado a enfrentar.

.....
.....

Analiza que situaciones difíciles de tu vida se han convertido en un patrón (que se siguen repitiendo)

.....
.....

¿Del 1 al 10 que tan receptiva eres a cambiar viejas creencias?

.....
.....



9





El poder de Desaprender



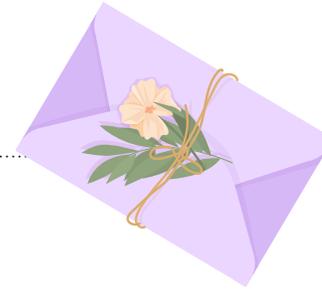
odas las personas manejamos un sistema de creencias, es decir un grupo de ideas que actúan como una especie de filtro que usamos para vernos y ver al mundo, así que a través de las creencias le damos significado a diversas situaciones o aspectos de nuestro existir.

Tenemos creencias sobre el dinero, sobre las relaciones afectivas, e incluso tenemos creencias hacia nosotras mismas. Estas actúan desde un nivel profundo, algunas vienen desde la infancia porque las aprendimos de personas que eran importantes para nosotras (si

no eres una niña buena no te vamos a querer), de la cultura y la sociedad en donde nos desenvolvemos (las mujeres son débiles), y también nacen a partir de nuestras experiencias (soy de malas en el amor).

Existen las creencias potenciadoras y limitantes, las primeras representan el convencimiento de que algo positivo es posible que se dé como lo deseamos, porque tenemos la confianza y las herramientas para lograrlo. Las segundas representan los peros, el no puedo, o la famosa 'así me enseñaron y no lo puedo cambiar'.

Cuando empezamos a desarrollar la capacidad de ser conscientes, podemos discernir entre aquellas creencias que son buenas para nosotras y aquellas que tienen fecha de caducidad, por tanto es importante desaprenderlas y deconstruirlas, cuestionar su validez, quitarles fuerza y sobre todo soltarlas para que dejen de afectar nuestros pensamientos y conductas.



Desaprender

Para desaprender debemos identificar cuáles son nuestras resistencias al cambio y porque hemos elegido aferrarnos a dicha creencia. Al encontrar la causa, poco a poco le quitaremos su poder.

Luego haber identificado aquello que debemos desaprender, el siguiente paso es soltarlo...cosa que no es sencilla, porque aparecen los miedos a lo que pueda suceder después, pues las creencias actúan como bases sobre las que nos sostenemos y que nos generan una falsa sensación

de seguridad. Y así como nos apegamos a situaciones buenas que deseamos que duren para siempre, también podemos apegarnos a eso que nos impide avanzar. Por eso cuando tomamos la decisión de soltar, estamos dejando atrás aquellos equipajes pesados.

6 Pasos aprender a soltar

- ★ Identifica aquello que ya no está acorde con tu crecimiento personal.
- ★ Acepta y reconoce la realidad de lo que ha sido tu vida bajo esa creencia.
- ★ Escribe una carta con las razones de porque ya no es válida esa idea.
- ★ Perdónate y no juzgues a tu versión pasada por los errores cometidos.
- ★ Quema la carta y mientras observas como se consume el pasado.
- ★ Dile adiós y cierra ese capítulo con agradecimiento y amor.





Desaprender

Algunos ejemplos de creencias limitantes sobre las mujeres

- ★ El lugar de las mujeres es en la cocina y con las labores del hogar.
- ★ Si una mujer es maltratada por su pareja y no lo deja es porque le gusta.
- ★ Las mujeres son emocionales, conflictivas y exageradas.
- ★ Desde que una mujer se convierte en madre rinde menos en el trabajo.
- ★ Las mujeres calladitas se ven más bonitas.
- ★ Todas las mujeres quieren ser madres.

¿Estás en desacuerdo con algunas de estas creencias? Cuéntanos con tus argumentos porque las consideras erróneas o limitantes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



El poder de la Autoconfianza

s una sensación de eficacia frente a los desafíos de la vida, es estar allí para ti misma. Se trata de confiar en que tienes las cualidades, capacidades y habilidades para alcanzar las metas que te has propuesto y aprender cosas nuevas.

La autoconfianza significa abrirse y conectarte con tu esencia para descubrir todo tu potencial y ponerlo en acción. **Esto no quiere decir que debes ser perfecta o buena en todo, más bien consiste en conocer muy bien tus súper poderes y sacarles todo el provecho posible.**

En la cotidianidad nos encontramos con personas poseedoras de muchas destrezas pero que dudan de su talento, en cambio, hay otras con menos habilidades pero que han llegado muy lejos debido a que tienen una gran confianza en sí mismas y reconocen aquello que las hace únicas.

En todas las relaciones se requiere de autoconfianza para que florezca, por ejemplo, si es complicado construir un vínculo con alguien que nos produce

desconfianza, **ahora imagínate que lo duro de andar por la vida sin confiar en ti misma.**

La autoconfianza se resume en un pacto de lealtad propia, cuando cumples lo que te prometes entonces tu nivel de seguridad se eleva y reafirmas tus capacidades físicas, mentales, emocionales y/o cognitivas. Cuando crees en ti misma, no estás sentada esperando a que las cosas se den o se resuelvan porarte de magia, sino que vas en busca de ello.





Autoconfianza

El enemigo de la autoconfianza es el miedo, así que lo primero que requieres analizar es cuáles son tus temores y en que situaciones se manifiestan.

Algunos ejemplos:

- ★ Te imaginas el peor escenario.
- ★ Te concentras más en tus puntos débiles.
- ★ Te cierras a lo nuevo.
- ★ Crees que todo el mundo te observa.
- ★ Temor irracional al fracaso.
- ★ Se repetirá el pasado.
- ★ Te sientes incapaz y no te comprometes.

Cuál de estos miedos has sentido con mayor frecuencia?

.....
.....

¿De dónde crees que vienen estos miedos?

.....
.....



Ejercicios de Autoconfianza

Escribe 5 razones principales por las que es importante que confíes en ti misma.

1.
2.
3.
4.
5.

Reconoce tus historias de éxito

Relata algún momento de triunfo en donde tus valores, cualidades, habilidades te llevaron a cumplir con tu objetivo.

.....

¿Cómo te sentiste al lograr lo que habías anhelado?

.....

¿Qué nuevas creencias potenciadoras has adoptado después de haber conseguido tu objetivo?

.....





El poder de la autorenresponsabilidad



er responsable de nuestros actos significa que comprendemos de verdad, que, **todas las decisiones que tomamos tendrán un resultado, el cual puede ser positivo o negativo, y que debemos asumir las consecuencias del camino que elegimos seguir.**

Y así como cuando cometemos errores es importante reconocerlos y aprender de ellos porque nos proporcionan madurez emocional y aprendizajes, así mismo **cuando ponemos en práctica el súper poder la autorresponsabilidad recuperamos la sensación de control de nuestras vidas**, porque si en el pasado la direccionamos hacia rumbos inciertos, ahora que somos conscientes tenemos la capacidad de redirigirla hacia mejores lugares y obtener resultados satisfactorios.

Al ser autorresponsable entiendes que eres la protagonista

de tu vida, la directora de tu propia película y no una simple extra que sale en una pequeña escena. **Eres la responsable de la consecución de tus deseos, de tu incrementar tu autoestima**, de construir tu bienestar, de cuidarte, de cómo inviertes tu tiempo, y de que tanto poder le das a otras personas y situaciones.

Tienes el poder de gestionar lo que piensas, sientes, dices y haces, también puedes decidir cómo te relacionas con las situaciones de afuera, mas no puedes controlar ni tienes responsabilidad sobre lo que piensan, sienten, dicen o hacen otras personas, **no puedes controlar el clima, el tráfico, o retroceder el tiempo para que algo doloroso nunca suceda, sobre eso no tienes control, pero si tienes potestad sobre ti misma**, lo que te permite soltar aquello que no es tu carga.

¡Recuerda esto siempre que puedas!

Autorenresponsabilidad

Importante distinguir la diferencia entre lo que es y lo que no es mi responsabilidad.





Ejercicio de Autoresponsabilidad

Suelta lo que no puedes cambiar y empieza a tomar el control de lo que si puedes cambiar. Escribe sobre el/los aspectos de tu vida en donde has decidido hacerte cargo.

- Soy responsable de mí construir felicidad
- Soy responsable de administrar mi tiempo.....
- Soy responsable de los caminos que tomo
- Soy responsable de mis finanzas
- Soy responsable de mi bienestar
- Soy responsable de
- Soy responsable de
- Soy responsable de

El autocuidado es autorresponsabilidad

Es ponerte en primer lugar y reconocer esas prioridades en tu vida que te permiten estar en balance. ¿Qué tipos de autocuidado sientes que podrías implementar en tu vida?

Físico	Emocional	Social	Cognitivo	Espiritual
Caminar más	Gestionar el estrés	Tener vínculos saludables	Leer más	Meditar



El poder de ser honesta contigo misma



s posible engañar al mundo entero, mostrar una aparente fortaleza como si nada nos afectara y mantener una sonrisa que usamos para decir que estamos muy bien, **lo que no es posible y tampoco sano, es mentirnos a nosotras mismas porque estaríamos traicionándonos**, cuando

no nos escuchamos, negamos nuestros sentires, los cuales son muy importantes para fortalecer nuestra inteligencia emocional la que nos permite resolver de una mejor manera los conflictos y conocernos más, así mismo nos dota de empatía para entender que hay detrás de las otras personas, que también llevan cargas a cuestas.

Cuando se habla de las emociones, por lo general se cree que representan lo irracional o la debilidad, así que buscamos muchas maneras de disfrazarlas, ocultarlas o ignorarlas con el propósito de no sentir,

porque lo relacionamos con sufrir, pero lo cierto es que las emociones cumplen un papel muy importante más allá de las etiquetas que les hemos puesto.

Los seres humanos experimentamos 6 emociones básicas, que tienen una función adaptativa y de supervivencia, por ejemplo: la tristeza así no nos guste mucho nos permite parar un momento para reflexionar sobre algo o para procesar un duelo. La rabia nos facilita decir cosas que en otros momentos no seríamos capaces y nos permite protegernos de un peligro. Por supuesto que aquí hablamos desde el balance, no se trata de esconder las emociones, ni tampoco convertirlas en misiles que hacen mucho daño, más bien consiste en sentir las emociones y expresarlas de manera sana, lo cual no te hace débil, por el contrario te convierten en alguien muy fuerte.





Autohonestidad



Alegría



Rabia



Miedo



Tristeza



Sorpresa



Asco

Las emociones no son ni buenas, ni malas, simplemente son. Y en la medida en que las gestionemos y busquemos ese punto intermedio, nuestra calidad de vida mejorará pues seremos más coherentes con nosotras mismas.

Esa energía que gasto fingiendo y llevando una máscara, mejor la uso para aceptarme.



Ejercicios de Autohonestidad

Como ser más honesta contigo misma
Se consciente de las emociones que has sentido esta semana

.....
.....

Identifica las raíces de esas emociones y que situaciones o personas las detonan

.....
.....

Deja que las emociones se expresen ¿qué crees que te quieren decir?

.....
.....

Para recordar

- ★ La honestidad es un acto de amor hacia mí misma.
- ★ Como me escucho y respeto lo suficiente, elijo no engañarme.
- ★ Soy congruente con lo que pienso, digo y hago.
- ★ Mis emociones no son las villanas, yo tengo el control, las abrazo y aprendo de ellas.





El poder de la autoafirmación

El respeto es clave para una sana convivencia, es el reconocimiento del valor y los derechos que tiene la otra persona. En nuestra infancia y adolescencia nos enseñaron a respetar a las personas mayores, a las figuras de autoridad y también a nuestras compañeras y compañeros de estudio.

Ahora en la adultez y después de variados tropiezos, nos damos cuenta de la importancia de cultivar ese respeto en nosotras mismas, lo cual se traduce en autoafirmación, que significa conocer y **respetar nuestros propios deseos, necesidades, puntos de vista y valores.**

Respetarse no quiere decir que seamos agresivas, rebeldes sin causa o que andemos a la defensiva porque en cualquier momento nos van atacar, más bien quiere decir que nos expresamos con claridad y asertividad en el diario vivir; que identificamos cuando alguien se extralimita, que valoramos nuestro tiempo y que por eso priorizamos, por ende aprendemos a decir que NO, cuando se requiere.

La autoafirmación nos lleva a comprender que:

- ★ Mi vida NO pertenece a los demás y yo NO estoy en la tierra para vivir de acuerdo con las expectativas de otras personas.
- ★ Establezco límites sanos, porque hace parte de mi autocuidado.
- ★ Con valentía tomo distancia de aquello que NO contribuye a mi balance.



autoafirmación

Cuántas veces hemos renunciado a nuestro propio criterio, porque sentimos el deseo de agradar y de ser aceptadas.

Situaciones que aparecen con más fuerza cuando se trata de personas que admiramos o queremos, puesto que con ellas no es tan sencillo colocarles límites o decirles que no queremos hacer algo.

Entonces dejamos de hacer lo que nos gusta y desistimos de los proyectos propios, se nos olvida que somos una persona hecha y derecha, que además tiene derechos y las mismas posibilidades de manifestar su personalidad e individualidad.

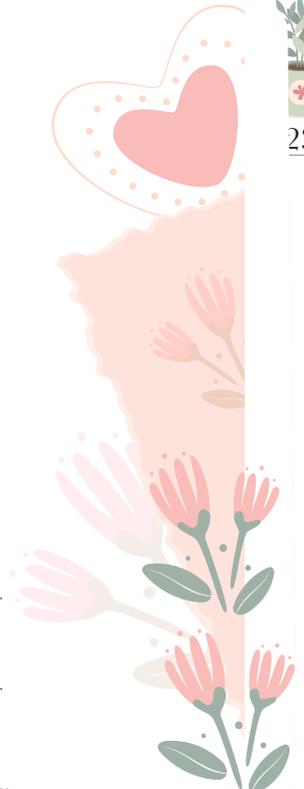
Así seamos parte de un colectivo social, esto no quiere decir que debamos dejar de ser nosotras mismas. La autenticidad es una muestra de poner en marcha el súper poder de la autoafirmación que nos ayuda a perseverar cuando creemos y luchamos por nuestras causas.

Dilo, calladitas no nos vemos más bonitas

Si quieres algo dilo

Si no estás conforme dilo

Si te molesta algo dilo





Ejercicio de autoafirmación

1. Identifica cuáles son tus límites y escribe sobre algún hecho del pasado en donde reconoces que debiste haber sido más firme.

.....
.....
.....

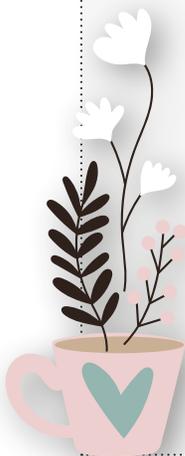
2. Haz una lista de las situaciones en donde te es más difícil decir NO, analiza el por qué, ¿hay algún miedo al rechazo o al conflicto?

.....
.....
.....

Postura de poder

¿Sabías que tu lenguaje no verbal también influye en tu estado anímico? Con esta postura te sentirás valiente y confiada en momentos complejos.

Durante unos minutos respira conscientemente, mantén la cabeza elevada, coloca los hombros ligeramente hacia atrás, apoya las manos en tu cintura y abre un poco las piernas.



El poder del humor



uando experimentamos un momento duro es más difícil sonreír, porque sentimos que no hay motivos. Sonreímos cuando nos pasa algo que consideramos positivo, cuando estamos de buen humor o cuando nos gusta alguien, es decir, el acto de sonreír está conectado a una causa

¿Y qué sucedería si empezáramos a sonreír más?

Aunque no exista una razón aparente... Algunas personas dirán que nos estamos volviendo locas, pero lo cierto es que la sonrisa tiene efectos poderosos.

Se han realizado diversos estudios, sobre los beneficios de

cultivar el sentido del humor y de cómo influye positivamente en la actitud con la que enfrentamos los problemas y retos de la vida. ¡No es chiste! lo cierto es que es muy real y está comprobado que al reír y sonreír con frecuencia, estamos sumando años de vida y fortaleciendo el sistema inmunológico.

Hay un refrán popular que dice: **“Una persona sin sentido del humor es como un vagón sin resortes. Es sacudida por todas las piedritas del camino”** pues al carecer de esta habilidad, nuestros niveles de estrés suelen ser más altos, así como la tensión física y mental.

El humor nos permite ver el contexto desde una perspectiva más relajada, lo que ayuda a desdramatizar la situación, es decir, que nos damos cuenta que las cosas son menos graves de lo que parecen. Por supuesto que nos referimos al humor inteligente y en los momentos adecuados.





El sentido del humor

Una persona con el poder de la sonrisa y de la risa, tiene mayor facilidad de desarrollar inteligencia emocional, la cual es muy necesaria para desenvolvernosen la vida.

¿Sabías que? al sonreír se reducen los niveles de azúcar en la sangre, se produce un efecto analgésico que ayuda a aliviar dolores, además limpia y ventila los pulmones y nos hace ver más atractivas.

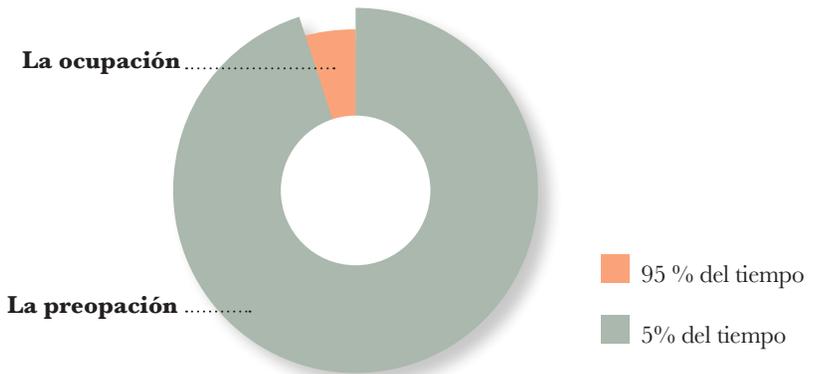
Así que por un tema de salud y de resiliencia, utilicemos el poder del humor. Sonreír es la decisión consciente de construir una mejor calidad de vida. No podemos controlar algunas situaciones externas, pero si podemos elegir como afrontarlas

Repite en voz alta

- ★ No tengo miedo del que dirán y me rio sanamente de mi misma.
- ★ Con humor le bajo la dosis de tensión a las circunstancias.
- ★ La risa es buena para mi salud por eso la convierto en hábito.
- ★ Practico el optimismo realista y cultivo pensamientos divertidos.

Cultiva tu sentido del humor y buena actitud

Aprende a ocuparte, en vez de (pre) ocuparte



Ejercicio de la sonrisa

Mírate al espejo, inhala y exhala lentamente varias veces, agradece el regalo que te estás dando, abre los ojos y saca una sonrisa, sigue respirando y sonriendo, quédate así unos dos minutos. Repítelo las veces que quieras durante el día.

Ejercicio de la risa

Suéltate, y en voz alta di lo siguiente
JA
JAJA
JAJAJA
JAJAJAJA
JAJAJAJAJA
Y así sucesivamente aumenta el número, hasta que te empieces a reír de verdad.



El poder de la resiliencia

odas las personas en algún momento de la vida transitamos por duelos y situaciones que nos marcan profundamente, que nos llevan a utilizar nuestras reservas cognitivas y emocionales para enfrentar lo que se viene. Desde la muerte de un ser querido, separarse de la pareja, las dificultades económicas, accidentes, enfermedades, entre otras.

Y cada persona tiene sus recursos y herramientas para gestionar este tipo de sucesos, por esta razón **A y B pueden**

experimentar una circunstancia traumática similar, sin embargo cada una la superará de manera distinta.

Habrá quien se derrumbe y no se levante, en cambio, habrá quien se sobreponga y continúe con entusiasmo a pesar de lo duro que vivió.

Convertir un momento doloroso en una experiencia de crecimiento es una de las mayores expresiones de la resiliencia.

Esta palabra lleva bastante tiempo utilizándose en el mundo de la ciencia, más exactamente en la física. Resiliencia viene del latín 'resilio' que traduce rebotar, porque **se refiere a aquellos materiales que pueden resistir un impacto y volver a su forma original.**

Más adelante el término empezó a utilizarse en la psicología y la sociología para describir aquellas personas con una gran capacidad de adaptación frente a situaciones adversas.

Resiliencia

Para ello se coloca el ejemplo del Bambú, una planta que resiste los fuertes vientos, que se mueve al ritmo de estos y que no se rompe. Por eso decimos, que la mayor característica de la resiliencia no es la fuerza sino la flexibilidad.

Ser resiliente consiste en gestionar con eficacia los momentos complicados, utilizar nuestras habilidades y facultades para afrontar los diferentes problemas, confiar en nuestras capacidades para sobreponernos a la situación, e incluso salir vigorizadas de las circunstancias.

Aunque hay personas que de manera natural tienen gran capacidad para ser resilientes, también es posible fortalecerla si nos lo proponemos.

Dosis para incrementar tu capacidad de adaptación

- ★ Me doy permiso de caer y de sentirme cansada, pero siempre me levanto.
- ★ Respeto mi proceso, no me juzgo y no me comparo.
- ★ Fluyo y miro las situaciones desde nuevas y mejores perspectivas
- ★ Utilizo mis recursos y capacidades para adaptarme a los eventos complejos de la vida.
- ★ Aprendo del pasado, sin embargo mi enfoque es hacia el presente.





Ejercicio de autoafirmación

Enseñanzas aprendidas de una situación difícil

Escribe una carta y que esta sea desde el amor propio. Buscando ver lo bueno y el principio de oportunidad de la experiencia que superaste.

Por ejemplo:

- ★ Aprendiste que eres más fuerte de lo que creías.
- ★ Te diste cuenta que eres creativa y recursiva.
- ★ Entendiste que es mejor confiar en ti y menos en las expectativas.
- ★ Te ayudó a entender que el camino que estabas tomando no era el indicado.
- ★ Adquiriste mayor experiencia y ojo crítico

.....

.....

.....

.....

.....

.....



El poder de los propósitos



Este es un viaje de autodescubrimiento en el que la súper heroína se ha conectado consigo misma, sigue trabajando en su sanación, ha reconocido sus poderes y habilidades, así que el siguiente paso consiste en materializar sus propósitos de vida, es decir, utilizar todo lo que ha aprendido y desaprendido para construir su propio mundo.



Los propósitos son aquella visión de tu estado ideal, en el que te sientes plena y estás siendo útil porque haces lo que amas, y con ello estás siendo de beneficio para otras personas. Los propósitos son la motivación que te despierta cada

mañana y representan la autorrealización.

La eficacia personal no es algo abstracto, es algo que se demuestra cuando trabajamos en pro de la consecución de nuestras metas, y más que celebrar el resultado, se trata de comprender que durante el proceso nos hacemos conscientes del material que estamos hechas, cosa que no sucedería si estuviéramos sentadas en la pasividad y esperando un milagro para que nuestros sueños se cumplan.

Obviamente que deseárselos no basta, para que nuestros propósitos se cumplan es necesario chequear hábitos propios, analizar cuales interfieren con el cumplimiento de este, o por el contrario cuales debemos implementar. También es importante priorizar y poner en práctica la autoconsciencia, destinar una porción del día para trabajar en esa meta.





Propósitos

Así mismo es necesario crear un plan de acción, que son una serie de pasos que poco a poco nos llevarán hacia donde queremos. Por ejemplo, yo quiero ser abogada para ayudar a otras personas, pero necesito volver a estudiar ¿qué

debo hacer?empezar a ahorrar, averiguar planes de financiación o becas, administrar bien mi tiempo, etc. La autorrealización es una expresión de nosotras mismas y nos invita a fortalecer la autodisciplina.

Por supuesto que todo con equilibrio, porque tener un propósito en la vida no significa que nos quedemos sin tiempo para descansar, también es sano alimentar otros aspectos de la vida y hacer uso del autocuidado.

Cuando nos conocemos, sabemos lo que deseamos y a donde queremos llegar. Una mujer poderosa y con una autoestima sana, tiene propósitos de vida porque estos la impulsan, la llevan a salir de la zona de confort y a aplicar sus facultades.

Píldoras para la autorrealización:

- ★ Mis sueños y mis metas nacieron del autoconocimiento
- ★ Tengo propósitos que me motivan y llenan de alegrías mis días.
- ★ Disfruto el proceso y el camino mientras llego a la meta.
- ★ Mis propósitos no son impedimento para descansar y relajarme.
- ★ Entiendo que hay imprevistos que pueden retrasar mis planes, pero los tomo como aprendizajes.



Ejercicio de autoafirmación

El ikigai te guía para que descubras tu propósito



Mi propósito es:

- ★ ¿Qué acciones debo realizar para materializarlo?
- ★ ¿Cómo estoy intentando materializarlo en mí día a día?
- ★ ¿Tengo que aprender cosas nuevas?
- ★ ¿Tengo que hacer algún ajuste en mi conducta y hábitos?





El poder de la sororidad



or ahí dicen que una golondrina no hace verano, pero cuando estas golondrinas se unen para una misma causa es cuando ocurren cambios maravillosos en las comunidades y entornos.

El problema es que **todavía una parte de nosotras sigue viendo como archienemigas a las otras súper heroínas**, debido a que cultural y

socialmente nos han enseñado esto, por eso lo vemos en las telenovelas, también en el trabajo y otros espacios.

Pero esto no quiere decir que debamos perpetuar esa rivalidad, como estamos en el proceso de desaprender aquello que nos impide volar, entonces **vamos a dejar atrás las creencias limitantes que dicen que las mujeres no nos llevamos bien, o que nos tratamos mal entre nosotras.**

Así que en vez de luchar contra las demás, vamos a dar ejemplo con nuestras acciones y empatía hacia las otras, por eso vamos a empezar a aplicar el poder de la sororidad.

Esta palabra viene de 'soror' que quiere decir hermanas. De acuerdo a la autora Marcela Lagarde, 'La sororidad es una forma cómplice de actuar entre mujeres para que nos aliemos y trabajemos juntas, empujemos las agendas y movimientos'



Sororidad

La primera tarea es analizar, cómo es nuestra relación con las otras mujeres, seamos conscientes de cuando aparece un pensamiento de crítica hacia otra, pongámonos felices por las cosas buenas que le pasan a las demás, pero sobre todo aceptemos que no pensamos igual y que así estemos desde orillas distintas el respeto es la clave.

Es trascendental unirnos, porque el mundo todavía sigue siendo un lugar duro para nosotras las mujeres, y cuando estamos juntas somos más fuertes porque nuestras habilidades se potencian para combatir todas aquellas cosas que atentan contra nuestros derechos y dignidad.

Claves para aplicar la sororidad

- ★ Practica la comunicación asertiva: es el término medio, ni agresiva ni pasiva, expresa con claridad tu opinión pero sin herir a la otra persona.
- ★ Evita hacer comentarios sexistas: se consciente de la forma en que la te refieres a otras mujeres, por ejemplo: a ella la ascendieron porque salió con el jefe.
- ★ Escúchalas y apóyalas: si una amiga tiene un problema dale un abrazo, dedícale tiempo de calidad, déjala que te cuente su historia.
- ★ No compitas con otras mujeres: cada persona tiene habilidades que la hacen única, más bien compíte contigo misma y se tu mejor versión.
- ★ Alza tu voz contra las injusticias: únete con otras mujeres para trabajar sobre algún problema que esté afectando a las demás. No te quedes callada.





Ejercicio de *sonoridad*

¿Qué frases has escuchado durante toda tu vida sobre la enemistad de las mujeres?

.....
.....
.....

¿Cómo crees que estas creencias se pueden cambiarse?

.....
.....
.....

Nombra a mujeres importantes en tu vida y cuéntanos que te enseñaron

.....
.....
.....





Herramientas para **súper** **heroínas**



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



In partnership with
Canada