



TOMA
EL PODER
DE TU

vida

PARTE 1

EN CONTROL, *plena y feliz*

Los tiempos del poder femenino ya están aquí. En los terrenos de política, negocios, tecnología, ciencia y entretenimiento, cada vez más mujeres brillan con luz propia. Decididas a demostrar su valía y capacidades, la legión de empoderadas crece día tras día.

Como bien sabemos, el panorama no ha sido fácil; sin embargo, la pared de inequidad, prejuicios e imposiciones que por generaciones nos impidió el paso, se ha resquebrajado debido a la reflexión, concientización y toma de acción.

Y aunque los grandes resultados se generan gracias a la colectividad, es en lo individual donde se gestan los cambios más importantes. La suma de cada una de las mujeres que saben quiénes son, lo que quieren y cómo conseguirlo, es lo que ha hecho posible modificar con éxito el paradigma.

Así pues, reforzar y aumentar nuestro poder interno no sólo es la clave para disfrutar de la vida en equilibrio que deseamos y merecemos, también es la contribución para que juntas sigamos creciendo. Por ello, en **VANIDADES** hemos creado para ti este tutorial con el que aprenderás a desarrollar tu poder personal sin importar el nivel donde se encuentre. Aprende a ser asertiva, a tomar la iniciativa, y conquista esas áreas en las que por años has permanecido estancada.

Por **Maricruz Pineda Sánchez**

Comencemos el cambio

OBJETIVO

Mejorar los aspectos más relevantes de tu vida al incrementar tu influencia personal.

METODOLOGÍA

A través de una guía paso a paso, consejos de expertos y ejercicios, desglosaremos temas de impacto y áreas de oportunidad para tu crecimiento.

TEMARIO

- Introducción y diagnóstico (1ª parte)
- Cómo desarrollar el poder a nivel mental (2ª parte)
- Cómo empoderar tu cuerpo (3ª parte)
- Las claves para empoderar tu entorno (4ª parte)

El poder personal

¿Qué es?

Es aquello que nos da la capacidad de tomar decisiones y concretar acciones en libertad, con plena conciencia y la fortaleza necesaria para llevarlas a cabo, asumiendo las consecuencias y pagando los costos que implique.

¿Para qué sirve?

Al ser una gran herramienta de vida, base de nuestra autonomía, autoestima y realización, nos permite movernos en pos de nuestros verdaderos sueños, sin que los miedos, los prejuicios o las creencias negativas nos limiten.

¿Cómo se obtiene?

En primera instancia, es el resultado de nuestra historia de vida, personalidad, cultura, influencias y educación. Pero también puede adquirirse o reforzarse mediante un proceso de aprendizaje específico, como el que implementamos en estas lecciones.

“La manera más común de renunciar a este poder es pensar que no existe dentro de nosotras”.

—Alice Walker

Ganadora del Pulitzer por *The Color Purple*

Rumbo a una real transformación

Aunque el término empoderamiento no es nuevo, la cuarta ola del feminismo lo puso de moda. La activista y académica Magdalena León afirma que era urgente contar con esta herramienta “capaz de desafiar a la ideología patriarcal, con miras a superar la situación discriminatoria, desigual y desventajosa de la mujer”. Así se retomó el concepto, el cual enfatiza la importancia de la transformación interna individual como condición para el cambio al exterior. Por ello te dotamos de los recursos necesarios que te permitirán llevarlo a realidad. Pero antes, es imprescindible hacer una evaluación de tu autoestima y seguridad, las manifestaciones concretas del poder personal.

EJERCICIO Test diagnóstico |

El siguiente cuestionario te ayudará a ubicar cómo andas en estos aspectos.

INSTRUCCIONES

Marca la respuesta con la que te identifiques plenamente.

1 Alguien da una opinión y tú sabes que está equivocado:

- a) Le das la razón para evitar crear problemas o tensiones.
- b) Lo rebates de modo enérgico hasta demostrar que tienes la razón.
- c) Pones sobre la mesa tus argumentos y consideras de nuevo los suyos.

2 Cuando asistes a una reunión con gente desconocida...

- a) Te sientes superincómoda y tratas de pasar inadvertida a toda costa.
- b) Despliegas tu arsenal de encantos para convertirte en el centro.
- c) No te preocupa mucho. Simplemente eres tú misma y esperas pasarla bien.

3 Te encargan un asunto de gran responsabilidad:

- a) Te angustias. Sientes que no podrás y tratas de evitarlo.
- b) ¡Que venga! Los demás saben que lo harás mejor que nadie.
- c) Aceptas, pero analizas la encomienda y dejas claros tus alcances.

4 Una situación salió mal en tu casa o en la oficina:

- a) Aunque sabes que no fue tu responsabilidad, crees que los demás te señalarán.
- b) No te preocupa. Tú nunca tienes la culpa.
- c) Tratas de ser objetiva. Si fallaste lo admites y procuras la solución.

5 Es tiempo de tomar una decisión importante. Tú:

- a) Pides consejo. Esperas que otros decidan por ti. Necesitas garantías.
- b) No consultas a nadie. Sabes perfectamente lo que te conviene.
- c) Hablas con alguien que te pueda aportar buenos elementos de análisis.

6 Alguien hizo una crítica de tu persona:

- a) Te sientes mal. Le das demasiada importancia. No dejas de pensar constantemente en ello.
- b) Haces como que no te importa, pero en el fondo estás irritada y vengativa.
- c) Consideras si puede tener razón. Si es así intentas corregirlo. Si no, lo olvidas.

7 Necesitas hallar la solución a un problema.

- a) Luego de mucho tiempo, al fin la encuentras. Pero pronto pensarás que te equivocaste.
- b) Haces lo primero que te viene a la cabeza. Siempre aciertas.
- c) Valoras pros y contras. Te decides y te olvidas de lo que pudo ser.

8 Cuando piensas en ti...

- a) Te concibes poco atractiva, nada inteligente y poseedora de una mala estrella.
- b) Nadie cuenta con una autoestima y seguridad más altas que las tuyas.
- c) Tienes defectos y virtudes pero en la balanza lo bueno pesa más que lo malo.

RESULTADOS

SI PREDOMINAN LAS RESPUESTAS A)

Tienes que trabajar en tu autoestima y confianza en ti misma. Tu poder personal está mermado y urge que te pongas a trabajar en él.

SI PREDOMINAN LAS RESPUESTAS B)

En apariencia eres muy segura y te tienes en alta estima, pero la sobrevaluación es la hermana gemela de la subvaluación. Necesitas equilibrar tu poder personal.

SI PREDOMINAN LAS RESPUESTAS C)

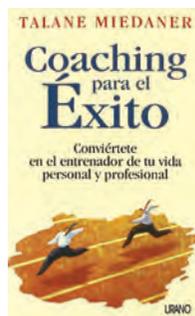
¡Felicidades! Eres una mujer con un poder personal muy saludable y en balance. Sin embargo, no te confíes. Hay que cuidarlo y seguirlo cultivando.

Ejercer nuestro poder personal implica hacernos cargo, decidir y resolver, con objetividad, sin miedo y con la convicción de que podemos.

CONSEJO EXPERTO

TALANE MIEDANER
COACH PROFESIONAL

La entrenadora ha tenido un gran éxito con sus programas de autoempoderamiento a través de libros y talleres. Aunque es enfática al afirmar que para consolidar nuestro poder personal es necesario pasar por un proceso de revisión de creencias y adquisición de conocimientos, recomienda iniciar con la siguiente lista de ‘primeros auxilios’ incluidos en su obra *Coaching para el éxito*. Son 10 acciones “simples pero sin duda muy eficaces”, asegura la autora.



Incorpora las siguientes tareas en tu vida diaria para comenzar tu proceso de empoderamiento:

1

Reduce al máximo lo que te reste energía

TIP Haz una lista de todo aquello que te agota, te desgana o te saca de balance. Pueden ser desde actividades hasta lugares o personas. No olvides anotar tus obsesiones, adicciones y pensamientos negativos o derrotistas.

3

Aumenta de manera significativa lo que te dé fuerza

TIP Se trata de una lista contraparte. El reto es identificar qué te sube la pila, te llena de entusiasmo y te hace querer estar ahí. Este aspecto es muy importante porque en gran medida es una de las piedras angulares del poder personal.

2

Protégete con amor

TIP ¿Qué tan bien te tratas? Reflexiona y date cuenta si te estás cuidando en todos los sentidos con mimo y esmero. Aquí entra tu salud, el modo en que te relacionas, las decisiones que tomas, entre otros rubros.

4

No ignores las pequeñeces

TIP En ocasiones intentamos hacer caso omiso de situaciones que en lo exterior calificamos como “tonterías” pero que en el fondo nos duelen, incomodan o molestan. Ubicarlas es el paso previo a tomar el control y hacerles frente.

5

Crea 10 hábitos disfrutables y practícalos a diario

TIP Te ayudarán a conectar con el estado relajado y equilibrado que requieres para desarrollar tu poder personal. Actividades como salir a caminar al parque, reunirte con tus seres queridos, visitar amigos, tomar clases de yoga, pintura... lo que te guste, hará la diferencia.

7

Analiza los “debería” y dales carpetazo

TIP Ubica cuáles son esos pendientes que sólo te abruma, estorban y alejan de tus objetivos importantes, desde arreglar tu clóset, titularte, cursar una maestría o iniciar un plan para adelgazar. Resuelve los importantes y los que no... déjalos ir.

9

Establece límites firmes

TIP Revisa si estás sufriendo algún tipo de abuso o maltrato en tu entorno familiar, social o laboral. De ser el caso, no dudes en tomar cartas en el asunto de inmediato para terminar con ello. El estar sometida a un golpeteo constante mina de manera profunda la seguridad y autoestima.

6

Eleva el nivel de lo aceptable

TIP Alude a las pautas personales relacionadas con aquello que deseas para ti, con lo que estás dispuesta a tolerar y lo que mereces. Comienza en tu hogar, relación y situación de trabajo.

8

Todo es bueno, incluso lo malo

TIP Se refiere a tener una actitud y enfoque de vida en el cual aprendas a ver que incluso dentro de las crisis hay una oportunidad de crecimiento. Construir lo positivo desde algo negativo es parte del círculo de poder.

10

Haz cada día lo que te ilusione

TIP Llevar a cabo actividades que nos conecten con la pasión, los sueños y la trascendencia es como darle vitaminas al alma, y es justo ahí donde radica la fuente del poder personal.

RECURSOS DE APOYO

Libros

Las chicas rudas del pasado. 52 mujeres inolvidables que cambiaron al mundo
Mackenzi Lee / Planeta

¿Por qué leerlo?
Es la versión para adultas de los exitosos *Cuentos de buenas noches para niñas rebeldes*. A través de breves biografías de mujeres poco conocidas pero en verdad notables surge la admiración, la inspiración, la identificación y el convencimiento de que si ellas pudieron ¿por qué nosotros no?



Super Tú
Emily V. Gordon / Planeta

¿Por qué leerlo?
Con un estilo fresco que recrea el lenguaje de los cómics y videojuegos, la autora nos convierte en heroínas de carne y hueso al ofrecernos herramientas para abordar temas como la construcción de la identidad, el trabajo con nuestras debilidades y la interacción social.



Vidas inspiradoras

Aquí algunos ejemplos de mujeres que han llegado muy alto, un estímulo y evidencia de lo que podemos hacer cuando nos lo proponemos.

RECURSOS DE APOYO

Película

Eat Pray Love (2010)

Dirige: Ryan Murphy
Actúan: Julia Roberts, Javier Bardem, James Franco



¿Por qué verla? Aunque también hay que leer el libro, esta cinta tiene esa magia especial que suele imprimir Julia a sus trabajos. Nos sumerge en la historia y nos conecta con la posibilidad de cambiar, remontar las situaciones y generarnos una vida maravillosa.

Canción

"Shine"

LOLO

¿Por qué escucharla?

Habla de mirar nuestro interior, de darnos todo aquello que nos hace sentir bien, de ver e ir hacia adelante, de empoderarnos; en definitiva, de tomar el control.



ADENA FRIEDMAN

PRESIDENTA DE NASDAQ

Con mano firme está llevando a esta empresa, la segunda más importante en la bolsa de valores de Estados Unidos, a la era de los negocios digitales. Su secreto para triunfar ha sido perder el miedo y enfrentar los cambios tecnológicos.



LAURENE POWELL JOBS

FILÁNTROPA A FAVOR DE LA EDUCACIÓN

Ha sido una fuerte impulsora de políticas de justicia social en beneficio de inmigrantes y estudiantes de bajos recursos. ¿Su principal motor? Un auténtico deseo de cambiar el mundo y ayudar a los demás.



MARILYN HEWSON

DIRECTORA EJECUTIVA DE LOCKHEED MARTIN

Ella inició su carrera desde abajo y fue ascendiendo hasta convertirse en una de las mejores directoras ejecutivas del mundo. De su madre aprendió a nunca decir que no y arriesgarse siempre, hasta que triunfó en esta empresa dedicada a la industria militar aeroespacial.



ELISA CARRILLO

PRIMERA BAILARINA DEL STAATSBALLETT

Alta y de rasgos indígenas, rompió estereotipos. A los seis años madrugaba para asistir a clases. De adolescente, ganó una beca en Inglaterra. Desde entonces ha trabajado duro para brillar por toda Europa. En la actualidad está casada y es madre de una pequeña. A la par, cumple con múltiples compromisos en los grandes escenarios del mundo y dirige una fundación que apoya a jóvenes promesas del ballet en México. ¿Su mantra? "La presión más fuerte es frente al espejo".

En nuestra siguiente edición:

EL SECRETO para ahuyentar los pensamientos limitantes y construir un yo invencible.



TOMA
EL PODER
DE TU

vida

PARTE 2

LA INFLUENCIA *de tus pensamientos*

El poder personal surge en la mente, se manifiesta en el cuerpo y desde ahí es posible irradiarlo a otras esferas.

Lograr un estado psicológico en balance y un organismo pleno de energía resulta vital para trabajar en pos de nuestros objetivos y sueños.

En la primera entrega del curso exploramos el estado real de nuestra seguridad y autoestima; ahora trabajaremos con el empoderamiento desde el interior y aprenderemos cómo manejar de manera efectiva las emociones negativas y ahuyentar los pensamientos que nos limitan, lo cual es clave de la verdadera fortaleza y la construcción de un 'yo' fuerte.

Entre más te comprometas a incorporar nuevos aprendizajes y practiques los ejercicios recomendados, los frutos serán mayores.

Por **Maricruz Pineda Sánchez**

La dualidad mente-cuerpo

Aunque durante mucho tiempo se les consideró entidades independientes, la ciencia ha demostrado que lo que le pasa a una, influye en la otra. Está comprobado que la mente puede conseguir verdaderas hazañas físicas. ¿Recuerdas al personaje interpretado por Blake Lively en *The Shallows*, cuando abandonada en medio del mar debía enfrentar a un temible tiburón?, o ¿qué tal la heroína de *Gravity*, que en la piel de Sandra Bullock luchó por su vida mientras se hallaba suspendida en el espacio? Ambos roles ejemplifican lo que se puede lograr si se tiene una mentalidad capaz de sobreponerse aun a las situaciones más adversas.



¿CÓMO FORTALECER TU MENTE?

Pon en marcha los siguientes objetivos, esenciales para empoderarla; definen nuestra seguridad y autoestima al propiciar claridad, calma y positividad.

I Construye la mejor versión de ti

“Lo imposible no existe para una mujer. Sólo le toma tiempo conseguirlo”.

— Carolina Herrera
Diseñadora de moda

Para hacer realidad este punto debemos saber qué despliega al ciento por ciento nuestro potencial; entender quiénes somos y qué queremos.

Las respuestas, por fortuna, se hallan en nuestro interior, lo que ocurre es que no siempre nos hacemos las preguntas correctas. Pero plantearte estas interrogantes inspiradas en el “*coaching ontológico*”, disciplina que busca instaurar cambios profundos, te ayudará a adquirir conciencia y generar cambios determinantes y transformadores.

EJERCICIO Preguntas poderosas que cambiarán tu vida |

INSTRUCCIONES

Resuelve este cuestionario sin presiones. No lo hagas a la ligera. Recuerda que el objetivo no es calificar tus respuestas sino que éstas te ayuden a asomarte a los espacios desconocidos y esenciales de tu ser.

1. ¿Esta es la vida que quiero vivir?

Sí No

2. Si no lo es, ¿cómo debería ser?, ¿qué estoy haciendo para lograrla?

3. ¿Qué haría si hoy fuera el último día de mi existencia?

4. ¿Cuáles son mis principales obstáculos y autosabotajes?

5. ¿Qué me pesa?, ¿cómo puedo cambiar hoy eso que ocurrió?

6. ¿Cuáles han sido mis mayores fracasos y temores?

7. ¿Qué me dice con frecuencia mi juez interno? ¿Tiene razón?

8. ¿Qué piensan de mí las personas que más me importan en la vida?

9. ¿Cuáles son los valores que me guían?

10. ¿Qué me hace sentir viva?

11. ¿Cuál es mi misión en la vida?

12. ¿Dónde y/o con quién me siento más segura, tranquila y feliz?

13. ¿Cuáles han sido mis mayores logros?

14. ¿Qué aconsejaría a la niña que una vez fui?

15. ¿Hacia dónde me dirijo?

TIP

UNA VEZ CONCLUIDO EL EJERCICIO, SE MOVERÁN MUCHOS ASPECTOS EN TU INTERIOR.

Reflexiona mientras caminas descalza sobre el césped o siéntate recargada en un árbol. Esta práctica te hará sentir arraigo y estabilidad.

2 Acaba con las ideas paralizantes

No sólo nos condicionan; nos impiden crecer. Se forman desde la infancia y, aunque la mayoría de las veces no son ciertas, se convierten en un mantra que, petrificado en la mente, atenta contra nuestro poder y potencial.

¿Las más comunes?

“No puedo”, “nunca lo voy a lograr”, “no es para mí”, “no me atrevería”, “no soy capaz”, entre

otras. Vencerlas es un reto porque se han ganado un lugar importante en nuestro sistema de creencias y parecieran verdades absolutas. ¿Cómo borrarlas de nuestra neuroprogramación?

Esta dinámica, basada en las ideas de Carl Jung, el psicoterapeuta más influyente después de Sigmund Freud, es muy efectiva; ¿estás dispuesta a practicarla con constancia?

EJERCICIO Equilibrar los extremos |

Se trata de instaurar ideas opuestas a las que nos estorban. Como estamos en los terrenos del inconsciente, a través de simples automatismos, representaciones y repeticiones es posible programar nuevos y favorables pensamientos. Al darles presencia e importancia, los anteriores irán perdiendo fuerza.

LAS REGLAS

- Define cuáles son tus creencias limitantes más arraigadas.
- Anótalas en la primera columna del esquema.
- Escribe un enunciado contrario que las anule.

PENSAMIENTOS LIMITANTES	PENSAMIENTOS LIBERADORES
<p>Ejemplo:</p> <p>1. No soy capaz _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>Ejemplo:</p> <p>1. ¡Tengo la inteligencia para conseguir mis sueños! _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>

MEMORIZA LAS IDEAS LIBERADORAS Y REPÍTELAS ANTES DE IRTE A DORMIR, y al levantarte, conviértelas en tu himno. Imagina que las tatúas en tu mente; susúrralas o grítalas cada vez que las anteriores se quieran hacer presentes.

3 Alto a las emociones negativas

Todas hemos pasado por pruebas grandes y pequeñas, y es necesario canalizar los sentimientos negativos derivados de ellas. Si no los elaboramos de manera apropiada, se enquistan y nos restan energía, generan pesimismo y atentan contra nuestro poder interior. Por ello, la consulta con un profesional en salud mental

es útil para identificar con objetividad lo que nos está pasando, tomar la perspectiva adecuada, cambiar el enfoque, hacer catarsis, buscar soluciones y mantener limpia la casa una vez que hicimos el aseo a fondo. Aquí algunos consejos sólidos para controlar los sentimientos que día con día nos contaminan.

TIP

¿BUSCAS AYUDA PSICOLÓGICA GRATUITA?

Línea de atención de la UNAM
(55) 5625 0855

Saptel

Línea de ayuda disponible las 24 horas
www.saptel.org.mx
(55) 5259 8121

1

Escribe todo

Plasmar en palabras aquello que nos encoge el corazón es terapéutico; identifica los sentimientos, los ordena, los saca de nuestro interior y deja espacio para renovarnos.

IDEA Inicia un diario personal o de modo anónimo crea un *blog*. Anota tus reflexiones y expláyatelo a tus anchas. Te garantizamos que te vas a sentir mucho mejor.

2

La información es poder

Entender qué nos pasa y por qué, es fundamental. Leer y aprender activa nuestro lado racional y termina de una vez por todas con la confusión.

IDEA Lee *El poder de estar contigo* (Ed. Diana), de Rosy D'Amico. La autora nos explica cómo reconectar con nuestro poder a partir de poner en duda lo que creemos.

3

Externa tus sentimientos ¡y libérate!

Buscar a alguien que te oriente de manera adecuada, ya sea porque tiene el conocimiento o ha pasado por lo mismo que tú, es reconfortante y clarificador.

IDEA Lo mejor es acudir a un profesional en psicoterapia que brinde tratamiento oportuno y personalizado.

4

Lléname de paz

Procurar con frecuencia paréntesis de descanso emocional mantiene en forma los circuitos cerebrales de la tranquilidad y de este modo impedimos que los del estrés y la ansiedad cobren fuerza.

IDEA Acércate a la naturaleza, toma clases de meditación, practica un culto, sumérgete en el agua, visita un museo, duerme y sobre todo descansa.

Hazte cargo de tus miedos |

La exprimera dama de Estados Unidos Michelle Obama ha confesado que para enfrentar durante su estancia en la Casa Blanca los insultos racistas tuvo que duplicar su fuerza interior. En el 30 aniversario de la Fundación de Mujeres de Colorado, confesó que más de una vez le asestaron dardos muy duros y dolorosos.



Sin embargo, muchas mujeres me inspiraron y me enseñaron a ser fuerte. Gracias a ello logré seguir adelante a pesar de las pequeñas heridas que, aunque sangraban día tras día, no consiguieron acabar conmigo”.



Resiliencia La verdadera fortaleza

Mantenernos fuertes es desgastante, en cambio, si aprendemos a desarrollar un tipo de cualidad llamada resiliencia, encontraremos nuestra verdadera fuente de poder.

Ser resiliente significa que nos pueden golpear, pero volveremos a recuperar nuestra forma y lugar. Esta capacidad reconoce que podemos sentir dolor, furia y temor, pero somos capaces de remontarlos.

“La pregunta no es quién va a dejarme, sino quién va a detenerme”.

—Ayn Rand

Filósofa y escritora rusa



UN EJEMPLO A SEGUIR

Keanu Reeves es, sin duda, una gran inspiración: su padre lo abandonó a los tres años, su dislexia lo hizo fracasar en la escuela, su hermana tuvo leucemia y vio morir a su amigo, el actor River Phoenix, a causa de las drogas. Enamorado de Jennifer Syme, pensó que hallaría la felicidad junto a ella, pero a los ocho meses de embarazo, perdieron a la pequeña que esperaban. Meses después, ella también moriría en un accidente. No obstante, Keanu es compasivo, generoso y ubicado. El querido actor supo poner el corazón por delante de la tragedia.

RECURSOS DE APOYO



Película

Wild

Dirige: Jean-Marc Vallée

Actúan: Reese

Witherspoon, Laura Dern

¿Por qué verla?

Es la historia de una mujer en una caminata de varias millas por la costa del Pacífico poniendo a prueba su poder mental.

Video

Tengo 99 problemas y la parálisis mental es sólo uno de ellos

¿Por qué verlo?

Maysoon Zayid, actriz y comediante estadounidense, es un ejemplo de poder personal, la prueba de que con la actitud adecuada y una buena dosis de humor se pueden manejar hasta las circunstancias más adversas.



ESCANEA ESTE CÓDIGO Y VE LA SESIÓN DE ZAYID EN TED TALK

1. Coloca tu celular o *tablet* frente a este código QR y escanéalo con la ayuda de un lector (descárgalo en la App Store o en Play Store).
2. Disfruta ahora de los contenidos extra que tenemos para ti.



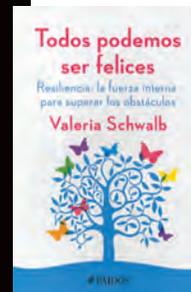
Libros

Todos podemos ser felices

Valeria Schwalb / Paidós

¿Por qué leerlo?

La autora no sólo habla sobre resiliencia; incluye anécdotas y ejercicios para desarrollarla.

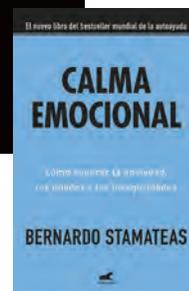


Calma emocional

Bernardo Stamateas / Vergara

¿Por qué leerlo?

Ofrece soluciones para superar el miedo a los cambios y el agotamiento mental.



NUEVAS FORTALEZAS

Sin duda este viaje al interior de ti misma ha resultado una aventura fascinante. Cada etapa del proceso te ha permitido descubrir más sobre quién eres y explorar múltiples posibilidades que quizá no habías considerado. Si te has aplicado con las lecturas, los ejercicios y los recursos señalados, también habrás podido desarrollar competencias nuevas y fortalezas sorprendentes que han comenzado a operar cambios interesantes en tu vida. Ahora es tiempo de llevar a un nuevo nivel la dualidad mente-cuerpo. Te aseguramos que el tramo que sigue te sorprenderá, te divertirá y te pondrá a muy poco de cerrar tu círculo de poder.

En nuestra siguiente edición:

DESCUBRE
cómo empoderar a tu cuerpo para ser una mujer plena y moldear tu identidad.



TOMA
EL PODER
DE TU

vida

PARTE 3

UN CUERPO *vigoroso*

¿C ómo te fue con la entrega anterior? ¡Estamos seguras que muy bien! Trabajar en tu mente constituye un ineludible y primer gran paso para el desarrollo de tu poder personal. Un yo seguro de sí mismo y bien plantado es el mejor punto de apoyo para la transformación.

Con los recursos que ya tienes, ahora entiendes a profundidad quién eres y lo que quieres. Aprendiste cómo alejar las creencias que te limitan y a domar las emociones negativas. El concepto de resiliencia te permitió conocer en dónde reside la fortaleza y también

pusiste manos a la obra gracias a las herramientas que compartimos contigo.

Recuerda que estás en un proceso de cambio y es normal que algunos aspectos los asimiles con mayor rapidez que otros; asimismo, encontrarás retos a los que deberás volver una y otra vez. La perseverancia y el compromiso serán tus aliados y te ayudarán a conquistar todas tus metas.

En esta ocasión, nos enfocaremos en empoderar tu cuerpo. Cuando termines, ¡habrás superado la mitad del camino!

Por **Maricruz Pineda Sánchez**

La dualidad cuerpo-mente

Una mentalidad fuerte puede romper la barrera de las capacidades físicas. Pero ello también funciona en sentido inverso. Alexander Lowen, padre de la terapia bioenergética, decía que la personalidad se expresa y modifica a través de la respiración, el metabolismo y el movimiento. “Cuerpo y mente son idénticos de modo funcional”, afirmaba.

EMPODERA CADA PARTE DE TI

La terapeuta Marcela Lladó, experta en terapia psicocorporal, explica que hay ejercicios para ayudarnos a escalar posiciones de poder al interior de nosotras mismas.

Al tomar el camino de lo kinestésico (cuando se procesa la información asociándola con sensaciones y movimientos), ya sea que escalemos una montaña, hagamos *body combat*, respiremos en flor de loto o nos den un masaje, cultivar lo mejor de nosotras no sólo es relajante, sino agradable y divertido.

“Cuando habitamos en una piel que nos hace sentir libres, protegidas, capaces y fuertes, nuestro cerebro procesa dicha información a nivel inconsciente, ayudándonos a desarrollar una personalidad más fuerte, decidida y valiente”, dice.



Buenas ideas

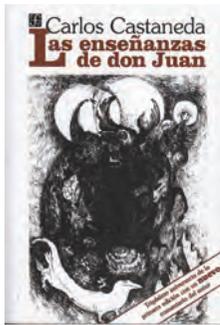
- Corre, nada o súbete a la bicicleta
- Camina con paso firme
- Apúntate en una clase de *ballet*, tango o flamenco
- Practica senderismo, rapel o tirolesa
- Prueba rutinas de *fitness* o pesas
- Apúntate a la meditación
- Cuida tu peso y alimentación
- Consíéntete con masajes y aceites

Tu ritual cotidiano

Para sacar lo mejor de ti y reforzar tu mente y cuerpo, te compartimos tres rutinas rápidas y fáciles que puedes practicar a diario. Mantente alerta a los cambios que casi sin darte cuenta irás experimentando. Antes de hacer cualquier ejercicio físico, realiza estiramientos y flexiones suaves para no lastimarte.

1 Libérate

Nuestro físico es el vehículo para alejarnos de las opresiones que nos impiden fluir hacia donde queremos. A través de él, conectamos con una sensación de libertad que transforma la manera en que nos percibimos y nos relacionamos con el mundo. Ésta es una rutina de tensegridad, corriente la cual expone la versión moderna de las prácticas tradicionales de los indígenas yaquis, cuyo objetivo es redistribuir la energía que suele quedarse estancada, y que Carlos Castaneda documentó en el libro *Las enseñanzas de don Juan*:



**PRUEBA ESTA
DINÁMICA
FRENTE AL
ESPEJO.**

EJERCICIO

- De pie y con los pies alineados con las caderas, relaja cada parte de tu anatomía.
- Toma aire con suavidad y luego exhala mientras llevas los brazos hacia arriba y a los lados como describiendo un gran círculo de adentro hacia afuera. Di en voz alta y clara: “Soy libre”.
- Repite tres veces y en cada una, remarca y envuélvete en una sensación de apertura, libertad y expansión.
- Date cuenta de las modificaciones en tu expresión, postura y ánimo.



2 Afianzate

Esta actividad de bioenergética se llama “tomar tierra” y sirve para anclarte. “Cuando la gente se carga a nivel emocional, tiende a irse hacia arriba evadiéndose o desenfocándose”, dice Lowen. “En cambio, al llevar al cuerpo hacia abajo, nos descargamos a la vez que adquirimos seguridad y arraigo. ¡Perdemos el miedo a caer textual y de modo metafórico!”.



TIP

LA VIBRACIÓN ES UNA MANERA EFICAZ DE LIBERAR EL ESTRÉS.

EJERCICIO

- Ponte de pie, con las piernas separadas un poco.
- Inclínate hacia adelante y toca el suelo con ambas manos.
- Las rodillas deben estar algo dobladas, la cabeza colgando y el peso del cuerpo recargado en los metatarsos.
- Respira por la boca con suavidad.
- En esa posición, endereza las rodillas sin que lleguen a estar por completo estiradas y deja que tu cuerpo vibre.
- Permanece así un minuto.
- Regresa a la posición original y percibe la fortaleza y estabilidad que tu cuerpo ha adquirido.



ESCANEA ESTE CÓDIGO Y VE LA SESIÓN DE AMY CUDDY EN TED TALK

1. Coloca tu celular o *tablet* frente a este código QR y escanéalo con la ayuda de un lector (descárgalo en la App Store o en Play Store).
2. Disfruta ahora de los contenidos extra que hay para ti.

Poses de poder para modelar tu identidad |

En la plática *Your Body Language Shapes Who You Are* (El lenguaje corporal moldea nuestra identidad), que Amy Cuddy ofreció en *TED Talk*, la psicóloga habla sobre el surgimiento de una personalidad decidida y segura, luego de que la persona decide aprender poses de poder. “El sólo hecho de pararnos erguidas puede hacer maravillas por nuestra autoestima”, asegura. Y es que hay códigos corporales que mandan señales que ‘reformatean’ el cerebro y lo empoderan. Por ello, es vital que practiques lo siguiente:

- Acostúmbrate a pararte erguida y con las manos sobre la cintura (como la Mujer Maravilla).
- Inclínate hacia adelante sobre una mesa y recarga las manos en ella mientras miras a tu interlocutor.
- Al sentarte, descansa y relaja tu brazo en el respaldo de una silla.
- Aprende a mirar con los ojos algo entrecerrados, como escrutando y analizando.

3 Fortalécete

Este secreto proviene de la *haka*, danza de la antigua tribu maorí, cuyo objetivo era prepararse de modo emocional para la batalla; una muestra feroz de orgullo, fuerza y unidad. La practican los karatecas y los All Blacks, la selección de *rugby* de Nueva Zelanda, y se trata de activar el plexo solar, la red nerviosa situada a la altura de la primera lumbar. Su estimulación produce neurotransmisores asociados con impulsos de autoridad, resistencia y determinación. Para Shakta Kaur Khalsa, instructora de yoga, activar el chakra Manipura (mismo que corresponde a esta zona), es esencial.



UNA VEZ LOCALIZADO EL PUNTO, APRIÉTALO Y SUÉLTALO CUANDO ENFRENTES SITUACIONES QUE REQUIERAN FIRMEZA Y DECISIÓN.

EJERCICIO

- Párate con los pies un poco separados y el cuerpo relajado.
- Toma aire por la nariz y llévalo hasta el abdomen; ínflalo.
- Conténlo y luego, expúlsalo de golpe al mismo tiempo que contraes el estómago y lanzas un grito: “yaaa” o “haaa”. Expresa toda tu fuerza.
- Relájate y respira normal.
- Repítelo tres veces.
- Date cuenta de toda la fuerza que has logrado manifestar.



LA MAGIA DE LA RESPIRACIÓN

Saber respirar es un gran recurso de empoderamiento porque:

- Oxigena nuestro cerebro y da claridad.
- Nos tranquiliza, energiza, renueva y fortalece.
- Permite que nos enfoquemos y concentremos.

RESPIRACIÓN 3-3-3

Apréndela y practícala cada vez que puedas:

1

Toma aire por la nariz en tres tiempos lentos; distribúyelo por todo tu cuerpo.

2

Reténlo y enseguida cuenta una vez más hasta tres.

3

Exhala a la misma cuenta; visualiza el aire saliendo como si estuvieras desinflando un globo.

INSPIRÁTE EN ELLAS Y CONECTA CON TU FUENTE DE PODER

Para estas *celebs*, sentirse plenas y poderosas, capaces de conseguir lo que sea, va más allá de lucir bonitas y mantener la línea. En sus visitas al gimnasio y a las pistas de tartán, buscan conectar con su fuerza interior.



Beyoncé

La cantante es fanática de cualquier rareza *fitness* que ponga a prueba sus destrezas corporales.



Bella Hadid

Es una apasionada del *running* al grado de que la modelo podría dar la batalla en un maratón.



Gisele Bündchen

La supermodelo les pega a los sacos de entrenamiento con potencia y control extremos.



Taylor Swift

Practica *paddleboarding*, disciplina que reclama esfuerzo y control.



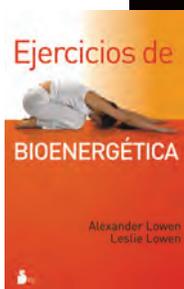
Doutzen Kroes

Esta maniquí es una seria adversaria al hacer series de cuerda y *boxing*.

Libros

Ejercicios de bioenergética

Alexander y Leslie



Lowen / Sirio
¿Por qué leerlo? Contiene explicaciones sencillas acerca de los múltiples beneficios de la terapia psicocorporal, además de rutinas prácticas.

El cuerpo tiene sus razones



Thérèse Bertherat / Paidós
¿Por qué leerlo? Es una guía de ejercicios diseñados por alguien que ha revolucionado la manera en que miles de personas se relacionan con su cuerpo.

Guía de alimentación y estilo de vida saludable



Kayla Itsines / Planeta
¿Por qué leerlo? Su autora, una fanática de la alimentación saludable, nos ofrece una verdadera biblia del comer rico y sano, que descubre el poder de los alimentos.

RECURSOS DE APOYO



Película

Enough

Dirige: Michael Apted

Actúa: Jennifer Lopez

¿Por qué verla?

Revela la historia de una mujer que decide dejar de ser víctima del maltrato de su esposo y, para ello, se somete a un intenso entrenamiento físico.



En 1967, Kathrine Switzer fue la primera mujer del mundo en correr un maratón (Boston). Decía que sentirse tan fuerte le permitió enfrentar las críticas y ataques.



EMPODÉRATE

en las áreas que te rodean: el hogar, tu profesión y las relaciones.



TOMA
EL PODER

DE TU

vida

PARTE 4

UN ENTORNO

que trabaje a tu favor

Hemos llegado a la última lección, pero no hay que bajar la guardia porque conlleva un nuevo reto, y es aprender distintas maneras de expresar tu dominio y reafirmarlo para usarlo en tu beneficio y en diversos ámbitos.

En las entregas anteriores incursionamos en los terrenos de la mente y el cuerpo. Y una vez que logramos fortalecernos a nivel físico y psicológico, es más fácil migrar hacia aquellas áreas que es vital trabajar.

Es momento de tomar acciones y empoderarte en tu hogar, profesión y relaciones personales. Así que pasaremos a la parte pragmática y cerraremos este círculo virtuoso que sacará a relucir la mejor versión de ti. El esfuerzo valdrá la pena, porque no sólo mejorará tu vida, también será una fuente de inspiración para otras mujeres que querrán seguir tu ejemplo.

Potencia tus virtudes y fortalece el músculo de la confianza para vivir en paz contigo misma y transformar tu entorno.

Por **Maricruz Pineda Sánchez**

1 Empodera tu hogar

No siempre reconocemos la importancia de habitar un lugar donde podamos recuperar la fuerza y desarrollar lo mejor de nosotras. “Tener un puerto seguro al cual llegar, es una gran fuente de poder”, confesó la novelista chilena Isabel Allende. “Ahí es donde me reconstruyo y tomo el impulso para seguir adelante”.

EJERCICIO ¿Cómo es el espacio que habitas? |

INSTRUCCIONES

Responde los cuestionamientos con sinceridad. Ten en mente que el resultado te dará las pautas para construir un sitio que potencie tus virtudes.

- 1 Al final de la jornada: ¿deseas llegar pronto a casa?, ¿evitas hacer paradas previas?, ¿te aguardan encuentros o actividades gratas? Sí No

- 2 ¿Tienes un espacio lindo?, ¿hay luz y ventilación?, ¿plantas, flores o mascotas?, ¿está decorado a tu gusto? Sí No

- 3 ¿Vives con tus seres queridos?, ¿eres amiga de tus *roomies*?, ¿hay un ambiente cordial? Si radicas sola, ¿te sientes en armonía? Sí No

- 4 ¿Hay objetos entrañables o significativos?, ¿fotos de las personas y momentos que amas?, ¿orden y limpieza?, ¿todo lo que necesitas? Sí No

- 5 ¿Te sientes fuerte y segura allí?, ¿a veces estás tan feliz y en paz que te cuesta salir?, ¿es un verdadero hogar que refleja y detona lo mejor de ti? Sí No

RESULTADOS

SI LA MAYORÍA DE TUS RESPUESTAS FUERON AFIRMATIVAS, ¡FELICIDADES!

Vives en un sitio formidable que te hace sentir motivada, optimista y llena de energía.

¿TIENES TRES O MÁS RESPUESTAS NEGATIVAS?

Pregúntate qué necesitas hacer para convertir tu casa en un oasis de paz y poner manos a la obra.

Llena de energía tu casa |

“Vivir en un hogar con energía positiva es vital para sentirnos fuertes”, dice Margarita Beltrán, ingeniera especializada en diseños para el bienestar físico y emocional. Aquí sus recomendaciones para lograrlo:



- Organízala para que se mantenga limpia y ordenada sin demasiado esfuerzo. Esto te ayudará a ahorrar energía.
- Ventilala e ilumínala durante el día. La luz y el oxígeno hacen que tu cerebro esté claro y alerta.
- No acumules cosas inservibles o inútiles. A nivel inconsciente, esto es basura mental que te distrae y conecta con el caos.
- Las plantas, fuentes de agua, mascotas y materiales naturales simbolizan que en ese lugar se resguarda la vida.
- Ten a la vista objetos de sabiduría y protección como frases inspiradoras, amuletos, evidencia de tus logros, libros o fotos de alguien que te inspire.
- Amplifica las sensaciones poderosas poniendo la música que te haga sentir optimista, fuerte y motivada.
- Usa la magia del color añadiendo toques cálidos y excitantes en rojo, dorado o anaranjado.
- Aromatízala con notas cítricas (limón, naranja y bergamota) que en aromaterapia suelen usarse con frecuencia para despertar la creatividad.



EN EL TRABAJO

Aplica estos consejos en tu oficina o donde lleves a cabo tus labores. Para muchas de nosotras es como nuestro segundo hogar.

¿Sabías que el ambiente físico que nos rodea influye en la conformación de nuestra personalidad? Así lo afirma la epigenética, ciencia que estudia los factores no biológicos que intervienen en nuestra conformación genética.



2 Tu profesión en control

El ámbito laboral es esencial en nuestras vidas y de acuerdo con la investigación *Empoderamiento económico de las mujeres*, de ONU Mujeres, cuando crecemos a nivel profesional y nuestra economía escala, contribuimos de manera directa al fortalecimiento de género. Así, en los últimos años ha ganado protagonismo el *coaching express*, el cual consiste en mentorías a través de las cuales profesionistas exitosas ofrecen consejos de manera directa e informal a otras mujeres. En el Foro Mujeres Poderosas 2018, importantes directoras ejecutivas de diversas firmas y giros, se reunieron para elaborar un catálogo de poder laboral. Y éste fue el resultado:

Aprende a confiar en ti

La falta de autoconfianza es un obstáculo que nos impide aprovechar las oportunidades que se nos presentan. Para cultivarla, resulta necesario actualizarse con cursos, diplomados, entre otras herramientas, y aceptar que el fracaso es un medio para corregir errores y así, hacerlo cada vez mejor.

Alimenta tu ambición

No siempre somos capaces de visualizarnos ocupando altos puestos o ganando grandes sumas de dinero y eso nos frena. Para vencer las ideas limitantes, imagina tu propia historia de éxito. Vívela, siéntela, ve por ella, “cambia el chip”.

Enfrenta tus miedos

Nos cuesta salir de la zona de confort y arriesgarnos, ¿cierto? Ello crea una inercia que termina por paralizarnos. Derrótala, tomando la decisión de plantarle cara a los temores. Es la única manera de disiparlos.

Apóyate en otros

Escalar en lo profesional y económico está relacionado con saber cómo armar redes de apoyo. Para reforzarlas, busca mentores o promotores de tu trabajo. Haz equipo y no dudes en ayudar a las mujeres que vienen detrás de ti.

Acepta los cambios

No hay que apostar todo a la estabilidad. La vida está llena de transformaciones que nos renuevan y espabilan, pero ponemos resistencia. Si quieres romperla, debes estar siempre preparada y dispuesta a considerar los posibles escenarios.

PODER PERSONAL SIN LÍMITE

Poseedora de una belleza extraordinaria, Hedy Lamarr fue la primera actriz en atreverse a actuar un orgasmo en la pantalla. Eso provocó que un oficial nazi perdiera la cabeza por ella y la obligara a casarse con él pese a ser judía. Una noche, puso un somnífero en la bebida del asistente que su esposo le había asignado para vigilarla y en bicicleta huyó a la libertad.

Hizo carrera en Hollywood, pero quería ir más allá y con su talento científico, creó inventos asombrosos entre los que se cuenta el WiFi. La historia de Hedy es sin duda, inspiradora.



ELLAS SE ABRIERON CAMINO



Eva Longoria y Salma Hayek

Cansadas de que la brecha de género les escatimara sueldos y papeles, rompieron las reglas, tomaron el control y gestionaron sus sueños al fundar productoras para impulsar sus proyectos (UnbeliEVable y Ventanarosa, respectivamente) y dar más oportunidad al talento latino.



Reese Witherspoon

Pretende poner a las mujeres en el centro de atención, promoviendo planes basados en potentes historias y protagonistas femeninas.



Natalie Portman, Margot Robbie y Drew Barrymore

Se convirtieron en sus propias jefas y generaron nuevas fuentes de empleo, además de continuar con la actuación.



Maisie Williams

Lanzó Daise, una app que conecta a productores y artistas jóvenes, en especial mujeres, que buscan darse a conocer.



3 Fortalece tus relaciones

Cuando nombramos empoderamiento, no podemos dejar de lado nuestros vínculos interpersonales. Y es que esa influencia se expresa justo en las relaciones. ¿Estamos por arriba, por abajo o nos movemos en un constante estira y afloje a la búsqueda de la simetría en nuestras conexiones?

Erving Goffman, sociólogo y escritor, considerado el padre de la microsociología, dejó en claro que el motor inconsciente que subyace a cualquier tipo de relación humana es el poder y que para ganar el juego y quedar más bien por arriba que por abajo, debemos seguir una serie de reglas. Toma nota:

Claves para ejercer el control frente a los demás |

Define con exactitud cuál es tu rol

En ocasiones, ni nosotras mismas percibimos nuestro papel. Con el orden trastocado es imposible hacer valer nuestras opiniones o peticiones. Por ello, es muy importante que tengas claro si la manera en que te comportas corresponde a tu rol y da la pauta para que te traten en consecuencia.

El principio de reciprocidad

Se trata de una dinámica que actúa como elemento de ajuste y balance. Es simple; hay que dar y recibir (favores, objetos, dinero, halagos, cortesías) en una medida semejante. Cuando nos dan de más o no retribuimos, quedamos en una posición de deuda y eso disminuye de manera notable nuestro poder. ¡Lo mismo ocurre al contrario!

Defiende tus límites

Un hecho que debilita nuestra fuerza interior es convertirnos en víctimas. Sucede cuando permitimos abusos o sobrecargas. Podemos pensar que se trata de una obviedad, pero a veces el maltrato es tan imperceptible y sutil, que no nos damos cuenta. Aprender a detectar dónde poner límites es la clave.

Empoderarse es aprender a decir no, explorar más allá de los límites, asumir las consecuencias y disfrutar los resultados con intensidad.



RECURSOS DE APOYO

Libros

Women in Tech: Take Your Career to the Next Level
Tarah Wheeler / Sasquatch Books
¿Por qué leerlo? La autora pone en perspectiva la importancia del dominio tecnológico como el factor X para dotarnos de ventajas laborales.

#GirlBoss
Sophia Amoruso / Portfolio
¿Por qué leerlo? Es la historia contada de primera mano, de quien se considera la Cenicienta de las emprendedoras. Sophia es dueña de Nasty Gal, una exitosa tienda de ropa *online* y en el libro cuenta cómo lo logró.

Cómo ganar amigos e influir sobre las personas
Dale Carnegie / Editorial Hermes
¿Por qué leerlo? A pesar de que se trata de un texto escrito hace varios años, sigue siendo la biblia de las relaciones interpersonales.

Argumentar en situaciones difíciles
Philippe Breton / Paidós
¿Por qué leerlo? El autor nos coloca en hipotéticas situaciones de interacción negativa y nos enseña cómo manejarlas.

“Ejerzo mi poder sin miedo a intimidar a los demás. Quienes se sienten intimidados por mí, es exactamente el tipo de gente que no me interesa”.

—Chimamanda Ngozi Adichie, escritora



¿A quién seguir?
Sheryl Sandberg
Directora operativa de Facebook
Su Ted Talk: *Why We Have Too Few Women Leaders?* (¿Por qué tenemos tan pocas dirigentes mujeres?) y su libro *Vayamos adelante, las mujeres, el trabajo y la voluntad de liderar*, han empoderado a miles.



ESCANEA ESTE CÓDIGO Y VE LA SESIÓN DE SANDBERG EN TED TALK

1. Coloca tu celular o *tablet* frente a este código QR y escanéalo con la ayuda de un lector QR y escanéalo con la ayuda de un lector (descárgalo en la App Store o en Play Store).
2. Disfruta ahora de los contenidos extra que tenemos para ti.

Cursos y servicios

Con la ayuda de estas instituciones, te convertirás en una líder exitosa y con una vida en equilibrio.

- Cimad (Centro de Estudios de la Mujer en la Alta Dirección)
<https://ipade.mx/centros-de-investigacion/cimad>
- Dalia Empower, www.daliaempower.com



EL DETOX DE TU VIDA

Despídete de 2018 más ligera y sana. ¿Cómo? Con una desintoxicación integral que abarca dieta, rutina de belleza y ejercicio. ¿Aceptas el reto?