



Avanzarte

¡ Mujeres 10 !

La Mujer Resiliente

Puntos de interés especial:

- Concepto de Resiliencia.
- Mujeres destacadas en el mundo moderno. Ejemplo para todos.
- Mes de la madre, mayo , el mes del amor.

Los artículos de este boletín son de mi autoría o basados en otros profesionales, en donde los derechos de autor son respetados.

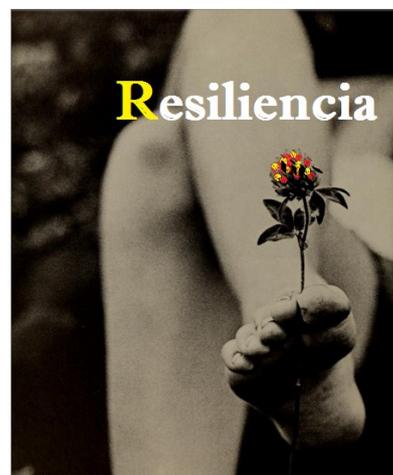
Lez Marina Peña

La resiliencia es la capacidad que tienen las personas para superar las adversidades y además salir fortalecido de un evento difícil.

Las personas resilientes salen reconstruidas y motivadas a mejorar cada día en sus labores de progreso y bienestar. Esta característica, es muy común encontrarla entre aquellas mujeres que vemos por ahí, luchando el día a día para llevar a casa el sustento. Conversar con estas valientes, nos hace entender el verdadero significado de la palabra en cuestión.

Las mujeres resilientes tienen unas maneras muy visibles de afrontar el porvenir, como son:

- Se motivan constantemente, afrontando el futuro con fe.
- Se autorregulan, mirando las situaciones sin victimismo.
- No llevan los conflictos y los problemas a los diferentes espacios donde sucede su vida.
- Confían en sí mismas y en sus capacidades.
- Son independientes emocionales, lo que les impulsa en gran manera a ser independientes en otras áreas de su vida.



La Resiliencia se consigue cuando se construyen bases emocionales para fortalecerse.

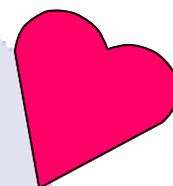
Contenido:

Para una mujer 10 , hay un hombre 10	2
Mujeres colombianas pisando fuerte en otras tierras.	2
Resurgiendo, el caso de Mirtha	3
Enfrentando los miedos, el caso de Mirtha	3
Día de la madre, ¿qué regalo esperan las madres ese día?	4
Servicios de Avanzarte	4
Contacto	4

Dedicado a las mujeres

Nuestro desarrollo debe inspirar a otros.

Nuestro desarrollo, crecimiento personal y profesional, debe inspirar a todo el círculo cercano: Familia, Amigos, Compañeros, etc.





AVANZARTE

SALUD EMOCIONAL

La salud emocional y física están en constante conexión.

Para una mujer 10, hay un hombre 10

La seguridad emocional es uno de los objetivos fundamentales en la vida de la mujer. Esta es la razón por la que muchas mujeres busquen erradamente esa seguridad en el afecto que les brinden sus esposos. Cuando esa búsqueda se enmarca dentro del concepto de complementarse el uno al otro con sinceridad, tal vez reine la comprensión y brille cada uno en su individualidad, donde el apoyo sea una constante.

¿Pero qué tan importante es el apoyo del esposo en el alcance de las metas de una mujer y cómo la puede apoyar?

- Recibir el apoyo del compañero en la consecución de las metas personales, genera seguridad.
- Propiciar espacios de reflexión y crítica constructiva, alrededor de los proyectos.
- Diferenciar los objetivos individuales de los objetivos en común.
- Resaltar los valores, aptitudes, actitudes y logros que evidencian progreso y desarrollo.
- Erradicar palabras de culpabilidad y discriminación hacia la mujer.
- Compartir tareas que permitan equilibrar las cargas. (R-1)

Mujeres colombianas pisando fuerte en otras tierras

Todo éxito, fue primero una idea que se transformó en un sueño, posteriormente en meta y con trabajo duro y planeación se cristalizó en **ÉXITO**

1. Manuela Vásquez Blandón ha estado rodeada toda su vida de velocidad y adrenalina. Dos años después de hacer su debut en karting en 2008, incursionó en los autos compitiendo en importantes campeonatos nacionales e internacionales. Hoy en día es la **piloto oficial de Rangoni Motorsport en Italia**, así como imagen de numerosas marcas.

2. La barranquillera Nina García llegó en 1981 a Estados

Unidos y desde entonces ha conquistado el mundo de la moda. Debutó trabajando para la marca **Perry Ellis** y luego incursionó en el mundo de las revistas donde trabajó para **Mirabella** y **ELLE**. Hoy en día es la directora creativa de la revista **Marie Claire** y ha sido por 12 temporadas jurado del exitoso programa **Project Runway**.

3. Lizzy González llegó a China para acompañar a su esposo, pero

gracias a su talento y empuje logró forjar una carrera propia allí. Luego de diplomarse en mandarín y estudiar Relaciones Internacionales, formó la **Asociación de Colombianos en Shanghái** y la **Cámara de Comercio de Integración Colombo-China**. Hoy en día es trabaja en su propia **empresa IAT Asia**, donde asesora a compañías suramericanas que quieren participar en el mercado asiático.



Referencias R-2
<http://www.colombia.co/talento/10-colombianas-destacadas-por-su-talento-en-el-exterior.html>

Resurgiendo

El caso de Mirtha

Su vida transcurría entre lo que se considera “normal”, trabajando, viviendo el papel de esposa, madre, hija, compañera, y una mujer más en el mundo. Un día sintió molestias en su seno izquierdo, que posteriormente se convirtió en una inflamación bastante notoria, enviándola de inmediato a urgencias médicas. Mirtha no esperaba que allí le dieran una noticia que le cambiaría en gran medida la manera de ver el mundo y

para la cual le tocaría sacar sus armas más poderosas para hacerle frente a lo que se venía: “Señora Mirtha, usted tiene cáncer”. Ella relata, que la noticia la recibió primeramente como una noticia difícil, mas no perturbadora, pero que poco a poco fue digiriendo lo que tenía que afrontar, y repitiéndose la pregunta: ¿por qué a mí? Entre chequeos, órdenes y autorizaciones, pasó un gran tiempo hasta que se encontró cara a

cara con esta enfermedad que escuchamos por ahí pero a la cual le debemos atender de manera preventiva y con conciencia extrema. Su oncólogo la envió a radioterapia y ella en medio de su angustia sabía que ese proceso es menos agresivo que la quimioterapia por lo tanto, se imaginó que el diagnóstico no estaba tan grave; al llegar allí le dijeron que su caso no era de radio, sino de unas sesiones de quimioterapia, debido a la gravedad



VENCIENDO LOS MIEDOS

Algunos problemas están en nuestra mente, y es allí donde primero se tienen que solucionar



Enfrentando los miedos

El caso de Mirtha

Después de dos cirugías, vinieron las sesiones de quimioterapia y una transformación, hormonal, mental y física que la obligarían a reinventarse. Se retiró del trabajo porque su salud no le permitía continuar, se enfrentó primeramente a ver su cuerpo diferente, aceptarse y seguir adelante; posteriormente vino la caída del cabello poco a poco, hasta que ella quiso ade-

lantarse al momento en donde su cabeza ya no tendría ni un pelito, y decidió raparse; otro miedo que venció; luego seguir su tratamiento hasta terminar y poder decirse a sí misma y al mundo: “Lo enfrenté y no me dejé vencer”, ese enfrentamiento que refiero, se encumbra en la emocionalidad, ya que esta guerrera revela que su ánimo se sostiene por sus características de personalidad, como son: fortaleza, fe, entusiasmo y alegría.

Ella siempre pensó en su hijo y su familia y quienes la animaron a luchar para vencer, también resalta el apoyo de su esposo quien ha sabido ser un gran compañero. Solo hay que verla vivir su vida transcurriendo en total normalidad, entre citas de control, luciendo alegre y pujante y con su cabello crecer en churros.

Agradezco a mi amiga Mirtha por compartirme su historia y poder aprender grandemente de ella. Le envío un beso y mi agradecimiento en estas líneas.
Lupita

Valor destacado
Resiliencia

AVANZARTE

SERVICIOS

Servicios de asesoría pedagógica presencial y virtual, para niños, jóvenes y adultos, contáctanos:

www.avanzarte.com.co

Referencias (R-2)
Harvey L Rube, super Marriage
Toronto Bantams Books
Secretos de la dicha Conyugal,
Nancy Van Pelt



AVANZARTE

ASESORÍAS PEDAGÓGICAS

"El constante aprendizaje nos asegura un futuro más feliz"

Cuando decidimos nuestro bienestar, sabemos que se replicará para todos quienes nos rodean, trayéndonos felicidad; es por eso que debemos desarrollar múltiples saberes y talentos para alcanzar nuestras metas.

¡Comienza hoy!



Motívate



Aprende



Expresa

Día de la madre, ¿qué regalos esperan las madres ese día?

Podrá sonar materialista, pero cada mujer quiere sentirse no solo homenajeada a través del amor y la atención, también con un presente que aunque no tenga mucho valor económico, sí represente el esmero y la intención de hacerla feliz, de parte de la persona quien se lo ha regalado. Algunos regalos podrían ser:

⇒ Un artículo de uso personal que esté necesitando, eso hace

saber a mamá que se está atento a sus necesidades inmediatas.

⇒ Un día de spa, salud y relajación.

⇒ Un paseo en compañía de su hijo, ya se sabe que para la madre su compañía es el mejor regalo.

⇒ Un buen libro o un CD de su música preferida.

⇒ Si es mayor, algo que facilite su comodidad y bienestar en la casa.

⇒ Flores, cartas, tarjetas hechas a mano y sobre todo, que los mensajes que ahí se plasmen, vayan en coherencia con el trato que le da su hijo.

avanzarteeducativo@hotmail.com
www.avanzarte.com.co
 Inf: 5243321—313 7339038



Un regalo
para mamá

