

ESCRITUNIVERSO

MAGAZINE

ABR, 2025
VOL 8

ELSA JENNER

¿Tu marca tiene alma
o solo prompts?

3 ERRORES QUE TE
LLEVAN AL BURNOUT

MARÍA ROSMAN

CECILIA MARTÍN

Emprender con éxito

LA SANACIÓN COMO
EMPRENDIMIENTO

EN PORTADA
LAURA ENCINA

ENTREVISTA PERSONAL A

LAURA ENCINA



¿De dónde nace la idea de crear una comunidad para mujeres que buscan el empoderamiento a través de las finanzas?

L.E: Desde hace años, trabajo en el mundo de las finanzas, pero también en el ámbito del empoderamiento femenino. En este tiempo, me he dado cuenta de que los conocimientos financieros y el control sobre las propias cuentas son elementos fundamentales en ese proceso de empoderamiento de la mujer. Un proceso que se hace mejor cuando la mujer siente que tiene una red de apoyo.

La comunidad de **La Mujer Empoderada** busca ser esa red en la que las mujeres puedan buscar inspiración, compañía y respaldo durante la transición hacia una nueva "yo" más empoderada y consciente.

Un punto clave en la comunidad es la mentalidad. Respecto al tema económico ¿hay diferente mentalidad en hombres y en mujeres?

L.E: Sí la hay. En primer lugar, porque somos diferentes y nuestra forma de hacer las cosas también. Eso ha influido mucho en el mundo de las finanzas, donde impera una forma de trabajar muy "masculina" y donde ahora, por fin, están empezando a integrarse nuevas perspectivas que vienen de la mano de mujeres empoderadas.

En segundo lugar, no debemos olvidar que a lo largo de la Historia se ha instaurado el pensamiento de que las finanzas, la inversión y el emprendimiento son cosas de hombres y se ha relegado a las mujeres a gestionar, en todo caso, la economía doméstica del día a día.

Afortunadamente, esos roles ya son cosas del pasado y cada vez vemos a más mujeres metidas de lleno en el emprendimiento y la inversión. Pero, aun así, todavía queda trabajo por hacer, porque las mujeres seguimos teniendo ciertas barreras mentales y sociales en lo referente a una gestión financiera más profesionalizada. Por eso es necesario "cambiar el chip" y entender que el dinero no es cosa de hombres ni cosa de mujeres... es dinero y es cosa de todos.

¿Formar parte de una comunidad puede ayudar a ese "cambio de chip"?

L.E: Absolutamente sí. Los seres humanos somos seres sociales y necesitamos sentir que contamos con personas aprueban, acompañan y comparten nuestros valores y nuestras decisiones. Esto es aún más importante cuando afrontamos un proceso de cambio y rompemos barreras mentales que teníamos, como ocurre con las mujeres que integran mi comunidad. Recibir mensajes positivos y de aliento en ese camino puede marcar la diferencia enormemente. Además, no hay que olvidar que estar en comunidad también permite que las mujeres que la integran aprendan de otras que ya han avanzado en su proceso hacia la libertad financiera.

¿Es factible conseguir la libertad financiera o es algo al alcance de unos pocos privilegiados?

L.E: Es totalmente factible. Es cierto que si se parte de una situación económica privilegiada puede ser más fácil alcanzar esa situación de libertad financiera, que no es otra cosa que tener ingresos pasivos suficientes como para cubrir tus necesidades básicas, pero también es cierto que la mayoría de la población puede llegar a tener libertad financiera con los conocimientos y las decisiones adecuadas.

En este sentido, es importante eliminar el tabú que hay sobre el dinero y empezar a indagar y aprender sobre finanzas y su gestión. También es fundamental **cambiar de mentalidad y empezar a ver el dinero como una herramienta** para alcanzar nuestros sueños y no como algo de lo que avergonzarse. Y es que sí, hay mucha gente que ve el dinero (sobre todo si es mucho) como un problema y una vergüenza... como si una buena situación económica no se pudiese conseguir de forma honrada.

Esa formación y ese cambio de mentalidad son las bases que necesita cualquier persona, venga de la situación que venga, para alcanzar la libertad financiera. Los conocimientos nos ayudarán a tomar las decisiones adecuadas sobre nuestro dinero y el **cambio de mentalidad nos dará la actitud que necesitamos para tomar esas decisiones**, aunque haya gente de nuestro entorno que pueda no estar de acuerdo.



Comentabas antes que las mujeres y los hombres tenemos distintas formas de hacer las cosas y que eso influye en cómo funciona el sistema financiero ¿Qué pueden aportar las mujeres a este sistema ahora que han empezado a incursionar en él?

L.E: Lo primero que hay que dejar claro es que no hay una forma "masculina" y una forma "femenina" de hacer las cosas, porque cada persona es diferente. Ahora bien, por cuestiones culturales y biológicas, hay aspectos como la competitividad o la impulsividad que son más frecuentes en el sistema financiero porque ha estado protagonizado por hombres.

Por esas mismas razones culturales y biológicas, la llegada de las mujeres a este sistema y a las empresas que lo dominan aporta una perspectiva diferente. Ellas aportan decisiones más meditadas, toman más en cuenta el factor humano e identifican otras necesidades que antes pasaban desapercibidas. Y lo mejor de esto es que la forma más eficiente de hacer las cosas no es ni la masculina ni la femenina, sino la que está resultando de la unión de ambas, porque se complementan.

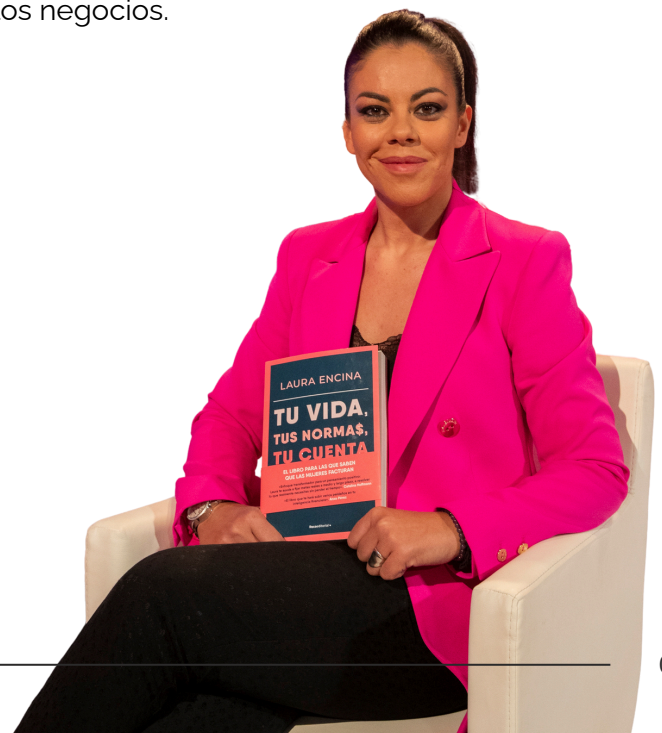
¿Cómo puede el control financiero personal contribuir al empoderamiento de las mujeres en otras áreas de sus vidas?

L.E: El control financiero personal no solo impacta las finanzas, sino que transforma la vida en su conjunto. Cuando una mujer adquiere la capacidad de manejar su dinero, planificar sus gastos, ahorrar e invertir, está tomando el control de su futuro. Esto le permite liberarse de situaciones de dependencia económica, como relaciones tóxicas o empleos que no le satisfacen, y le da la libertad de tomar decisiones alineadas con sus sueños y valores. Por ejemplo, muchas mujeres han utilizado su libertad financiera para emprender proyectos que antes consideraban inalcanzables o para priorizar el cuidado de su salud y bienestar.

Además, el control financiero mejora la autoestima y la confianza, porque cada pequeño logro económico refuerza la idea de que son capaces de superar cualquier desafío.

¿Por qué crees que históricamente las mujeres han sido relegadas a roles económicos más domésticos?

L.E: Históricamente, esto tiene raíces culturales profundas. Durante siglos, la sociedad ha dividido los roles de género, asignando a los hombres el papel de proveedores y a las mujeres el de cuidadoras. Esto relegó a las mujeres al ámbito doméstico, donde su gestión económica se limitaba al presupuesto familiar, mientras que las decisiones más grandes sobre inversión y negocios se consideraban "terreno masculino". Por supuesto, esto fue perpetuado por la falta de acceso a la educación y a oportunidades laborales igualitarias. Hasta hace unas pocas décadas, muchas mujeres ni siquiera podían abrir una cuenta bancaria sin la autorización de un hombre. Afortunadamente, estos roles han cambiado, pero los estigmas persisten en cierta medida. El trabajo ahora es **demostrar, una y otra vez, que las mujeres son igualmente capaces de liderar en todos los aspectos financieros**, no solo dentro de sus hogares, sino también en el mercado laboral y los negocios.



¿Qué rol juegan las emociones en la gestión financiera de las mujeres?

L.E: Las emociones juegan un papel significativo, tanto en mujeres como en hombres, pero en el caso de las mujeres, a menudo se subestima o malinterpreta. Por ejemplo, se dice que las mujeres toman decisiones más emocionales, pero en realidad, esta característica puede ser una fortaleza si se combina con estrategias racionales. La conexión emocional puede ayudar a establecer metas financieras alineadas con los valores personales, como ahorrar para la educación de los hijos o invertir en proyectos sostenibles. Sin embargo, también es cierto que emociones como el miedo o la inseguridad, muchas veces alimentadas por estereotipos de género, pueden frenar a las mujeres en decisiones importantes, como invertir en mercados o emprender. Por eso, en mi comunidad trabajamos mucho en identificar y gestionar estas emociones, para convertirlas en motor de acción en lugar de obstáculos.

¿Cómo pueden las mujeres aprender a negociar mejor, ya sea en el trabajo o en el ámbito financiero?

L.E: Aprender a negociar es clave para cerrar la brecha de género en salarios y oportunidades. Las mujeres a menudo enfrentan dificultades para negociar porque históricamente no se nos ha enseñado a exigir lo que merecemos, sino a conformarnos con lo que se nos da. Para cambiar esto, primero es necesario trabajar en la confianza en una misma. Esto implica reconocer el propio valor, ya sea en el contexto laboral o en el mercado financiero. Luego, es importante prepararse bien: estudiar el mercado, tener datos concretos sobre el valor de un trabajo o una inversión, y practicar escenarios de negociación. Finalmente, es crucial entender que negociar no significa ser agresiva, sino asertiva.

Las mujeres pueden aprovechar su capacidad natural de empatizar para encontrar soluciones que beneficien a ambas partes y logren acuerdos sólidos.

¿Qué impacto puede tener el cambio de mentalidad financiera en generaciones futuras de mujeres?

L.E: El cambio de mentalidad financiera tiene un impacto transformador que va más allá de la vida de una sola mujer. Cuando una mujer cambia su relación con el dinero, transmite esos nuevos valores a sus hijos, sus familiares y su entorno. Por ejemplo, si una madre enseña a sus hijas a manejar el dinero desde pequeñas, está rompiendo el ciclo de dependencia económica y les está dando herramientas para ser autosuficientes. Además, las niñas que crecen viendo a mujeres empoderadas en lo financiero tienen más probabilidades de aspirar a roles de liderazgo y a tomar decisiones económicas más ambiciosas en el futuro. Este cambio también afecta a los hombres, quienes, al convivir con mujeres financieramente independientes, adoptan una visión más equitativa del mundo. En resumen, cada cambio individual contribuye a construir una sociedad más igualitaria y próspera para todos.

¿Cómo puede una mujer identificar y superar creencias limitantes en relación con el dinero?

L.E: Las creencias limitantes sobre el dinero suelen ser pensamientos arraigados que aprendemos desde pequeñas, como "el dinero es sucio", "tener mucho dinero es malo" o "las mujeres no son buenas para las matemáticas". El primer paso para superarlas es identificarlas, lo cual se puede hacer reflexionando sobre frases que repetimos o actitudes que tenemos hacia el dinero.

Una vez que reconocemos estas creencias, podemos cuestionarlas: ¿De dónde vienen? ¿Son ciertas o solo son ideas que heredé? Por ejemplo, si creciste escuchando que invertir es demasiado arriesgado, puedes investigar sobre inversiones seguras y darte cuenta de que existen opciones accesibles para principiantes. Luego, es importante reemplazar estas creencias con afirmaciones positivas, como:

"SOY CAPAZ DE MANEJAR MI DINERO"

"EL DINERO ES UNA HERRAMIENTA QUE PUEDO USAR PARA CREAR UNA VIDA PLENA".

Finalmente, es esencial actuar, porque cada pequeño paso que demos en la dirección correcta refuerza la nueva creencia y nos acerca a nuestras metas.

¿Si pudieras hablar hoy con la Laura de 11 o 12 años, que la dirías para fomentar ese cambio en la relación con el dinero?

L.E: Que no tenga miedo. Que el dinero es prácticamente infinito y los problemas de dinero no son problemas realmente. Siempre hay una salida. El secreto o la solución no está en esforzarnos para ganar más dinero, sino en hacer las paces con el propio dinero para ser capaces de usarlo como un aliado y no como un enemigo.

Escrito por:

Laura Encina

Escritora, conferenciante y
empresaria



¿TU MARCA TIENE ALMA O SOLO PROMPTS?

Elsa Jenner

Escritora, coach literario y mentora estratégica de negocios digitales



elsajennerautora



¿Están las marcas evolucionando... o mutando en algo que ya no reconocen ni ellas? ¿Están perdiendo el alma en nombre de la eficiencia? ¿Es eficiencia... o están disfrazando su pereza creativa con la palabra «optimización»?

Estas son algunas de las preguntas que me hago como escritora y creativa.

Leo muchos posts y artículos que suenan todos igual, como si los hubiera escrito el mismo GPT. Ya no se trata solo de usar IA para que escriba por ti, el problema es que hay profesionales **que ni siquiera se toman el tiempo de editar esas frases vacías, sin alma, sin intención, sin «verdad».**

Todas sabemos que la IA ha llegado para quedarse, negar sus beneficios sería una estupidez. No voy a enumerarlos porque a estas alturas ya los conocemos, pero... ¿qué precio estás pagando por ello? Y no, no me refiero a la cuota mensual de Chat GPT u otras herramientas. Me refiero a que **¿y si tu marca ya no tiene alma, pero aún no te has dado cuenta? ¿Y si estás perdiendo tu esencia al abusar de la IA?**

No sé tú, pero a mí cada vez más marcas me suenan igual:

Textos perfectos, estructuras impecables, frases de impacto bien colocadas. Y, sin embargo, todo resulta vacío. Frío. Distante.

Son textos sin alma, como yo los llamo, porque pierden esa esencia, eso que solo tú, con tu creatividad, puedes brindarle a un texto. Pero cómo vamos a hablar de creatividad en un mundo donde no hay tiempo ni para aburrirse.

Para ser creativas se necesita estar aburridas y usar el pensamiento crítico, dos cosas que cada vez suceden menos en el día a día de la mayoría de empresarias.

Cuando abusamos de la IA, no solo dejamos de escribir, dejamos de pensar. Dejamos de sentir. Dejamos de preguntarnos qué parte de nosotras merece ser contada, compartida, defendida. Y ahí, justo ahí, empieza a morir la autenticidad.

Una marca no se construye con fórmulas mágicas, se construye con carácter. Con contradicciones. Con ese «algo» que luego se convierte en una revelación poderosa. Y eso no lo puede generar ningún modelo predictivo.

Es cierto que la IA puede copiar tu esencia (o gran parte de ella) si sabes cómo. Una parte de nuestra esencia es esa forma única que tenemos de seleccionar y elegir las palabras para construir una frase. Dale las mismas veinte palabras a dos personas y verás dos frases completamente distintas. Porque no es lo que dices, es cómo lo cuentas. Y ahí es donde está la magia.

Siguiendo el paso a paso que explico en **esta pieza de contenido** puedes crear tu propio asistente y que, con mucho entrenamiento, consiga crear frases exactamente como tú. Aun así, será necesario que revises, edites y le des tu toque único.



Pero esto no es lo que hace la mayoría. La mayoría entra directamente en ChatGPT, DeepSeek o cualquier otra herramienta y le suelta: «escribeme un post, un artículo, un texto para... lo que sea». ¿El resultado? Para quienes tenemos ojo clínico y reconocemos un texto generado por IA a kilómetros, el efecto es inmediato:

UN FRANKENSTEIN DE FRASES GENÉRICAS, SIN ALMA, SIN RITMO Y CON CERO HUMANIDAD.

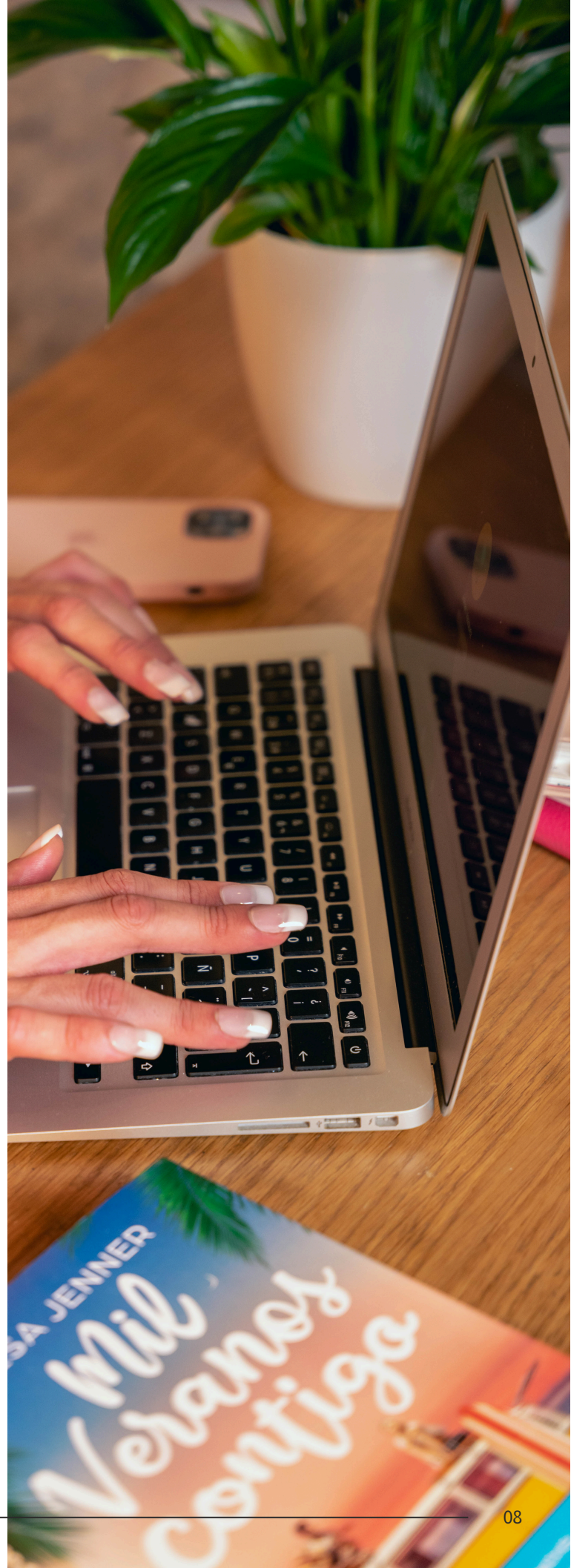
Como ves el problema no es usarla, el problema es no saber hacerlo, **creer que por sonar «correctas» estamos conectando, cuando en realidad nos estamos diluyendo.**

Si de verdad quieres construir una marca con alma, no puedes delegar tu voz. Puedes ayudarte de la tecnología, claro. Pero tu emoción, tu visión, TU HISTORIA... eso sigue siendo solo tuyo. De hecho, esto último es lo único que no te podrá copiar ni la IA ni nadie. Pero saber sacarle provecho a tu historia da para otro artículo o para muchas piezas de contenido como las que te comparto [aquí](#).

Si tú no proteges tu voz, no cultivas tu esencia ni trabajas tu historia, nadie lo hará por ti. Porque lo que no alimentas, se apaga. Y lo que no expresas, se pierde.

Estamos en un momento donde el contenido se multiplica, donde cada vez hay más ruido y la verdadera conexión escasea.

El gran reto hoy no es quién escribe más rápido, ni siquiera quién logra publicar un libro, sino quién se atreve a hacerlo desde un lugar honesto, profundo y real. Eso requiere valentía... y una formación profesional que te enseñe a escribir con intención, con alma. **Porque dejar huella de verdad no se aprende en cualquier parte.**





DE LA AUTOESTIMA A LA ACCIÓN: CÓMO EMPRENDER CON ÉXITO

Cecilia Martín

Autora del libro *Amor Orgásmico* y fundadora
del Instituto de Psicología Psicode



¿Cómo influye la autoestima en la decisión de emprender y en la capacidad para superar obstáculos?

La autoestima es el valor que nos damos, cuánto nos queremos a nosotras mismas. Es un elemento clave a la hora de emprender. Necesitas confiar en tus capacidades para dar el paso de salir de la zona de confort, arriesgar y cumplir tu sueño.

La autoestima no sólo depende de cómo te ves (autoconcepto), sino que depende también de tu ideal (a dónde quieres llegar). Por ello, ajusta bien tus expectativas y sé realista al saber de dónde partes.

Las personas que tienen baja autoestima, pueden empezar con ilusión un proyecto pero ante la mínima dificultad, se sienten incapaces de conseguirlo y abandonan. ¿Te ha ocurrido que has abandonado algún proyecto dejándolo a la mitad? Posiblemente no luchaste suficiente por ello y no llegaste a esforzarte, esa es la razón por la que no lo conseguiste.

En todos los proyectos hay momentos de subida y de bajada. Cometemos aciertos pero también errores. Eso es lo normal y es el camino a seguir, no hay otro.

A veces cometemos errores de pensamiento. "Lo consigo al 100% y a la primera o no valgo para esto" es un ejemplo de pensamiento dicotómico o extremista. Debemos evitar caer en ello porque si no, ante la mínima dificultad pensaremos cosas como "esto no es para mí" y abandonaremos.

Sin embargo, si eres persistente ante las dificultades, crees en tus habilidades y te esfuerzas, tarde o temprano lo conseguirás, sobre todo si tu meta está conectada con tu propósito. Otras veces es el miedo el que nos paraliza. Miramos al futuro y aparecen los pensamientos catastróficos: ¿Y si... me sale mal?, ¿y si fracaso?. Tienes que ser capaz de tolerar la incertidumbre y ser optimista en relación a tus logros.

Acepta que el miedo llegará y estará presente en muchos momentos de tu camino empresarial. Será tu compañero. Los cambios, aunque sepamos que serán positivos, nos suelen dar miedo porque implican tolerar la incertidumbre. Toma decisiones sabiendo que al elegir también tendrás algo que perder.

Continúa hacia delante a pesar del miedo y céntrate en la **ACCIÓN**.

¿Qué estrategias prácticas puedes recomendar para mejorar la autoconfianza antes de iniciar un negocio?

- **Ser realista en relación a tus expectativas.** Los grandes sueños se consiguen a largo plazo. A la hora de iniciar un negocio: empieza poniéndote metas alcanzables y felicítate por ir consiguiéndolas.
- **Cuestiona tus creencias** limitantes, ignóralas y confía en ti.
- **No le cuentes tu sueño a los demás.** Es posible que te desalienten y te desmotiven porque ellos no serían capaz de hacerlo.
- **Rodéate de gente a quien admires,** que te aporte y te ayude en tu objetivo. No pretendas hacerlo tu sola. Saber pedir ayuda es una gran fortaleza humana.

- **Nunca dejes de aprender:** sigue formándote continuamente. Cuanto más conocimientos tengas, más confianza ganarás.
- **No dejes tareas a medias.** La norma es: "tarea iniciada, tarea terminada". Si las dejamos inacabadas nos producen estrés, nos impiden ver el avance y hacen que perdamos la confianza.
- **Valora los pequeños avances.** No quieras dar grandes saltos ni tengas prisa. La paciencia te ayudará a no desanimarte.
- **Cuida tu descanso y practica el autocuidado.** Necesitas estar descansada y con buena energía para ponerte a trabajar. Planifica momentos para hacer pausas y dedicar tiempo a otras áreas de tu vida como es la familia, los amigos, la salud, el ocio o el deporte.

Y por último:

Visualiza tu sueño cumplido, créetelo y siéntelo mientras imaginas el éxito. Lo conseguirás.



3 ERRORES QUE TE LLEVAN AL BURNOUT

(Y cómo evitarlos)



El burnout no ocurre de la noche a la mañana. Es el resultado de hábitos, creencias y entornos que desgastan tu energía hasta dejarte emocional y físicamente agotada.

Como alguien que ha vivido el agotamiento extremo después del nacimiento de mi primer hijo a la par de iniciar mi emprendimiento, sé lo que es sentir que el estrés te consume por completo. Pero también sé que hay una salida.

Estos son tres errores que muchas personas cometen y que pueden estar llevándote al límite sin que te des cuenta:

ERROR #1: CREER QUE MÁS ESFUERZO ES IGUAL A MÁS ÉXITO

Trabajar más horas, sacrificar el descanso y poner el trabajo antes que tu bienestar no te hará más productiva. Al contrario, te deja sin energía para pensar estratégicamente y tomar decisiones con claridad.

Caso real: Una de mis clientas llevaba más de 12 años en una multinacional en una posición regional. A punto de renunciar por el estrés y la frustración con su jefe, pensaba que la única salida era esforzarse aún más. Pero lo que realmente necesitaba era cambiar su enfoque, no trabajar más.

Estrategia para evitarlo: Aprende a identificar cuándo estás en un ciclo de sobreexigencia y empieza a medir el éxito en función de resultados, no de horas trabajadas. La eficiencia vale más que el agotamiento.

ERROR #2: ADAPTARTE A UN ENTORNO TÓXICO SIN CUESTIONARLO

Un mal jefe, procesos ineficientes y una cultura organizacional desgastante pueden afectar tu bienestar. Creer que "así es como funciona el mundo laboral" te impide hacer cambios que realmente te beneficien.

Caso real: Mi clienta trabajaba con un jefe que:

- Se apropiaba del crédito de su trabajo
- Era inconsistente en sus correcciones
- Creaba urgencias innecesarias por su desorganización

Cuando entendió que podía cambiar la forma de comunicarse con él sin perder su esencia, todo mejoró.

Estrategia para evitarlo: Identifica qué aspectos del entorno están afectando tu bienestar y diseña una estrategia para manejarlos de manera asertiva y crear un ambiente saludable de trabajo.

ERROR #3: NO PONER LÍMITES CLAROS

Decir "sí" a todo por miedo a perder oportunidades o generar conflicto solo te lleva a la sobrecarga y al resentimiento.

Caso real: Mi clienta pasaba horas ajustando presentaciones para cumplir expectativas imposibles. Después de definir procesos claros y establecer límites, logró reducir las correcciones de 20 a solo 2 por presentación y revisiones de 10-15 minutos.

Estrategia para evitarlo: Aprende a decir "no" con confianza y establece reglas claras para proteger tu energía y tu tiempo.

5 ESTRATEGIAS PARA EVITAR EL BURNOUT

Basado en mi experiencia como Coach de liderazgo y productividad te recomiendo 5 estrategias para evitar el burnout:

1. Define prioridades reales. No todo es urgente ni importante. Aprende a diferenciar lo esencial de lo accesorio.

2. Optimiza tu comunicación. Ajustar la forma en que te expresas puede transformar tus relaciones laborales sin necesidad de conflicto.

3. Desarrolla una mentalidad estratégica. Trabaja en función de resultados y no solo de tareas.

4. Crea procesos eficientes. Un buen sistema te libera de la carga de resolver problemas repetitivos.

5. Escucha a tu cuerpo y mente. Tu bienestar es la base de tu éxito. No esperes a estar en crisis para hacer cambios.

Descubre si estás cayendo en estos errores y haz un plan para evitarlos. Descarga mi guía gratuita aquí www.excedetupotencial.com/regalo

Escrito por:

Anna Stephanie Muñoz Bendix
Coach, speaker, viajera, autora.



LA INTUICIÓN COMO GUÍA EN LA ERA DIGITAL

Escrito por:

Maria Rosman

Psicología & Espiritualidad



En tiempos donde la **inteligencia artificial** parece que se va haciendo con el control de todas las tareas y amenaza con superar nuestras habilidades básicas, hay una facultad natural en la que difícilmente podrá competir. Es una habilidad que todos tenemos, también tú, y que —aunque tal vez esté un poco dormida— con la guía precisa puedes volver a despertar: tu intuición.

Sé que la palabra **intuición** puede sonar etérea, algo que está reservado solo para unas pocas elegidas: las muy espirituales, las que meditan dos horas al día o viven en una montaña aisladas del mundo. Pero no. La intuición es **humana, cotidiana, práctica**, y por eso es también para ti.

Es algo que ya está en ti. Solo que durante mucho tiempo hemos aprendido a callarla.

Porque hemos crecido en una cultura que sobrevalora el pensamiento racional y nos entrena desde niñas para **ignorar lo que sentimos** si no podemos explicarlo con palabras. Nos enseñaron a poner la lógica por encima del presentimiento. Y en ese proceso, muchas veces dejamos de **confiar en la brújula interna** que siempre nos está susurrando por dónde ir.

La buena noticia es que la intuición no se va. Solo se apaga un poco cuando dejas de usarla, pero la puedes activar.

La **intuición** es esa **chispa interna que** sabe antes de saber, que te susurra en los momentos más insospechados, que te advierte y que te impulsa a hacer (o no hacer) justo lo que necesitas para tu más elevado bienestar.

Es una habilidad que se fundamenta en una forma profunda y rápida de procesar información. Tu cuerpo, tu energía, tus emociones y tu experiencia están siempre registrando señales, patrones, movimientos... y cuando aprendes a leerlas, la intuición empieza a manifestarse de forma clara y confiable.

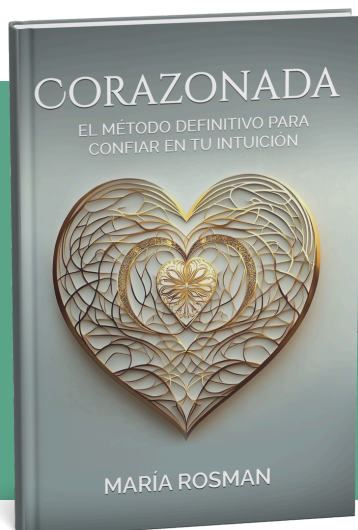
**¿TE HA PASADO QUE PENSASTE EN
ALGUIEN Y A LOS MINUTOS
RECIBISTE UN MENSAJE SUYO? ¿O
QUE SENTISTE “ALGO RARO”
ENTRANDO EN UN LUGAR Y LUEGO
SUPISTE POR QUÉ? ESA ES TU
INTUICIÓN HABLÁNDOTE.**

Pero claro, nadie nos enseñó a escucharla, porque ella tiene su propio lenguaje. En el colegio aprendimos las tablas de multiplicar, las capitales del mundo, a conjugar verbos... pero no aprendimos a confiar en esa brújula interna que muchas veces tiene la mejor respuesta.

Y pasa luego que llega un momento —a veces después de una crisis, una pérdida o simplemente una **sensación de estancamiento**— en que vuelves a escucharla. Algo dentro de ti empieza a incomodarse con lo establecido. Ya no te basta con tomar decisiones “sensatas”; ahora quieres que tus elecciones tengan sentido para ti.

Es en ese momento cuando muchas mujeres llegan a mi comunidad. Mujeres que sienten mucho, que perciben más de lo que pueden explicar, que tienen corazonadas constantes... pero que también **dudan, analizan en exceso**, y terminan **apagando ese saber con el peso de su mente**.

Por eso escribí mi libro **Corazonada**, el método definitivo para confiar en tu intuición. Una guía honesta, práctica y profunda para recordar lo que ya sabes. Para ayudarte a reconectar con esa voz interior que quizás estabas ignorando y que ahora volverás a escuchar sin dudas.



En este libro hablo desde mi experiencia personal y profesional, combinando herramientas de psicología, espiritualidad y neurociencia. Comparto prácticas simples, historias reales y una mirada que honra tanto a la mente como al alma. Porque no se trata de rechazar el pensamiento racional, sino de entrenar la mente para que trabaje en alianza con la intuición.

Si alguna vez pensaste que eras **“demasiado sensible”, “demasiado intensa”** o **“demasiado emocional”**, este libro te ayudará a darte cuenta de que eso que parecía un defecto es en realidad una fortaleza, una puerta hacia **una vida más alineada, más clara, más tuya**.

Y si te animas a abrirlo, quizás descubras lo que muchas mujeres ya me han dicho al terminarlo:

“Este libro es la mejor guía para recordarme regresar a ese espacio sagrado que está en cada una de nosotras”.

Y en esta era donde la inteligencia artificial parece saberlo todo, hay algo que seguirá siendo únicamente humano: la capacidad de sentir desde adentro, de percibir lo invisible, de recibir una señal sin explicación lógica pero con una certeza absoluta.

Tu intuición es tu superpoder silencioso. No necesita de algoritmos, ni actualizaciones. Solo necesita que le hagas un poco de espacio, y la entrenes para que confíes cada vez más en tu sabiduría interior.

**QUIZÁS ESTE SEA EL
MOMENTO PERFECTO
PARA EMPEZAR.**



LA SANACIÓN COMO EMPRENDIMIENTO

SANDRA XIMENA

Hoy cuando miro la época en que decidí buscar la forma de sanar ciertos temas personales, me doy cuenta que sanar es el mejor emprendimiento que podemos hacer como mujeres.

Cuando me formé como Consteladora Familiar lo comprendí todavía más. Sin saber, arrastramos muchísimos temas que nunca nos pertenecieron, pero que debido a que no fueron resueltos por otras generaciones, parte de nuestro **karma** si se quiere llamar así, es repararlos. Trascenderlos. Esto requiere un acto total no solo de valentía, sino de mucha fuerza y no solo nuestra.

Si miramos nuestra vida como un proyecto, nos damos cuenta que quienes la fundaron fueron otros y quienes la mantenían también. No fue precisamente en la mayoría de edad en donde ya la identidad era totalmente clara. Por lo menos no en mi caso ni en la de los consultantes que he tenido.

La identidad propia llega realmente cuando dejamos atrás tantos mandatos transgeneracionales, creencias, pero sobretodo tantas lealtades.

Cuando logramos ir construyendo esa **identidad propia**, es en donde tenemos más espacio, pero sobretodo más energía para centrarnos en quiénes somos en realidad. De esta manera temas como las relaciones de pareja, el tema laboral y el estilo de vida que queramos, lo podremos ya ver sin tanto sesgo. Esto no lo habíamos hecho antes porque primero, no veíamos otra opción de ser y segundo, por miedo a dejar de pertenecer.

El acto más revolucionario y más difícil es atrevernos a **ser nosotras mismas**. Es ahí en donde comenzamos un real emprendimiento que, aunque esté lleno de desafíos y retos, siento que es un viaje más ligero y liviano porque ya no estamos cargando con temas que no nos corresponden.

Cambiamos todo esto más bien por la idea de recibir. De recibir fuerza sobre todo de quienes estuvieron antes de nosotras. Sanar es contagioso. Es por ello que, desde la mirada sistémica, que es la que manejo, al sanar nosotras de alguna manera sembramos en los demás alguna inquietud, alguna curiosidad por hacer lo mismo.

Emprender nuestra propia vida no implica levantar la mirada para creernos superiores; de hecho, es todo lo contrario.

Sanar historias transgeneracionales viene con la bendición de la humildad que permite comprender mucho más a quienes nos rodean, a incentivar la compasión, a compartir empatía y a estar mucho más presentes.

Es por ello que **sanar es el mejor emprendimiento**: nos centramos en nosotras y no en pretender en cambiar a los demás. Aceptamos que cada quien elige el destino que quiera cultivar y sabemos que tenemos un alcance cuando queremos ayudar a otros. Nuestra salud emocional no se negocia y no hay miedo de estar con nosotras mismas. Todo los demás complementan, pues hemos entendido que lo que nuestros padres no nos pudieron dar por la razón que sea, nos lo damos nosotras.

No sé si vayamos a tener otras encarnaciones, pero ésta en particular que estamos viviendo, no va a volver nunca más tal y como es. Es por ello que debemos darnos los mejores y más bellos momentos de **nosotras para nosotras**.

Así que bendice ese día en el que digas: quiero hacerlo a mi manera. Quiero vivir de acuerdo a mis convicciones y quiero ser mi propia expectativa pues ese día **renaces** y así seguirá siendo hasta que **trasciendas**. La muerte final será realmente el final de esta vida. Pero mientras tanto, tenemos derecho a seguirnos descubriendo una y otra vez las veces que sea necesario: ese es el mejor **emprendimiento**.

Escrito por:

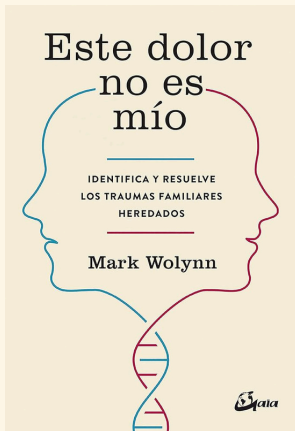
Sandra Ximena

Consteladora familiar Terapia transpersonal

**SOMOS EL MEJOR
PROYECTO DE
NUESTRA VIDA.**



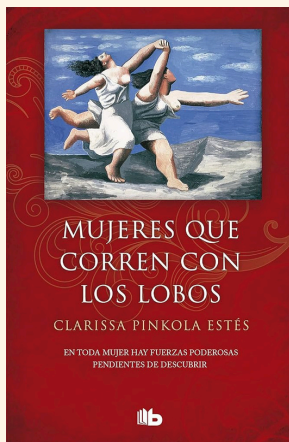
LIBROS RECOMENDADOS



Este dolor no es mío

◆ Mark Wolynn

Recomendado por Sandra Ximena



Mujeres que corren con los lobos

◆ Clarissa Pinkola

Recomendado por Sandra Ximena

UN LUGAR PARA QUEDARTE



◆ Recomendado por Sandra Ximena

¡Sin duda India! para quien quiera seguir expandiendo consciencia y sanando, destino absolutamente recomendable, porque con esa energía tan mística que se manda este lugar, puedo decir que India sabe de alguna manera lo que tienes que sanar si estás abierta y consciente.

Vivir de escribir

SEE ALL



Monetiza tu pasión por la escritura: 7 plataformas que te pueden ayudar a lograrlo

El mundo editorial ha muerto.

ENE 2 • ELSA JENNER



Cómo gané 12 000€ en un mes en Amazon con mis libros y conseguí que las grandes...

5 claves que te ayudarán a lograrlo a ti...

DIC 5, 2024 • ELSA JENNER



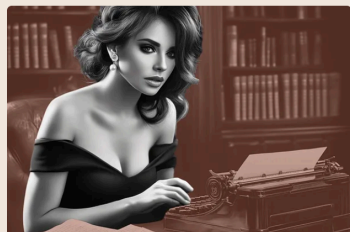
Vivir de escribir: ¿mito o realidad?

6 claves para escribir y vivir de tu pasión

NOV 7, 2024 • ELSA JENNER

Consejos de escritura

SEE ALL



Haz de tu libro una herramienta indispensable que nadie pueda ignorar

Aplicar esto lo cambia TODO

ENE 9 • ELSA JENNER



Deep work: La herramienta que te ayudará a trabajar menos

5 claves para ser más productiva en un...

DIC 19, 2024 • ELSA JENNER



¿Te va a quitar la IA el trabajo de escritora? La verdad escalofriante sobre la...

Cómo usar IA para escribir sin frustración...

DIC 12, 2024 • ELSA JENNER

Marketing y ventas

SEE ALL



La vida es venta: Si te cuesta vender, esto te ayudará a convertir desconocidos en...

¿Por qué nadie te compra? Aquí la...

HACE 22 HORAS • ELSA JENNER



Tu lista, tu poder: Cómo construir una base sólida de potenciales clientes

Consigue tus 100 primeros fans; 5 ideas...

FEB 6 • ELSA JENNER



Tu libro, tu autoridad

La estrategia más rentable para hacer que...

NOV 14, 2024 • ELSA JENNER



*Revista patrocinada por Escritunverso,
tu universo de escritura y ventas.*