

CÓMO SER UNA
MUJER
CHIN
GONA

EN 10 PASOS



ADRIANA
GALLARDO

CONTENIDO

Definición de una mujer chingona	4
¿Chingona, para qué?	5
01 No seas víctima	6
02 Conócete a ti misma	8
03 Conoce tus emociones	10
04 Sacúdete la flojera	13
05 Aprende a decir no	15
06 Tienes que estar dispuesta	17
07 Deja de soñar, ponte a visualizar	19
08 Deja de intentar, comienza a “ser”	21
09 Crea Equipo	23
10 Busca el equilibrio	25



DEFINICIÓN DE UNA MUJER CHINGONA

“

Una **mujer chingona**, es la mujer que se supera a sí misma, logra lo que se propone y no se deja detener por el miedo. Es leal y honesta en todo momento. Es esa mujer de palabra que cumple lo que promete y es responsable de sus actos y decisiones. No se siente víctima de nada ni de nadie y posee la habilidad de resolver problemas.

”

— Gallardo, Adriana. (2022).
“Como ser una mujer Chingona...
¡Y no morirse del MIEDO!

Mujer que se supera, que logra lo que se propone, no se rinde ante el miedo, leal, honesta, de palabra, responsable e ingeniosa; si observas con detenimiento, todas esas bellas cualidades tú ya las tienes o las tenías de chiquita o de jovencita y en alguna curva del camino perdiste alguna o varias de ellas. Dios nos crea perfectas, íntegras y completas. Somos nosotras quienes vamos cambiando nuestra esencia con esos temores que adquirimos a través de las diversas experiencias que nos presenta la vida.

¿Chingona, para qué?

Igual que nacemos equipadas, nacemos felices. ¿A poco has conocido un bebé infeliz? Si no es por hambre, frío o cólicos, los bebitos ni lloran. Con los años vamos perdiendo esa felicidad, unos más que otros. Es ahí cuando nace nuestras ansias de ser chingonas. Porque ser chingona es ser feliz y esa sensación de ser chingona viene disfrazada de “lograr el éxito”, “conseguir el trabajo de tus sueños”, “encontrar el amor” o “mantener una familia unida.” Si te fijas, lo que buscamos, más que ser chingonas, es la felicidad y plenitud.

Te lo digo y te lo repito: ya eres mujer chingona. Chingonas nacemos todas. Es un atributo que Dios nos regala en el momento en el que nos da el pase a este mundo. Diosito nos dio el valor, la fortaleza, la paciencia, la entereza y la resiliencia necesarias para afrontar los grandes retos de esta vida. Solo que, en algún punto del camino, bien sea por educación, por lo que nos dicta la sociedad o por cosas que nos suceden, perdemos de vista a la chingona que llevamos dentro. Para ayudarte a encontrar a tu “chingona interior” he creado esta lista de diez puntos que puedes usar, practicar y hacerlos tuyos cuando los necesites y aprendas a Cómo ser una mujer chingona en 10 pasos.

Algunas de nosotras necesitaremos usar y poner en práctica los diez; tendremos que recurrir a ellos sin saltarnos ni uno. Otras, tal vez ya sepamos manejar algunas de estas herramientas magistralmente y solo nos hará falta trabajar algunos de estos pasos.

Yo personalmente los trabajo todos. Hay ocasiones en las que me enfoco más en uno que en otros, pero lo importante es que, para seguir siendo la mujer chingona que eres, practiques estos diez pasos que te propongo todos los días.

Porque adivina quién aparece por la puerta si permitimos que se debilite la chingona que llevamos dentro: nuestra enemiga número uno que no es otra que la víctima. Y por la víctima vamos a comenzar.

NO SEAS VÍCTIMA

Amiga lectora que tanto respeto me mereces: me gustaría recordarte lo que yo necesité oír en su momento. Te recomiendo que te valores, que te quieras y te respetes. Quiero que utilices tu tiempo y tu energía en ti, en ser cada día mejor. Entiende que no tienes control de lo que hagan y digan los demás. Sé tú misma, siéntete orgullosa de ti y de quién eres. En caso de que empiece a aflorar esa víctima otra vez, esa María la del Barrio o Marimar, mantente alerta y consciente. Desarrolla una palabra o una imagen que te avise, para que nunca bajes la guardia. Haz que eso sea tu alarma anti-víctima personal y úsalo cuando sientas que flojeas. Entrénate para no reaccionar como víctima frente a los obstáculos que se te presenten cada día. Cada vez que te ocurra algo desagradable, corre ante un espejo y pregúntate qué responsabilidad tienes tú en eso y qué remedio le puedes poner o qué solución puedes buscar sin recurrir a culpar a nadie.

Títere de nadie

Cada vez que siento que la víctima quiere quitarle espacio a la mujer chingona que llevo dentro, me ayuda imaginarme un títere hecho de trapos y madera. Esa imagen me cala hondo y tal vez te sirva a ti también. Piensa que si te conviertes en víctima te conviertes en títere. Visualízate como una marioneta sin voluntad a la que están manejando por dentro o jalándola con hilos por fuera. ¡Sería como darle el control remoto de tus emociones a un extraño! Con solo oprimir un botón, esta persona te podría dar órdenes: “que se ponga triste ... que le dé ansiedad ... que le dé estrés ... ahora que no duerma”. Con solo imaginarme a esa persona con el control remoto de mi vida y el poder de manejar-me en su mano, yo me digo: “no voy a ser títere de nadie”. Y la víctima que quería regresar se escapa por la puerta de atrás.

En todo esto, quiero aclararte algo: cuando te digo que “yo no soy víctima de nada ni de nadie” no significa que yo sea perfecta, que no me equivoque o que no la riegue; solo quiero decir que no me voy a desgastar en averiguar quién tiene la culpa de mis tragedias sino que me voy a enfocar en lo que está en mi mano, en lo que yo puedo alterar, cambiar o reescribir. Esa es mi responsabilidad. Para mí, esto es una filosofía de vida muy poderosa y te invito a que empiece a ser la tuya. Te dará mucha fuerza y poder.

El poder está en mí

Hablando de poder, te vuelvo a compartir esta frase de mi madre que uso como un mantra para desterrar a la víctima de mi vida cuando quiere volver a asomarse. Son cinco sencillas palabras que debes saberte de memoria: el poder está en mí.

Tu poder está en ti en el plano físico, en el mental y en el plano espiritual.



CONÓCETE A TI MISMA

Si ser víctima te despojaba de toda responsabilidad y posibilidad de acción, hay otro mal que igualmente te impedirá que puedas avanzar en la vida. Me refiero a la falta de conocimiento de ti misma.

Dicen que no hay viento favorable para quien no sabe adónde va. Es una verdad como un templo ¿Quién eres? ¿Qué quieres? ¿Con qué sueñas? ¿Cuáles son tus mayores virtudes, tus mayores defectos, tus puntos fuertes o tus debilidades? Si no eres capaz de responderte a estas preguntas, difícilmente podrás convertirte en esa mujer chingona que deseas ser. El autoconocimiento es la llave que te abrirá las puertas de la chingonería que todas queremos disfrutar algún día.

Cuando tú te conoces de verdad, cuando sabes quién eres, a dónde vas y por qué vas en esa dirección puedes tomar decisiones importantes capaces de transformar tu vida para siempre.

En cambio, cuando no sabes para dónde apunta tu brújula ni por qué haces lo que haces tu vida no avanza. Es como ese barco a la deriva a merced del viento caprichoso. Cuando te conoces, tomas decisiones que te pueden dar resultados satisfactorios. Si esos resultados al final no resultan tan beneficiosos como imaginabas, al menos te servirán de aprendizaje. Aunque te equivoques serás consciente de hacia dónde estás dirigiendo tus pasos y podrás cambiar y corregir la ruta si es preciso. Por eso es tan importante conocer nuestras fortalezas y debilidades de un modo honesto y profundo.

Conocerte implica saber cuáles son tus capacidades, pero también tus limitaciones y tu áreas donde necesitas mejorar. Solo así podrás establecer metas realistas que puedas cumplir en un plazo razonable y con los recursos a tu alcance. Ponerse a menudo metas ilusorias en el campo de la superación personal es regalarse el pan diario de la frustración, porque cuando no las puedas cumplir te vas a sentir como una total perdedora. Solo conociéndote a fondo sabrás qué te puedes exigir a ti misma y qué no (siendo realista); qué puedes alcanzar y qué es pura quimera e invención de novela.



CONOCE TUS EMOCIONES

Ya te secaste las lágrimas de la víctima y decidiste conocerte a ti misma. Ahora es el momento de escuchar el tercer paso de toda mujer chingona: conocer tus emociones y manejarlas sabiamente. Este paso es decisivo para que logres cumplir las metas que llevas tantos años posponiendo.

Hasta hace poco creíamos que una “persona inteligente” era aquella que destacaba en matemáticas o aquella que era rápida memorizando información y se convertía en abogado o ingeniero. Durante años medimos nuestra inteligencia por el coeficiente intelectual (CI). Hoy en día, para sorpresa de todos, hemos descubierto que esa no es la única inteligencia necesaria para sobrevivir y sobresalir en este mundo ni tampoco la más importante.

Desde que me inicié en el mundo de los negocios me di cuenta de que había personas que apenas podían leer y escribir pero eran muy intuitivas, sabían resolver problemas, lograban avanzar sin muchos recursos y se mantenían serenas hasta en los peores momentos. Todo esto les permitía tomar decisiones acertadas. También conozco individuos que no han gozado de mucha preparación académica pero que han sabido enfrentar tragedias familiares o personales mejor que los mejores psicólogos y terapeutas del mundo. Todos estos seres sin grandes títulos universitarios ni grandes “cerebros intelectuales” tienen algo en común, otra clase de inteligencia sin la cual no podemos salir a flote: la inteligencia emocional.

Inteligencia emocional: el mejor camino al éxito

Hoy en día, a través de infinidad de estudios, nos ha quedado claro que la inteligencia emocional es la que nos lleva más lejos a la hora de lograr aquello que deseamos, aquello que nos va a brindar satisfacciones y que identificamos con el éxito. Ya lo dice el refrán: la que se enoja pierde.

Puedes tener la mejor idea para un negocio, puedes contar con inversionistas, pero si no sabes mantener la calma, tomar decisiones con la cabeza fría, controlar tu estado de ánimo y guiar serenamente a los demás miembros del equipo, jamás vas a triunfar con tu negocio.



La Inteligencia emocional la mencionó por primera vez el autor Wayne Payne en 1985 en una disertación doctoral, pero fue el psicólogo y periodista Daniel Goleman quien la definió mejor y la popularizó en su libro del mismo título, *Inteligencia Emocional*, en 1995. Si te fijas, este concepto es relativamente nuevo, muy reciente en la historia de la psicología. Goleman la definió como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”.

En otras palabras, es conocer nuestros sentimientos y saber utilizarlos para dirigir nuestros pensamientos y nuestra conducta hacia los objetivos que nos hemos marcado.

En el punto anterior veíamos la importancia de conocerse a una misma (autoconocimiento) y cómo gran parte de este trabajo consiste en detectar, reconocer y analizar lo que estamos sintiendo (nuestras emociones).

Cuando pregunto: “¿Cómo te sientes? ¿Qué sientes?”, hay personas que me responden: “No sé qué tengo, me siento mal pero no sé por qué.” Te sorprendería saber cuántas de nosotras no podemos ponerle nombre a lo que nos pasa por dentro. ¿Estamos tristes o nostálgicas? ¿Nerviosas o cansadas? ¿Nos sentimos ofendidas o traicionadas? ¿Tranquilas o aburridas? ¿Y por qué? Te reto a que pares de leer un instante y definas qué sentimientos o emociones tienes ahorita mismo presentes en tu cabeza o en tu corazón. ¿Puedes?

Sientas lo que sientas, solo te diré que para ser mujer chingona vas a tener que trabajar tu inteligencia emocional. Toda mujer chingona sabe lo que siente y está en control de lo que siente. Para lograrlo vamos a tener que estudiar las emociones una por una y ponerles nombre al igual que ya hicimos con los miedos.

SACÚDETE LA FLOJERA

Recapitulando estos primeros mandamientos de toda mujer chingona: ya dejaste de ser víctima o al menos ya detectas cuando te pones en ese mood tan perjudicial. Ya te conoces a ti misma y ya puedes detectar y poner a trabajar a las emociones a tu favor. Ahora es momento de entrar en acción, porque de nada sirve toda la teoría del mundo si no la pones en práctica.

Hay quienes leen y estudian miles de libros sobre autoconocimiento e inteligencia emocional y no mejoran sus vidas ni tantito. ¿Por qué? Porque saber mucho y no hacer nada es como entrenar boxeo en el gym toda la vida y jamás enfrentarse a un contrincante en el cuadrilátero. Es como memorizarte una dieta pero luego seguir comiendo lo mismo de siempre. Siento decirte que “saber” de dietas no adelgaza, “saber” cómo hacer dinero no te convierte en millonaria. “Saber” lo que tu esposo quiere escuchar o quiere que le digas no mejorará tu matrimonio.

Estudiar, leer y aprender es muy padre, pero si no lo pones en práctica, ¿de qué te sirve? De nada.

A continuación voy a usar una de mis frases favoritas como si fuera un grito de guerra: sacúdete la flojera. ¿Lo oyes claro? Sacúdete la flojera y entra en acción, porque la flojera es la razón número uno por la cual nunca empezamos las cosas. La flojera no es más que la excusa que te pone el miedo para detenerte.

La floja trabaja doble

Mi madre decía que la pereza es la madre de la pobreza y tenía razón porque alguien que no hace nada, jamás logrará nada en su vida. Doña Rosy también solía decir: el flojo trabaja doble, porque si haces las cosas con flojera te saldrán mal y vas a tener

que hacerlas de nuevo. Yo, motivada por esta enseñanza tan valiosa, siempre me preguntaba: ¿no habría sido más sencillo echarle ganas a la primera?

La flojera, por mucha teoría y explicación que te yo comparta, es muy tentadora. ¡Nadie se libra de ella! Te mentiría si te dijera que a mí no me afecta. Yo la enfrento cada día y la combato para que no decida ni un solo segundo sobre mi vida. Haz tú lo mismo. Escribe en un papel con letras grandes SACÚDETE LA FLOJERA y colócalo en tu mesa de trabajo o en el espejo del baño.

Esto te ayudará a recordar que no siempre nos sentimos con ánimos de hacer las cosas y que no somos lo que sentimos. Así que, con ganas o sin ganas, con motivación o sin ella, entra en acción y haz lo que tengas que hacer de todas maneras.



APRENDE A DECIR NO

NO es una palabra muy poderosa y necesaria, pero la usamos muy poco cuando tiene que ver con protegernos a nosotras mismas. Las mujeres (más concretamente las latinas) no fuimos educadas para poner límites y a decir NO ni cuando se trata de salvaguardar nuestro propio bienestar e integridad.

¿Cuántas veces dices SÍ sistemáticamente por inercia cada vez que alguien te pide algo? ¿Puedes terminar estos papeles antes de irte casa? ¿Puedes llevar a mi cuñada a la tienda que se quedó sin carro? ¿Puedes cancelar tu cena para ayudarme con mi proyecto? ¿Puedes llamar a tu madre y decirle que fue tu culpa para que no se enoje? A todas estas preguntas les correspondía un simple y sencillo NO porque tú tenías otras prioridades. Aun así, terminaste diciendo SÍ a todas sin percarte de que cada vez que lo hacías te estabas faltando al respeto a ti misma.

El NO que empodera

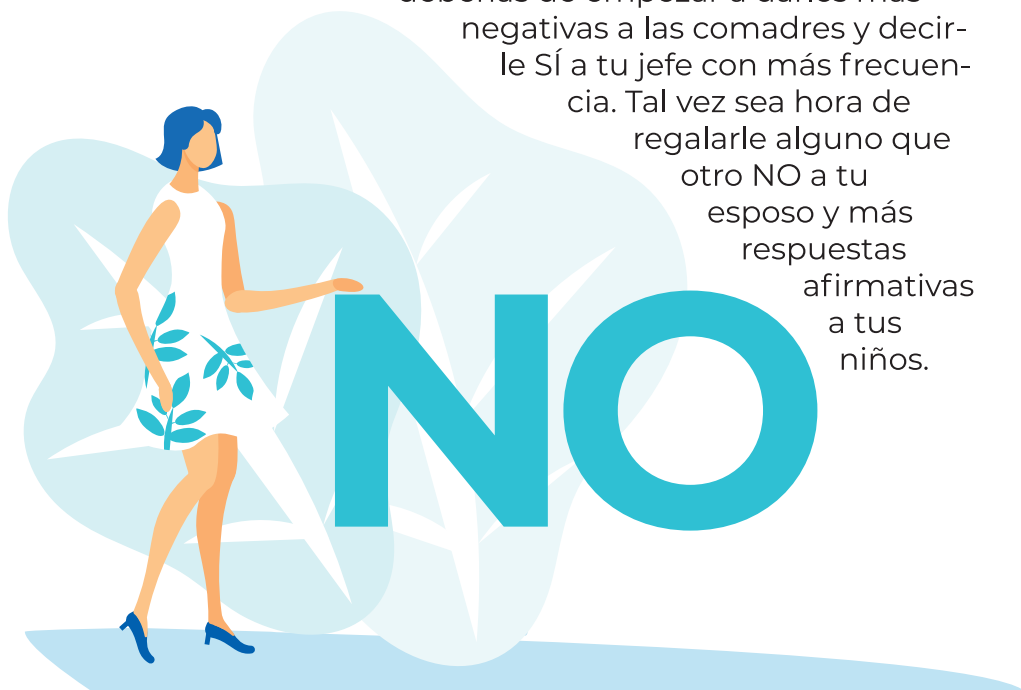
Si te pregunto cuál es el arma más inmediata y contundente con la que cuenta una mujer chingona, podrías responderme que la autoestima, el autoconocimiento y tantas otras cosas que hemos platicado. Yo creo que la herramienta más útil y eficaz que tienes al alcance de tu mano para empezar ahorita mismo a practicar toda tu chingonería es otra más sencilla: el uso del NO.

Un NO dado a tiempo te puede devolver ese poder que creías que habías perdido pero que siempre estuvo en ti. Un NO expresado con respeto puede mantenerte enfocada y te puede elevar dos peldaños en la escalera de tus sueños.

Una negativa te puede ahorrar disgustos, tiempo, dinero y esa sagrada energía de tu pila diaria que es para ti y para nadie más. Es hora de que te empoderes y aprendas a decir que NO o a perfeccionar esta habilidad, si es que ya la posees. Igual que nos enseñaron a decir SÍ a todo, ahora podemos aprender a decir NO cuando ese NO sea bien merecido.

Decir NO es la puerta a defender tus principios, idea y necesidades. Un NO a tiempo te permitirá rechazar exigencias abusivas y eliminar la injusticia.

En pocas palabras, para ser una mujer chingona y en control tienes que alinear tus negativas de manera que sean congruentes con tus prioridades. Si tus prioridades son tus hijos, tu esposo, tu trabajo y tus amigas (en este orden), tal vez deberías de empezar a darles más negativas a las comadres y decirle SÍ a tu jefe con más frecuencia. Tal vez sea hora de regalarle alguno que otro NO a tu esposo y más respuestas afirmativas a tus niños.



TIENES QUE ESTAR DISPUESTA

Déjame decirte un secreto: jamás vas a estar preparada al 100%. Puedes pasarte la vida alistándote para algo, estudiando, entrenando y aun así sentir que te falta más, que tal vez tienes que practicar más, que tienes que tomar otra clase. Entonces, ¿vas a estar sin moverte hasta ser perfecta?

El mundo y las oportunidades pertenecen a quienes están dispuestas. Puedes ser la mejor alumna de tu promoción, pero si no estás dispuesta a tomar los riesgos necesarios o a atreverte no conseguirás el trabajo soñado o el proyecto que tanto anhelas. Si eres la mejor en lo tuyo pero no lo demuestras, ¿de qué sirve estar preparada?

En cambio, si estás dispuesta a hacer esa llamada incómoda, a tocar a la puerta que haga falta, a hacer horas extras o trabajar gratis durante unas semanas para demostrar de lo que eres capaz, seguramente eso tenga más valor que todo tu currículum.

Una persona preparada deja su currículum en una compañía y siente que la van a llamar en cuanto lo lean. Una mujer dispuesta, después de entregar su currículum se asegura de hablar con el encargado o el gerente y de expresarle sus deseos de formar parte de su equipo.

¿Recuerdas mi historia cuando mi madre me envió a presentarme con cada uno de los gerentes del centro de compras? Jamás olvidaré las horas que pasé entrando en todas las tiendas de aquel mall a mis dieciocho años recién cumplidos y con cero experiencia. Todavía recuerdo mis palabras al ma-

nager de aquel Burger King que se convertiría en mi primera gran oportunidad: “no tengo experiencia, la verdad, pero tengo muchas ganas. Aprendo rápido. No le voy a fallar y acepto cualquier horario y cualquier sueldo”.

Y tú, ¿estás dispuesta a poner en práctica todos estos puntos para ser mujer chingona? ¿Estás dispuesta a cambios y a tomar decisiones incómodas y a salir de tu área de confort para lograr aquello que más deseas? Porque estar dispuesta es tener esa capacidad de sacrificio.



DEJA DE SOÑAR, PONTE A VISUALIZAR.

Sé que puede sonar contradictorio, irónico y hasta destructivo si te pido que para ser una mujer chingona dejes de soñar. Especialmente en tiempos en los que todos promovemos la búsqueda de nuestros sueños y anhelos; en días en los que los soñadores y los dreamers son los héroes. ¡Y lo deben de ser! Yo nunca me opondría a un soñador. Pero es mi deber alertarte en este séptimo paso sobre los peligros de soñar despierto.

Sueños vacíos

Vivimos en la era de los sueños, en tiempos en los que todos repiten frases como: “solo tienes que desearlo con toda tu alma y verás que se te dará,” “tú solo proyéctalo al universo y vendrá.” Por muy motivadoras que suenen estas afirmaciones, ¡cuánto daño han ocasionado! Nos han hecho creer que con solo recitar frases fantásticas todo va a suceder. No quiero decir que la motivación y las frases bonitas (muchas de las que te he regalado a lo largo de este libro) no funcionen y no cumplan con su cometido. Yo misma las uso todos los días para darme ánimos. Lo que me preocupa es la falsa creencia de que solo con pensarlo o decretarlo lo podemos lograr.

Insisto: no tengo ningún problema con los soñadores, amo y apoyo a los soñadores. Yo soy una de ellos que a mis años todavía sueño con conquistar nuevos horizontes y alcanzar nuevos objetivos. Simplemente es que, me saltan las alarmas en el momento en el que escucho esa cancioncita de “yo quiero-yo quiero- yo quiero”. Porque ya te expliqué que querer no siempre es poder. Y querer sin acción es tan solo una falsa ilusión.

Visualizar consiste en abrir los ojos del alma. Visualizar es productivo. Soñar, en cambio, aunque es dulce, divertido y te hace volar por momentos, no te garantiza nada al despertar. Por eso los llamamos sueños, porque muchos jamás se cumplirán.

Por otro lado, tus visiones, tus predicciones o tus objetivos que has descrito y visualizado al detalle basándote en cosas reales tienen un alto porcentaje de materializarse, de realizarse.

¿Qué esperas? Sé una visionaria. No sueñes con el día en el que vas a perder peso. Visualiza “cómo” lo estás ya logrando, hoy mismo. Ve cómo estás eliminando esos kilos: con tu plan de ejercicios, tu dieta y tus horarios.

Ten una visión completa del proceso, no solo te quedes soñando con el resultado final como los personajes de las novelas cuando la imagen se ondulaba como la superficie de un lago, sonaba la musiquita y ¡zas! la protagonista aparecía delgada y nunca veíamos cómo sucedió. Ten presente que tú eres la productora de tu propia novela. No necesitas soñar nada porque tú eres la

creadora y directora de tu realidad a cada instante. ¡Te felicito por ello!



DEJA DE INTENTAR, COMIENZA A “SER”

“No te rindas nunca porque nunca sabes si el próximo intento funcionará.” Dijo Mary Kate Ash, la legendaria fundadora de los cosméticos Mary Kay. El gran basquetbolista Michael Jordan también lo expresó acertadamente: “Puedo aceptar el fracaso, todo el mundo fracasa en algo, pero no puedo aceptar no intentarlo.” Es innegable e indiscutible que si no lo intentas resulta técnicamente imposible que lo logres. Sería como querer ganar la lotería sin comprar boleto.

Ahora es cuando te tiro otra de mis bombas para ponerte a pensar y a trabajar. Aunque te vuelva a sonar negativo o contradictorio, yo te pido: deja de intentar ... ¡y ponte a ser!

Ser es hoy, intentarlo es mañana

A diario veo a mi alrededor gente que deja la vida pasar intentándolo. Intentando encontrar el amor de su vida, intentando adelgazar, intentando abrir su propio negocio. Sin duda, el mundo está lleno de buenas intenciones pero no sirven de nada si no las llevas del plano futuro al plano del presente. Los intentos, como las buenas intenciones, proyectan a futuro. Yo te pido que comiences a “ser” en tu cabeza para que esos intentos se trasladen al presente, al día de hoy.

¿Recuerdas el fake it until you make it? ¿Finge hasta que lo logres? Este es el mismo concepto que encierra ser versus intentar. Para ser vas a tener que sentirlo y practicarlo hoy

mismo. Para ser exitosa tienes que tomar decisiones como si ya lo fueras, para ser paciente tienes que responder a las situaciones retadoras como si ya lo fueras, para ser enfermera tienes que ir a tus clases de enfermería con la misma mentalidad y actitud como si ya entraras al quirófano. Te sorprendería el poder que posee tu mente: si tú sientes que eres fuerte, lo serás y ya no tendrás que quemar todas tu energías en intentarlo.



CREA EQUIPO

¿Creías que ser chingona se basaba en que lo hicieras todo tú solita cual Wonder Woman volando con tu capa? ¡Nada más lejos de la verdad! Ser mujer chingona lleva implícito valores de solidaridad y trabajo en equipo. Saber reconocer a otra mujer chingona (o a otro ser chingón) es la clave para progresar y para reafirmar tu valor y tu capacidad. Solas estamos perdidas y nos puede dar un ataque al corazón que nos dejaría temblando como yo quedé al recibir esa fuerte noticia que casi deja a mis hijos huérfanos de madre.

En cambio, delegar, confiar, crear redes de apoyo y hacer equipo es lo mejor que nos puede pasar. Siempre me ha encantado la frase: si vas solo llegarás rápido, pero acompañado llegarás más lejos. De eso se trata, de llegar hasta los confines de nuestros sueños juntas. Es mejor llegar con otras mujeres chingonas o con tus seres queridos que llegar sola y no poder compartir nuestro éxito.

Un verdadero team es un grupo de personas que están organizadas para trabajar en conjunto con un alto nivel de energía, que están comprometidos en el logro de objetivos comunes, que ponen todo su empeño en actuar de manera proactiva para producir resultados de alta calidad.

Yo llevo tres décadas armando equipos de toda clase: ventas, marketing, contabilidad, mantenimiento, publicidad y ahora de producción y desarrollo de contenido mediático. Con toda esta experiencia, hay una cosa te puedo decir: para hacer equipo no basta con rodearte de gente y decirles lo que tú quieres lograr. Eso no te va a funcionar ni siquiera con tus hijos.

Cuando trabajamos en equipo estamos estableciendo un plan de colaboración donde lo importante es el proyecto común. Por eso es tan importante que nos integremos de manera activa para

lograr esos objetivos comunes. La efectividad colectiva está por encima de la individual. Algo así como el plan de Dios por encima del nuestro. Sabemos que Él nos guía y que su propósito está por encima de todo.

Por eso, ten presente que tu equipo no es un grupo de gente a tu alrededor que te hace los mandados. Tu equipo es un grupo de personas chingonas con quienes tú vas a compartir (y no a imponer) tus sueños y tus objetivos.

El trabajo en equipo en su justa proporción te genera a ti y a los demás un sentimiento de confianza. Además, potencia y promueve la responsabilidad. Igualmente impulsa soluciones creativas y diversas. Reduce el estrés, pues los problemas compartidos son más tolerables. En el trabajo en equipo se resaltan nuestras fortalezas y se equilibran nuestras debilidades.

Dentro de un equipo, una más una, no somos dos, somos infinito. Juntas multiplicamos nuestro potencial y superamos nuestros límites.



BUSCA EL EQUILIBRIO

¿Estás preparada? Hemos llegado al décimo paso que toda mujer chingona tiene que considerar y practicar. Con este paso completamos nuestros 10 pasos y sólo nos quedará sellar nuestros compromisos de manera oficial.

Ya te pedí que no seas víctima, que te conozcas por dentro y conozcas tus emociones, que te sacudas esa flojera y que aprendas a decir no cuando sea necesario. Ya te expliqué que debes de estar dispuesta, que debes dejar de soñar y pasar a visualizar. También te aconsejé que dejes de intentar y comiences a ser aquello que persigues. Y finalmente analizamos lo importante que es formar un equipo a tu alrededor.

Ahora solo me queda hablarte del equilibrio, nuestro décimo y último paso de toda mujer chingona. Porque si no logras cierto equilibrio entre las diferentes áreas de tu vida, difícilmente vas a poder disfrutar de los triunfos o éxitos que vayas alcanzando. Recuerdo mis días en los que mis negocios prosperaban y mi matrimonio agonizaba. Mientras el mundo aplaudía mis éxitos, yo solo era capaz de llorar a solas en mi habitación. Mi vida estaba claramente desequilibrada, inestable, como mesa que cojea de una pata.

Todos conocemos el dicho: afortunado en el juego (o en los negocios), desafortunado en amores. Esta es otra de esas creencias limitantes de las que hemos hablado. Una creencia que a mí no me sirve, puesto que yo volví a encontrar el amor tras mi separación y mis negocios no dejaron de crecer. De hecho, una vez que alcancé de nuevo la felicidad en pareja, mi vida profesional volvió a tomar más impulso.

Creo que deberíamos cambiar esta expresión y decir: afortunada en el amor, afortunada en la salud y afortunada en los negocios. Porque el equilibrio solo trae más estabilidad en nuestras vidas.

La idea de que si te va bien en algo te irá mal en otra cosa no es más que una superstición que tienes que desechar de tu mente. ¿Quién dijo que no te puede ir bien en la mayoría de las áreas de tu vida? Tal vez no siempre y en todo momento pero puedes aspirar y trabajar para balancear tu salud, tus finanzas, tu corazón y tus relaciones sociales y familiares. De eso se trata precisamente el equilibrio. Como dije: si eres afortunada en una cosa, también puedes ser afortunada en todo aquello que te propongas. ¡Para eso eres mujer chingona!



Hay un proverbio chino que dice: dale un pez a un hombre y comerá hoy, enséñale a pescar y comerá el resto de su vida. Del mismo modo yo te digo: no solo le brindes a tu hija estudios caros, un buen carro y ropa de moda. No le dejes un testamento lleno de casas y acciones en Wall Street. Si puedes hacerlo, ¡qué bien! Pero eso no será lo que le garantice una mejor vida ni la felicidad. El dinero igual que llega se puede ir. En cambio, enseñarle a ser mujer chingona (que es ser mujer feliz) representa esa caña para pescar. Cuando se le agoten los víveres a tu hija o ahijada, la chingona que lleva dentro saldrá al río y regresará con más pesca en su morralito.

Ser mujer chingona es la garantía de que cuando las cosas vayan a mal vas a saber levantarte y vas a tener recursos emocionales para enfrentar las adversidades. Vas a saber hacer limonada con los limones y vas a ser una guerrera resiliente en toda regla.

Ahora si, ya tienes los 10 pasos que toda mujer debe saber para convertirse en una mujer chingona. Es momento de ejecutarlos y comenzar la vida que siempre has querido vivir.



Chingonas nacemos todas. Es un atributo que se nos regala en el momento en el que nos otorgan el pase a este mundo. Venimos desde nuestra creación dotadas con el valor, la fortaleza, la paciencia, la entereza y la resiliencia necesarias para afrontar los grandes retos de esta vida. Solo que, en algún punto del camino, bien sea por educación, por lo que nos dicta la sociedad o por cosas que nos suceden, perdemos de vista a la chingona que llevamos dentro. Para ayudarte a encontrar a tu "chingona interior" he creado esta lista de diez puntos que puedes usar, practicar y hacerlos tuyos para cuando los necesites y aprendas a **Cómo ser una mujer chingona en 10 pasos.**

ADRIANA
GALLARDO

 @adrianagallardo1

 @addygallardo

 @adriaanagallardo

 Adriana Gallardo

