



Salud mental

UN ACTO DE AMOR PROPIO

**¿Cómo alimentar
nuestro amor propio?**

JESSI RODRÍGUEZ
**INSPIRACIÓN PARA
MILES DE MUJERES**

Amar (nos)
DESDE LO ELEMENTAL

Editorial



POR: DANIELA VENEGAS LORÍA
Directora de Comunicación

Febrero es el mes del amor. Y en esta revista queremos celebrar al amor más importante de nuestras vidas: **nosotras**.

Cuando pensamos en los diferentes tipos de amor, quizás, lo primero que se nos viene a la mente es el amor de pareja, el amor hacia la familia, hijos e hijas e inclusive el amor hacia nuestras amistades, pero en muy pocas ocasiones hablamos del amor propio.

Somos las primeras en celebrar los triunfos de otras personas, pero pocas veces nos damos una "palmadita" en la espalda y nos decimos "¡Muy bien, lo lograste!".

Damos por sentado nuestros triunfos y nos castigamos de más por nuestras derrotas. Antes de amar a alguien más, debemos amarnos a nosotras mismas.

Cultivar el amor propio puede comenzar por poner límites a otras personas, dedicar tiempo para hacer un *hobby*, hasta iniciar un proceso terapéutico para trabajar en nuestro bienestar mental.

El amor propio se construye con paciencia, aceptación y autocompasión. En el camino nos vamos a topar con días buenos y días malos. En un proceso de mucha perseverancia, pero ¡valdrá a pena!

En esta edición daremos un recorrido por diferentes maneras de cultivar el amor propio, guiadas de mujeres que inspiran, a través de su trabajo, a otras mujeres a amarse a sí mismas.

Daniela Venegas

JUNTA DIRECTIVA ALAS

NURIA MARÍN RAVENTÓS
Presidenta

RAQUEL ROCHWERGER ROSENTHAL
Primera Vicepresidenta

LILLIANA CARRANZA RODRÍGUEZ
Segunda Vicepresidenta

LAURA BONILLA COTO
Secretaria

MARIAMALIA GUILLÉN SOLANO
Pro Secretaria

SANDRA GARCÍA BARRANTES
Tesorera

HELENA BARUCH GOLDBERG
Vocal 1

FLORA CALVO ABARCA
Vocal 2

CRISTINA SANSONETTI HAUTALA
Fiscal

CRISTINA IZQUIERDO FLORES
Directora Ejecutiva



06

EL PODER DE LA REPRESENTACIÓN

Entrevista a Jessi Rodríguez

10

¿CÓMO ALIMENTAR EL AMOR PROPIO?

Por: Haslyn Martínez,
Nutricionista

14

SALUD MENTAL: UN ACTO DE AMOR PROPIO

Por: María José, Psicóloga

18

AMAR(NOS): DESDE LO ELEMENTAL

Por: Samantha Brenes

22

CHARLAS 8M: LLEVE ALAS A SU EMPRESA

Testimoniales de mujeres poderosas e inspiradoras

24

DIEZ EN DIEZ

10 acciones para amar-te

28

RECOMENDACIÓN

Lady Bird

MOTIVACION

Alas



Si tus sueños son grandes es porque

tu capacidad de lograrlos también lo es

A full-page photograph of Jessi Rodríguez, a plus-size woman, smiling and walking on a beach. She is wearing a bright yellow, deep-V-neck, one-piece swimsuit. Her hair is styled in a braid, and she is holding a small object in her hand. The background shows the ocean, a sunset sky with orange and blue clouds, and a forested hillside in the distance.

Jessi Rodríguez:

EL PODER DE LA REPRESENTACIÓN



Jessi Rodríguez, publicista de profesión, influencer, modelo y estudiante de audiología. Hoy triunfa en las redes, forma parte de campañas para marcas nacionales e internacionales e inspira a miles de mujeres con sus mensajes de auto-aceptación, inclusión y empoderamiento.

¿Cómo comienza el camino en Redes Sociales?

Todo empezó un día en pandemia, lo que inició como el sueño de ser una fashion blogger la convirtió en una inspiración miles de chicas y en una embajadora del body positive.

A mí me gustaba tomarme fotos con *outfits* que creaba con ropa que me compraba en tiendas de segunda y los subía a redes sociales, porque en un inicio yo aspiraba a convertirme en una *fashion blogger*, pero el camino no era por ahí.

Un día, una amiga que tiene una marca de trajes de baño me invitó a tomarme unas fotos para su emprendimiento, las cuales nunca se utilizaron para su objetivo inicial, pero me abrieron muchas puertas. Yo las subí a mi Instagram y las personas comenzaron a comentar que "que valiente por subir esas fotos". ¡Qué mal que se tome como valentía mostrar un cuerpo no hegemónico!

Esas fotos tuvieron bastante alcance y marcas me contactaron para invitarme a campañas, y desde entonces no he parado. A partir de ese momento, comencé a educarme para hablar con responsabilidad sobre temas como la gordofobia, empoderamiento, libertad corporal, patriarcado, etc. Lo que me permitió compartir información en Tiktok.

No tiene nada de malo no sentirse como las chicas "ideales de RRSS". Disfruten, a veces por ese sentimiento de anhelo dejamos de sentir cosas bonitas, cuando yo era niña dejaba de disfrutar por el miedo a lo que las demás personas pensarán de mi aspecto físico, entonces prefería pasar desapercibida.

¡Todas tenemos algo que aportar en el mundo!

El camino no ha sido fácil, he tenido mis altos y bajos, pero es un trabajo de todos los días, he entendido que las críticas o el hate -que son la minoría de los comentarios- en la mayoría de los casos no es personal, es ignorancia.

Todas tenemos algo que aportar más allá de nuestro físico

Somos más que esta carcasa, somos demasiado poderosas, todas tenemos muchísimo que aportar al mundo, muchas veces la apariencia física nos apaga y nos aparta. No se dejan apagar por lo que las demás personas les diga, nadie tiene el derecho de hacerlas sentir menos.

¿Qué es el amor propio?

Para mí, el amor propio es una mezcla educación, empatía, autocompasión, paciencia y aceptación. Aprender a "darnos una palmadita en la espalda" estar consciente de nuestras virtudes y fortalezas.

También es importantísimo que aprendan a poner límites a familiares y amistades, en muchas ocasiones nos dicen comentarios con buena intención, pero son hirientes y dañinos. No opinemos sobre los cuerpos de otras personas.

Y no, no se trata de que nos guste todo de nosotras, no pasa nada si no nos gusta algo de nuestro cuerpo, es agradecer y cuidarnos.

Otro punto muy importante, es no hablar mal de otras mujeres, en la adolescencia solemos criticar demasiado a las otras personas, por nuestras propias inseguridades. Que todo lo que salga de nuestra boca sean cosas lindas.

A las chicas que están creciendo bajo los estándares de las Redes Sociales:

Sean ustedes mismas, no se comparen.

A mi versión adolescente yo le diría que disfrute demasiado esa etapa, no se deje pisotear por las amistades, que use ropa de su talla y que no pierda su esencia, porque siento que eso pasó, prefería ser seria y callada, para que nadie me notara.

Que tenga paciencia, todo va a mejorar y van a llegar personas que le van a ayudar y apoyar.

Por eso es tan importante la representación, todos los cuerpos merecen ser visibilizados.

Necesitamos que las marcas se informen, que hagan las cosas bien. Que no hagan campañas de inclusión, que sean inclusivas en sus campañas.

Todas las personas merecemos ser representadas.

Tienen que ser conscientes que el mercadeo ha cambiado, a las personas ya no nos interesa lo aspiracional, ahora tiene mucho más valor sentirnos identificadas, queremos ver cosas cotidianas. ¿Y qué mejor que incluir diversidad corporal, racial, funcional, etc.?

Yo sueño con tener una marca de ropa con tallas inclusivas, pero ropa linda, en tendencia, porque, actualmente muchas marcas se limitan con las tallas y las que son destinadas para personas talla plus suele ser aburrida y fea.



A young woman with long dark hair, wearing clear-framed glasses and a black top with large, ruffled, sheer sleeves, is smiling at the camera. She is wearing light green pants. The background is a plain, light-colored wall.

¿Cómo alimentar

EL AMOR PROPIO?

Por: Haslyn Martínez
Licenciada en Nutrición

En los últimos años, ha estado en boga el amor propio, lo muestran como rutinas de *skin care*, alimentación sana, rutinas de ejercicio y aunque todo eso es parte del autocuidado, también debemos incluir en el proceso de amarnos: Los días difíciles, temporadas de vulnerabilidad emocional y donde no tenemos energía para comer tan saludable o incluso no hay motivación para el ejercicio.

El amor propio es la práctica de asumir un papel activo en la protección del propio bienestar, este se refleja en las decisiones que tomamos para crecer y sanar, forma parte de nuestra fortaleza para levantarnos todas las veces que caigamos en situaciones que nos perjudican.

Pensemos en dietas, la mayoría de personas han hecho dietas para pérdida de peso, cuando son dietas rápidas sin cambiar hábitos no van a funcionar y nos podemos frustrar por no cumplir la meta, sin embargo, si dedicamos tiempo en aprender a elegir alimentos, a sanar la relación con la comida, sin duda, el final de la historia será diferente y el éxito radica en interiorizar que el bienestar es un proceso y los procesos requieren tiempo.

El amor propio nos permite estar presente y conscientes de nuestras necesidades físicas y emocionales, nos lleva a evolucionar y a sanar las situaciones que nos duelen y que quizás hemos cargado por años.

Sanar y amarnos es un proceso que nunca termina y en medio de los días difíciles se abrirá una puerta de oportunidades para avanzar hasta nuestro completo bienestar.

Dedicarnos tiempo es el reflejo de amarnos y priorizarnos, es por esto que debemos cuidar la salud mental. Ya que, sin esta nuestro bienestar estaría incompleto y no permitiría gozar de un desempeño físico adecuado. Algunas pautas esenciales para mantenernos estables emocionalmente son las siguientes:

Dormir al menos 7 horas, nos ayudará a mantener saludable el sistema nervioso y endocrino. Mantener una alimentación variada y balanceada nos permitirá obtener todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para mantenerse sano y funcional, sin importar el tamaño del cuerpo necesitamos alimentarnos de manera suficiente, cabe destacar que la forma y tamaño del cuerpo, no nos dice nada sobre salud.

Además, se ha evidenciado científicamente que recibir luz solar al menos 15 minutos al día nos puede ayudar a obtener suficiente vitamina D, la cual nos permite producir serotonina para un estado de ánimo estable.

También se puede implementar acciones que te provoquen satisfacción, esto puede ser: **ser pintar, leer, escribir tus pensamientos, bailar o hacer ejercicio.**

Si es el caso que no tenés identificada qué acción puede ayudarte a conectar más con vos misma, conocerte también es parte del amor propio. Sin importar la manera en la que te dediques tiempo e invirtás en tu autocuidado siempre tené presente que todas las acciones y decisiones diarias contribuyan a tu bienestar.

A todas las mujeres que estén iniciando el proceso de deconstruir, conocerse y comenzar a priorizarse: ¡Ánimo! Al iniciar a recorrer el camino del amor propio, todo el trayecto parece incierto.

Sin embargo, sobre el camino irás conociendo tus fortalezas, debilidades y entenderás que tu completo bienestar no tiene fecha de vencimiento, **así que cada día es un buen día para intentar sentirte cómoda y a gusto en tu propio cuerpo.**

A las personas que me permiten ser parte de sus procesos de salud siempre les comento que sanar no es lineal, el recorrido es como una montaña rusa, de pronto estamos en la cima, pero en minutos podemos ir cayendo en picada.

Sin embargo, llega nuevamente la oportunidad de estabilizarnos y sentirnos seguras y así es el amor propio, justo en esas ocasiones que sintás que no vas a lograr tus objetivos, pensá e interiorizá, que en medio de las violentas curvas que hay en la montaña rusa, tendremos la fuerza y valentía para volver a encontrar la calma.

Si en algún momento dudás de tu camino del amor propio y te parece que no has avanzado suficiente, hacé un recuento de los últimos dos años de tu vida y estoy segura que te vas a sorprender de cuánto has podido sanar y crecer como persona.

"Priorizar nuestro bienestar, abrazarnos, sostenernos y ser compasivas con nosotras mismas en los días más difíciles nos ayudará a crecer y amarnos cada día más, tal y como merecemos".

Haslyn Martínez

MOTIVACION

Alas

Quiero, puedo

y me lo merezco

A woman with long brown hair, wearing a striped sleeveless top and light-colored pants, is sitting at a wooden table in a cafe. She is holding a piece of bread in her right hand and resting her chin on her left hand. She has a butterfly tattoo on her left arm. The background is a blurred cafe interior with other tables and chairs.

Salud mental:
**UN ACTO DE
AMOR PROPIO**

Por: María José Rojas
Licenciada en Psicología

Soy María José Rojas Céspedes, creadora de la página Amor Propio y licenciada en psicología.

El amor y el cariño son elementos fundamentales tanto en mi vida personal como profesional, las cuales intento fortalecer todos los días. La página nace con el fin de generar un espacio de información y acompañamiento en la vida diaria de las personas.

Amor Propio, un tema tan de moda, pero ¿qué es realmente?

Cada vez se habla más sobre el amor propio y nos bombardean de información al respecto, pero muchas veces esta información solo crea conceptos inalcanzables e idealistas. Por lo tanto, me gustaría que tengamos en consideración dos puntos para crear un concepto más real y alcanzable de los que es el amor propio.

El primer punto es la **autoaceptación**, ya que nos enseña a comprender que somos seres humanos con fortalezas y debilidades, por esto, es imposible que llenemos las expectativas de los demás y mucho menos la de nosotras mismas.

Debemos enfocarnos en construir cotidianamente un amor más real, donde comprendamos que habrán días que nos veamos en el espejo y no nos guste todo de nosotros, pero son estos momentos donde debemos abrazarnos y aceptar que está bien no gustarnos al 100% y empezar a vivir de manera más libre.

El segundo punto, es definir **quiénes somos** y no simplemente dejarnos llevar por los estándares que establece la sociedad, sin aceptar la grandeza de la diversidad. Cada vez más las presiones externas llevan a compararnos y aceptar ciertas características como “mejores” que otras como si fuera una jerarquía de virtudes. Esta conducta nos hace copiar o pretender ser como lo que es socialmente aceptado y no nos permite ver lo que hace único a cada ser humano.

El amor propio es un **elemento para construir la salud mental** y como parte de este proceso es importante detenernos a escuchar lo que necesita nuestra mente y cuerpo. Este espacio es un acto de respeto y amor propio hacia nosotros mismos debido a que es nuestro medio para seguir realizándonos como personas únicas.

La salud mental se puede alimentar de maneras muy creativas pero siempre de la mano del disfrute y la simpleza en donde podamos permitirnos ser y compartir sin ninguna limitante o temor.

Estos espacios son valiosos para reforzar de manera positiva a nuestra salud mental. Para algunos puede ser un momento a solas para escribir, mientras que para otros puede ser compartir un café con personas especiales.

A todas aquellas personas que están trabajando en su amor propio les quiero decir que el amor propio **también es alistarnos en las mañanas y no sentirnos bien**, pero la clave está en no auto-castigarnos, sino más bien abrazarnos con más fuerza y respetar todo lo que estamos sintiendo sin reproches.

Les recomiendo que este camino de autoconocimiento no lo tienen que vivir en soledad, siempre es bueno apoyarse de personas o actividades que nos generan bienestar.

María José Rojas



MOTIVACION

Alas

Que tus sueños y tu fortaleza sean tu guía,

porque sos una mujer valiente



Amar(nos)

**DESDE LO
ELEMENTAL”**

Por: Samantha Brenes

Amor: Una palabra tan sencilla de pronunciar, pero tan complicada de sentir.

Amar: Un sentimiento que nos impulsa a actuar en diferentes vías.

Amor propio: Prioritario, infalible y elemental.

Esos términos nos encauzan a lo siguiente: ¿Cómo hacemos posible la convivencia entre amar y amarnos al mismo tiempo? Como mujeres, esto ha sido todo un reto. Se nos ha inculcado que reprimir nuestras emociones es lo necesario en aras de vernos irracionales como los hombres ya nos han etiquetado a lo largo de la historia. En la terminología patriarcal se observa que: Una mujer que llora mucho es errática. Una mujer que le gusta el cuidado personal, maquillarse y demás es vanidosa. Una mujer que decide no tener hijas ni hijos es egoísta. Una mujer que alza la voz es histérica. Ejemplos simbólicos e ilustrativos a la realidad como estos sobran.

En ese sentido, el amor propio se nos ha vendido como un lujo y sin este es verídico que es insostenible tener relaciones sanas y recíprocas de pareja, amistad u otras.

Continúo sosteniendo que la base de toda relación humana es el amor propio y lo que de este se desprende. **No hay mejor mes como febrero para recordar que el amor nace desde lo más elemental.** Un mes en donde nos bombardean con mitos del amor romántico por medio de campañas de marketing, peluches, chocolates, rosas y todo lo que conforma parte del cliché superficial del día de San Valentín.

Amar desde lo elemental. ¿A qué me refiero con esto? Situémonos en el lugar de cualquier planta: La semilla es la clave inicial de nuestras vidas. Se procede a sembrarla en una maceta u otro lugar que contenga tierra. Se riega cada cierto tiempo. Se expone al sol si fuera necesario o bien, se mantiene en sitios oscuros. Crece con el tiempo esa planta y su crecimiento dependerá de los cuidados que se le dio hasta el momento. En sí, su ciclo de vida dependerá completamente del amor y el cuidado que reciba.

Ahora bien, ese proceso se asimila al ciclo de vida humano. Si no nos cuidamos, nuestro crecimiento se verá afectado. Y hablo de crecimiento a nivel integral, incluyendo lo personal, profesional, académico, entre otras esferas de nuestra cotidianidad.

Como mujeres necesitamos vernos como esa semilla que no permanece inamovible, sino que evolucionamos con el tiempo a raíz de cómo nos tratamos a nosotras mismas. De aquí, surge la idea de amar desde lo más elemental. Son las pequeñas acciones las que van transformándonos: hidratarnos, hacer ejercicio, comer sin culpa, disfrutar de tiempo a solas y todo lo que se les ocurra.

Nunca es tarde para iniciar a evolucionar. El amor propio nos transforma y aunque no es un proceso lineal ni fácil, los resultados valen la pena. Merecemos esa revolución tanto interna como externa de nuestro ser. Asimismo, he de reconocer que podemos amar, pero debemos amarnos primero y esa es la llave para dicha convivencia. Recordemos siempre: **Amar(nos) con ternura, consistencia e intensidad.**



MOTIVACION



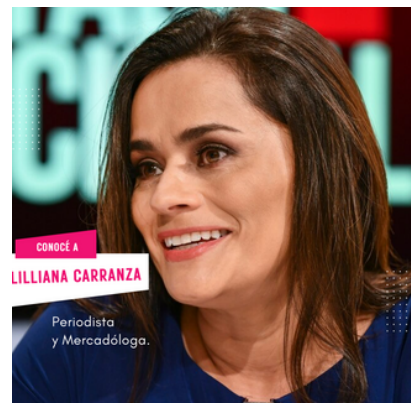
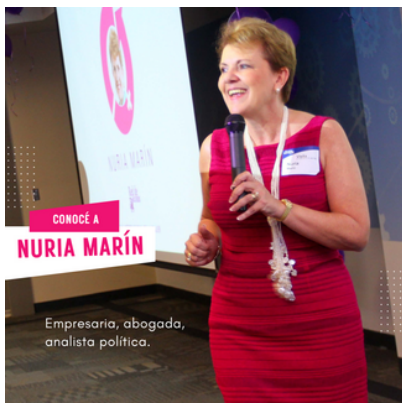
Sos increíble, poderosa y maravillosa,

dejá que los demás vean todo lo que valés

LLEVÁ ALAS A TU EMPRESA

Cuando las empresas tienen mujeres en **puestos de liderazgo**, favorece su **rentabilidad, creatividad y reputación**.

Por eso, en **ALAS** tenemos para tu empresa charlas llenas de motivación, emociones, crecimiento y experiencias para inspirar a tus equipos de colaboradores y colaboradoras en conmemoración del Día Internacional de la Mujer, para este mes de marzo.



Escribinos a info@alascr.com y te cotizamos tu charla testimonial.



SÉ PARTE DE UNA RED
**DE MÁS DE 130.000
MUJERES**

CRECIENDO *juntas.*

✉ info@alascr.com

🌐 www.alascr.com

f /AsoALAS

📷 @alascr

10 acciones para
amar-te



*Diez en
Diez*



1. AGRADECÉ

Escribí 5 cosas por las que te sintás agradecida, y luego seguí añadiendo otras a lo largo de este desafío.

2. PREPARÁ TU COMIDA FAVORITA

Aunque parece algo sencillo, cocinarte y sacar tiempo para vos es un acto de amor propio.



3. DECILE A ALGUIEN LO MUCHO QUE LE QUERÉS

El amor propio, también es saber expresarlo a otras personas.



4. CELEBRÁ TUS DERROTAS

¡Todo es aprendizaje!

5. RODEATE DE GENTE QUE TE HAGA SENTIR BIEN

Que todo a tu alrededor te sume.



6. ESCRIBÍ EN UN PAPEL LO QUE TE GUSTA DE VOS

Reconocé esas cosas que te hacen única y que te hacen brillar.

7. APRENDÉ A DECIR NO

Está bien decir no, no sintás culpa.





8. NO TE COMPARÉS

Todas tenemos nuestras virtudes y fortalezas, somos únicas.

9. HACÉ UNA LISTA DE DESEOS QUE SIEMPRE TUVISTE Y AÚN PERMANECEN

Nunca es tarde para emprender nuevos retos y cumplir tus sueños.



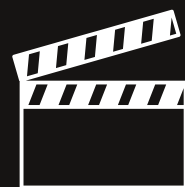
10. TOMATE EL TIEMPO

Cada una tiene su ritmo, no te presiones ni compares. ¡Tomá el tiempo que necesités!



Recomendación

Lady Bird



PELÍCULA

Perfecta para todas nosotras, pues nos muestra como una chica se enfrenta a los desafíos de la vida en el mundo real, el cual es de verdad difícil. Por lo que nos enseña que es posible darle al mundo lo que desea de nosotras sin dejar de ser felices y demostrarnos que no hay obstáculos imposibles.



POTENCIANDO
LA PASIÓN &
EL PROPÓSITO
DE TODAS
LAS MUJERES.

UNITE HOY Y

SÉ PARTE DE UNA RED
DE MÁS DE 130.000
MUJERES

CRECIENDO

juntas.

✉ info@alascr.com

☎ +506 2234-5264

🌐 www.alascr.com

📘 /AsoALAS

📷 @alascr