

# Alas

REVISTA / VOL. 10

Diez  
diez

10 HÁBITOS  
DE UNA MUJER CON

inteligencia emocional 

**LIATKAVER**

es Gerente de Producto en Google. Su discapacidad auditiva nunca la detuvo.

# Douglas Soto



**“EN SU CÓDIGO DE DEBERES, EL BANCO VA ENFOCADO A LA IGUALDAD Y A LA ÉTICA”.**

GERENTE GENERAL DEL BANCO DE COSTA RICA

## SORORIDAD

Conoce el verdadero significado de la palabra que redefine las relaciones entre mujeres.

**Mónica Pérez**

y ALAS presentan la Guía para Mejorar el Acceso a la Justicia a Personas Indígenas

# EDITORIAL

Por Karla Loria Rojas  
DIRECTORA EJECUTIVA



## *Este ha sido un tiempo espectacular!*

Con 10 años de siembra, se han cosechado, no sólo resultados, éxitos y satisfacciones; sino también, nuevas oportunidades.

Nos disponemos a emprender, en compañía de todas ustedes, una nueva década inspirada en la colaboración y la sororidad; un involucramiento y visibilización de mayor alcance, para beneficio de muchas más mujeres, sus emprendimientos y sus logros.

Estamos trabajando en la implementación de nuevos programas, de nuevas herramientas y nuevas alianzas, que nos permitan poner a disposición de todas, nuevas formas de interactuar y crecer juntas. Para eso, ¡te necesitamos!.

Necesitamos mujeres empoderadas, con deseos de empoderar a otras en sus entornos; necesitamos voluntarias que nos ayuden tanto en asuntos logísticos, como en producir conocimiento, para alcanzar otras mujeres que necesiten un empujón para poder salir adelante. Necesitamos empresarias que

quieran poner al servicio de otras sus recursos y conocimientos; necesitamos alianzas con empresas e instituciones que quieran ver potenciada la capacidad de sus colaboradoras, y recibir el impacto positivo que lo anterior conllevará en la productividad y la innovación en sus empresas.

ALAS nació como "Asociación". Quiere decir, que es un esfuerzo colaborativo de quienes hasta ahora han querido contribuir de forma voluntaria, por este medio, al

fortalecimiento de los Liderazgos de las mujeres, y al Empoderamiento femenino.

Con más de 65 000 seguidoras en nuestras redes sociales, y aproximadamente 6500 afiliadas, hemos llegado a ver miles de mujeres cambiar sus vidas, dar un giro positivo, e influenciar sus entornos. Son personas individuales que tienen hoy en día, la capacidad de generar un efecto multiplicador de bienestar para sí mismas, en sus hogares, familias extendidas, lugares de trabajo y comunidades.

Pero queremos hacer más. Los resultados son tan positivos y las necesidades son tantas, que no queremos conformarnos. Estamos agradecidas, sí, pero la necesidad sigue siendo mucha y vos podés colaborar. Ahí donde estás, ahí con lo que tenés, ahí con lo que sos. Todas tenemos algo que dar y #ALASsomosTODAS.

Durante estas últimas semanas, llevamos a cabo varias actividades que nos ayudaron a recordar que el poder lo tenemos nosotras. Que nunca debemos dejar en manos de otros la construcción de nuestra felicidad, que es necesario autoevaluarnos, pero no

para encontrar defectos sino oportunidades de crecimiento.

En la #ConferenciaALAS, Jaime Jaramillo, nos retó a aceptar nuestra realidad, así como es, y a empezar a caminar para construir una nueva realidad en el futuro. Enseñó que lo que sembramos hoy, es lo que cosecharemos mañana. Por eso, tenemos que empezar ya a sembrar el futuro que queremos.

Esta conferencia se llevó a cabo, entre otros, gracias al patrocinio oficial del Banco de Costa Rica. El señor Douglas Soto Leitón, Gerente General del BCR, nos brindó una entrevista, en la que resalta la importancia y beneficios del trabajo conjunto de hombres y mujeres, y las fortalezas que ambos aportan a los resultados institucionales; a la vez que reconoce, que aún hay camino por andar, en lo que respecta a la carga personal que asumen las mujeres en su día a día. Nos anima a servir a los demás, a dejar de lado el egoísmo, a asumir retos de forma positiva, y a hacer aquello que amamos.

Por otra parte, Mónica Pérez, quien es directiva de de la Asociación ALAS, desarrolló, en una colaboración ALAS-UNED, una Guía para mejorar el Acceso a la Justicia a personas Indígenas. La guía evidencia, entre otras cosas, que las mujeres indígenas, son quienes cuentan con menor capacidad de asistir a los tribunales en defensa de sus derechos. Esta guía recopila resoluciones de 20 años de la Sala Constitucional, y todas las sentencias de la Corte Interamericana de Derechos Humanos sobre la aplicación de los derechos de los pueblos indígenas. La Guía, será distribuida gratuitamente, y puesta a las órdenes tanto de la población beneficiaria directa de la misma, es decir, los pueblos indígenas, como de todos los operadores y estudiosos del Sistema de Administración de Justicia, para facilitar su trabajo, y la aplicación del Derecho en estos temas.

En el mes de setiembre, tuvimos otro evento inspirador. Las #VivenciasALAS son un programa muy cercano al corazón de la Asociación, coordinado desde su inicio, por una de las miembras fundadoras de nuestra querida Asociación, la señora Helena Baruch. En esta oportunidad, no hubo quien pudiera contener las lágrimas. La historia de vida de Liat Kaver, una mujer costarricense joven, de 35 años, mamá de dos chicos, Gerente de producto de Google, que nació con una inhabilidad auditiva, es realmente un ejemplo extraordinario y enriquecedor. Tuvimos la alegría de contar con presencia inter-generacional (desde abuelitas, hasta un grupo de adolescentes de 7mo. año de colegio). No tenemos duda alguna, que las experiencias de vida, y los consejos emanados del corazón de Liat, con fundamento en ellas, impactarán positivamente, tanto a los hombres como a las mujeres que tuvieron el privilegio de estar presentes y escucharlas.

“Atrévase a pedir lo que quieren”, nos dijo Liat con una sonrisa. Pues, aquí estamos, siguiendo su consejo. ¡Te queremos a vos! Queremos verte involucrada y formar parte de esta Asociación que sueña con verte volar alto, y contar con tu energía para ayudar a otras a hacerlo.

Sobre todos estos temas y mucho más te contamos en esta #RevistaALAS en su décima edición. ¡Animate a leerla y compartirla!

*-Karla Loria*



**pg. 06 // KIAT LAVER: Una mujer implacable.**

A pesar de haber padecido una discapacidad auditiva desde sus primeros años de vida, Liat Kaver es ahora Gerente de Producto en la empresa transnacional, Google. Su vida es un verdadero ejemplo de resiliencia para quienes la conocen.

**pg. 08 // GUÍA PARA MEJORAR EL ACCESO A LA JUSTICIA PARA LOS INDÍGENAS**

Mónica Pérez, integrante de nuestra Junta Directiva se introduce en pueblos indígenas para hablar sobre la justicia inaccesible que estas subestimadas culturas han recibido a lo largo del tiempo.

**pg. 11 // DOUGLAS SOTO CONVERSA CON ALAS**

El Gerente General del Banco de Costa Rica nos habla sobre las estrategia en responsabilidad social de esta importante institución,

**pg. 14 // PAPÁ JAIME VISITÓ NUESTRO PAÍS**

La esperada visita de Jaime Jaramillo conocido como Papá Jaime nos dejó una increíble experiencia de vida digna de ser contada.

**pg. 16 // SORORIDAD**

El respeto, el empoderamiento mutuo y el trabajo en equipo a pesar de las diferencias, son algunas de las características que describen el concepto de la sororidad.

**pg. 18 // DIEZ EN DIEZ: INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Después de décadas creyendo en una definición cegada de "inteligencia", hoy en día las emociones toman un papel protagónico en nuestra sociedad.

---

**EQUIPO ALAS**

Kenia Vasconcelos  
ASISTENTE ADMINISTRATIVA

Lorena Ramos  
DISEÑADORA GRÁFICA



# DEEA

DIRECTORIO DE EMPRESARIAS  
Y EMPRENDEDORAS ALAS

Las invitamos a ser parte de nuestro nuevo Directorio de Empresarias y Emprendedoras Alas. Juntas formaremos una red que nos beneficie a todas para hacer crecer nuestros proyectos.

## BENEFICIOS

- Invitación a nuestros Networking Sessions y talleres focalizados por giro de empresa o emprendimiento.
- Creación de contactos y relaciones que incrementen tu carteta de clientes.

## REGISTRATE

Puedes escribirnos a [info@alascr.com](mailto:info@alascr.com) y nos pondremos en contacto contigo para solicitar toda tu información.



**BE KIND.**

**LIFE IN WOOD**  
woodworks

DECORACIÓN E INTERIORISMO EN MADERA

MARCOS  
WALL GALLERIES  
MUEBLES RÚSTICOS  
RÓTULOS

**YOUR SPACE.  
YOUR WAY.**

[f /LifeinWoodCR](https://www.facebook.com/LifeinWoodCR) 8811-5332 [lifeinwoodcr@gmail.com](mailto:lifeinwoodcr@gmail.com)



**Brenes Sublimación**  
PERSONALIZANDO TU IDEA

Tazas, jarras, rompecabezas, llaveros, almohadones, botellas, camisetas, mousepads y mucho más.

T. 8311-2809 / 8320-0333  
[f /Brenes-sublimación](https://www.facebook.com/Brenes-sublimación)

A portrait of a woman with long dark hair, smiling and resting her chin on her hand. She is wearing a bright red top. The background is a neutral, textured grey. The text 'LIAT KAVER' is overlaid in white, with 'LIAT' in a thin font and 'KAVER' in a bold font.

# LIAT KAVER

La mujer que le pone subtítulos  
automáticos a YouTube.

Con tan solo 32 años Liat Kaver inspira a los jóvenes a alcanzar sus sueños. Y es que, a pesar de tener una discapacidad auditiva desde niña, ella ha sabido afrontar sus dificultades y salir adelante siempre con el apoyo de su familia.

Actualmente, Liat se desempeña como Gerente de Producto en Google y trabaja liderando la infraestructura que provee de subtítulos a todos los productos de YouTube, pero llegar ahí no fue para nada fácil.

Esta luchadora cuenta que la etapa de niña la marcó y moldeó para ser la persona que es hoy. “Cuando yo tenía un año tuve una pérdida auditiva la cual fue progresando hasta que cumplí cuatro años, para ese entonces tenía una pérdida de audición profunda, casi sordera total”.

Sin embargo, gracias al apoyo incondicional de sus padres quienes trabajaron duro para darle acceso los audífonos que necesitaba, así como para brindarle terapias de estimulación temprana y de lenguaje, con el objetivo de que pudiera sacarles el mejor provecho a los audífonos y lograr darle calidad de vida.

“También aprendí a leer los labios de las personas y logré salir adelante en una escuela donde la mayoría de los niños tenían algún detalle físico”, comenta Kaver.

Para ella, el apoyo de sus familiares más cercanos ha sido clave en su desarrollo: “Mis papás me enseñaron que tengo que valorar quien soy con todo lo que tengo y lo que no

tengo, y me enseñaron a nunca tener pena por mi discapacidad así que yo caminaba orgullosa mostrando mis audífonos”.

Así fue como esta joven tenaz sacó la secundaria e ingresó a la Universidad de Costa Rica donde se graduó con honores en el campo de la tecnología: “Estudié computación, pero no fue fácil porque estando en la U sufrí otra pérdida auditiva y tuve que someterme a una neurocirugía para ponerme un implante coclear y entrenar al cerebro para poder aprender a escuchar”.

Las principales enseñanzas que Liat nos compartió de su vida fueron:

Tú tienes que ser tu mejor aliado, no esperes que nadie sea tu aliado para lograr tus metas.

Si quieres algo, pídelo y esfuérate por lograrlo.

No dejes que el miedo te detenga, se fuerte. Haz un plan, trabaja duro y lógralo.

Y rodéate de gente positiva, como mi abuela que ha sido ejemplo de superación para mí.

Actualmente, esta ingeniera está casada y tiene dos hijos. Es madre, esposa, hija, hermana y profesional exitosa. Liat Vive en Estados Unidos pero cada vez que puede visita a su familia en Costa Rica.



Por Angélica Rodríguez

“La autonomía es no tratarnos como pobrecitos inditos con políticas asistencialistas que adormecen y nos hunden en la pobreza”.

**Alas**

P R E S E N T A

**Guía para  
mejorar el  
Acceso a  
la Justicia a  
Personas  
Indígenas**







*"CONOCER LA REALIDAD DE*

*LOS PUEBLOS INDÍGENAS ME PERMITIÓ*

*COLOCARME EN LOS ZAPATOS DE ESAS*

*PERSONAS" .-MÓNICA PÉREZ.*

El próximo miércoles 17 de octubre se llevará a cabo la presentación de la Guía para Mejorar el Acceso a la Justicia a Personas Indígenas, así como una exposición fotográfica denominada “Herencias Ancestrales”. La actividad será en el Colegio de Abogados y Abogadas de Costa Rica a partir de las 5:00 p.m. y contará con la participación de Mónica Pérez, secretaria de la Junta Directiva de Asociación ALAS, a quien entrevistamos para conocer más acerca de esta importante actividad: “La exposición fotográfica pretende visibilizar las historias de mujeres tejiendo, lavando ropa en el río, mujeres Cabécar participando en ceremonias, cargando a sus hijos, tiñendo textiles; viviendo su día a día”.

La presentación de la Guía para la impartición de Justicia a Personas y Pueblos Indígenas es un esfuerzo interinstitucional que se realizó en conjunto con comunidades indígenas, en especial con mujeres. En el proyecto participa la Universidad Nacional Estatal a Distancia (UNED) a través de su programa de extensión en territorios indígenas, la Asociación ALAS, Claxo

CONASIF y el apoyo de la Comisión de Género del Colegio de Abogados y Abogadas de Costa Rica.

“Está dirigida a las mujeres indígenas porque nos hemos dado cuenta que la justicia no es ciega, ni mujer y menos indígena, y que crear una herramienta para los derechos humanos de los pueblos indígenas era indispensable”, aseguró Pérez.

Para realizarla, Mónica visitó a los territorios indígenas y mantuvo entrevistas extensas con mujeres durante varios días para extraer una serie de elementos de lo que los pueblos indígenas, mujeres y hombres, consideran que es el acceso a la justicia y lo que significa el respeto a los derechos a la tierra, el territorio, los recursos, a la autonomía indígena y los derechos humanos, entre otros.

La guía contiene las resoluciones emitidas en los últimos 20 años por la Sala Constitucional sobre los pueblos indígenas y todas las resoluciones emitidas por la Corte Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) sobre pueblos indígenas.

## ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES CONCLUSIONES DE LA GUÍA PARA MEJORAR EL ACCESO A LA JUSTICIA A PERSONAS INDÍGENAS?

La continua desaplicación de la Ley Indígena evidencia que existe una brecha en la implementación.

1. Tenemos un enfrentamiento entre lo que dice la Ley Indígena con los tratados internacionales, y un problema de aplicación de la Sala porque cuando se trata de pueblos indígenas no tenemos recetas generales. No es como hacer un queque donde tenemos una receta, tenemos que ver el caso en concreto de cada comunidad y realizar estudios culturales en cada comunidad.
2. Evidenciamos la importancia de contar con elementos como los peritajes antropológicos que permitan aplicar la justicia de forma culturalmente pertinente y realizar reformas a lo interior del Poder Judicial, para contar con alguna instancia que permita acceder a esos recursos a los Magistrados, porque hay desconocimiento de los pueblos indígenas.
3. Las mujeres indígenas siguen siendo las mujeres que cuentan con menos capacidad de asistir a tribunales. Si vemos la cantidad de sentencias presentadas, la mayoría son presentadas por hombres.

4. Es necesario brindar capacitaciones y un acceso con paridad de género, para que estas mujeres tengan acceso al conocimiento de cuáles son sus derechos.

5. Es de suma importancia tener conocimiento sobre el Convenio 169 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) sobre pueblos indígenas y tribales de países independientes. Así lograremos proteger los derechos de los pueblos indígenas.

## ¿CÓMO FUE SU EXPERIENCIA EN LAS COMUNIDADES INDÍGENAS?

“Caminar en la montaña cuatro horas bajo un aguacero no es fácil, pero lo más enriquecedor fue que ellos te contaran sus historias desde sus propias voces y conocer la dinámica de vida que tenían. Pude entender cuáles son los obstáculos materiales para llegar y acceder al Poder Judicial y esas declaraciones me permitieron colocarme en los zapatos de esas personas y me permite tener una empatía mayor. Sin duda, las comunidades rurales y los indígenas son muy amables, tenemos gente muy linda y muy abierta que te invitan a su casa y si tienen de comer solo banano con agua eso te dan y te lo comparten con una gran generosidad”, concluyó Pérez.

**“Nos hemos dado cuenta que la justicia no es ciega, ni mujer y menos indígena.”**



Por Angélica Rodríguez



A professional portrait of Douglas Soto Leiton, a middle-aged man with dark hair, wearing a dark suit, white shirt, and patterned tie. He is seated and looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. His hands are clasped in front of him, holding a dark smartphone. A watch is visible on his left wrist. The background is a blurred office setting with a light blue wall and a dark wooden chair back. A solid red square is located in the top left corner of the image.

# Douglas *Soto Leiton*

GERENTE GENERAL



SOMOS EL BANCO DE COSTA RICA

Por Angélica Rodríguez

En el sexto piso del Banco de Costa Rica (BCR) en San José nos recibió el señor Douglas Soto Leitón, Gerente General de esa entidad bancaria desde febrero de 2018, para conversar acerca de varios temas de interés para nuestras (os) lectores.

Según nos comentó Soto, desde que asumió el puesto se ha abocado a trabajar en un programa fuerte de estrategia en responsabilidad social que contempla cuatro enfoques:

Educación financiera: “Nos pareció muy bien enfocarnos en la sociedad, y específicamente nos dirigimos fuertemente en el área de las mujeres”.

Ser amigables con el ambiente: “El Banco tiene un programa de reciclaje para que utilicemos mejor los recursos. También, aprovechamos la energía solar, el agua llovida, y queremos ir eliminando el papel”.

Fortalecer las alianzas con proveedores y clientes.

Estar enfocados a la sociedad costarricense.

Douglas Soto tiene 35 años de trabajar en el banco donde ha ocupado distintos cargos, en los que se ha destacado en Capital Humano, Tesorería, BCR Puesto de Bolsa, y en los últimos años en la Gerencia de la Corredora de Seguros.

“Trabajando con mujeres siempre me ha ido muy bien. Recuerdo que cuando estuve en el puesto de

bolsa, había solo mujeres alrededor de los mandos medios y la mujer por naturaleza es más detallista, es más responsable, es más de evaluar los riesgos, mientras que los hombres tienen un enfoque más agresivo y audaz, entonces la combinación de trabajar con hombres y mujeres nos ayuda a tener mejores resultados”.

**LA MUJER POR  
NATURALEZA ES  
MÁS DETALLISTA, ES  
MÁS RESPONSABLE, ES MÁS  
DE EVALUAR LOS RIESGOS,  
MIENTRAS QUE LOS HOMBRES  
TIENEN UN ENFOQUE MÁS  
AGRESIVO Y AUDAZ, ENTONCES  
LA COMBINACIÓN DE  
TRABAJAR CON HOMBRES Y  
MUJERES NOS AYUDA  
A TENER MEJORES  
RESULTADOS”.**

***¿Por qué el BCR colaboró con la conferencia de Papá Jaime?***

“Conozco a Papá Jaime y nos parecía muy útil de cara a un aporte a la sociedad y de cara a la Asociación ALAS. El enfoque de Papá Jaime, de ser un ingeniero experto en petróleo que por accidente se topa con una niña que le hace cambiar su visión de la vida, y que nos cuente sus historias, hace que uno vea los problemas de uno como pequeños y se enfoque realmente a cosas grandes”.

Soto piensa que cuando las personas se enfocan en ayudar a otras es cuando dejan de lado el egoísmo, sus preocupaciones y sus mezquindades, y realmente logran dar mucho más a las personas más

vulnerables.

“Esta fue la primera vez que me corresponde colaborar con la actividad organizada por la Asociación ALAS y me parece muy importante el papel que tienen de fomentar el liderazgo de las mujeres. Esta sociedad y cualquier sociedad lo ocupa por igual, tanto hombres como mujeres



## ¿QUÉ MENSAJE

## LES DA A LAS MUJERES

## DE ALAS?

apoyándose y promoviéndose unos a otros para tener una mejor humanidad y considero que en aspectos futuros deberíamos estar colaborando con ALAS en los proyectos que tengan”.

Para él, la Fundación ALAS y el BCR concuerdan con la promoción de la mujer. “En las sociedades del banco hay una mayor proporción de mujeres que de hombres, y a nivel de funcionarios del banco hay un 52% de hombres y un 48% de mujeres. Hoy en día cuando uno pide currículums la mujer es más consistente y llegan más hojas de vida de mujeres que de hombres”.

**¿Por qué cree que en la actualidad hay más hombres en puestos de gerencia?** “Creo que el sacrificio para la mujer es más fuerte que el del hombre porque conforme se escala a nivel profesional, hay que sacrificar más cosas. Aunque esta sociedad ya viene cambiando y ahora los dos trabajan, hay más cosas que sacrificar del lado de la mujer que del hombre porque ellas velan más fuertemente por los niños, el hogar, el trabajo, etc.”.

**EN LAS SOCIEDADES DEL BANCO HAY UNA MAYOR PROPORCIÓN DE MUJERES QUE DE HOMBRES, Y A NIVEL DE FUNCIONARIOS DEL BANCO HAY UN 52% DE HOMBRES Y UN 48% DE MUJERES.**

“El mensaje es que hay que creérsela que uno puede hacerlo, hay que arriesgarse, hay que tener mente positiva y hay que dar el primer paso para lograr los objetivos y las metas. Actualmente, en el Comité Ejecutivo del Banco tenemos a una mujer que asume todos esos roles y lo hace exitosamente”.

Cuando Soto entró al Banco hace 35 años laboraban solo hombres, hoy ya hay mandos altos mujeres y generalmente una mujer ha ocupado una posición en el Comité Ejecutivo, así que, según él, vamos avanzando en materia de género. Para este gerente es muy importante tener una visión de lo que uno quiere, después hay que esforzarse y ser constante para lograr esa misión y luego, en la vida uno nunca termina de aprender, así que hay que estar estudiando constantemente.

“En la vida tener éxito no es llegar a un puesto alto, en la vida tener éxito es hacer lo que a uno le gusta y si a usted le gusta lo que hace, nunca ha trabajado en su vida”, concluyó.



# PAPÁ JAIME

Papá Jaime brindó una charla en el Colegio de Abogados y Abogadas

**“Lo importante es lo que hoy siembres en tu mente, en tu corazón”:**

“Te amo, pero... soy feliz sin ti”, es el nombre de la charla impartida por el colombiano Jaime Jaramillo (conocido como Papá Jaime) a unas 400 personas que se dieron cita en el Colegio de Abogados y Abogadas, en Zapote, para escuchar a este carismático embajador de la paz. Papá Jaime se ha dedicado a rescatar de las calles a unos 85.000 niños y niñas en estado de vulnerabilidad social, y brinda un mensaje de positivismo y esperanza en cada una de sus presentaciones.

Para él, la felicidad es una elección personal que no depende de nadie: “La resistencia a aceptar la realidad es la que nos hace sufrir. Si depositamos nuestra felicidad en el ser que amamos, ya la perdimos, porque ya no depende de nosotros, depende de ese ser humano; y si ese ser muere, nos abandona, nos critica, nos rechaza, se enferma o desaparece, elegimos sufrir”.  
¡Tienes que volver a ser feliz! es una de sus frases favoritas porque según él, estamos programados para sufrir, para sacrificarnos y

sentirnos culpables, así que no llenemos nuestros vacíos con la basura del exterior: hay que soltar nuestros miedos y salir adelante. En su charla habló de cómo desprendernos de los apegos y de esos miedos que nos hacen sufrir. Según Papá Jaime, la creencia, es la que nos hace sufrir, por ejemplo: la creencia cuando la gente confunde el amor con el miedo. “El miedo bloquea la razón y una persona con miedo hace cosas que nunca quiso hacer, y crea un infierno al que nunca quiso llegar”.



Otra creencia muy común es: ¡Con mi amor lo voy a cambiar! R/ Falso. “Eso es una dependencia emocional, un apego, una adicción. Si uno no se ama a uno mismo, no puede amar a los demás. El primer paso a la sanación es amarse a uno mismo”.

### **¿Y CÓMO SALIR ADELANTE?**

“La auto observación es importante porque nos ayuda a conocernos a nosotros mismos y si nos auto observamos, podemos encontrar dones y talentos naturales que nos ayudarán a salir de cualquier situación difícil

que estemos pasando”. Para este colombiano, el amor de pareja es lo más frágil que existe, y no es para toda la vida, si uno no lo cultiva. “La gente le tiene miedo a la soledad y por eso, las personas se meten en relaciones disfuncionales, porque prefieren a cualquiera, antes que estar solos esperando a la persona indicada”.

Y cuando nos equivocamos Papá Jaime nos dice que no nos quedemos abrazando el piso: “luego de un fracaso, hay que levantarse inmediatamente y aprender de la caída para no volver a cometer el mismo error”.

### **¿PARA PAPÁ JAIME, QUÉ ES LA ESPIRITUALIDAD?**

“Cuando no le doy a nada ni a nadie el poder de perturbarme, de angustiarme. Cuando estamos en el espíritu con el amor, estamos con Dios. Esa es la espiritualidad verdadera.”

En sus talleres también se trabajan procesos de perdón para liberar a las personas y que logren vivir más ligeras, más felices.

Usted, ¿qué espera para ser feliz?

*Por Angélica Rodríguez*

“El miedo bloquea la razón y una persona con miedo hace cosas que nunca quiso hacer.”



EL VERDADERO  
SIGNIFICADO DE

# SORORIDAD



Siendo de uso relativamente nuevo, pero con un gran impacto social en años recientes, El término sororidad -como muchos términos feministas- puede levantar pasiones. Pero justamente estas pasiones que levanta o las críticas que ha obtenido su uso se deben a que el lenguaje parte de una perspectiva de desigualdad.





Este uso patriarcal del lenguaje que indica que fraternidad o hermandad sean los únicos términos oficialmente aceptados para describir la solidaridad y sentimiento entre personas. Sin embargo, en la sociedad moderna en la que vivimos hoy día sí hay campo para un término que se refiera específicamente a ese sentimiento entre las mujeres y para el empoderamiento de las mujeres mediante el apoyo mutuo.

Es así como podemos empezar a crear este nuevo concepto, partiendo de que la sororidad se basa en el principio esencial de la solidaridad entre mujeres. Esta solidaridad se ejerce mediante elementos claves como la cooperación entre mujeres, así como

el apoyo emocional, laboral, académico, familiar, social. Se debe además partir desde una base de respeto integral, que se une con la aceptación y la tolerancia.

Ahora, esto no significa que alguna mujer nunca vaya a tener algún problema con otra, lo que sí significa es que cualquier problema que se presente debe tratarse con humanidad, desde un sentido de igualdad y necesariamente empleando la comunicación. Si se debe realizar alguna crítica, que esta sea una crítica constructiva sin caer en los prejuicios y la negatividad, para que así cualquier problema se transforme en una oportunidad de mejora continua y desarrollo personal.



## ¿QUÉ ES SORORIDAD?



**SI**

**NO**

- |                        |              |                    |                   |
|------------------------|--------------|--------------------|-------------------|
| • Solidaridad          | • Confianza  | • Individualismo   | • Misoginia       |
| • Cooperación          | • Fidelidad  | • Exclusión        | • Sumisión        |
| • Apoyo                | • Humanidad  | • Lucha            | • Condescendencia |
| • Respeto              | • Igualdad   | • Rencor           | • Subordinación   |
| • Unión                | • Equidad    | • Prejuicios       | • Abuso           |
| • Aceptación           | • Autonomía  | • Competencia      | • Discriminación  |
| • Construcción         | • Mutualidad | • Crítica negativa | • Jerarquía       |
| • Crítica constructiva | • Empatía    | • Riñas            | • Control         |
| • Tolerancia           | • Cuidado    | • Machismo         | • Obstaculización |
| • Lealtad              | • Alianza    | • Mezquindad       | • Violencia       |



Diez en diez

# 10 HÁBITOS

DE UNA MUJER CON  
INTELIGENCIA

emocional

En un mundo donde se creía que el coeficiente intelectual (IQ) era lo más importante, los expertos hoy reconocen que saber gestionar las emociones es igual o aún más importante que la inteligencia racional. En esta edición de “Diez en Diez” te compartimos algunos hábitos que te servirán para desarrollar tu inteligencia emocional.



# BITOS

## 1. Expresan cómo se sienten

Hace tiempo expresar las emociones era visto como una señal de debilidad. Reprimir los sentimientos te impide comunicarte y afecta la confianza y transparencia de tus relaciones. Aprende a decir lo que sientes de la forma correcta y en el lugar y momento correcto. Nunca guardes tus emociones porque tarde o temprano, tu cuerpo te cobrará la factura.

## 2. Reconocen su manera de sentir

Hay que ser muy intencional para poder reconocer cómo te sientes. No es un proceso automatizado como respirar o moverte, por lo que requiere de práctica y mucha honestidad contigo misma. Con el tiempo aprenderás no solo a entender tu forma de sentir sino a ubicar de dónde provienen tus emociones para después, tener la habilidad de gestionarlas.



## 3. "No es personal"

Nada es personal a menos que te lo tomes personal. Todo el mundo tiene derecho a tener una opinión, incluso una opinión sobre ti. Eso no significa que tienes que prestar atención a todo lo que se dice de ti. Incluso si una persona mal intencionada hace algo para provocarte, eres tu quien decide que tanto puede afectarte. Entre menos rencor y estrés guardes, vivirás una vida más plena y en absoluta libertad.

## 4. Reconocen sus errores



Es tiempo de convertir los errores en algo positivo. Entre más rápido te apropias de tus errores, tendrás el potencial de crecer y convertirte en una mejor versión de ti misma. Dicen que una persona no pierde credibilidad por equivocarse, sino por no aceptar su equivocación.

## 5. No le temen a los cambios



Si hay una constante en este mundo, es que todo cambia. Casi siempre los cambios suceden con el propósito de mejorar, pero aún y cuando ese no sea tu caso, aferrarte a tener el control te va a enfermar emocionalmente. Los seres humanos nos podemos adaptar prácticamente a todo, así tienes que no te acostumbres a vivir con miedo. La vida da muchísimas vueltas, y está en nosotras disfrutar cada etapa sabiendo que son pocas las cosas que realmente están bajo nuestro control.



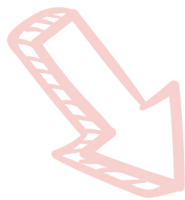
## 6. Saben decir "no"

Las mujeres tenemos el "síndrome de la complacencia". Pero cada vez que le dices "sí" a algo, le estás diciendo "no" a otra cosa. Ya sea a tu trabajo, tu familia o tiempo de calidad con tu pareja, siempre hay algo que vas a tener que sacrificar para poder hacer algo más. Asegúrate de adquirir compromisos que realmente sean una prioridad en tu vida y no tengas miedo de lo que alguien pueda pensar de ti por decir "no". A veces nuestra necesidad de complacer a todos nos orilla a llevar una vida super apretada y llena de estrés. Es mejor ser honesta y respetuosa para que tu palabra tenga credibilidad y puedas disfrutar cada momento y a cada persona de tu vida.

## 7. Trabajan con objetivos



Tener tus objetivos claros te hace más productiva y llevar una vida mucho más organizada. Cumplirlos uno a uno te dará una satisfacción que te impulsará a conquistar cosas más grandes, fortalecerá tu autoestima y aumentará la confianza en tí misma.



## 8. Saben que no son perfectas



Si te preguntan ¿cómo te sientes?, contesta: ¡fabulosamente imperfecta! La perfección está sobrevaluada. Todas somos un trabajo en proceso y obsesionarte con ser perfecta sólo te mantendrá en un constante estrés. Además las personas así tienden a ser más orgullosas y les cuesta aceptar cuando se equivocan. Reconoce con humildad que hay mucho espacio para superarte y proponte ser mejor.

## 9. Se cuidan a sí mismos

Difícilmente podrás tener relaciones sanas si no eres feliz contigo mismo. Parte de la inteligencia emocional consiste en autoconocerte y procurar tu bienestar físico, emocional y mental.



## 10. Son optimistas



¿Puedes distinguir si tu diálogo interno es positivo o negativo? Ser optimista no se trata de forzar la felicidad, sino de abrazar todas tus emociones pero hacer un esfuerzo consciente e intencional de buscar los aspectos positivos de tu vida. El optimismo siempre va de la mano con la gratitud y ambos se convierten en la fórmula perfecta para rodearte de personas que como tu, estarán motivadas a seguir siempre adelante.



POTENCIANDO  
LA PASIÓN &  
EL PROPÓSITO  
**DE TODAS**  
LAS MUJERES.

UNITE HOY Y

SÉ PARTE DE UNA RED DE

**65,000**  
**MUJERES**

CRECIENDO  
*juntas*

 /AsoAlas

 /AsoAlas

 /asociación-alas