

CIMBRA

EXPANSIÓN

JULIO 2026

DECLARÁ TU INDEPENDENCIA INTERIOR

El mes para dejar de obedecerle al miedo, reconstruir tus raíces y liderar tu destino.

STORY TIME:

Juana Azurduy

DESARROLLO
PERSONAL

VÍNCULOS
que expanden

LIDERAZGO
con raíces

MANIFIESTO
del mes

MENTE · CORAZÓN · ACCIÓN

Desarrollo personal y liderazgo para mujeres que deciden **más.**





Por *Celina Cocimano*

CEO de CIMBRA

Edición 7 · Julio 2026

Julio me encuentra mirando esta revista con una mezcla de orgullo, responsabilidad y vértigo. Cuando lancé CIMBRA Expansión en enero de 2026, sabía que no quería crear una revista más. No quería juntar notas lindas, frases motivacionales y diseños atractivos para que todo quedara prolijo. Quería construir un espacio con identidad. Un lugar donde cada edición tuviera algo para decir, algo para mover, algo para incomodar un poco y algo para despertar.

Hoy llegamos al número 7. Y no lo digo como un dato menor. Siete ediciones significan constancia, búsqueda, prueba, error, corrección, escucha y decisión. Significan sostener una idea más allá del entusiasmo inicial. Significan seguir apostando a una forma de comunicar que no se quede en la superficie.

Esta edición de julio tiene una palabra que la atraviesa: independencia. Pero no la independencia que repetimos de memoria. No la que queda guardada en una fecha patria, en una bandera o en una frase escolar.

Me interesa otra independencia. La que empieza adentro.

La que nadie puede declarar por vos. La que no se consigue de un día para el otro, pero que empieza cuando una persona se anima a decir: 'esto ya no lo quiero seguir viviendo igual'.

Porque muchas veces no somos libres aunque parezca que sí. Tenemos agenda, trabajo, proyectos, responsabilidades, redes, vínculos, planes, movimiento. Pero por dentro seguimos obedeciendo. Obedeciendo al miedo. A la culpa. A la necesidad de aprobación. A la mirada de los demás. A mandatos viejos.

A versiones nuestras que alguna vez nos ayudaron a sobrevivir, pero que hoy nos están quedando chicas.

Esta revista nació para acompañar ese movimiento interno. Para poner en palabras lo que muchas veces no nos animamos a decir. Para abrir conversaciones que importan. Para conectar mentes, corazones y acciones que están creando algo distinto.

Gracias por ser parte. Por leer, por compartir, por cuestionar, por inspirar. Esto recién empieza.

Celina Cocimano

CEO de CIMBRA

“

El cambio real
no empieza
cuando
encontramos
una frase linda.
Empieza
cuando una
frase nos deja
sin excusas.

”

Y ahí es donde CIMBRA tiene sentido. Para mí, CIMBRA no es solo una marca. Es un sacudón. Es ese momento donde algo se rompe, pero no para destruirte, sino para mostrarte que ya no podés seguir construyendo sobre una base que no te sostiene. Es volver a mirar tu vida con más verdad.

Es preguntarte qué estás sosteniendo por amor y qué estás sosteniendo por miedo. Qué vínculo te da raíz y cuál te pide que te achiques. Qué causa te llama. Qué alianza te puede expandir. Qué decisión venís postergando mientras esperás que llegue el momento perfecto.

En esta edición vas a encontrar una nota central sobre independencia emocional, porque creo profundamente que no hay expansión posible si seguimos pidiéndole permiso a nuestros miedos. También hablamos de liderazgo con causa, porque liderar no es ocupar espacio: es abrir camino. Hablamos de vínculos, tribu y redes de sostén, porque nadie se expande sola. Y hablamos de cooperación y alianzas, porque crecer no siempre es competir mejor; muchas veces es aprender a construir con otros.

También aparece una idea que me gusta mucho: julio también puede ser enero. Porque no necesitamos esperar un nuevo año para volver a empezar. A veces la mitad del camino nos muestra con más claridad qué venimos evitando, qué ya no funciona y qué necesitamos decidir ahora.

Me gustaría que esta edición no la leas apurada. Que la recorras como quien se sienta a conversar con una parte de sí misma que hace tiempo viene pidiendo atención. Que subrayes. Que te enojés un poco si algo te toca. Que te emociones. Que te preguntes. Que no uses estas páginas solo para pensar en otros, sino también para mirarte vos.

Porque el cambio real no empieza cuando encontramos una frase linda. Empieza cuando una frase nos deja sin excusas.

Y si algo deseo para este número 7 de CIMBRA Expansión, es que te recuerde esto: todavía estás a tiempo. De elegir distinto. De ordenar tu energía. De revisar tus vínculos. De liderar tu vida con más verdad. De dejar de vivir en automático. De volver a vos.

La independencia no siempre hace ruido. A veces empieza en silencio, con una decisión que nadie ve, pero que te devuelve dignidad.

Bienvenida a esta edición de julio.

Bienvenida a una nueva forma de mirar tu libertad.

Celina Cocimano

CEO de CIMBRA

“

A veces la
independencia
no hace ruido.

Empieza con una
decisión
que nadie ve,
pero que te devuelve
dignidad.

• C I M B R A E X P A N S I Ó N •

SECCIÓN

DESARROLLO PERSONAL

*Volver a vos también
es una forma de libertad.*

Mente • Corazón • Acción



LA INDEPENDENCIA QUE TODAVÍA NOS FALTA

Cuando dejar de obedecerle al miedo también es una forma de libertad.

 Desarrollo personal

“
No hay
independencia
real si todavía
vivís pidiéndole
permiso a tus
miedos.

”



Hay personas que no se animan a ser libres porque la libertad también asusta. Cuando sos libre, ya no podés culpar a todos de todo. Cuando sos libre, tenés que elegir. Cuando sos libre, tenés que hacerte cargo. Cuando sos libre, ya no podés esconderte eternamente detrás de “yo soy así”, “a mí siempre me pasa lo mismo”, “no puedo”, “no sé” o “no es mi momento”. La libertad emocional no siempre llega como alivio; a veces llega como una responsabilidad enorme. Porque de pronto entendés que ya no alcanza con darte cuenta. Ahora tenés que decidir.

Y decidir duele, porque toda decisión real deja algo atrás. Dejar de complacer deja atrás una identidad. Poner límites deja atrás una fantasía de armonía. Elegirte deja atrás la versión tuya que se conformaba con poco. Crecer deja atrás la comodidad de repetir lo conocido. Ser libre deja atrás la excusa de que otro tiene todo el poder sobre tu vida. Por eso muchas personas prefieren una cárcel conocida antes que una libertad incierta. La cárcel conocida tiene rutinas, explicaciones, personajes repetidos y el mismo dolor de siempre. Es dolor, sí, pero al menos es familiar. La libertad, en cambio, te pide entrar en territorio nuevo.

Independencia emocional es dejar de negociar con lo que ya sabés que te hace mal. No porque sea fácil, no porque no duela, no porque de pronto tengas todas las respuestas, sino porque llega un momento en que seguir igual empieza a doler más que cambiar. Y ese momento, aunque parezca una crisis, muchas veces es una puerta. Hay mujeres que creen que están perdiendo todo cuando, en realidad, están perdiendo la versión de sí mismas que ya no podía sostenerlas. Pierden el hábito de callar, el miedo a incomodar, la necesidad de explicar cada límite, la fantasía de salvar a todos, la culpa por priorizarse y la costumbre de mendigar amor donde solo había migajas.

Al principio se sienten raras, porque cuando una mujer deja de actuar desde la herida, a veces ni ella misma se reconoce. Ya no responde igual, ya no ruega igual, ya no espera igual, ya no insiste igual, ya no se conforma igual. Y algunos se incomodan. Porque muchas veces el entorno no extraña tu amor, extraña tu disponibilidad sin límites. No extraña tu presencia, extraña tu obediencia. No extraña tu esencia, extraña la versión tuya que era funcional a sus necesidades. Por eso, cuando empezás a sanar, no todos celebran tu independencia. Algunos la llaman egoísmo, distancia, soberbia, frialdad o cambio inexplicable. Pero no todo cambio necesita ser comprendido por quienes se beneficiaban de tu falta de límites.

LA INDEPENDENCIA QUE TODAVÍA NOS FALTA




 Desarrollo personal

A veces tu paz va a decepcionar a quienes estaban acostumbrados a tu sacrificio. Y eso también forma parte del proceso. No sos responsable de sostener una imagen de vos que ya te queda chica para que otros no tengan que adaptarse a tu crecimiento.

Durante mucho tiempo quizá fuiste la fuerte, la que podía con todo, la que entendía, la que perdonaba rápido, la que volvía a intentarlo, la que no hacía problema, la que resolvía y se tragaba lo que sentía para no romper la escena. Pero ser fuerte no es aguantar eternamente. A veces la verdadera fortaleza es dejar de sostener lo que te está partiendo.

Hay cansancios que no se curan durmiendo. Se curan dejando de traicionarte. Hay angustias que no se van con vacaciones. Se van cuando dejás de vivir una vida que no elegiste. Hay dolores que no necesitan más análisis. Necesitan una decisión. Y eso no significa actuar impulsivamente; significa empezar a escucharte con honestidad. Preguntarte qué estás sosteniendo por amor y qué estás sosteniendo por miedo. Qué decís que elegís, pero en realidad tolerás. Qué parte de vos sigue esperando permiso para avanzar. Qué vínculo te pide que te abandones para poder pertenecer.

 PREGUNTAS PARA
MIRAR HACIA ADENTRO

-  ¿Qué estoy sosteniendo por amor y qué estoy sosteniendo por miedo?
-  ¿Qué parte de mí sigue esperando permiso para avanzar?
-  ¿Qué vínculo me pide que me abandone para poder pertenecer?

“

La independencia emocional empieza cuando una deja de mentirse.

”

La independencia emocional empieza cuando una deja de mentirse. No cuando tiene todo resuelto, no cuando ya no siente miedo, no cuando el pasado deja de doler. Empieza cuando podés decir: “esto me duele”, “esto no me alcanza”, “esto no lo quiero más”, “esto no es amor”, “esto no es paz”, “esto no es destino, es repetición”. Ahí aparece una palabra fundamental: autoridad interna.

La autoridad interna es esa parte tuya que ya no necesita consultar con todo el mundo para validar lo que siente. Esa parte que aprende a distinguir entre una opinión ajena y una verdad propia. Esa parte que puede escuchar consejos sin entregar el volante.

Durante años, muchas personas viven con el volante de su vida en manos ajenas. La familia opina, la pareja decide, la sociedad marca tiempos, las redes comparan, el pasado condiciona, la culpa negocia y el miedo dirige. Y una, mientras tanto, se sienta en el asiento del acompañante de su propia existencia. Hasta que un día algo se despierta. No siempre es épico, no siempre es visible, no siempre viene con aplausos. A veces es una mañana cualquiera en la que ya no podés seguir fingiendo entusiasmo. Una conversación que te muestra que estás repitiendo el mismo patrón. Un silencio que te revela cuánto te venías apagando. Una sensación física, interna, clarísima: “yo no quiero seguir viviendo así”.

Ese día empieza la independencia. No porque ya tengas el mapa, sino porque por primera vez dejás de negar que necesitás otro camino. La independencia emocional también implica dejar de usar el pasado como condena. Sí, te pasó. Sí, dolió. Sí, hubo personas que no supieron cuidarte. Sí, quizá aprendiste a defenderte antes de aprender a disfrutar. Pero tu historia explica muchas cosas; no tiene derecho a gobernarlas todas. Lo que viviste puede ser parte de tu relato, pero no tiene por qué ser la jaula donde pases el resto de tu vida.

LA INDEPENDENCIA QUE TODAVÍA NOS FALTA



Desarrollo personal

A veces tu paz va a decepcionar a quienes estaban acostumbrados a tu sacrificio. Y eso también forma parte del proceso. No sos responsable de sostener una imagen de vos que ya te queda chica para que otros no tengan que adaptarse a tu crecimiento.

Durante mucho tiempo quizá fuiste la fuerte, la que podía con todo, la que entendía, la que perdonaba rápido, la que volvía a intentarlo, la que no hacía problema, la que resolvía y se tragaba lo que sentía para no romper la escena. Pero ser fuerte no es aguantar eternamente. A veces la verdadera fortaleza es dejar de sostener lo que te está partiendo.

Hay cansancios que no se curan durmiendo. Se curan dejando de traicionarte. Hay angustias que no se van con vacaciones. Se van cuando dejás de vivir una vida que no elegiste. Hay dolores que no necesitan más análisis. Necesitan una decisión. Y eso no significa actuar impulsivamente; significa empezar a escucharte con honestidad. Preguntarte qué estás sosteniendo por amor y qué estás sosteniendo por miedo. Qué decís que elegís, pero en realidad tolerás. Qué parte de vos sigue esperando permiso para avanzar. Qué vínculo te pide que te abandones para poder pertenecer.



PREGUNTAS PARA MIRAR HACIA ADENTRO



¿Qué estoy sosteniendo por amor y qué estoy sosteniendo por miedo?



¿Qué parte de mí sigue esperando permiso para avanzar?



¿Qué vínculo me pide que me abandone para poder pertenecer?

“

La independencia emocional empieza cuando una deja de mentirse.

”

La independencia emocional empieza cuando una deja de mentirse. No cuando tiene todo resuelto, no cuando ya no siente miedo, no cuando el pasado deja de doler. Empieza cuando podés decir: “esto me duele”, “esto no me alcanza”, “esto no lo quiero más”, “esto no es amor”, “esto no es paz”, “esto no es destino, es repetición”. Ahí aparece una palabra fundamental: autoridad interna.

La autoridad interna es esa parte tuya que ya no necesita consultar con todo el mundo para validar lo que siente. Esa parte que aprende a distinguir entre una opinión ajena y una verdad propia. Esa parte que puede escuchar consejos sin entregar el volante.

Durante años, muchas personas viven con el volante de su vida en manos ajenas. La familia opina, la pareja decide, la sociedad marca tiempos, las redes comparan, el pasado condiciona, la culpa negocia y el miedo dirige. Y una, mientras tanto, se sienta en el asiento del acompañante de su propia existencia. Hasta que un día algo se despierta. No siempre es épico, no siempre es visible, no siempre viene con aplausos. A veces es una mañana cualquiera en la que ya no podés seguir fingiendo entusiasmo. Una conversación que te muestra que estás repitiendo el mismo patrón. Un silencio que te revela cuánto te venías apagando. Una sensación física, interna, clarísima: “yo no quiero seguir viviendo así”.

Ese día empieza la independencia. No porque ya tengas el mapa, sino porque por primera vez dejás de negar que necesitás otro camino. La independencia emocional también implica dejar de usar el pasado como condena. Sí, te pasó. Sí, dolió. Sí, hubo personas que no supieron cuidarte. Sí, quizá aprendiste a defenderte antes de aprender a disfrutar. Pero tu historia explica muchas cosas; no tiene derecho a gobernarlas todas. Lo que viviste puede ser parte de tu relato, pero no tiene por qué ser la jaula donde pases el resto de tu vida.



“
**NO TODO CAMBIO
 NECESITA SER
 COMPRENDIDO POR
 QUIENES SE
 BENEFICIABAN
 DE TU FALTA
 DE LÍMITES.**

”

*Elegirte
 no es egoísmo,
 es supervivencia
 emocional.*

A VECES TU PAZ VA A DECEPCIONAR A QUIENES ESTABAN ACOSTUMBRADOS A TU SACRIFICIO.

Y eso también forma parte del proceso. No sos responsable de sostener una imagen de vos que ya te queda chica para que otros no tengan que adaptarse a tu crecimiento. Durante mucho tiempo quizá fuiste la fuerte, la que podía con todo, la que entendía, la que perdonaba rápido, la que volvía a intentarlo, la que no hacía problema, la que resolvía y se tragaba lo que sentía para no romper la escena. Pero ser fuerte no es aguantar eternamente. A veces la verdadera fortaleza es dejar de sostener lo que te está partiendo.

Hay cansancios que no se curan durmiendo. Se curan dejando de traicionarte. Hay angustias que no se van con vacaciones. Se van cuando dejás de vivir una vida que no elegiste. Hay dolores que no necesitan más análisis. Necesitan una decisión. Y eso no significa actuar impulsivamente; significa empezar a escucharte con honestidad. Preguntarte qué estás sosteniendo por amor y qué estás sosteniendo por miedo. Qué decís que elegís, pero en realidad tolerás. Qué parte de vos sigue esperando permiso para avanzar. Qué vínculo te pide que te abandones para poder pertenecer.

La independencia emocional empieza cuando una deja de mentirse. No cuando tiene todo resuelto, no cuando ya no siente miedo, no cuando el pasado deja de doler. Empieza cuando podés decir: “esto me duele”, “esto no me alcanza”, “esto no lo quiero más”, “esto no es amor”, “esto no es paz”, “esto no es destino, es repetición”. Ahí aparece una palabra fundamental: autoridad interna. La autoridad interna es esa parte tuya que ya no necesita consultar con todo el mundo para validar lo que siente. Esa parte que aprende a distinguir entre una opinión ajena y una verdad propia. Esa parte que puede escuchar consejos sin entregar el volante.

Durante años, muchas personas viven con el volante de su vida en manos ajenas. La familia opina, la pareja decide, la sociedad marca tiempos, las redes comparan, el pasado condiciona, la culpa negocia y el miedo dirige. Y una, mientras tanto, se sienta en el asiento del acompañante de su propia existencia. Hasta que un día algo se despierta. No siempre es épico, no siempre es visible, no siempre viene con aplausos. A veces es una mañana cualquiera en la que ya no podés seguir fingiendo entusiasmo. Una conversación que te muestra que estás repitiendo el mismo patrón. Un silencio que te revela cuánto te venías apagando. Una sensación física, interna, clarísima: “yo no quiero seguir viviendo así”.



RECUPERÁ EL VOLANTE DE TU VIDA:

- > **Escuchate sin filtro:** tus emociones siempre tienen información valiosa.
- > **Decidí desde tu verdad:** no desde el miedo, la culpa ni la necesidad de aprobación.
- > **Elegí tu camino:** aunque no todos lo entiendan.
- > **Sostené tus límites:** son tu forma de cuidar tu paz.

LA LIBERTAD EMOCIONAL NO LLEGA COMO ALIVIO, A VECES LLEGA COMO UNA RESPONSABILIDAD ENORME.

Y DECIDIR DUELE,
porque toda decisión real deja algo atrás.



Dejar de complacer deja atrás una identidad.



Poner límites deja atrás una fantasía de armonía.



Elegirte deja atrás la versión tuya que se conformaba con poco.



Crecer deja atrás la comodidad de repetir lo conocido.



Ser libre deja atrás la excusa de que otro tiene todo el poder sobre tu vida.

Por eso muchas personas prefieren una cárcel conocida antes que una libertad incierta. Es dolor, sí, pero al menos es familiar. La libertad, en cambio, te pide entrar en **territorio nuevo**.

Independencia emocional es dejar de negociar con lo que ya sabés que te hace mal. No porque sea fácil, no porque no duela, no porque de pronto tengas todas las respuestas, sino porque llega un momento en que seguir igual empieza a doler más que cambiar. Y ese momento, aunque parezca una crisis, muchas veces es una puerta.

La crisis no siempre destruye: a veces despeja. A veces es el idioma que usa la vida para decirte que lo que estás sosteniendo ya no te sostiene. Hay mujeres que creen que están perdiendo todo cuando, en realidad, están perdiendo la versión de sí mismas que ya no podía sostenerlas. Pierden **el hábito de callar, el miedo a incomodar, la necesidad de explicar cada límite, la fantasía de salvar a todos, la culpa por priorizarse y la costumbre de mendigar amor** donde solo había migajas.

“

La cárcel conocida tiene rutinas, explicaciones y el mismo dolor de siempre.

La libertad te pide entrar en territorio nuevo.

”



AL PRINCIPIO TE SENTÍS RARA

cuando una mujer deja de actuar desde la herida, a veces ni ella misma se reconoce.

- > Ya no responde igual.
- > Ya no ruega igual.
- > Ya no espera igual.
- > Ya no insiste igual.
- > Ya no se conforma igual.

Y algunos se incomodan. Porque muchas veces el entorno no extraña tu amor, extraña tu **disponibilidad sin límites, tu obediencia, tu versión funcional a sus necesidades.**

LA INDEPENDENCIA EMOCIONAL ES VOLVER A CASA.

A TU VERDAD.
A TU ESENCIA.
A TU VOLANTE.
A TU VIDA.

SER LIBRE NO ES UN DESTINO,
es una práctica diaria.

La independencia emocional no significa que no necesites a nadie. Significa que tu bienestar no depende de nadie. Que podés elegir vínculos desde el amor y no desde la carencia. Que podés estar con alguien sin dejar de ser vos.

Significa que si un día todo cambia, vos no te perdés.

Significa que podés estar acompañado, pero nunca más atrapado. Que elegís tu paz por encima de tu miedo.

Que preferís construir antes que sostener lo que te daña.

Que aprendiste a escuchar tu voz interna y a respetar lo que necesita tu alma, incluso cuando los demás no lo entienden.

Independencia emocional es dejar de buscar afuera lo que sólo vos podés darte. Es dejar de rogar por amor, atención, aprobación o permanencia. Es dejar de explicarte. Es dejar de sostener lugares que ya te quedaron chicos.

Es dejar de esperar tu turno para vivir. Es dejar de pedir permiso para ser vos. Es dejar de negociar tu paz por miedo a incomodar.

Es volver a elegirte, incluso cuando tiembla.

Julio nos recuerda que la independencia también puede ser silenciosa: una decisión honesta, un límite sostenido, una vida más propia.

Porque cuando te volvés libre emocionalmente, no sólo cambiás tu vida: cambian tus relaciones, tus elecciones, tu energía y tu destino.



PREGUNTA CIMBRA

¿Qué parte de tu vida sigue dependiendo de la aprobación de alguien que no está viviendo las consecuencias de tus decisiones?

“ Ser libre no es no necesitar a nadie.



“ Ser libre es no abandonarte para que alguien se quede. ”

*Volver a vos
es el acto de
mayor valentía.*



PARA LLEVAR

La verdadera independencia no se celebra con fuegos artificiales. Se celebra en silencio, cada vez que elegís tu verdad por encima del miedo y la costumbre.

Este es tu momento.

Este es tu camino.

Este es tu vida.



LA MUJER QUE NO ESPERÓ PERMISO
PARA ENTRAR EN LA HISTORIA

JUANA AZURDUY

Hay mujeres que nacen en una época equivocada para la comodidad del mundo. Mujeres que llegan cuando todavía se espera de ellas obediencia, silencio, buenas maneras, resignación.

Mujeres que deberían haber aprendido a bajar la mirada, a ocupar el lugar asignado, a no molestar demasiado, a no incomodar a los hombres que escribían la historia con tinta propia y memoria selectiva.

Pero algunas no nacen para encajar en su tiempo. Nacen para partirlo.

Juana Azurduy fue una de ellas.

Nació un 12 de julio de 1780, en el Alto Perú, en ese territorio que hoy nos obliga a mirar la independencia no como una postal prolija, sino como una herida viva, mestiza, profunda, americana. No nació en el centro cómodo del relato. No nació para ser estatua.

No nació en una tierra donde la desigualdad se respiraba, donde los pueblos originarios cargaban siglos de abuso, donde ser mujer ya era tener el camino cuesta arriba, y ser una mujer con carácter era casi una provocación.

Juana no fue una mujer "adelantada a su época". Esa frase queda chica. Juana fue una mujer que decidió que su época también le pertenecía.

De chica conoció la vida de campo, el territorio, la lengua y la fuerza de los pueblos que habitaban su tierra. Aprendió quichua y aymara. Aprendió a mirar desde cerca aquello que muchos preferían no ver. Y quizás ahí empezó todo: en esa capacidad de no sentirse separada del dolor de los otros. Porque hay personas que viven su privilegio como distancia. Y hay otras que lo viven como una responsabilidad. Juana eligió lo segundo.

“
Juana fue una mujer que decidió que su época también le pertenecía.
”



LA MUJER QUE NO ESPERÓ PERMISO
PARA ENTRAR EN LA HISTORIA

JUANA AZURDUY

Cuando comenzaron las luchas por la independencia, no miró desde la ventana. No esperó que alguien le explicara si era conveniente, correcto o femenino involucrarse. No pidió permiso para sentir que esa causa también era suya. Junto a Manuel Ascencio Padilla, su compañero de vida y de lucha, se sumó a la revolución en el Alto Perú y terminó convirtiéndose en una de las grandes figuras de las guerras de independencia de nuestra América.

Pero hay algo que tenemos que decir con honestidad: a Juana no la volvió enorme solamente su coraje.

La volvió enorme su capacidad de seguir eligiendo aun cuando la vida le arrancaba casi todo.

Porque es fácil hablar de valentía cuando todavía no perdiste demasiado. Es fácil decir "yo no me rindo" cuando el cuerpo no está cansado, cuando la casa sigue en pie, cuando la familia está a salvo, cuando el futuro todavía parece ordenado.

Lo difícil es sostener una causa cuando ya no queda casi nada de la vida que conocías.

Juana perdió hijos. Perdió tierra. Perdió estabilidad. Perdió reconocimiento. Perdió al hombre con quien había compartido la lucha.

Y aun así no se convirtió en una mujer vacía. No dejó que el dolor le robara el sentido.

Eso no significa que no haya sufrido.

Significa que no permitió que el sufrimiento decidiera por ella.

Y acá aparece la primera gran lección de Juana para esta edición de julio:

“ La independencia interior no es no tener miedo.
La independencia interior es no entregarle el mando de tu vida al miedo. ”

Juana Azurduy no representa una independencia cómoda. Representa esa independencia que se construye cuando una persona entiende que obedecer puede ser más peligroso que rebelarse.

Porque a veces obedecemos por miedo.

Obedecemos al apellido.

Obedecemos a la historia familiar.

Obedecemos a la culpa.

Obedecemos a lo que "una mujer debería ser".

Obedecemos al mandato de no hacer ruido.

Obedecemos a la idea de que ya es tarde, de que no se puede, de que no corresponde, de que mejor no incomodar.

Y un día, si tenemos suerte, algo dentro nuestro se cansa.

No se cansa de vivir.

Se cansa de vivir a medias.

Juana se cansó de mirar cómo otros decidían el destino de su tierra, de su gente, de su cuerpo, de su voz. Y cuando una mujer se cansa de obedecer una vida que no eligió, empieza una revolución que no siempre se ve desde afuera, pero que cambia todo por dentro.

Por eso Juana no es solamente una figura histórica.

Es una pregunta incómoda.

ALTO
PERÚ

JUANA AZURDUY

- ¿Qué parte de tu vida sigue colonizada por el miedo?
- ¿Qué decisión venís postergando porque todavía esperás autorización?
- ¿Qué territorio interno todavía no recuperaste?
- ¿Qué voz tuya sigue hablando bajito para no molestar?

Julio nos trae la palabra independencia como bandera. Pero CIMBRA nos invita a llevarla más lejos. Porque no alcanza con celebrar la independencia de un país si por dentro seguimos funcionando como personas sometidas a mandatos que ya no nos representan.

Podés vivir en una nación libre y seguir presa de la aprobación.

Podés tener trabajo, familia, redes sociales, proyectos, agenda llena, y aun así no sentirte dueña de vos.

Podés sonreír hacia afuera y seguir negociando con una versión tuya que se achica para que otros estén cómodos.

“*La independencia interior no es no tener miedo. La independencia interior es no entregarle el mando de tu vida al miedo.*”

ALTO
PERÚ



Juana nos recuerda que la libertad no siempre empieza en una gran declaración pública. A veces empieza en una decisión íntima, casi silenciosa: "hasta acá".

Hasta acá con vivir pidiendo permiso.

Hasta acá con creer que mi lugar es el que otros me dieron.

Hasta acá con confundir sacrificio con destino.

Hasta acá con hacerme pequeña para no incomodar.

Hasta acá con esperar que alguien me nombre para recién ahí sentir que existo.

Y quizás por eso su historia sigue doliendo y sigue encendiendo.

◆ Porque Juana peleó por la independencia, sí. Pero también peleó contra algo más invisible:

peleó contra la idea de que una mujer no podía liderar, decidir, organizar, avanzar, sostener una causa, convertirse en símbolo.

Ese es el punto que muchas veces incomoda de las mujeres como ella.

No solo hicieron historia. Demostraron que la historia estaba incompleta sin ellas.



Y acá hay otra lección profunda: Juana no fue reconocida a tiempo.

Como tantas mujeres, dio muchísimo más de lo que recibió. Después de la guerra, la gloria no le alcanzó para vivir con dignidad. Su nombre no ocupó durante mucho tiempo el lugar que merecía. Murió lejos del reconocimiento proporcional a su entrega.

Y esto también hay que decirlo, porque no todo liderazgo termina con aplausos inmediatos.



- A veces liderar es sembrar en una tierra que todavía no sabe agradecer.
- A veces abrir camino es caminar sola durante años.
- A veces tu valor llega antes que el reconocimiento.
- A veces tu nombre tarda en ser pronunciado, pero eso no significa que tu vida no haya dejado marca.

LA MUJER QUE NO ESPERÓ PERMISO
PARA ENTRAR EN LA HISTORIA

JUANA AZURDUY

Juana Azurduy no necesitó que la historia la entendiera en el momento para haber sido inmensa. Y tal vez esa sea una de las enseñanzas más poderosas para cualquier mujer que hoy está construyendo algo: no midas tu valor solamente por el aplauso que recibís mientras estás peleando tu batalla.

- ❖ No todo lo importante se reconoce en vivo.
- ❖ No toda semilla florece frente a quien la sembró.
- ❖ No toda revolución recibe flores en la puerta.

Pero si lo que hacés nace de una causa verdadera, si tu voz está al servicio de algo más grande que tu ego, si tu decisión abre camino para que otras personas respiren un poco más libres, entonces tu vida ya empezó a expandirse más allá de vos.

“
*Ser libre no es hacer
cualquier cosa.
Ser libre es poder elegir
sin traicionarte.*
”



Juana no fue perfecta. Ningún símbolo vivo lo es. Fue humana, compleja, atravesada por pérdidas, decisiones difíciles, contradicciones y época. Justamente por eso inspira. Porque no necesitamos mujeres de mármol. Necesitamos mujeres reales que nos recuerden que una vida puede doler y aun así tener dirección.

La verdadera inspiración no está en imaginar a Juana como una heroína intocable. Está en mirarla como una mujer que, con todo en contra, decidió no entregar su poder interno.

**Y ESA ES LA PREGUNTA QUE ESTE JULIO
NOS DEJA SOBRE LA MESA:**

¿qué independencia estás lista para declarar?

- ❖ No la independencia decorativa.
- ❖ No la independencia que se publica en una frase linda.
- ❖ No la que suena bien en redes.
- ❖ **La verdadera.**
- ❖ La que te obliga a dejar de justificar tu pequeñez.
- ❖ La que te pide revisar tus vínculos.
- ❖ La que te empuja a ordenar tu economía emocional.
- ❖ La que te exige dejar de esperar que alguien venga a darte permiso.
- ❖ La que te saca del rol de víctima y te devuelve al lugar de protagonista.

Juana Azurduy nos recuerda que hay mujeres que no vinieron a decorar la historia. Vinieron a discutirla. A abrirla. A ensancharla. A demostrar que cuando una mujer decide tomar posesión de su voz, de su causa y de su destino, ya no hay época, mandato ni olvido que pueda borrarla del todo.

**Porque los nombres que nacen de una causa verdadera
siempre encuentran la forma de regresar.**



JUANA AZURDUY



HAY MUJERES QUE NACEN EN UNA ÉPOCA EQUIVOCADA PARA LA COMODIDAD DEL MUNDO.

Mujeres que llegan cuando todavía se espera de ellas obediencia, silencio, buenas maneras, resignación.

Mujeres que deberían haber aprendido a bajar la mirada, a ocupar el lugar asignado, a no molestar demasiado, a no incomodar a los hombres que escribían la historia con tinta propia y memoria selectiva.

PERO ALGUNAS NO NACEN PARA ENCAJAR EN SU TIEMPO.

Nacen para partirlo.

Juana Azurduy fue una de ellas. Nació un 12 de julio de 1780, en el Alto Perú, en ese territorio que hoy nos obliga a mirar la independencia no como una postal prolija, sino como una herida viva, mestiza, profunda, americana. No nació en el centro cómodo del relato. No nació para ser estatua. Nació en una tierra donde la desigualdad se respiraba, donde los pueblos originarios cargaban siglos de abuso, donde ser mujer ya era tener el camino cuesta arriba, y ser una mujer con carácter era casi una provocación.

JUANA NO FUE UNA MUJER “ADELANTADA A SU ÉPOCA”.

Esa frase queda chica.

Juana fue una mujer que decidió que su época también le pertenecía.

De chica conoció la vida de campo, el territorio, la lengua y la fuerza de los pueblos que habitaban su tierra. Aprendió quichua y aymara. Aprendió a mirar desde cerca aquello que muchos preferían no ver. Y quizás ahí empezó todo: en esa capacidad de no sentirse separada del dolor de los otros.

Porque hay personas que viven su privilegio como distancia. Y hay otras que lo viven como responsabilidad. Juana eligió lo segundo.

“

*La independencia interior no es no tener miedo.
La independencia interior es no entregarle el mando de tu vida al miedo.*

”



Revista CIMBRA Expansión

@cimbra.unidosparapotenciarnos

MENTE • CORAZÓN • ACCIÓN

Desarrollo personal y liderazgo para mujeres que deciden **más.**

SECCIÓN

LIDERAZGO

Tu voz también puede abrir camino.

Mente • Corazón • Acción

LIDERAZGO CON CAUSA

Cuando tu voz deja de buscar aplausos y empieza a abrir camino.

“

El liderazgo verdadero no nace de la necesidad de parecer importante. Nace de una causa.

”

Hay un momento en la vida en el que liderar deja de tener que ver con estar adelante y empieza a tener que ver con estar al servicio de algo más grande que una misma.

Durante mucho tiempo nos vendieron una idea bastante pobre del liderazgo. Nos hicieron creer que liderar era mandar, imponerse, tener seguidores, hablar fuerte, mostrarse segura, ocupar lugares visibles, acumular logros y caminar como si una nunca dudara. Pero el liderazgo verdadero no nace de la necesidad de parecer importante. Nace de una causa que te atraviesa tan profundamente que ya no podés mirar para otro lado.

Un líder con causa no necesita demostrar todo el tiempo que tiene poder. Su poder se nota en lo que sostiene, en lo que defiende, en lo que decide no negociar, en la forma en que usa su historia no para victimizarse, sino para iluminar un camino que otros todavía no se animan a recorrer.

Porque liderar con causa no es hablar de propósito como una frase linda. Es preguntarte con honestidad: ¿para qué hago lo que hago?, ¿a quién sirve mi voz?, ¿qué dolor conozco tan de cerca que hoy puedo transformar en mensaje?, ¿qué injusticia, herida, necesidad o vacío me moviliza tanto que me obliga a construir algo?

LIDERAR NO ES OCUPAR ESPACIO ES ABRIR CAMINO

No todas las personas que tienen visibilidad lideran. Algunas solo ocupan espacio. Y no todas las personas que lideran son visibles. Algunas están cambiando realidades en silencio, en una familia, en una escuela, en una empresa, en una comunidad, en un consultorio, en una mesa donde alguien por fin se anima a decir la verdad.

El liderazgo con causa empieza cuando dejás de preguntarte solamente qué podés conseguir y empezás a preguntarte qué podés transformar. Ahí cambia todo. Porque cuando tu causa es clara, tus decisiones se ordenan. Ya no todo vale. Ya no todo te compra. Ya no cualquier oportunidad te sirve. Ya no cualquier escenario merece tu energía.

“
*Una causa
te da dirección,
pero también
te pone límites.*
”

Hay personas que quieren liderar, pero no quieren incomodar. Quieren impacto, pero sin resistencia. Quieren voz, pero sin exposición. Quieren transformar, pero sin pagar el costo de sostener una postura. Y eso no existe.

Toda causa real incomoda a alguien, porque toda causa verdadera viene a mover algo que estaba quieto, a cuestionar algo que se había normalizado, a encender una conversación que muchos preferían evitar.

Liderar con causa no significa pelear con todo el mundo. Significa tener la madurez de no traicionarte para caer bien. Significa entender que tu voz no tiene que ser aceptada por todos para ser necesaria. Significa aprender a sostenerte cuando todavía no te aplauden, cuando todavía no te entienden, cuando todavía no ven lo que vos ya sabés que necesita nacer.

HERIDA, CONCIENCIA Y RESPONSABILIDAD

Muchas veces, la causa aparece después de una herida. No porque el dolor sea romántico, sino porque hay experiencias que nos despiertan. Una mujer que fue silenciada puede transformar su historia en una voz que abre espacio para otras. Una persona que atravesó una pérdida puede convertir ese camino en acompañamiento. Alguien que vivió años pidiendo permiso puede convertirse en guía para quienes todavía no se animan a elegir su propia vida.

Una causa no te vuelve perfecta. Te vuelve responsable. Te pide coherencia. Te pide revisar cómo hablás, cómo decidís, cómo tratás a otros, cómo sostenés lo que predicás cuando nadie te está mirando.

Porque el liderazgo más peligroso es el que tiene discurso de transformación, pero prácticas de ego.

Pero cuidado: una herida no alcanza para liderar. La herida explica el origen, pero la causa necesita elaboración.

Si no transformás tu dolor, lo repetís. Si no lo trabajás, lo usás para reaccionar. Si no lo ordenás, podés confundir misión con descarga, liderazgo con control, mensaje con necesidad de validación.

Por eso el liderazgo con causa exige una pregunta incómoda: ¿estoy liderando desde mi herida abierta o desde mi herida convertida en conciencia?

El que habla de libertad, pero necesita dominar.

El que habla de amor, pero manipula.

El que habla de comunidad, pero solo busca admiración.

Liderar con causa es otra cosa. Es entender que tu historia no te pone por encima de nadie; te pone al servicio. Es dejar de usar el escenario como espejo para empezar a usarlo como puente.

Es hablar no para que digan “qué brillante”, sino para que alguien piense “yo también puedo”. Es construir algo que no termine en vos.

“
*Una causa
no te vuelve
perfecta.
Te vuelve
responsable.*
”

Una causa te obliga a crecer. Porque si tu mensaje es más grande que tu miedo, vas a tener que ordenar tu vida para poder sostenerlo.

Si tu causa es real, no alcanza con inspiración. Vas a necesitar disciplina, método, formación, escucha, humildad, estrategia y comunidad. La pasión inicia, pero la estructura sostiene. Muchas personas abandonan sus causas no porque no las amen, sino porque nunca aprendieron a organizarlas.

Por eso el liderazgo con causa también necesita acción.

No alcanza con sentir mucho. No alcanza con indignarse. No alcanza con publicar frases. Una causa necesita decisiones concretas: a quién vas a servir, qué problema querés ayudar a resolver, qué mensaje vas a sostener, qué espacios vas a crear, qué conversaciones vas a abrir, qué hábitos vas a dejar de negociar para convertirte en una persona capaz de sostener aquello que dice representar.

Y también necesita renuncias. Porque cuando una causa te elige, hay cosas que ya no podés seguir haciendo igual. No podés seguir escondiéndote detrás de la excusa de “todavía no estoy lista”. No podés seguir achicando tu voz para que otros no se incomoden. No podés seguir esperando el momento perfecto. No podés seguir confundiendo prudencia con miedo.

El liderazgo con causa no siempre empieza con una gran audiencia. A veces empieza con una conversación honesta. Con una decisión que nadie ve. Con una puerta que cerrás para no traicionarte. Con una idea escrita en un cuaderno. Con un taller pequeño. Con una comunidad de dealliez personas. Con una frase dicha en el momento justo. Y desde ahí se expande.

Porque cuando una causa es verdadera, tiene raíz. No depende solo del entusiasmo del momento. No se cae porque un posteo tuvo pocos likes. No desaparece porque alguien criticó. No se negocia porque el camino se puso incómodo.

Julio nos invita a hablar de independencia, pero no hay independencia colectiva sin personas capaces de liderar desde una causa.

Tal vez tu causa no tenga todavía un nombre perfecto. Tal vez solo aparezca como una incomodidad, como una pregunta, como una sensación de que hay algo que no podés seguir callando.

Prestale atención. No estás llamada a liderar para ser admirada. Estás llamada a liderar aquello que tu historia, tu sensibilidad y tu conciencia ya no te permiten ignorar.

“

Porque el liderazgo con causa no nace cuando todos te siguen. Nace cuando vos dejás de abandonarte.

”

?

PREGUNTA CIMBRA

¿Qué parte de tu historia puede dejar de ser herida para convertirse en servicio?

“ **Liderar con causa es usar tu voz para abrir camino, no para ocupar espacio.** ”

JULIO TAMBIÉN PUEDE SER ENERO

NO NECESITÁS ESPERAR UN AÑO NUEVO PARA VOLVER A EMPEZAR

Hay personas que llegan a julio con una sensación incómoda: miran lo que prometieron en enero y sienten que ya fallaron. Que el año se les fue de las manos. Que no hicieron lo que dijeron que iban a hacer. Que no avanzaron como esperaban. Que volvieron a postergar, a distraerse, a sostener lo mismo, a dejarse para después.

Pero julio tiene algo poderoso: **no viene con el ruido emocional de enero, viene con verdad.**

Enero suele estar lleno de promesas. Julio, en cambio, te muestra resultados. Te muestra qué hábitos sostuviste, qué decisiones evitaste, qué vínculos siguen ocupando demasiada energía, qué proyecto todavía espera tu compromiso real y qué parte de vos sigue negociando con la excusa.

“
*Y eso no es fracaso.
Eso es información.*
”

LA MITAD DEL AÑO NO VIENE A CONDENARTE. VIENE A DESPERTARTE.

Porque liderar tu vida también es saber hacer una pausa honesta sin destruirte en el proceso. Es poder mirar los primeros seis meses sin maquillarlos, pero también sin usarlos como prueba de que no servís. No todo lo que no lograste habla de incapacidad. A veces habla de falta de foco. A veces de cansancio. A veces de miedo. A veces de una estructura que no estaba bien armada. A veces de una meta que dijiste que querías, pero que en el fondo nunca elegiste de verdad.

» **JULIO PUEDE SER ENERO SI DEJÁS DE
USAR EL CALENDARIO COMO EXCUSA.**

No necesitás que empiece otro año para ordenar tu vida. No necesitás esperar el lunes, el próximo mes, el próximo cumpleaños, el próximo golpe, la próxima crisis. Podés empezar hoy. No desde la fantasía de cambiar todo de golpe, sino desde una decisión concreta que vuelva a ponerte en movimiento.

**EL LIDERAZGO PERSONAL
NO SE MIDE POR NO HABERTE CAÍDO.
SE MIDE POR LA RAPIDEZ CON LA QUE
DEJÁS DE JUSTIFICAR LA CAÍDA Y
VOLVÉS A TOMAR EL VOLANTE.**

Quizás este mes no necesitás prometer más. Quizás necesitás elegir menos cosas, pero sostenerlas mejor. Menos objetivos decorativos y más decisiones reales. Menos entusiasmo de arranque y más disciplina silenciosa. Menos “este año sí” y más “hoy hago lo que dije que era importante”.

JULIO TAMBIÉN PUEDE SER ENERO, PERO CON UNA VENTAJA: AHORA YA SABÉS DÓNDE TE MENTISTE.

- ✓ Sabés qué rutina no funcionó.
- ✓ Sabés qué excusa repetiste.
- ✓ Sabés qué vínculo te drenó.
- ✓ Sabés qué miedo te frenó.
- ✓ Sabés qué proyecto te sigue llamando aunque intentes distraerte.
- ✓ Sabés dónde se te fue la energía.
- ✓ Sabés qué parte de tu vida necesita menos discurso y más acción.

ENTONCES NO VUELVAS A EMPEZAR DESDE LA CULPA.

EMPEZÁ DESDE LA CONCIENCIA.

No digas “perdí medio año”. Decí: “todavía tengo medio año para decidir distinto”. Porque seis meses pueden no alcanzar para cambiar toda una vida, pero sí alcanzan para cambiar una dirección. Y cuando cambia la dirección, cambia el destino.

//////////

“

*No perdiste
medio año.
Todavía tenés
medio año
para decidir
distinto.*

”



PREGUNTA CIMBRA

*¿Qué excusa ya
no podés seguir
llevando al segundo
semestre?*



CIERRE VISUAL

Julio también puede ser enero cuando dejás de esperar una fecha y empezás a liderar una decisión.

**JULIO NO VIENE
A PREGUNTARTE
QUÉ PROMETISTE
EN ENERO.
VIENE A PREGUNTARTE
QUÉ VAS A HACER AHORA
CON LO QUE YA SABÉS.**

SECCIÓN

VÍNCULOS

*La red correcta no te ata:
te da raíz para crecer.*

DÍA DEL AMIGO

TRIBU Y REDES DE SOSTÉN

Porque nadie se expande sola.



Hay amistades que no hacen ruido, pero te salvan. No siempre son esas personas que aparecen en todas las fotos o en todos los planes. A veces son las que llegan con una frase justa cuando te estás desarmando por dentro. Las que no necesitan invadirte para acompañarte. Las que te miran sin juicio cuando vos ya te estás juzgando demasiado.

— “ —
*No todo vínculo es tribu.
La tribu verdadera no te pide
que te achiques para
pertenecer.*

— ” —



Julio nos trae el Día del Amigo, pero esta edición de CIMBRA Expansión no quiere hablar de la amistad como una postal tierna. Quiere hablar de algo más profundo: la tribu. Esa red humana que no solo te acompaña, sino que también te recuerda quién sos cuando la vida te golpea, cuando dudás, cuando te apagás o cuando empezás a crecer y no todos entienden tu cambio.

*Porque una cosa es tener
contactos y otra muy
distinta es tener sostén.*



TENER CONTACTOS NO ES TENER SOSTÉN.

Tener red es tener un lugar donde podés ser vos sin actuar fortaleza.

Una red de sostén no es una multitud. No se mide por cantidad. Se mide por **calidad emocional.**



Donde tu dolor no incomoda.



Donde tu alegría no despierta competencia.



Donde tu crecimiento no se vive como amenaza.



Donde tu límite no se interpreta como traición.

— • “ —
UNA TRIBU SANA TE ABRAZA EN TU PEOR MOMENTO, PERO TAMBIÉN TE EMPUJA CON AMOR CUANDO SABE QUE ESTÁS USANDO EL DOLOR COMO ESCONDITE.

— • ” —

AMISTAD REAL:

- No siempre te da la razón.
- Te devuelve perspectiva.
- Te recuerda tu valor.
- Te sostiene sin infantilizarte.
- Te abraza sin anular tu fuerza.

*No solo consuela.
También confronta.*

HAY VÍNCULOS QUE SON...

TECHO

- ✗ Te limitan.
- ✗ Te hacen calcular cada palabra.
- ✗ Te devuelven a viejas versiones.
- ✗ Te hacen sentir culpa por moverte.
- ✗ Te piden que no cambies demasiado.

TECHO TE LIMITA.

TIERRA

- ✔ Te sostienen mientras crecés.
- ✔ No deciden por vos, pero están.
- ✔ Te dan un lugar desde donde volver a levantarte.
- ✔ No se asustan de tu luz ni se aprovechan de tu sombra.

TIERRA TE DA RAÍZ.



La amistad verdadera no es dependencia. Es refugio.
La tribu no es encierro. Es raíz.
La red de sostén no es debilidad. Es inteligencia emocional.



PREGUNTA CIMBRA

- *¿Quiénes son las personas con las que tu verdad puede descansar?* •

Nadie se expande sola.

La red correcta no te ata: te da raíz para crecer.

• *Tu verdad necesita un lugar donde descansar.* •

PEDIR, SOSTÉN NO TE HACE DÉBIL. TE HACE HUMANA.



Sobrevivir solas no es fortaleza,
es aprendizaje.



Sanar también es aprender
a apoyarse sin sentir vergüenza.



Nadie puede con todo siempre.



Una tribu no viene a hacer el
camino por vos.



Viene a recordarte que no tenés que
hacerlo descalza, en silencio y
a oscuras.

— “ —
*La tribu verdadera se construye.
Se cuida. Se alimenta. Se elige.
Se sostiene desde la reciprocidad.*

— ” —

REVISÁ TUS VÍNCULOS

- ¿Con quién podés ser vos
sin editarte?

- ¿Quién celebra tu crecimiento
sin competir contigo?

- ¿Quién te escucha cuando
no tenés nada brillante
para contar?

- ¿Quién respeta tus límites
aunque no le convengan?

- ¿Quién te recuerda tu valor
cuando vos lo olvidás?

- ¿A quién también estás
sosteniendo vos con
presencia real?

— “ —
*La tribu correcta
no te infla el ego.
Te fortalece
la identidad.*

TEST CIMBRA

¿Qué tipo de vínculo estás sosteniendo?

A veces no duele la soledad. Duele sostener un vínculo que ya no te sostiene a vos.

Hay relaciones que te expanden, otras que te drenan, otras que te confunden y algunas que simplemente ya no coinciden con la persona en la que te estás convirtiendo. Este test no viene a etiquetar a nadie de manera definitiva, sino a ayudarte a mirar con más honestidad qué tipo de vínculo estás sosteniendo hoy.



CÓMO RESPONDER

Pensá en una amistad, relación, vínculo familiar o conexión importante de tu vida y respondé con sinceridad. Elegí la opción que más se parezca a lo que vivís hoy. Después sumá cuántas veces elegiste cada letra.

1. Cuando estoy con esa persona, generalmente me siento:

- A** En paz, relajada y libre para ser yo.
- B** Tensa, midiendo lo que digo o hago.
- C** Muy pendiente de su reacción o aprobación.
- D** A veces bien y a veces muy desgastada, como en una montaña rusa.

2. Si le pongo un límite, esa persona suele:

- A** Escucharlo, aunque no siempre le guste.
- B** Hacerme sentir culpa o exageración.
- C** Alejarse o cambiar su trato, y eso me angustia mucho.
- D** Reaccionar de forma impredecible: a veces lo entiende, a veces explota.

3. Cuando cuento algo importante de mi vida:

- A** Me escucha de verdad y me acompaña sin competir.
- B** Minimiza, corrige o desvía la conversación hacia sí misma.
- C** Necesito que me valide para sentirme segura.
- D** Nunca sé con qué humor me va a responder.

4. Este vínculo me hace sentir:

- A** Más fuerte, más clara y más conectada conmigo.
- B** Más pequeña, más insegura o más confundida.
- C** Muy dependiente emocionalmente.
- D** Muy agotada, aunque me cuesta soltarlo.

5. Si algo me duele dentro del vínculo:

- A** Puedo hablarlo sin miedo extremo.
- B** Prefiero callarlo para evitar conflicto.
- C** Lo hablo, pero necesito desesperadamente que no se enoje ni se aleje.
- D** Lo hablo muchas veces, pero todo vuelve a repetirse.

CONTINUÁ EL TEST

¿Qué tipo de vínculo estás sosteniendo?

6. Cuando yo crezco, cambio o avanzo:

- A** Lo celebra y me acompaña.
- B** Se incomoda o me hace sentir que estoy cambiando “demasiado”.
- C** Me preocupa que mi crecimiento afecte el vínculo.
- D** A veces me apoya y a veces parece competir o alejarse.

7. Si no estoy disponible como antes:

- A** Lo entiende y no me castiga por eso.
- B** Me reclama, se ofende o me hace sentir mala persona.
- C** Me angustia mucho no estar, porque siento que puedo perder su cariño.
- D** Genera tensión, distancia o escenas incómodas.

8. Este vínculo se sostiene principalmente por:

- A** Respeto, afecto y reciprocidad.
- B** Costumbre, culpa o miedo a incomodar.
- C** Necesidad emocional y temor al abandono.
- D** Intensidad, altibajos y una conexión que me desordena.

9. Si soy completamente honesta, esta relación:

- A** Me da raíz para crecer.
- B** Me limita más de lo que me impulsa.
- C** Me importa tanto que a veces me abandono para sostenerla.
- D** Me desgasta, pero me cuesta dejar de insistir.

10. Cuando pienso en este vínculo, la frase que más resuena es:

- A** “Acá puedo descansar siendo yo.”
- B** “Tengo que cuidarme mucho para no generar problema.”
- C** “No sé por qué me afecta tanto, pero me afecta muchísimo.”
- D** “Sé que me hace mal en varias cosas, pero no logro ordenarlo.”

RESULTADOS

Mayoría de A • VÍNCULO TIERRA

Este vínculo te sostiene, no te asfixia. Hay cuidado, escucha, respeto y una base emocional sana. Podés ser vos sin actuar un personaje, crecer sin culpa y poner límites sin sentir que todo se rompe.

Clave Cimbra: cuidalo, nutrillo y no lo des por sentado.

Mayoría de B • VÍNCULO TECHO

Es un vínculo que, en vez de expandirte, te limita. Te hace medir palabras, postergar decisiones, esconder partes de tu crecimiento o sentir culpa por cambiar.

Clave Cimbra: preguntate cuánto tiempo más querés seguir achicándote para pertenecer.

Mayoría de C • VÍNCULO DEPENDENCIA

Acá no solo hay afecto: hay mucha necesidad emocional. Te cuesta poner límites, tolerar distancia o no sentirte en falta.

Clave Cimbra: revisar este vínculo también implica revisar cuánto de tu valor dejaste en manos ajenas.

Mayoría de D • VÍNCULO DESGASTE

Es un vínculo que te confunde, te drena o te desordena. Puede haber intensidad, historia o cariño, pero también repetición, cansancio emocional y una sensación de inestabilidad.

Clave Cimbra: no todo lo intenso es profundo, ni todo lo difícil merece seguir sosteniéndose igual.

PREGUNTA FINAL

¿El vínculo que hoy sostenés te da raíz para crecer o te pide que te achiques para pertenecer?

A veces el vínculo que más revisás no es el que menos querés, sino el que más te muestra cuánto te cuesta dejar de traicionarte.

EXPANSIÓN

CRECER NO ES LLEGAR SOLA.

Es construir con otros.



ALIANZAS



COOPERACIÓN



CRECIMIENTO



REDES QUE
POTENCIAN

“

Cuando compartís visión, talento y valores,
el crecimiento **se multiplica.**

”

COOPERAR PARA CRECER

La nueva inteligencia no es competir mejor: es aprender a construir con otros

Durante mucho tiempo nos enseñaron que crecer era llegar primero. Ser la más rápida, la más fuerte, la más visible, la más preparada, la que más podía, la que menos necesitaba. Nos enseñaron a mirar al otro como amenaza, como comparación o como competencia. Y así, muchas personas terminaron confundiendo independencia con aislamiento, liderazgo con autosuficiencia y crecimiento con tener que hacerlo todo solas.

Pero llega un momento en el camino donde una descubre algo incómodo y liberador a la vez: nadie se expande de verdad construyendo siempre desde la soledad.

Podés avanzar sola un tramo. Podés aprender sola, resolver sola, sostener sola, empujar sola, reinventarte sola. Pero si querés escalar, si querés que tu proyecto respire más allá de tu energía personal, si querés que tu mensaje llegue más lejos, vas a necesitar algo más que fuerza individual. Vas a necesitar alianzas.



“Cooperar no es depender.
Cooperar es multiplicar.”



No se trata de llegar primero,
se trata de llegar más lejos.

COOPERAR NO ES DEPENDER.

Cooperar es multiplicar.

Es entender que no todas las personas vienen a sacarte lugar. Algunas vienen a ensanchar el espacio. No todos los vínculos profesionales son amenaza. Algunos son puente. No toda alianza te quita protagonismo. Algunas te permiten llegar a lugares donde sola tardarías años.

El problema es que muchas personas desean crecer, pero no saben cooperar. Quieren comunidad, pero desconfían. Quieren alianzas, pero necesitan controlar todo. Quieren expansión, pero siguen actuando como si pedir ayuda fuera una debilidad. Quieren que otros las recomienden, pero no recomiendan. Quieren oportunidades, pero no generan valor para nadie más. Quieren puertas abiertas, pero viven cuidando su pequeña parcela como si el mundo fuera escaso.

LA EXPANSIÓN NO FUNCIONA DESDE LA ESCASEZ



Si a ella le va bien,
a mí me queda menos.



¿Qué podríamos construir
si dejamos de competir
por migajas y empezamos
a crear una mesa más grande?

COOPERAR ES ELEGIR CON QUIÉN CONSTRUIR

- ✓ Hay coherencia y comparten valores.
- ✓ Cumple lo que dice.
- ✓ Sabe conversar cuando aparecen desacuerdos.
- ✓ Celebra tu crecimiento sin sentirse amenazada.
- ✓ Entiende que una alianza es construir una ganancia para ambas partes.

“

Las alianzas poderosas no nacen solo de la simpatía; nacen de la visión compartida, del respeto, de la complementariedad y de la claridad.

ALIANZAS QUE EXPANDEN, NO QUE CONFUNDEN

ALIANZAS QUE SUMAN

- ✓ Te dan fuerza.
- ✓ Te ordenan y te estructuran.
- ✓ Te acercan a nuevas audiencias.
- ✓ Te muestran miradas que no tenías.
- ✓ Sostienen cuando tu energía baja.

ALIANZAS QUE DRENAN

- ✗ Te hacen cargar con lo que no te corresponde.
- ✗ Te obligan a bajar tu estándar.
- ✗ No hay claridad en lo que cada parte aporta.
- ✗ Usan tu energía sin reciprocidad.

UNA ALIANZA SANA NECESITA CLARIDAD



Objetivos compartidos



Roles claros



Dinero en orden



Tiempos y compromisos



Límites y expectativas

La claridad al principio cuida la magia después.



COOPERAR EXIGE MADUREZ EMOCIONAL

En una alianza no solo se comparte una idea: se comparte ego, tiempos, expectativas, estilos, miedos, inseguridades y formas de decidir. Muchas alianzas no fracasan por falta de talento; fracasan por falta de conversación.

No es que el otro haga las cosas como vos querés. Es construir un espacio donde las diferencias **sumen**, no destruyan.

¿QUÉ NECESITA UNA ALIANZA PARA FUNCIONAR?

- ✓ Conversación para alinear expectativas.
- ✓ Estrategia para que no sea solo entusiasmo.
- ✓ Confianza para atravesar diferencias.
- ✓ Humildad para reconocer que no sabés todo.
- ✓ Respeto para valorar lo que el otro aporta.



COOPERAR TAMBIÉN ES DAR ANTES DE PEDIR

- » Ayudar a crecer.
- » Recomendar.
- » Conectar.
- » Escuchar.
- » Aportar valor.
- » Ser consistente.

LA RED SE CONSTRUYE CON **PRESENCIA, GENEROSIDAD Y RECIPROCIDAD.**

ANTES DE ACEPTAR UNA ALIANZA, PREGUNTATE:

- ? ¿Esta persona tiene coherencia entre lo que dice y lo que hace?
- ? ¿Me siento tranquila trabajando con ella?
- ? ¿Hay claridad en lo que cada una aporta?
- ? ¿Esta alianza me expande o me desordena?
- ? ¿Compartimos valores o solo conveniencia?
- ? ¿Puedo conversar un desacuerdo sin miedo a que todo se rompa?

“

La expansión real no siempre empieza haciendo más. A veces empieza vinculándote mejor.

”

“

Cooperar no es perder identidad. Es poner tu identidad en diálogo con otras fuerzas para crear algo más grande de lo que podrías crear sola.

”



PREGUNTA CIMBRA: ¿Qué alianza podrías construir si dejaras de mirar al otro como competencia y empezaras a verlo como posibilidad?

SECCIÓN DE CIERRE

MANIFIESTO

del mes

JULIO:
DECLARAR TU
INDEPENDENCIA
INTERIOR

“

LA VERDADERA
EXPANSIÓN NO EMPIEZA
CUANDO TODO SE
ACOMODA AFUERA.
EMPIEZA CUANDO
ADENTRO DEJO DE
OBEDECER LO QUE
ME ROMPE.

”



NO HAY INDEPENDENCIA REAL
SI TODAVÍA VIVÍS PIDIÉNDOLE PERMISO A TUS MIEDOS.

MANIFIESTO DEL MES

Julio: declarar tu independencia interior

Este mes no me voy a pedir permiso para volver a mí.

No voy a esperar que el calendario me autorice a empezar de nuevo.
No voy a usar lo que no hice como excusa para quedarme quieta.
No voy a llamarle fracaso a lo que vino a mostrarme información.
No voy a seguir confundiendo costumbre con destino.

Julio me recuerda que la *independencia* no siempre empieza afuera.
A veces empieza en una conversación honesta conmigo.
En un límite que por fin sostengo.
En una decisión que nadie ve.
En una renuncia que me devuelve paz.
En una verdad que dejo de esconder para no incomodar.

Este mes elijo mirar mi vida sin maquillaje.

- ✦ Lo que sostengo por amor.
- ✦ Lo que sostengo por miedo.
- ✦ Lo que me da raíz.
- ✦ Lo que me pide que me achique.
- ✦ Lo que me expande.
- ✦ Lo que me drena.
- ✦ Lo que todavía nombro como paciencia, pero en realidad es abandono propio.

No vine a vivir de rodillas frente a la aprobación.

No vine a hacerme pequeña para pertenecer.

No vine a cargar vínculos, proyectos o mandatos que me dejan sin aire.

No vine a sostener una versión mía que ya no puede sostenerme.

MANIFIESTO DEL MES

Declaro mi independencia de la culpa que me frena.
 Del miedo que me negocia.
 De la mirada ajena que me gobierna.
 De la excusa que me posterga.
 De la costumbre de dejarme para después.

Elijo liderar mi vida con más verdad.

No perfecta.
 No resuelta.
 No sin miedo.
 Pero sí más presente.
 Más consciente.
 Más mía.

Este mes no necesito hacer ruido para cambiar.
Necesito hacerme cargo.

Porque la verdadera expansión no empieza cuando todo se acomoda afuera.
 Empieza cuando adentro dejo de obedecer lo que me rompe.

Julio me encuentra en movimiento.
 Con preguntas.
 Con decisiones.
 Con vínculos que revisar.
 Con causas que atender.
 Con alianzas que construir.
 Con una vida que ya no quiero vivir en automático.

Y si algo me llevo de esta edición, es esto:

mi libertad también necesita acción.

Hoy vuelvo a mí.
 Hoy recupero mi voz.
 Hoy elijo mi raíz.
 Hoy dejo de pedir permiso para crecer.

Manifiesto mi independencia interior.

Y esta vez, no la declaro para que otros la aplaudan.
 La declaro para empezar a vivirla.