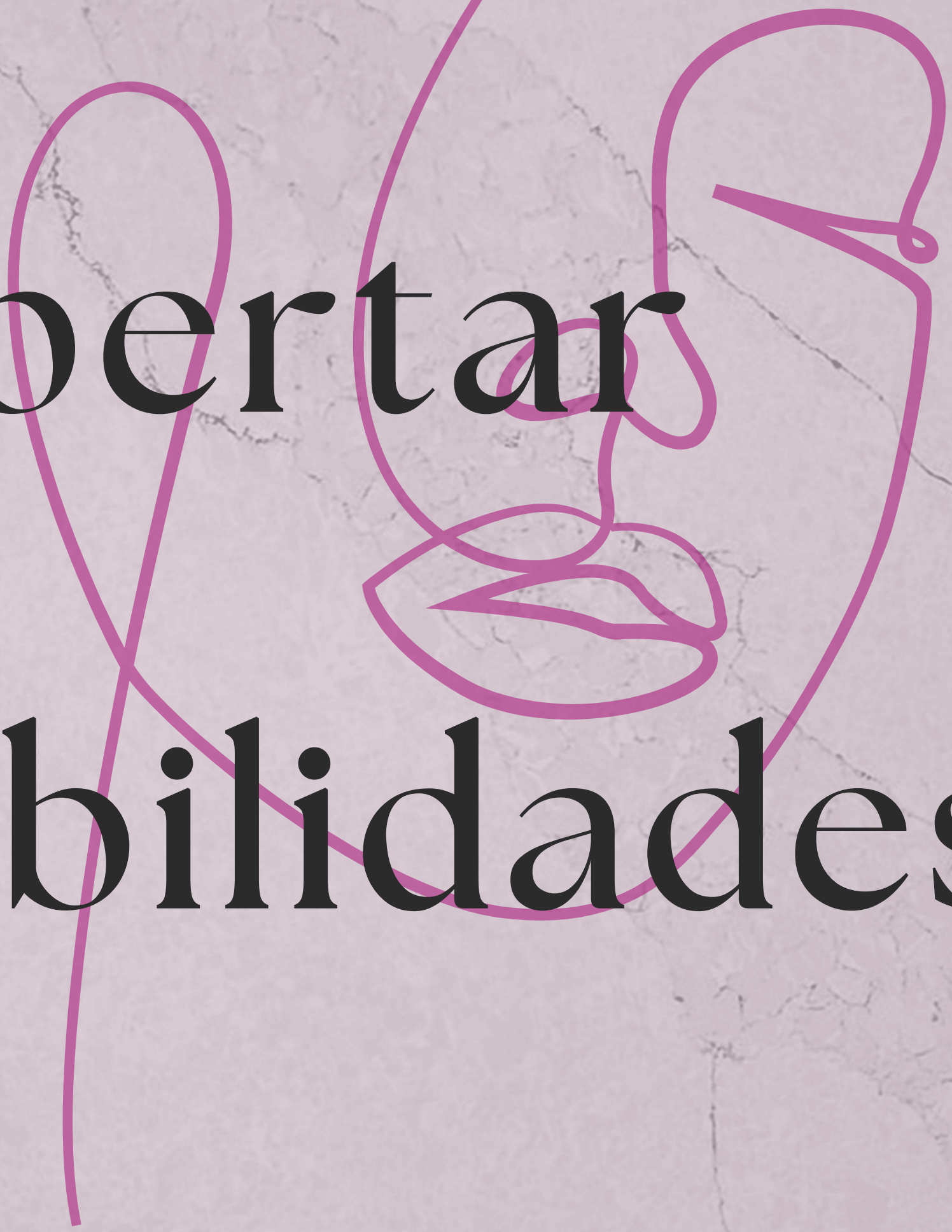


Mariale Gamboa Bucarito

TÚ “POR QUÉ” Y PARA QUÉ”

Despertar de posibilidades



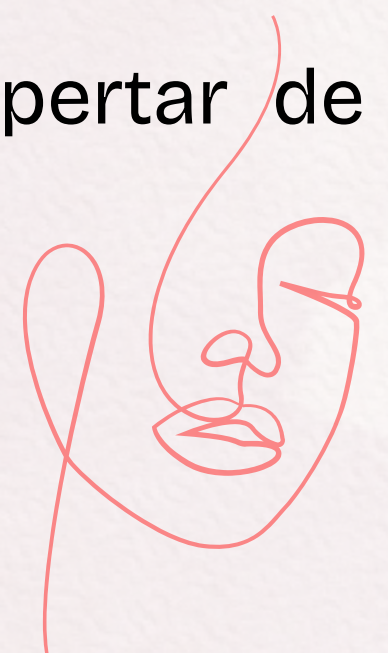
**REDEFINIENDO,
REFORMULANDO TU SER**

Un eBook donde encuentras más que una lectura; es una guía para el cambio intencional. A través de estas páginas, exploras probadas opciones de cómo iniciar el transformar tu vida y tus proyectos desde la raíz. Redefinirás aquellas propuestas que formaron un innegociable hacerlo diferente, aprenderás a celebrar cada pequeño avance, y descubrirás cómo alinear tu misión personal con tus metas profesionales. Este viaje no solo te ayudará a avanzar como madre y profesional, sino que te permitirá ver tus propios proyectos con una nueva perspectiva, más crecida y consciente.

Esta pensado para elevar ese camino de transformación para que, paso a paso, puedas liberar todo tu potencial y elevar tu vida y tus proyectos. Desde reconocer las limitaciones que te frenan hasta implementar estrategias prácticas, te invito a que te permitas el espacio y la oportunidad de rediseñar tu vida de manera alineada, plena y auténtica.

Este eBook es tu puerta de entrada a ese despertar de posibilidades.

Espero te sea útil!



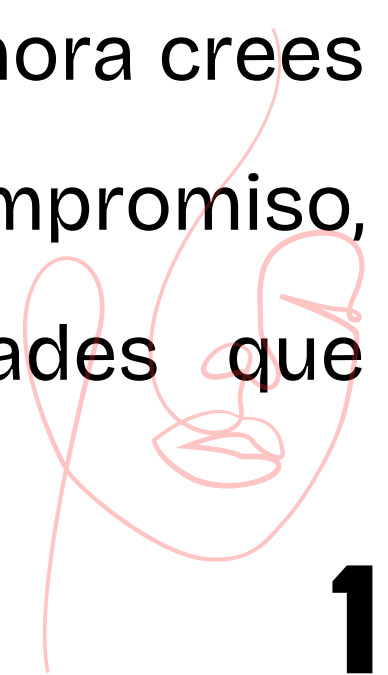
Mariale Gamboa Bucarito
Coach | Liderazgo Intencional

¿Cual sería ese título que tuvieses colgado al observar tu historia?

Creo en el hecho de que toda historia merece ser contada, no necesariamente al mundo, si no a tí mismo. ¿Como te hablarías para contarte tu recorrido, los valores que te han acompañado, las decisiones que has tomado?. ¿Lo magnifico que ha sido darte cuenta luego de muchos lamentos lo transformador que han sido los errores, las equivocaciones, las frustraciones?, incomprendidas muchas veces. Cuando creíste que estabas dando lo mejor de tí y se desvaneció en segundos tu seguridad.

Lejos de haber respuestas correctas para estas preguntas, lo que me gustaría que te llevaras es un estado de claridad y conciencia de lo valioso de cada día y de las muchas posibilidades que tienes de tomar un pincel y tu paleta de colores preferida para dibujar aun esos días que has creído es mejor no recordar.

También el privilegio que se nos ha otorgado de pensar, cuestionar lo que en algún momento funcionó y ahora crees que puedes hacerlo diferente sin culpa y sin compromiso, llevando hasta la puerta de salida las verdades que pertenecen a otras personas.



Me alegra mucho saber que aun estas por aquí fidelizado a una mente de aprendiz y apostando a nuevas oportunidades de crecimiento personal y profesional.

A partir de estas lineas se despliegan opciones de herramientas o estrategias que han dado resultado a medida que la práctica y la inspiración de cada uno se hace presente. Espero para ti también sea una señal de acción, de reflexión y te haga un poco mejor que ayer y para mi, invaluable formar parte de ese 1% que alimenta tu mejor versión.

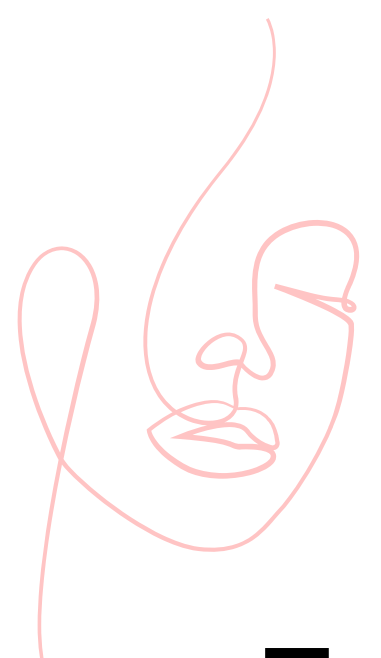
Adelante, recorre esta lectura como si nunca te la hubiesen mencionado, apuesta a tu sensibilidad del ser. Has una danza con estas paginas de entendimiento y apertura a un nueva opción que ¿quien sabe? hoy puede funcionar.



1.- Reconocer las Convicciones Arraigadas

A lo largo de nuestras vidas, adoptamos convicciones profundamente arraigadas que pueden limitarnos sin que nos demos cuenta. Estas convicciones, muchas veces formadas por experiencias pasadas o expectativas sociales, pueden dictar nuestras decisiones diarias. Un ejemplo común es la creencia de que “debo ser productiva todo el tiempo” o “para ser exitosa, debo sacrificar mi bienestar”. Este tipo de pensamientos suelen generar una presión constante y desmedida, que a la larga desgasta tanto física como emocionalmente.

Reconocer estas convicciones es el primer paso para cambiar. Tomarse el tiempo de examinar de dónde provienen y qué impacto tienen en tu vida te permite cuestionarlas y abrir el camino hacia un nuevo enfoque. Al desafiar las percepciones limitantes, puedes liberarte de las expectativas que te pesan y comenzar a actuar de manera más alineada con tus verdaderas necesidades y deseos.



Estrategia: Escribe tus pensamientos automáticos cada vez que te sientas abrumada y te sientas conectada con la experiencia. Probablemente inicies con un par hoy, luego mañana se olvida y luego retomas con tres. Es valido.

Tener un registro de los pensamientos que aparecen en situaciones de estrés o frustración te permite ver patrones. Por ejemplo, si siempre piensas "nunca tengo tiempo para mí misma", esto revela una convicción que puede ser revisada. Una vez que los pensamientos están escritos, puedes analizarlos, cuestionar su validez y reformularlos. Cambia "nunca tengo tiempo para mí" por algo más realista como "puedo hacer pequeños ajustes en mi día para dedicarme un espacio". Este cambio en el lenguaje interno es poderoso para reestructurar cómo te ves y actúas frente a tus responsabilidades.



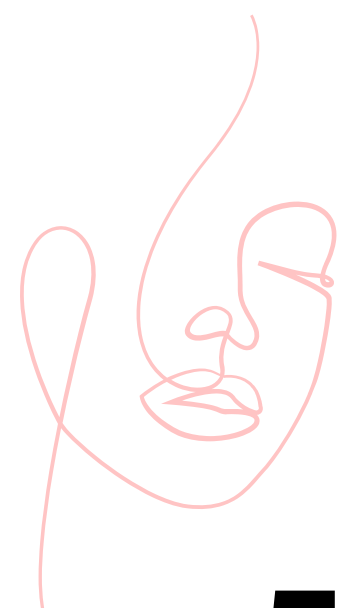
2.- Cuestionar lo que Das por Sentado

A menudo, damos por sentado muchas ideas sobre cómo deberían ser las cosas en nuestra vida sin detenernos a cuestionarlas. Creemos que “la paciencia significa esperar” o que “el éxito solo llega con sacrificios extremos”. Estas percepciones limitan nuestro campo de acción y nos encasillan en una forma de pensar rígida. Por ejemplo, creer que la paciencia implica solo pasividad puede impedirte ver que la paciencia también puede combinarse con acciones conscientes y proactivas.

Cuestionar estas percepciones implica abrirte a nuevas formas de ver las situaciones. Quizá la paciencia no se trate solo de esperar, sino de tener una actitud activa mientras esperas, buscando alternativas y cuidando tu bienestar en el proceso.

Estrategia:

Reflexiona sobre cómo aplicas la paciencia en tu vida. Piensa en momentos en los que te has sentido impaciente o frustrada.



¿En esos momentos, tomaste alguna acción o simplemente esperaste?

Podrías descubrir que, en lugar de solo esperar, hay pequeños pasos que puedes tomar mientras practicas la paciencia. Por ejemplo, en lugar de esperar pasivamente un ascenso en tu trabajo, puedes buscar maneras de mejorar tus habilidades o explorar otras oportunidades. Así, la paciencia se convierte en una herramienta activa que te permite avanzar incluso en la incertidumbre.



3.- Celebrar los Pequeños Avances

Es común tener la percepción de que solo los grandes logros merecen celebración, pero este pensamiento puede hacer que ignores todo el progreso diario que te acerca a tus metas. Muchas veces, subestimamos el valor de los pequeños avances y, como resultado, sentimos que no estamos logrando nada, lo que genera frustración y desmotivación. Sin embargo, cada pequeño paso que damos contribuye al éxito final, y reconocer esos avances es clave para mantener la motivación y el enfoque.

Estrategia: Lleva un diario de logros diarios o semanales. Tomar el hábito de registrar incluso los logros más pequeños —como terminar un informe, organizar una reunión, o completar una tarea pendiente— puede cambiar tu perspectiva sobre lo que realmente significa el progreso. Al revisar lo que has conseguido, notarás que estos avances, por pequeños que sean, son indicativos de crecimiento constante. Esto no solo aumenta tu confianza, sino que también te ayuda a ver que el progreso está ocurriendo, incluso si no es inmediato o espectacular. Enfáticamente “Esta sucediendo” a tu favor o no es tu decisión. Al final del mes, mirar este registro te dará una visión completa de tu evolución.

4.- Alinear tu Carrera con tu Propósito Personal

Muchas personas viven con la percepción de que su vida profesional y su vida personal deben estar completamente separadas, lo que a menudo genera un sentimiento de desconexión y falta de propósito. Esta convicción limita el potencial de encontrar satisfacción en lo que haces. Cuando tu trabajo está alineado con tus valores y pasiones personales, todo cobra un nuevo significado, y lo que haces día a día se convierte en una extensión de quién eres.

Alinear tu carrera con tu propósito personal no solo mejora tu bienestar emocional, sino que también aumenta tu productividad y satisfacción. Sentir que lo que haces tiene un impacto significativo en tu vida y en la de los demás es clave para encontrar realización en tu trabajo.

Estrategia: Revisa tus metas profesionales desde una perspectiva de valores personales. Haz una lista de tus valores más importantes: ¿qué te motiva? ¿qué te apasiona? Luego, reflexiona sobre cómo esos valores se alinean con tu carrera actual. Si notas una desconexión, piensa en pequeños cambios que podrías hacer para integrar más de tus pasiones en tu trabajo diario.

Por ejemplo, si eres madre y te apasiona el desarrollo de las personas, podrías explorar la posibilidad de ser mentora dentro de tu empresa o liderar proyectos que impliquen apoyar el crecimiento de otros. Estos ajustes te ayudarán a sentir que tu trabajo no es solo una obligación, sino una expresión de tus valores y sentido de vida.

Siempre hay una segunda oportunidad de causar una intencional primera impresión

Mariale



5.- Replantear el Concepto de Maternidad

Las madres a menudo cargan con la percepción de que "si mis hijos no se comportan perfectamente, significa que estoy fallando". Esta creencia genera una presión constante para ser una madre ideal, lo que puede llevar al agotamiento. Sin embargo, la maternidad es un proceso de aprendizaje continuo, tanto para los hijos como para las madres. Cada desafío en la crianza es una oportunidad para desarrollar habilidades como la empatía, la negociación y la gestión del tiempo.

Replantear la maternidad no como una prueba de perfección, sino como una oportunidad de crecimiento, te permite liberar las expectativas poco realistas y enfocarte en el aprendizaje mutuo con tus hijos.

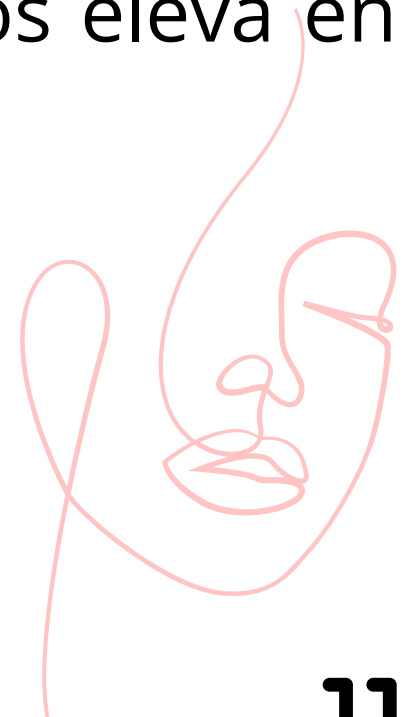
El rol de madre o la maternidad es un proyecto que nos da competencias que, aunque no las veamos en un diploma, son tan válidas y transferibles como cualquier otra.



¿Cómo empezar a reconocer estas habilidades?

✅ **Mírate al espejo:** y en este caso no es una acción literal. Significa tomarte un tiempo en ese espacio físico y emocional de tu preferencia. Como describo en mi libro “Vivir siendo tu” sentada en tu rincón especial, con una taza de Té o café, con una manta, en el silencio o con una música reflexiva y generando preguntas de amplias posibles respuestas, como por ejemplo, ¿qué he aprendido de mi rol como mamá? Tal vez has desarrollado una paciencia que antes no tenías o una capacidad de resolver problemas en tiempo récord. Reconocer estos momentos es el primer paso.

✅ **Dale valor a lo que haces:** Las habilidades que usas con tus hijos tienen un peso real. No es solo “ser mamá”; es manejar conflictos, comunicarte de forma clara y empática, y tener resiliencia para los días difíciles. Hay que dejar de subestimarlas. No olvides que la maternidad es una rol que adquieres sin previo entrenamiento, lista de “DO or DON’T”, sin manual de consulta y aún si nuestro amor, el compromiso y la posibilidad de los resultados nos eleva en propósito.



✓ **Expresarlo sin miedo:** A veces no hablamos de estas habilidades en el trabajo porque creemos que no se aplican. Pero si puedes manejar una rabieta de tu hijo en medio del caos, puedes enfrentar una situación difícil en la oficina con la misma calma y empatía. Cuéntalo con confianza, porque esas son habilidades reales.

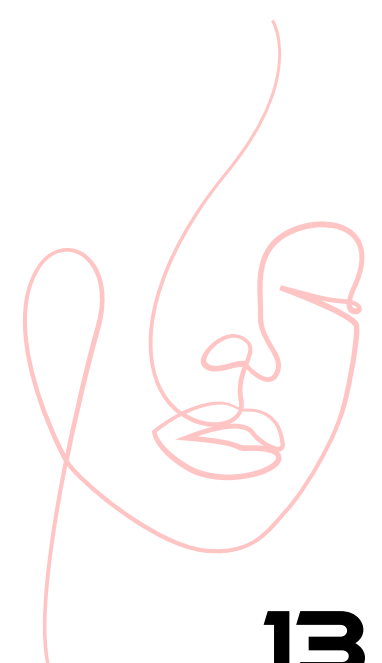
Estrategia: Reencuadra los momentos difíciles como oportunidades de aprendizaje. Cada vez que enfrentes un reto con tus hijos, pregúntate: “¿Qué estoy aprendiendo de esta situación? ¿Qué habilidad estoy desarrollando?”

Por ejemplo, si tu hijo tiene una rabieta en público, en lugar de verlo como una señal de fracaso, puedes verlo como una oportunidad para practicar la paciencia, la negociación o la empatía. Este cambio de perspectiva te permitirá ver cada situación como una lección valiosa, no solo para ellos, sino también para ti.



Apuesto al rol de madre como un proyecto poderoso en el desarrollo empírico, valiente y sin negociación de un sin fin de habilidades y competencias fácilmente transferibles al área profesional.

Mariale



6.- Practicar la Compasión hacia uno mismo

Es común que las mujeres, especialmente las madres y profesionales, prioricen el bienestar de los demás sobre el propio. Existe una percepción extendida de que "el autocuidado es un lujo, no una necesidad", lo que lleva a la negación constante de nuestro propio bienestar. Lo que sea que ello signifique para ti. Sin embargo, el autocuidado es esencial para mantener el equilibrio emocional, mental y físico. No se trata solo de tomar tiempo para ti misma, sino de tener una actitud compasiva y amable hacia tus propias limitaciones y retos. Entiendo y soy parte de la historia real ; "no siempre contamos con el tiempo", sin embargo el hacerte consciente cada vez que eso pase y regresar al intento te brindará un gran avance en pequeños pasos.

Estrategia: Dedica un tiempo diario o semanal para actividades que te recarguen. Estos momentos no tienen que ser largos ni complicados. Puede ser algo tan simple como 20 minutos de meditación, una caminata al aire libre, o leer un libro que disfrutes. Lo importante es que veas estos momentos no como un lujo, sino como una inversión en tu bienestar. Cuando te das permiso para cuidarte, mejoras tu capacidad para cuidar de los demás y ser más efectiva en tus roles

7.- Construir una Comunidad de Apoyo

Muchas mujeres cargan con la creencia de que "debo manejar todo sola" y evitan pedir ayuda o compartir sus desafíos. ¿Te parece familiar? Para mí, un ritual de muchos años, y aún me visita. Este pensamiento crea una barrera que te aísla y hace que los retos parezcan más difíciles de lo que realmente son. Construir una comunidad de apoyo es fundamental para compartir experiencias, recibir consejos y, lo más importante, recordar que no estás sola en este viaje. Cuando hablo de comunidad, me refiero a espacios de crecimiento, expansión, sin defensas y con más entrega y engranaje con lo que los demás tienen para ti. Más construir que crear territorio.

Estrategia: Conéctate con grupos de apoyo o comunidades afines. No tienes que llevar toda la carga sola. Ya sea a través de un grupo de madres, un colectivo profesional o una comunidad en línea, compartir tus experiencias puede darte nuevas perspectivas y aliviar la carga emocional. Estos espacios no solo te ofrecen apoyo en momentos difíciles, sino también un lugar para celebrar tus logros y conectar con otras mujeres que comparten tus retos y aspiraciones.

.



Es momento de despedirme, agradeciendo la oportunidad de esculpir mis pensamientos en estas páginas con información que proviene de mi experiencia, sin rumbo, iluminación ni compañías. Estrategias desarrolladas y diseñadas para que puedas identificar y desafiar las convicciones y percepciones limitantes en tu vida. Al aplicar estos cambios de mentalidad, estarás dando pasos firmes hacia una vida más plena, significativa y alineada con tus verdaderos valores. **Lleva muchos comienzos, así que sigue intentando.**

"Tu 'por qué' y 'para qué' son la brújula que guía tu proceso."

"No se trata de mostrar perfección; se trata de mostrar que y como en posible."

Mariale





Mariale Gamboa Bucarito
Coach | Liderazgo Intencional
MG Resolution Management LLC



Tu Podcast En Contraste

Información de Contacto

- **Email**

- marialegamboab@gmail.com
- maria.gamboa@mgresolution.com

- **Redes Sociales**

- [Instagram: @gb_mariale](https://www.instagram.com/gb_mariale)
- [Instagram: @encontraste_tupodcast](https://www.instagram.com/encontraste_tupodcast)
- www.linkedin.com/in/mariale-gamboa

- **Cell**

+1 479 301 9434

A red handwritten signature or mark, possibly a stylized 'D' or 'B' with a flourish, located in the bottom right corner of the page.