



**Una guía para
sostenerte y
sostener en el
trabajo por la
justicia**

La alegría también es resistencia

Cristina Custodio, MBA, ICF-MCC

Gloria Custodio, Esq., ICF-PCC

Contenido

Capítulo 1: Soñar con una democracia feliz	7
Capítulo 2: Liderar sin derrumbarte	12
Capítulo 3: Coaching para quienes sostienen el cambio	17
Capítulo 4: Sostenerte para sostener	22
Capítulo 5: Coaching para sentirte completa	28
Capítulo 6: Liderar desde adentro	34
Capítulo 7: Reclamar tu voz y tu confianza	40
Capítulo 8: Liderar en comunidad	46
Capítulo 9: Sostener el ritmo sin perderte a ti misma	52
Capítulo 10: Liderar con alegría como forma de resistencia	57
Epílogo	62
Reflexiones de cierre	65
Sobre las autoras	68
¿Te gustaría seguir en contacto?	71

Dedicado a

A quienes sostienen más de lo que muestran.

A quienes acompañan sin que nadie se los pida.

A quienes se han sentido solas en espacios que ayudaron a construir.

A quienes se cansaron, pero aún así eligieron seguir.

A quienes están buscando una forma distinta de hacer el bien sin romperse.

Este libro es para ustedes.

Prólogo

Este libro nació como un acto de acompañamiento.

Durante años, hemos tenido el privilegio de caminar junto a personas que sostienen el tejido de la justicia social: líderes que organizan, cuidan, enseñan, defienden, resisten y sueñan—todo al mismo tiempo. Personas que creen profundamente en la humanidad, pero que a veces se olvidan de la suya.

This Work Should Feel Better, la versión original en inglés, fue nuestra forma de hablarle directamente a esas personas. De ofrecer una pausa. Un espejo. Un recordatorio de que la alegría no es un premio que llega al final del camino, sino que es el camino.

Pero al traducir este libro al español—no solo en palabras, sino en corazón—nos dimos cuenta de algo más profundo:

La alegría no es un lujo. Es una forma de resistencia. Una estrategia. Un acto político. Y también, un derecho.

Este libro no es una traducción literal. Es una adaptación sentida. Conserva la estructura, la intención y la compasión del original, pero se expresa en una voz distinta: una voz que honra la experiencia colectiva, el arraigo, el cuidado como poder y la sabiduría que llevamos en el cuerpo.

En español, muchas frases cambiaron para reflejar no solo el idioma, sino el contexto emocional y cultural de quienes luchan por la justicia en comunidades latinas, migrantes, afrodescendientes, indígenas, queer, trans, rurales y urbanas.

Este libro honra tanto el cansancio como la esperanza.

Sabe que no todas las luchas son visibles, y que muchas veces quienes más sostienen son quienes menos se sienten sostenidas.

Por eso el título cambió.

Porque sentimos que lo nombra todo:

La alegría también es resistencia.

Y eso es lo que hemos visto una y otra vez en ustedes.

Cómo moverte por este libro

Este libro no tiene que leerse en orden.

No requiere disciplina ni compromiso.

Solo presencia.

Puedes empezar por el principio o por el capítulo que más te llame.

Puedes leerlo todo seguido o pausarlo por semanas.

Puedes escribir en los márgenes, subrayar frases, dejarlo abierto en tu escritorio como recordatorio silencioso.

Puedes volver a las reflexiones sin tener que tener respuestas.

También puedes leerlo en comunidad.

Con una amiga. Con una colega. Con alguien que también esté cansada de sostenerlo todo.

Pueden leerse en voz alta, compartir lo que resuena, conversar desde la experiencia.

Pueden hacerlo en persona o a la distancia.

Pueden unirse a uno de nuestros círculos de lectura, o crear el suyo propio.

No hay una forma correcta de recorrer estas páginas.

Solo formas que honren tu ritmo, tu cuerpo, tu historia.

Este libro no está aquí para exigirte nada.

Está aquí para acompañarte.

En tu ritmo. En tu lenguaje. En tu forma.

Es un espacio, no una fórmula.

Y cada vez que vuelves a ti, el libro también vuelve a ti.

Agradecimientos

A quienes nos han confiado su historia, su liderazgo, sus dudas, su cansancio y su esperanza.

A nuestras familias y amistades que nos han acompañado mientras escribíamos este libro y mientras lo vivíamos en carne propia.

A quienes trabajan por el bien común sin reconocimiento ni tregua.

A quienes se detienen a preguntar: ¿y si lo hacemos de otra forma?

Gracias por inspirarnos.

Gracias por sostener el tejido.

Gracias por seguir eligiendo el amor como práctica y la alegría como resistencia.

Nota sobre el lenguaje

En este libro elegimos usar el femenino gramatical en español como forma de incluir a todas las personas—mujeres, hombres, personas no binarias, trans, queer y de todas las identidades de género.

Lo hacemos por varias razones:

- Porque la palabra persona es femenina en español, y hablamos precisamente a las personas que sostienen, lideran, cuidan y resisten en sus comunidades.
- Porque el uso del masculino como “neutral” es una construcción histórica que invisibiliza sistemáticamente a las mujeres y a las identidades no masculinas.
- Porque elegimos conscientemente no reforzar esa norma.
- Porque creemos en un lenguaje que refleja lo que este libro defiende: liderazgos humanos, diversos y plenamente visibles.

Sabemos que el lenguaje está en constante evolución, y que no existe una única forma correcta de nombrarnos. Algunas personas prefieren el uso de la “e” (les líderes), la “x” (lxs líderes), o fórmulas desdobladas (las y los líderes). Cada forma tiene su historia y su fuerza.

En nuestro caso, decidimos usar el femenino como una forma política, poética y práctica de hablarle a todas las personas que encarnan este trabajo. Porque el liderazgo no tiene género, pero sí cuerpo, emoción y dignidad.

Así que si en estas páginas lees “las líderes”, “nosotras”, “acompañadas” o “todas”—sabe que te estamos hablando a ti, sin importar cómo te identifiques.

Gracias por permitirnos nombrarte con cuidado.

Una nota sobre el sentido de “feliz” y “ felicidad”

Para nosotras, la palabra “feliz” no tiene que ver con sonrisas forzadas ni con ignorar el dolor. Tiene que ver con una forma de sostenernos en el mundo sin desconectarnos de la vida. Una forma de no perder el gozo, incluso mientras luchamos por lo justo.

Cuando hablamos de una democracia feliz, no hablamos de una utopía ingenua ni de un eslogan vacío. Hablamos de una práctica cotidiana, relacional, tejida desde lo colectivo. Hablamos de espacios donde la justicia no se siente como una carga solitaria, sino como una posibilidad compartida. Donde el trabajo no nos consume. Donde el compromiso no nos borra.

La felicidad, en este libro, no es un destino.

Es una forma de caminar.



01

Capítulo 1: Soñar con una democracia feliz

¿Y si la alegría no fuera el premio, sino la resistencia misma?

Vivimos en tiempos difíciles. Las libertades civiles están bajo ataque. Las verdades que antes parecían firmes ahora se tambalean. Quienes defienden los derechos de otras personas—migrantes, comunidades racializadas, personas LGBTQ+, familias trabajadoras, defensoras del ambiente, del derecho a decidir, de la educación pública, de la constitución misma—son cuestionadas, vigiladas, castigadas. A veces por sus empleadores. A veces por sus colegas. A veces por sus propias familias.

En ese contexto, hablar de alegría puede parecer fuera de lugar. Un lujo. Un desvío.

Pero no lo es.

Para las personas que trabajan con propósito, la alegría es oxígeno. Es lo que te permite seguir adelante. No solo sobrevivir, sino liderar. Crear. Sanar. Volver a ti.

Una democracia feliz no es ingenua. No se basa en un optimismo ciego que niega el dolor o esquiva la realidad. Es una práctica profunda, intencional. Un modo de participar en lo democrático sin cederle el alma al cinismo. Es una decisión: no dejar que quienes buscan silenciarte, agotarte o asustarte ganen la batalla interna.

La democracia feliz nace cuando líderes como tú reclaman su derecho a la plenitud, incluso mientras luchan por la dignidad de otras personas.

Una democracia feliz no es un sistema. Es una práctica.

Nos enseñaron a pensar que la democracia era una estructura política: urnas, constituciones, organismos. Pero la democracia también vive en nuestras conversaciones, nuestras decisiones, nuestras comunidades. En cómo nos tratamos. En qué imaginamos posible.

Y esa democracia se siente. Puede sentirse agotadora. Fría. Desconectada. Excluyente.

O puede sentirse viva. Alegre. Participativa. Humana.

Eso no significa ignorar la injusticia. Significa resistirla sin permitir que te arrastre. Significa liderar sin perderte. Significa sostener sin endurecerte.

Este libro no busca que trabajes más. Quiere ayudarte a trabajar distinto.

Muchas de las personas que acompañamos en coaching están agotadas. Son brillantes, capaces, apasionadas. Y están al límite. No porque no amen lo que hacen, sino porque han aprendido a hacerlo todo sin cuidarse en el proceso. Porque creen que si bajan el ritmo, alguien más va a sufrir. Porque han interiorizado la idea de que su valor está en su utilidad.

Este libro es una pausa. Un espejo. Una conversación contigo misma.

No es una fórmula ni un manual. Es una invitación a explorar qué pasaría si lideraras sin dividirte. Si acompañaras sin borrarte. Si cuidaras sin sacrificarte.

No busca que seas otra persona. Busca que te reencuentres con quien ya eres—con todo lo que sabes, sientes, sostienes, y sueñas—y que líderes desde ahí.

La alegría como estrategia, no como premio

Hemos sido entrenadas para ver la alegría como lo que viene después: después del logro, después del cambio, después de la justicia. Como si solo pudiéramos sentirnos bien una vez se haya arreglado el mundo.

Pero la alegría no es una recompensa. Es una fuente. Es lo que te permite seguir cuando todo está oscuro. Es lo que te conecta con otras personas sin necesidad de explicación. Es lo que te devuelve el cuerpo cuando el trabajo te lo ha arrebatado.

No hablamos de una alegría ingenua, que lo niega todo. Hablamos de una alegría con los ojos abiertos. Una alegría que sabe de pérdidas, pero también de propósito. Una alegría que se ríe sin permiso. Que baila en medio del duelo. Que resiste desde la ternura. Que no pide aprobación. Que no necesita justificación.

Y esa alegría, cuando se vuelve práctica diaria, cambia cómo lideras. Cambia cómo decides. Cambia cómo sostienes.

¿Por qué escribir sobre esto ahora?

Porque sabemos que estás cansada.

Porque sabemos que sigues adelante aunque estés herida.

Porque sabemos que no siempre puedes decir lo que realmente piensas.

Porque sabemos que el trabajo por la justicia te importa tanto que a veces duele.

Porque sabemos que te preguntas si esto puede sentirse distinto.

Y sí, puede.

Tal vez no cambie el contexto de inmediato. Tal vez no elimine la carga.

Pero puede devolverte a ti.

Y cuando estás contigo, presente, completa, respirando—el liderazgo se transforma.

Reflexión para cerrar este capítulo

- ¿Qué partes de ti han estado ausentes en tu forma de liderar?
- ¿Dónde has aprendido que sentir alegría es un signo de irresponsabilidad?
- ¿Qué cambiaría si la alegría fuera parte del proceso, no solo el resultado?

Este libro no te pide que hagas más.

Te ofrece un lugar para empezar a sentirte diferente mientras haces lo que ya haces.
La democracia feliz comienza por dentro.



Entretejido 1: Una risa compartida

El día venía torcido. Mil cosas pendientes. Mil emociones sin nombre. Y de repente, alguien dijo algo sin querer. Una bobería. Una tontería perfecta. Y te echaste a reír. De verdad. Con el cuerpo. Con los ojos aguados. Con la espalda suelta.

La risa llegó como se llega a casa sin planearlo.

Y por un momento, el mundo no fue tan pesado.

✨ Práctica pequeña:

Piensa en una risa reciente.

Vuelve a ese instante.

Quédate ahí cinco segundos más.



02

Capítulo 2: Liderar sin derrumbarte

El mito silencioso del sacrificio como virtud

A muchas nos educaron para creer que ser una buena líder es poder con todo. Que liderar bien es liderar sin descanso. Que si no estás al borde del colapso, es porque no estás haciendo lo suficiente. Que el agotamiento es una medalla de honor. Que poner límites es egoísta. Que pedir ayuda es mostrar debilidad.

Y así, vamos normalizando el sacrificio como una forma de liderazgo. Nos volvemos expertas en sostener, en contener, en resolver. Y a veces, sin darnos cuenta, confundimos la resistencia con la desconexión. Porque nos enseñaron a funcionar incluso cuando estamos vacías.

Pero no se puede liderar bien cuando una se está deshaciendo por dentro.

El verdadero liderazgo no requiere que te rompas.

Requiere que estés presente.

Y para estar presente, necesitas estar contigo.

El liderazgo que necesitamos ahora no se sostiene desde la sobrecarga

Hoy más que nunca, necesitamos líderes que no solo sean capaces, sino también conscientes. Que no se definan por cuánto hacen, sino por cómo lo hacen. Que no lideren desde la urgencia constante, sino desde la claridad. Que puedan sostener a otras personas sin olvidarse de sí mismas en el proceso.

Eso no significa hacerlo todo perfecto. Significa hacerlo desde un lugar más humano. Más auténtico. Más habitable.

Y sí, eso se aprende. Se practica. Se vuelve forma de ser.

Liderar sin derrumbarte no es liderar desde la evasión. Es liderar con raíz.

Tu cuerpo sabe lo que tu mente trata de ignorar

El cuerpo te habla mucho antes de que puedas ponerle nombre a lo que pasa. La tensión en los hombros. El insomnio. La fatiga emocional. La dificultad para respirar profundo. La rigidez. El hambre que no se siente o que se disfraza. El llanto que aparece en momentos inesperados.

Tu cuerpo no está siendo dramático. Está diciendo la verdad.

Liderar sin derrumbarte implica aprender a escuchar al cuerpo no como una interrupción, sino como una brújula. No como algo que te retrasa, sino como algo que te avisa. Que te guía. Que te recuerda que tú también necesitas sostén.

La claridad empieza por ahí.

Sostenerte para sostener

No puedes dar lo que no tienes. No por falta de voluntad, sino por límites humanos. Nadie puede ofrecer presencia real si está desconectada de sí misma. Nadie puede acompañar procesos profundos si vive en modo automático.

Liderar sin derrumbarte significa dejar de confundir sostener con resistir a toda costa. Significa distinguir entre lo que es tuyo y lo que no te toca cargar. Significa aprender a pedir ayuda no como último recurso, sino como parte del proceso.

Y significa recordar que ser fuerte no es lo mismo que estar sola.

No viniste a esta vida a agotarte en nombre de lo justo

Lo justo no requiere tu desaparición. No requiere tu autocensura, tu postergación eterna, tu agotamiento acumulado. El trabajo por la justicia no se beneficia de tu destrucción. No se fortalece cuando tú te apagas.

Cuando lideras desde tu integridad, no solo cuidas de ti. Cuidas del trabajo. Cuidas de la gente. Cuidas del futuro.

Y eso empieza por una pregunta sencilla, pero radical:
¿Qué necesito para sostenerme?

Reflexión para cerrar este capítulo

- ¿Qué historias sobre el liderazgo sigues cargando sin darte cuenta?
- ¿Qué parte de tu cuerpo necesita más atención ahora mismo?
- ¿Qué cambio pequeño podrías hacer esta semana para no seguir al borde?

No tienes que demostrar nada.

No tienes que hacerlo sola.

No tienes que romperte para liderar con fuerza.

Tu liderazgo vale más cuando también te incluye a ti.



Ritual de alegría: “Tu taza favorita”

Hoy, sin importar qué tan difícil esté la agenda, elige tu taza favorita.

No la que usas porque está a mano.

La otra. Esa.

La que te recuerda a alguien.

La que te hace sonreír.

La que te hace sentir tú.

Haz una pausa. Sirve algo caliente.

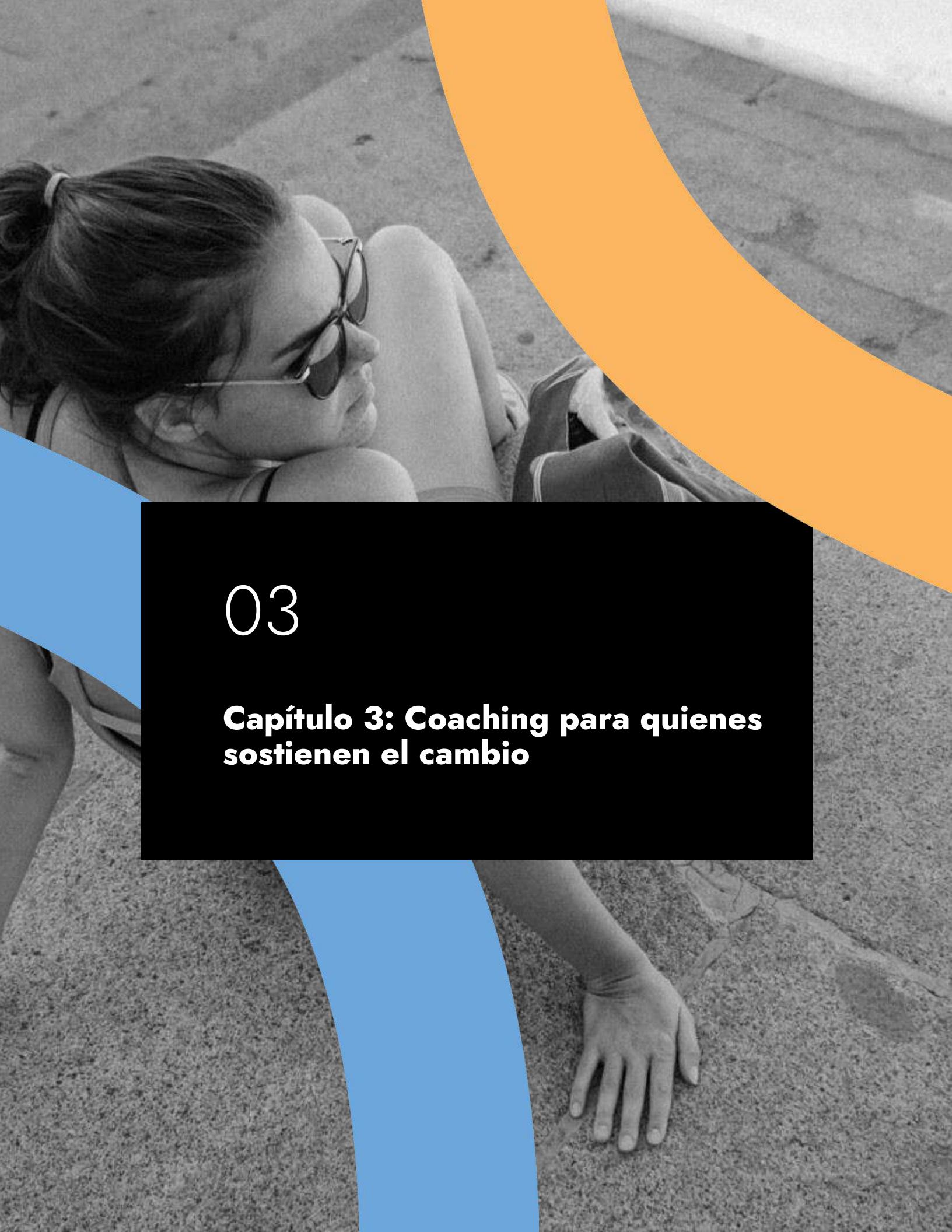
Sostén la taza con ambas manos. Respira.

No es solo una bebida. Es una decisión.

🌀 Reflexión:

¿Qué cambió cuando elegiste lo que te alegra, no solo lo que “funciona”?





03

Capítulo 3: Coaching para quienes sostienen el cambio

Sostienes mucho, aunque no siempre se note

Sostienes decisiones que afectan vidas. Conversaciones difíciles. Tensión en el equipo. Expectativas de quienes te ven como referente. Sostienes a otras personas en sus procesos, en sus crisis, en sus duelos, mientras vas postergando los tuyos.

Sostienes cuando nadie lo ve. Cuando ya terminaste tu jornada, pero una colega necesita hablar. Cuando alguien te pide ayuda “solo un momento”. Cuando algo no te parece justo, pero decides contener para no encender más fuego. Cuando alguien confía en ti para contar lo que no puede decir en voz alta. Cuando sientes que tu trabajo no se puede detener, aunque tú sí estés al límite.

Y entre todo eso, hay una pregunta silenciosa que a veces no te atreves a formular del todo:

¿Quién te sostiene a ti?

Acompañar también es una forma de liderazgo

Muchas personas piensan que liderar es ocupar el centro, hablar fuerte, tomar decisiones. Pero hay un tipo de liderazgo que se ejerce desde la escucha, desde la presencia, desde la forma en que acompañas sin invadir, desde cómo sostienes sin absorberlo todo.

Ese liderazgo no siempre se nombra. A veces ni siquiera se reconoce. Pero cambia vidas.

El acompañamiento no es una tarea secundaria. Es una forma de resistencia relacional. Es lo que permite que otras personas sigan, respiren, se animen, se afirmen.

Pero acompañar de forma sostenible requiere práctica. Requiere estructura. Requiere límites. Requiere apoyo.

Coaching no es corrección. Es espacio.

Mucha gente asocia el coaching con rendimiento, metas, productividad. Pero el coaching que practicamos no se basa en medirte, corregirte ni empujarte. Es un espacio donde puedes pensar con libertad. Respirar sin justificación. Nombrar lo que has estado sintiendo sin tener que defenderlo. Escuchar tu propia voz sin interferencias.

Es una conversación donde tú decides hacia dónde ir, y nosotras acompañamos sin invadir. No como expertas que te dicen qué hacer, sino como aliadas que creen que tú sabes. Y que te ayudan a recordar cómo volver a saberlo cuando todo se nubla.

En coaching, no te enseñamos a hacer más. Te ayudamos a ver lo que ya sabes y a actuar desde ahí, sin dividirte en el intento.

Coaching no es solo para altos cargos. Es para quienes cuidan.

Una de las barreras más comunes para buscar coaching es pensar que no es "para ti". Que es para ejecutivas de grandes empresas. Para gente con títulos o poder formal. Para quienes tienen tiempo o dinero o calma.

Pero el coaching también es para quienes sostienen causas, personas, movimientos. Para quienes han aprendido a ser fuertes y ahora están aprendiendo a ser humanas otra vez. Para quienes acompañan a otros y necesitan un espacio donde ser acompañadas sin tener que traducirse.

El coaching no es una indulgencia. Es una herramienta de justicia emocional. Una práctica de cuidado radical. Un espacio de dignificación.

Recibir acompañamiento no te quita fuerza. Te devuelve claridad.

Has aprendido a funcionar incluso en medio del caos. Has seguido liderando a pesar del cansancio. Has hecho que todo parezca en orden aunque por dentro sientas otra cosa.

Pero no viniste a esta vida solo a sostener sin descanso.

Recibir acompañamiento no te hace débil. Te recuerda que no tienes que hacerlo todo sola. Que puedes seguir siendo tú sin estar disponible para todo el mundo todo el tiempo. Que mereces un espacio donde no tienes que cuidar a nadie más por un rato.

Eso, por sí solo, ya es un acto de sanación.

Reflexión para cerrar este capítulo

- ¿Qué creencias tienes sobre lo que significa pedir ayuda?
- ¿Qué tipo de acompañamiento te gustaría tener si supieras que no tienes que demostrar nada?
- ¿Qué cambiaría si tuvieras un espacio solo para ti—no para ser evaluada, sino para respirar?

No estás hecha para cargarlo todo sin pausa.

Tú también mereces sostén.

Tú también puedes recibir.



Alegría en lo cotidiano: “La carta”

Había olvidado lo que era recibir una carta escrita a mano.

No un correo. No un mensaje de voz.

Una carta real. Con sobre, con letra cursiva, con errores tachados.

Me la envió una colega de hace años.

Dos páginas que decían: te vi, me acuerdo, te sigo admirando.

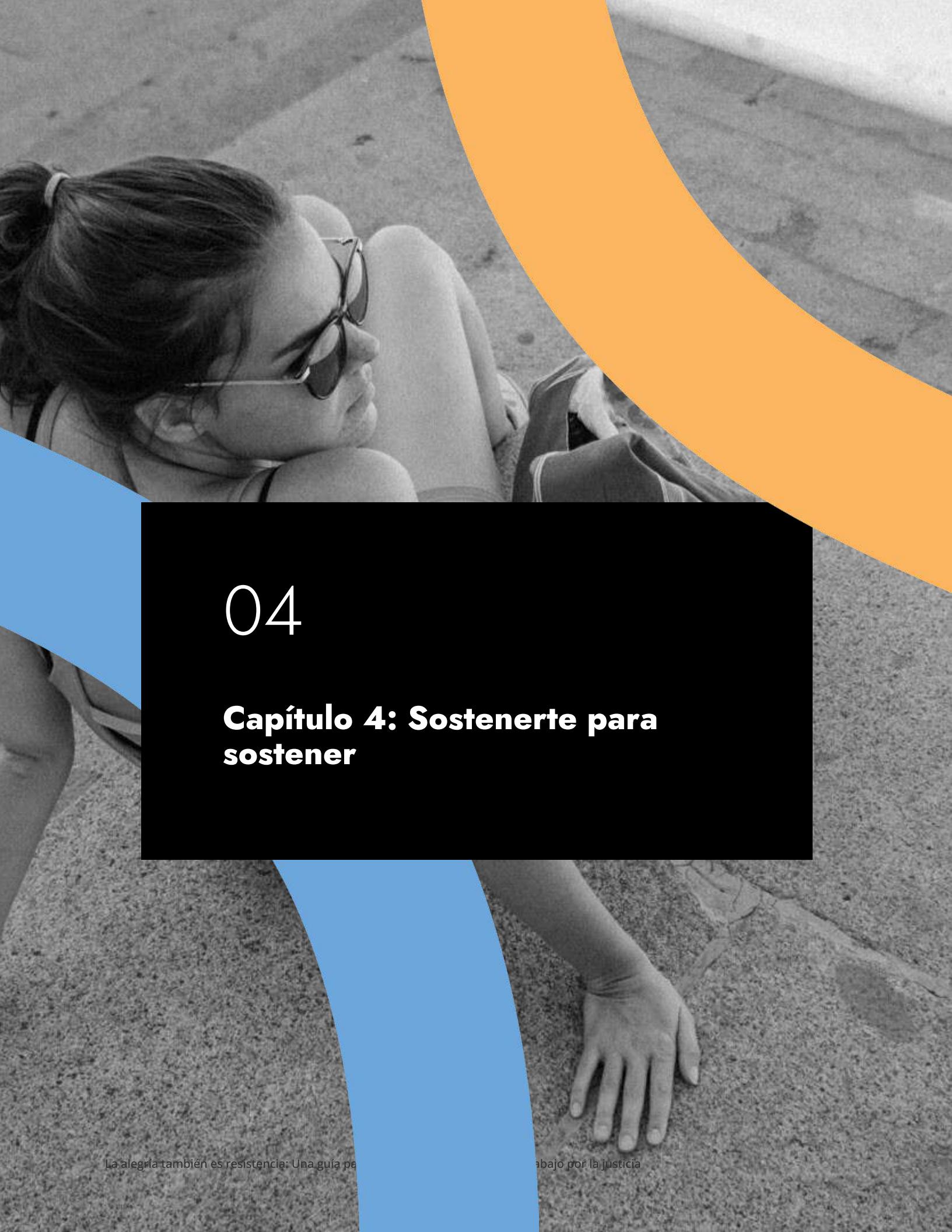
La leí sentada en el suelo, con el sobre aún en la mano.

Y sonreí como si el día acabara de cambiar de temperatura.

A veces, la alegría no hace ruido.

Pero se queda contigo.

Y eso basta.



04

Capítulo 4: Sostenerte para sostener



Cuando el cuerpo ya no puede sostener lo que la mente insiste en callar

Hay días en que todo pesa. Pesa levantarte. Pesa responder mensajes. Pesa sonreír. Pesa pensar con claridad. Pesa contener a los demás sin dejar escapar lo que llevas adentro. Y lo más difícil no es solo sostenerlo, sino que a menudo lo haces en silencio, sin que nadie lo note. Con eficiencia. Con cuidado. Con profesionalismo.

Tal vez ya lo has sentido: la tensión que se acumula sin que sepas dónde empezó. El cansancio que no se va con una noche de sueño. La irritación constante. La desconexión emocional. El momento en que sientes que estás haciendo todo bien, pero por dentro algo se rompió, se apagó, o se congeló.

Y aun así, sigues.

Sostienes lo que toca. Lo que nadie más quiere sostener. Lo que tú misma decidiste que era importante. Y lo haces con amor, sí. Pero también con un nivel de sobrecarga que no es sostenible.

Sostenerte para sostener no es un consejo. Es una necesidad. Es una práctica que te devuelve al cuerpo antes de que se rinda. Que te recuerda que tú también importas, no después, sino ahora. No cuando todo esté resuelto, sino en medio del caos.

El agotamiento no siempre se nota. Pero se acumula.

A veces esperamos que el agotamiento llegue como una crisis clara, como una caída evidente. Pero la mayoría de las veces llega como una niebla. Una pérdida lenta de entusiasmo. Una sensación de que todo es más difícil de lo que solía ser. De que lo que antes te emocionaba ahora solo se siente como carga. De que estás cumpliendo con lo que prometiste, pero desconectada de lo que te mueve.

Y lo peligroso es que lo normalizamos. Lo volvemos rutina. Lo disfrazamos de eficiencia. Hasta que un día, no puedes más. O peor: puedes, pero ya no quieres.

El cuerpo te lo dice. A veces con migrañas, con contracturas, con fatiga crónica. A veces con síntomas más sutiles: olvidos, insomnio, reactividad emocional. Tu sistema nervioso deja de confiar. Tu alegría se vuelve intermitente. Tu creatividad se esconde.

El agotamiento no es flojera ni falta de gratitud. Es señal. Es mensaje. Es umbral.

Y no se resuelve con más esfuerzo.

No necesitas estar al borde para darte permiso

Hemos aprendido que el descanso se gana. Que hay que justificarlo. Que primero hay que completar la lista, cumplir con los compromisos, cuidar de todos. Solo entonces, tal vez, si queda tiempo, puedes pensar en ti. Si acaso.

Pero ese modelo es una trampa. Porque nunca se acaba la lista. Nunca es suficiente. Siempre hay algo más que podrías hacer, algo más que te necesita, alguien más que depende de ti.

Y así, el permiso para cuidarte se vuelve condicional.
Se vuelve evasivo. Se vuelve culpa.

Pero puedes empezar a practicar algo distinto. Puedes darte permiso sin haber llegado al colapso. Puedes empezar a preguntarte qué necesitas hoy, aunque parezca poco. Puedes elegirte sin pedirle validación a nadie.

Porque tu descanso no tiene que ser merecido.
Tiene que ser sostenido.

La disciplina del cuidado propio

Cuidarte no es solo una pausa. Es una forma de organizar tu vida alrededor de tu humanidad. Es reconocer que tu energía es un recurso limitado. Que tus emociones merecen ser escuchadas. Que tu cuerpo no es un obstáculo, sino una brújula.

Cuidarte es tomar decisiones que te favorecen, incluso si no son populares. Es poner límites, incluso si al principio incomodan. Es soltar la necesidad de demostrar que puedes con todo.

Y sí, requiere práctica. Requiere vigilancia amorosa. Requiere estructura.

No es egoísmo. Es madurez.

Porque el liderazgo sostenible no es el que lo hace todo.

Es el que sabe cuánto puede dar sin dejar de estar consigo.

Sostenerte no es soltarlo todo. Es volver a ti.

Tal vez has fantaseado con renunciar, desaparecer, irte lejos. No porque no ames lo que haces, sino porque hacerlo en estas condiciones te está quebrando. Y la solución no siempre es huir. A veces, la solución es volver.

Volver al cuerpo. Volver al propósito. Volver a tus ritmos. Volver a lo que sabes que te hace bien. Volver a una versión tuya que no está en modo automático.

Sostenerte para sostener no significa que tengas que hacerlo sola. Significa que tu lugar en el sistema no puede seguir exigiendo que te fragmentes para encajar. Que te desgastes para ser útil. Que te desaparezcas para ser valorada.

Sostenerte es una forma de resistencia interna.

Y cuando lo haces, todo cambia. Incluso lo que sigue siendo difícil.

Reflexión para cerrar este capítulo

- ¿Qué señales te está dando tu cuerpo que no estás escuchando?
- ¿Qué límites has dejado de sostener por miedo a decepcionar?
- ¿Qué práctica pequeña podrías incorporar para empezar a sostenerte hoy, no mañana?

No estás aquí para resistir eternamente.

Estás aquí para vivir, para liderar, para influir—sin borrarte.

Y eso empieza contigo.

Entretejido 2: Un espacio sin tener que explicar

Hay espacios donde puedes entrar y no tener que traducirte.

Donde nadie espera que escondas tu emoción ni tu cansancio.

Donde puedes soltar el aire sin pedir disculpas.

Ese tipo de espacio también es alegría.

No la eufórica, sino la silenciosa.

La que llega cuando puedes simplemente ser.

✨ Práctica pequeña:

¿Con quién puedes estar sin justificarte?

¿Y cómo puedes ser tú ese espacio para alguien más?



05

Capítulo 5: Coaching para sentirte completa

No naciste dividida. Pero aprendiste a fragmentarte.

Desde temprano, muchas de nosotras aprendimos a editarnos. A mostrar ciertas partes y ocultar otras. A leer la habitación antes de hablar. A elegir con cuidado las palabras, el tono, incluso los gestos. A ser agradables sin parecer débiles. A ser firmes sin parecer agresivas. A hacer bien nuestro trabajo sin “llamar la atención”.

Y así, sin darnos cuenta, fuimos entrenándonos en la fragmentación. Fuimos convirtiendo el “yo profesional” en algo separado del “yo real”. Aprendimos a adaptarnos tanto a lo que se esperaba de nosotras que empezamos a olvidar qué partes eran verdaderamente nuestras. Qué ideas, qué emociones, qué ritmos venían de dentro, y cuáles eran estrategias de sobrevivencia.

Y es que sobrevivir también requiere estrategia. Especialmente en espacios donde no todas las voces se escuchan igual. Donde tu identidad ya carga un estigma. Donde tienes que demostrar el doble para ser tomada en serio. Donde no basta con hacer bien el trabajo—hay que demostrar que perteneces.

Así fuimos aprendiendo a funcionar desde una versión de nosotras más aceptable, más contenida, más neutral. Más cómoda para otros. Menos completa.

Sentirte completa no significa tenerlo todo resuelto

No hablamos aquí de perfección ni de balance constante. No hablamos de sentirte plena cada mañana ni de alcanzar una iluminación emocional. Sentirte completa no es estar lista para todo. No es saberlo todo. No es haber sanado todo.

Sentirte completa es poder estar contigo misma sin necesidad de corregirte. Es poder entrar en un espacio sin dejar afuera partes esenciales de ti. Es saber que tu vulnerabilidad no resta profesionalismo. Que tu intuición también es una fuente válida de información. Que tus emociones no son un problema que resolver, sino un lenguaje que honrar.

Sentirte completa es no tener que dividirte entre versiones. Es vivir con coherencia, incluso cuando el contexto no siempre lo facilita.

Es poder decir: “Esto soy, esto sé, esto traigo, y así elijo liderar.”

El coaching como espacio para reintegrarte

Cuando una persona llega a coaching diciendo que quiere “confianza”, casi siempre lo que busca es permiso. Para ser. Para expresarse sin tener que justificar. Para cambiar de idea. Para habitar contradicciones. Para sentir sin tener que explicarlo todo.

El coaching no es un camino hacia la versión mejorada de ti.

Es un espacio para volver a tu versión más honesta.

Para dejar de pedir permiso.

Para escucharte sin interrupciones.

Para recordar lo que ya sabías, pero habías silenciado.

No es mágico. No es instantáneo. Pero puede ser profundamente liberador.

Lo que has considerado “demasiado” puede ser tu mayor fuerza

Tal vez te han dicho que eres muy emocional. Muy intensa. Muy directa. Muy sensible. Muy soñadora. Muy seria. Muy exigente. Muy dispersa. Muy lenta. Muy rápida. Muy tú.

Y tal vez has tratado de ajustarte. De encajar. De medir tus palabras. De contener tus gestos. De suavizar tu voz. De borrar partes de ti que no encajaban en la cultura del trabajo, del activismo, del liderazgo.

Pero lo que te hace “demasiado” para otros puede ser exactamente lo que te hace poderosa cuando te lideras desde la autenticidad.

Cuando dejas de ajustarte y empiezas a habitarte.

No tienes que ganarte tu lugar a costa de ti misma

Sentirte completa no significa que todo el mundo te va a entender. Significa que tú ya no te vas a abandonar para ser entendida.

Puedes seguir creciendo sin dejar de ser tú.

Puedes cambiar sin traicionarte.

Puedes liderar sin dividirte entre versiones.

Cuando sientes que perteneces a ti misma, liderar deja de sentirse como una actuación.

Y empieza a sentirse como una extensión de tu integridad.

Reflexión para cerrar este capítulo

- ¿Qué partes de ti han sido desplazadas en tu forma de liderar?
- ¿Qué narrativas internas te dicen que tienes que encajar para ser creíble?
- ¿Qué cambiaría si dejaras de dividirte para pertenecer?

No necesitas corregirte para liderar mejor.

Solo necesitas volver a ti.

Y liderar desde ahí—desde donde eres toda.

Ritual de alegría: “Caminar sin destino”

Hoy, si puedes, sal a caminar sin rumbo.

Sin necesidad de avanzar.

Sin pasos que “cuenten”.

Sin mapa.

Solo tú y el suelo.

Mira las hojas. El cielo. Los detalles que siempre están ahí pero no siempre se notan.

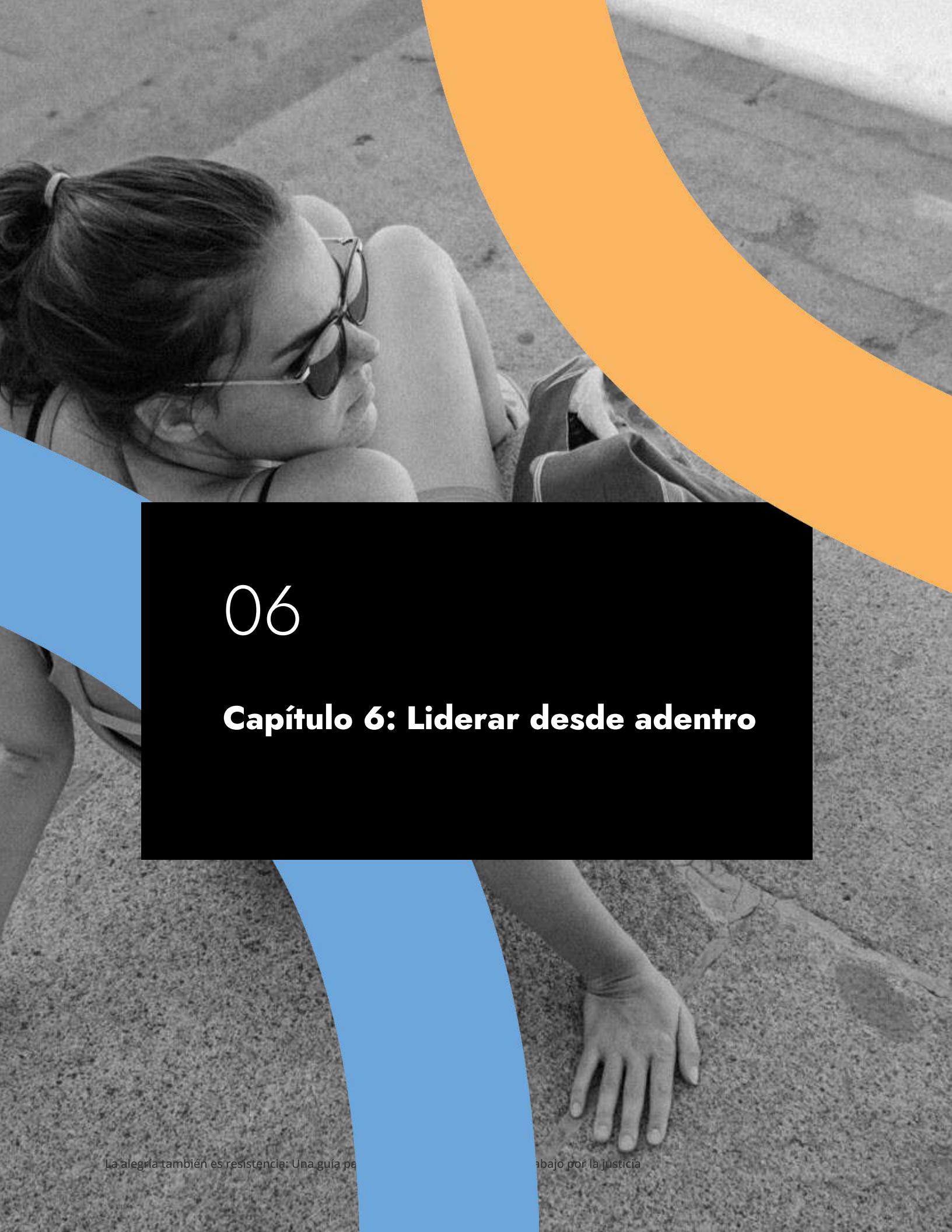
🎧 Sin música, si te animas.

Solo el sonido de lo que vives.

🌀 Reflexión:

¿Qué viste hoy que nunca habías notado?





06

Capítulo 6: Liderar desde adentro

Más que una estrategia: una forma de estar

Hay una forma de liderazgo que no depende de saberlo todo, ni de hacerlo todo, ni de tenerlo todo bajo control. Es una forma más lenta, más honda, menos visible, pero infinitamente más poderosa. Es el liderazgo que no nace de lo externo, sino de lo interno; no del deber, sino de la conciencia; no de la reacción, sino de la presencia. Un liderazgo que se sostiene no en la perfección ni en la fuerza, sino en la capacidad de volver a una misma, una y otra vez, aunque el mundo empuje, exija o juzgue.

Liderar desde adentro no significa aislarse ni mirar solo hacia dentro. Significa aprender a estar contigo mientras estás con otras. Significa reconocer lo que sientes sin necesidad de explicarlo todo. Significa darte permiso para habitar tus dudas, tus límites, tus ciclos, sin que eso anule tu capacidad de sostener, de decidir, de avanzar. Es una práctica de honestidad contigo misma, pero también de compasión. Es mirar de frente lo que está pasando en tu cuerpo, en tu mente, en tu alma, y elegir responder desde la integridad, no desde la prisa, la culpa o la autoexigencia.

Cuando todo se acelera: volver al centro

Hay momentos en los que todo parece ruido. En los que las decisiones se acumulan como montañas, las urgencias te comen el día, y el cansancio se disfraza de funcionalidad. En esos momentos, es fácil caer en el automatismo: hacer lo que hay que hacer, decir lo que se espera, cumplir como sea. Pero el costo es alto. Porque si te quedas mucho tiempo lejos de ti, empieza a doler. Duele en el cuerpo. Duele en la voz. Duele en la forma en que empiezas a desaparecer en tu propio liderazgo.

Por eso, liderar desde adentro no es una técnica ni un estilo. Es una forma de recordar que tú también cuentas. Que tu bienestar no es un obstáculo para tu impacto, sino una condición para que ese impacto sea genuino, sostenible, y real. Y para eso, necesitas poder hacer pausa. No una pausa solo física, sino una pausa interna: un volver a ti para preguntarte con honestidad—¿desde dónde estoy haciendo esto?, ¿qué estoy necesitando?, ¿cuál es la intención que me mueve ahora?, ¿cuál es la parte de mí que estoy dejando fuera?

Cambiar las preguntas, cambiar el camino

Porque cuando no te das ese espacio, empiezas a liderar desde el deber desconectado. Empiezas a tomar decisiones para evitar errores, no para crear futuro. Empiezas a protegerte más de lo que participas. Empiezas a endurecerte. Y aunque por fuera todo funcione, por dentro te vas quedando sola.

Pero cuando lideras desde adentro, cambian las preguntas. Ya no es “¿cómo me van a ver?”, sino “¿puedo mirarme con dignidad?”. Ya no es “¿cómo hago para controlar esto?”, sino “¿qué puedo ofrecer aquí desde mi verdad?”. Ya no es “¿qué esperan de mí?”, sino “¿qué necesito respetar en mí para poder sostener a otras con autenticidad?”.

El cuerpo no es obstáculo: es brújula

Líderar desde adentro también implica confiar en tu cuerpo como guía, no como carga. No se trata de ignorar el pensamiento estratégico, sino de sumarle algo que el análisis no puede darte: la intuición. La sensación en el estómago. El nudo en la garganta. El cansancio que no es pereza, sino señal. La tensión en los hombros que no se resuelve con yoga, sino con un “no” que te estás negando. El cuerpo guarda sabiduría que no pasa por las palabras. Y si no lo escuchas, no desaparece—simplemente habla más fuerte.

Por eso, hacer espacio para sentir no es debilidad. Es liderazgo en estado profundo. No sentir para dramatizar, sino para reconocer. No para quedarte ahí, sino para elegir con más libertad. Porque cuando no sientes, actúas en piloto automático. Y el piloto automático en liderazgo puede ser eficiente, pero no es generoso. No transforma. Solo repite.

Presencia: la práctica que no se ve, pero se siente

Líderar desde adentro también significa saber estar en el presente, incluso cuando el pasado te jala o el futuro te abruma. Significa notar lo que está vivo ahora: en ti, en el equipo, en el entorno. No para reaccionar a todo, sino para responder desde lo que quieras sostener. Y esa presencia no se improvisa. Se cultiva. A veces con respiración. A veces con escritura. A veces con silencio. Pero sobre todo, con práctica. Con el hábito de volver. De no abandonarte en la velocidad.

No cambiarlo todo. Cambiar una cosa.

No necesitas hacer todo distinto para liderar desde adentro. Basta con hacer una sola cosa distinta hoy: respirar antes de responder. Preguntarte qué necesitas antes de decir que sí. Nombrar una emoción en voz alta. Reconocer una tensión en tu cuerpo sin correr a taparla. Poner una mano en tu pecho y sentir tu pulso. Recordarte que estás aquí, y que eso ya importa.

Liderar desde adentro: un acto de reconciliación

Liderar desde adentro no es un lujo reservado para quienes tienen tiempo. Es una urgencia espiritual para quienes no pueden seguir viviendo divididas. Es una forma de reconciliación entre tu rol y tu ser. Entre tu hacer y tu estar. Entre lo que das al mundo y lo que te das a ti.

Y si este capítulo te suena a susurro más que a declaración, es a propósito. Porque liderar desde adentro no se grita. Se practica. Se encarna. Se elige.

Reflexión para cerrar este capítulo

- ¿Qué partes de ti están liderando hoy, y cuáles están en silencio?
- ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando tomas decisiones importantes?
- ¿Qué espacio puedes crear esta semana para escucharte sin tener que justificarte?
- ¿Qué cambiaría si te tomaras en serio como tu primera comunidad a cuidar?

No necesitas permiso para volver a ti.

Y cada vez que lo haces, no solo te reencuentras contigo.

También vuelves a liderar con raíz.



Alegría en lo cotidiano: “Esa canción”

No hay explicación para lo que hace esa canción contigo.

La conoces desde hace años, pero cada vez que suena, algo en ti se alinea.

La melodía, la letra, la voz.

Te devuelve a algo tuyo. Algo que no sabías que extrañabas.

La pusiste hoy mientras limpiabas. O cocinabas. O dudabas.

Y sin darte cuenta, bailaste un poquito.

Hay coreografías que solo el alma recuerda.



07

Capítulo 7: Reclamar tu voz y tu confianza

Cuando tu voz ha sido interrumpida una y otra vez

Hay un momento que muchas de nosotras hemos vivido: levantar la voz con claridad y temblor al mismo tiempo, solo para ser interrumpidas, corregidas, descartadas o castigadas. A veces ocurre de manera sutil—con un gesto, una sonrisa sarcástica, un “eso ya lo dijimos” que borra tu aporte sin nombrarte. Otras veces, el silencio posterior es el que habla más fuerte: nadie retoma lo que dijiste, nadie te reconoce, nadie responde. Te dejan hablando sola en una sala llena.

Y poco a poco, una empieza a aprender a protegerse bajando el volumen. A dudar antes de hablar. A repetir en la cabeza tres veces una frase antes de atreverse a decirla. A suavizarla. A acortarla. A medirla con bisturí.

No es que no tengas voz. Es que ha sido condicionada por años—o décadas—de experiencias que te enseñaron que hablar tiene consecuencias. Que hablar claro es arriesgarte. Que hablar desde la emoción es darles material para usar en tu contra. Que hablar desde la verdad propia, esa que no siempre suena diplomática ni contenida, puede ser leído como inadecuado, agresivo, emocionalmente inestable, poco profesional.

Y sin embargo, la voz sigue ahí. No se ha ido.

Solo espera condiciones mínimas para salir con confianza.

Espera respeto. Espera espacio.

Espera que tú también la mires con ternura y le recuerdes que no necesita pedir permiso para existir.

La confianza no es personalidad. Es práctica.

A veces creemos que la confianza es una cualidad con la que algunas nacen y otras no. Como si fuera una combinación de carisma, seguridad y determinación que viene de fábrica. Pero eso es mentira. La confianza se construye. Se cultiva. Se refuerza con la práctica. Y como toda práctica humana, también se rompe a veces. Pero lo importante no es mantenerla intacta, sino volver a ella con más conciencia.

La confianza crece cuando tu voz es recibida con respeto, sí. Pero también crece cuando tú decides hablar incluso cuando no sabes si será bien recibida. No se trata de imponerte, ni de convertirte en la más elocuente de la sala. Se trata de recuperar el vínculo con tu propia verdad, y de atreverte a expresarla aun cuando la voz tiembla. Porque el temblor no es señal de debilidad, sino de que lo que estás diciendo te importa.

Cada vez que te escuchas a ti misma y decides creer en lo que sabes, aunque nadie lo valide, estás alimentando la confianza. Cada vez que no te corriges de inmediato para sonar “mejor”, cada vez que no minimizas tu punto con un “es solo una idea”, cada vez que sostienes una pausa en vez de llenarla con disculpas, estás fortaleciendo tu raíz.

El miedo a ser vista y el deseo de ser escuchada

Hay algo profundamente contradictorio en cómo muchas mujeres y personas subrepresentadas experimentamos la visibilidad. Por un lado, deseamos que nuestra voz importe. Queremos ser escuchadas, citadas, tomadas en serio. Queremos incidir. Pero por otro lado, la visibilidad también da miedo. Porque estar visible es estar más expuesta. Es tener menos margen de error. Es recibir juicios. Es saber que te están mirando no solo por lo que dices, sino por cómo lo dices, cómo luces, cómo reaccionas, cómo caes.

Ese vaivén entre el deseo de ser escuchada y el miedo a ser vista puede paralizar. Puede hacer que te autocensures. Que edites tus ideas antes de decirlas. Que te acostumbres a callarte en reuniones donde tienes mucho que decir. Que te vuelvas experta en acompañar voces ajena mientras la tuya se vuelve eco. Y no porque no tengas nada que decir. Sino porque has estado demasiado tiempo en entornos que no supieron sostenerlo cuando lo hiciste.

Reclamar tu voz no es solo hablar más fuerte. Es volver a confiar en que lo que tienes para decir merece espacio. Que no necesitas sonar perfecta para aportar valor. Que tus preguntas también son sabiduría. Que tus pausas también son parte del discurso. Y que tu estilo propio—más emocional, más narrativo, más matizado—es válido, incluso cuando no encaja en la lógica dominante de liderazgo.

Celebrar lo que ya estás haciendo bien

Muchas veces, la confianza no falta. Lo que falta es el reconocimiento. El espacio para ver lo que ya estás haciendo con valentía, aunque no tenga aplausos. Hablar en una reunión a pesar del miedo. Decir que no sin justificarte. Escribir ese correo con un tono más claro. Sostener una idea sin ceder a la presión. Pedir ayuda sin que eso signifique debilidad. Defender a alguien aun cuando sabes que puede volverse en tu contra.

Son momentos pequeños desde afuera. Pero desde adentro, son actos radicales. No necesitas grandes gestos para reconstruir tu confianza. Necesitas poder ver tus gestos pequeños con ojos más amables. Y celebrarlos. Porque lo que practicas se fortalece. Y lo que celebras, crece.

La confianza crece cuando dejas de esperar sentirte lista para hablar, y eliges hablar desde donde estás. Crece cuando compartes una idea sin adornarla. Crece cuando alguien interrumpe y decides volver a tu punto. Crece cuando otra persona dice lo mismo que tú y recibe crédito, y aun así no te retraes. Crece cuando te das cuenta de que no necesitas ser la más brillante del cuarto—solo necesitas ser tú misma, completa, presente, sin dividirte.

Coaching como espacio para reconstruirte sin disfrazarte

En coaching, muchas personas llegan diciendo que quieren ganar confianza. Pero en realidad, lo que quieren es dejar de dudar de sí mismas a cada paso. Lo que buscan no es sentirse invencibles, sino sentirse autorizadas. A ser como son. A hablar como hablan. A no tener que traducirse para pertenecer.

El coaching ofrece un espacio donde no tienes que justificar tu voz. Donde puedes probarte a ti misma. Donde puedes sentir que lo que dices no se descarta por su tono, su emoción, o su forma. Donde puedes practicar nuevas formas de expresarte, sin juicio. Donde puedes recordar que tienes derecho a ser escuchada sin tener que demostrar que lo mereces.

Y más allá de las sesiones, el coaching ayuda a identificar las narrativas que has interiorizado: que debes sonar más firme, más racional, menos emocional, más asertiva, menos ambigua. Que debes adaptarte al ritmo, al tono, al molde. Y te ayuda a cuestionarlas con delicadeza pero con firmeza. Porque tal vez el problema no es tu voz, sino el ecosistema que te entrenó a pensar que debía ser otra.

Reflexión para cerrar este capítulo

- ¿En qué espacios tiendes a callarte, aunque tengas algo importante que decir?
- ¿Qué frases, tonos o formas de expresarte has aprendido a editar para “encajar”?
- ¿Qué cambio pequeño podrías hacer esta semana para honrar tu voz sin corregirla tanto?
- ¿Qué dirías si supieras que no necesitas sonar perfecta para ser creíble?

No necesitas que todo el mundo te entienda para que tu voz tenga valor.

Solo necesitas seguir hablando desde un lugar donde tú misma te creas.

Y eso, con práctica, se vuelve fuerza.



Entretejido 3: Belleza inesperada

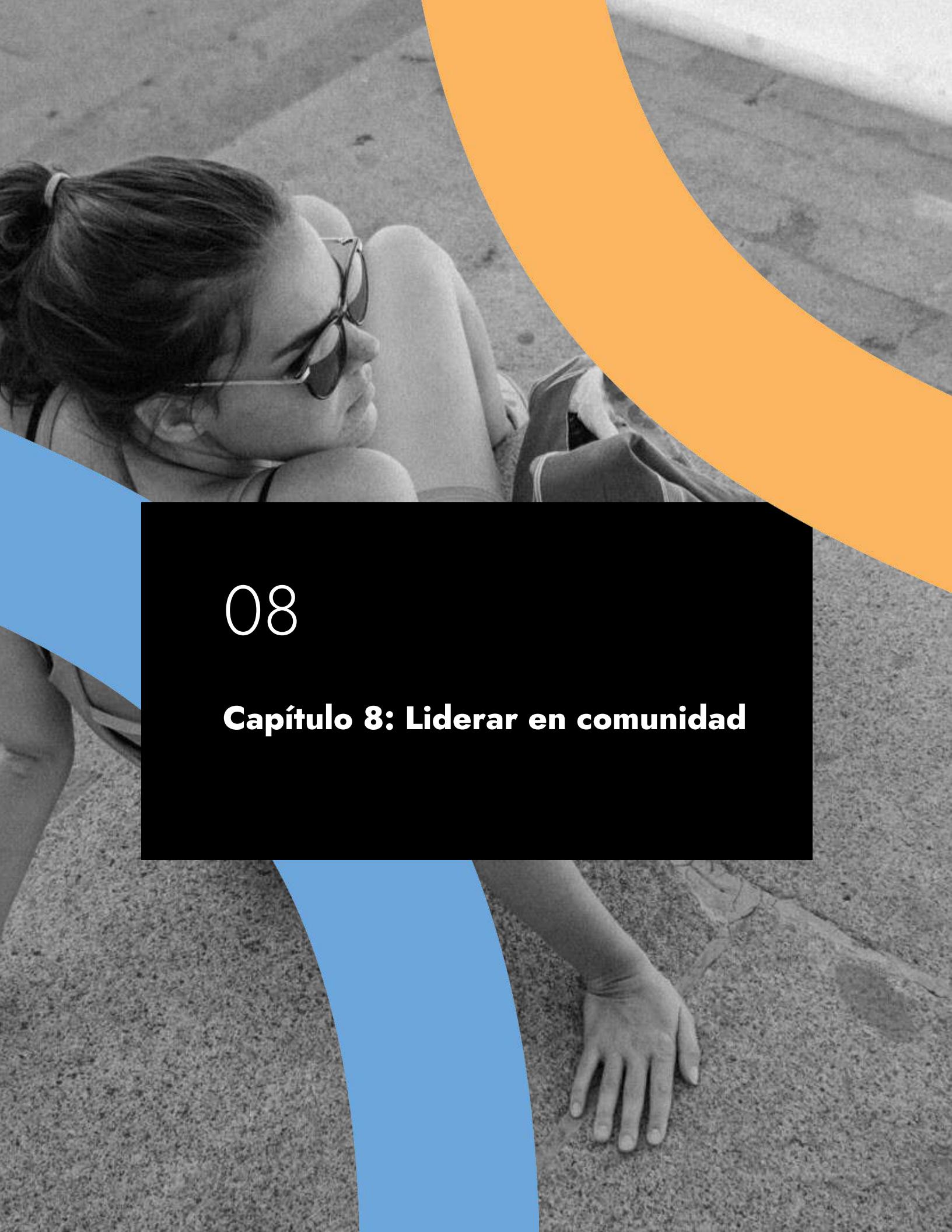
Una mariposa en el parabrisas.

Un aguacero que cae justo cuando decides no apurarte.

Una flor que brota entre las grietas del pavimento.

La belleza aparece cuando dejas de exigirle forma.

✨ Pequeña práctica:
Haz una pausa. Mira alrededor.
¿Qué cosa viva está sucediendo ahora mismo, sin pedirte nada?



08

Capítulo 8: Liderar en comunidad

No estabas hecha para cargar sola

Desde muy temprano, muchas aprendimos a ser las que sostienen. A ser confiables, fuertes, disponibles, útiles. A cuidar sin pedir. A resolver sin ruido. A estar para otras incluso cuando nadie parecía estar para nosotras. Aprendimos que mostrar cansancio podía interpretarse como debilidad. Que pedir ayuda era arriesgar la imagen de competencia. Que mostrarnos necesitadas podría cambiar cómo nos veían. Así que seguimos. Sosteniendo. Sin hacer pausa. Sin soltar.

Y un día, el liderazgo empieza a sentirse como un peso más que como un acto de propósito. No porque no creas en lo que haces. Sino porque lo estás haciendo demasiado sola.

Pero no viniste al mundo a cargarlo todo tú sola. No viniste a salvar a nadie desde la autosuficiencia. El liderazgo que se sostiene en el tiempo no se apoya solo en la capacidad individual, sino en los lazos que tejemos. En las manos que nos alcanzan cuando nos tambaleamos. En las voces que nos recuerdan lo que valemos cuando dudamos. En las redes que nos sostienen cuando ya no podemos con todo.

La cultura de la soledad disfrazada de liderazgo

Una de las trampas más peligrosas en los espacios de impacto es la glorificación de la autosuficiencia. Se premia a quien lo hace todo, quien no necesita apoyo, quien sigue adelante sin descanso ni queja. Se celebra al líder incansable, la profesional impecable, la mujer que “puede con todo”. Pero debajo de ese reconocimiento hay una soledad corrosiva. Porque cuando se normaliza sostener sin ayuda, se vuelve difícil pedirla. Cuando nadie te ofrece espacio para ser vulnerable, empiezas a ocultar hasta lo que te duele. Y cuando el liderazgo se vive en aislamiento, lo que se erosiona no es solo tu energía—es tu humanidad.

Construir comunidad no es algo accesorio. Es una necesidad. Porque no se trata solo de delegar tareas o de crear alianzas estratégicas. Se trata de sabernos parte. De pertenecer a algo más grande. De confiar en que no somos las únicas responsables de que las cosas salgan bien. De poder soltar sin miedo a que todo se derrumbe.

Y eso no se logra con discursos. Se construye con práctica. Con relaciones reales, imperfectas, sostenidas. Con la decisión de no seguir haciendo todo sola aunque sepas que puedes. Porque sí, puedes. Pero eso no significa que debas.

Colaborar no es solo repartir trabajo. Es compartir visión.

Liderar en comunidad requiere más que buena voluntad. Requiere aprender a confiar. Y confiar no es lo mismo que delegar. Es soltar el control sin desaparecer. Es permitir que otras personas hagan las cosas a su manera sin necesidad de corregirlas todo el tiempo. Es compartir el poder, no solo las responsabilidades. Es abrirse a otras formas de ver, de hacer, de sentir.

Colaborar también implica desacuerdo. Implica aprender a escuchar sin interrumpir. A hacer pausas cuando algo te molesta. A volver a la conversación incluso cuando duele. La colaboración auténtica no busca la perfección, sino la honestidad. Y en esa honestidad se fortalece el tejido.

Las líderes que colaboran no son las que siempre ceden, ni las que siempre se imponen. Son las que entienden que el rol más importante no es tener siempre la razón, sino sostener el proceso. Son las que preguntan más que afirman. Las que sostienen límites sin culpa. Las que pueden decir “esto no funciona para mí” sin romper el vínculo. Porque saben que la comunidad verdadera no se basa en agradar, sino en construir juntas algo que valga la pena sostener.

El peligro de confundir pertenencia con performance

A veces confundimos estar acompañadas con estar vistas. Pero no es lo mismo. Puedes tener un equipo, una red, una audiencia... y seguir sintiéndote sola. Puedes liderar desde un lugar visible, aplaudido incluso, y seguir sin sentirte realmente respaldada.

La pertenencia no se trata solo de ser aceptada. Se trata de poder ser tú misma sin tener que encajar todo el tiempo. De saber que no necesitas rendir para que te quieran. Que no necesitas tener todas las respuestas para ser parte. Que no necesitas ponerte la máscara de “todo bien” para que te reciban.

Y eso requiere espacios intencionales. Espacios donde puedas nombrar lo que te pesa sin sentir que decepcionas. Donde puedas hablar desde el miedo sin que eso sea interpretado como inestabilidad. Donde puedas estar en proceso, no solo en logro. Porque pertenecer no es encajar. Es sentir que puedes exhalar.

Líderar en comunidad significa también crear ese tipo de espacios para otras. Espacios donde no se exige rendimiento constante. Donde se sostiene con ternura. Donde se puede fallar sin ser expulsada. Donde la conexión no depende de la productividad, sino del cuidado mutuo.

Los límites también sostienen la comunidad

Una de las creencias más extendidas, y más dañinas, es que para construir comunidad hay que estar siempre disponible. Siempre abierta. Siempre dispuesta. Pero la verdad es que sin límites claros, la comunidad se vuelve agotadora. Se llena de expectativas silenciosas, de sobrecarga emocional, de tareas invisibles.

Líderar en comunidad no significa decir que sí a todo. Significa ser clara. Saber cuándo sí y cuándo no. Poder decir “no tengo capacidad para esto ahora” sin que eso dañe el vínculo. Reconocer tus propios límites como una forma de cuidar el tejido, no de romperlo.

Los límites bien sostenidos no separan. Aclarar tus necesidades, tu disponibilidad, tus procesos, no es egoísta. Es lo que permite que la relación sea más genuina. Más libre. Más real. Porque cuando no hay que adivinar ni negociar todo en silencio, la confianza crece. Y la comunidad se fortalece.

Reflexión para cerrar este capítulo

- ¿En qué espacios estás liderando desde la soledad, aunque no lo parezca?
- ¿Qué tipo de relaciones necesitas para sentirte realmente sostenida?
- ¿Dónde estás diciendo sí por miedo a perder conexión, y qué pasaría si dijeras que no?
- ¿Cómo se ve una comunidad que te sostenga sin exigirte?

No tienes que demostrar tu valía cargando sola. Estás hecha para crear con otras. Para soltar. Para dejarte cuidar.

Y eso, también, es liderazgo.

Ritual de alegría: “Manos ocupadas, mente libre”

Toma algo entre tus manos:

Masa. Aguja e hilo. Pintura. Tijeras. Tierra.

No para producir.

Solo para estar.

Deja que tus manos se ocupen mientras tu mente se afloja.

Deja que el gozo venga por los dedos.

🌀 Reflexión:

¿En qué momentos sientes más claridad: cuando piensas... o cuando haces sin pensar?



09

Capítulo 9: Sostener el ritmo sin perderte a ti misma

Cuando el ritmo se convierte en una trampa

En algún punto de tu camino, probablemente sentiste que había que seguir. Seguir produciendo, seguir liderando, seguir resolviendo, seguir respondiendo. Que detenerte era perder tiempo. Que bajar el ritmo era ceder terreno. Que si no te movías, te rezagabas. Y así, casi sin darte cuenta, el movimiento dejó de ser elección y se convirtió en imposición. Dejó de ser impulso y se volvió exigencia. Te encontraste en medio de una carrera que no elegiste, pero de la que ya no sabías cómo salir.

Y lo más peligroso es que a veces ese ritmo parece funcionar. Las cosas se hacen. Los resultados llegan. Los demás te felicitan por lo mucho que logras. Pero por dentro, hay algo que empieza a vaciarse. Ya no sabes por qué haces lo que haces. Tu cuerpo no descansa, solo se apaga por horas. Tu creatividad se seca. Tu presencia se fragmenta. Sigues en movimiento, sí. Pero el costo es alto: estás lejos de ti.

Ritmo no es velocidad. Es conciencia.

Sostener el ritmo no significa ir siempre rápido. Tampoco significa moverse siempre. Ritmo es saber cuándo avanzar y cuándo hacer pausa. Cuándo insistir y cuándo soltar. Cuándo tomar impulso y cuándo dejar que te sostenga el silencio. Ritmo es moverte desde lo que sientes, no desde lo que temes. Desde tu energía disponible, no desde la expectativa externa.

El problema es que muchas veces confundimos urgencia con importancia. Confundimos visibilidad con valor. Confundimos agotamiento con compromiso. Y así, seguimos alimentando la idea de que solo merecemos reconocimiento si estamos exhaustas, si estamos en acción constante, si no dejamos de probar que lo que hacemos tiene mérito.

Pero una democracia feliz no necesita líderes sobrecargadas. Necesita lideresas enraizadas. Conscientes de sus ciclos. Capaces de decidir no desde la presión, sino desde la claridad. Porque lo que el mundo necesita no es más rapidez. Es más presencia. Más discernimiento. Más profundidad.

Reconocer tus ciclos y no temerles

No estás hecha para sostener el mismo nivel de energía cada día. No eres lineal. Eres cíclica. Hay días de expansión y días de contracción. Días de claridad y días de niebla. Días de querer compartirlo todo y días de necesitar silencio. No hay contradicción en eso. Hay humanidad.

Parte de liderar con integridad es permitirte moverte con tus propios ritmos. Reconocer cuándo estás en una temporada de siembra y cuándo en una de cosecha. Cuándo es momento de empujar un proyecto y cuándo es momento de dejar que algo madure solo. Cuándo es hora de exponerte y cuándo de protegerte.

Eso no es inconsistencia. Es sabiduría. Es sostener el ritmo sin traicionarte.

Y sí, a veces esos ciclos no coinciden con las expectativas del entorno. Pero liderar no es cumplir con todo. Es decidir qué necesitas cuidar para no perderte a ti misma mientras cuidas a otros.

La ilusión de la inercia y el poder de la pausa

Hay momentos en los que te das cuenta de que sigues haciendo algo solo porque ya empezaste. Porque hay expectativas. Porque sería incómodo parar. Porque no quieres decepcionar. Y sin darte cuenta, te dejas llevar por la inercia.

La inercia tiene una voz silenciosa pero potente: "Ya estás aquí, así que sigue." Y esa voz puede hacer que pases semanas, meses, incluso años en proyectos, roles o relaciones que ya no te sostienen. No porque los odies. No porque no sirvan. Sino porque ya no están alineados con lo que necesitas hoy.

La única forma de salir de la inercia es pausar. No para rendirte, sino para preguntarte: ¿esto sigue teniendo sentido para mí?, ¿qué parte de mí está en esta decisión y cuál se quedó atrás?, ¿qué cambiaría si no tuviera miedo de decepcionar?

La pausa no es un paréntesis. Es un acto de claridad.

Rituales pequeños que sostienen el ritmo interno

Sostener el ritmo requiere prácticas, no solo intenciones. No se trata de planear mejor, sino de escucharte más. Y a veces, lo que necesitas no es reorganizar tu calendario, sino recuperar una sensación de sincronía contigo misma.

Pequeños rituales ayudan a eso:

- Un momento cada mañana para preguntarte: ¿cómo estoy hoy, de verdad?
- Una pausa a mitad del día para respirar, cerrar los ojos y volver al cuerpo.
- Un "no" dicho con firmeza pero sin dureza, para proteger tu energía.
- Un final de semana donde celebres no solo lo que lograste, sino lo que elegiste no hacer.

El ritmo no se sostiene desde el control, sino desde el permiso. Y tú tienes permiso para moverte distinto.

Reflexión para cerrar este capítulo

- ¿Qué parte de tu ritmo actual se sostiene en expectativa más que en deseo?
- ¿Dónde estás repitiendo movimiento por inercia, no por convicción?
- ¿Qué prácticas pequeñas podrían ayudarte a sentirte más presente en tu día a día?
- ¿Qué pasaría si tuvieras la certeza de que no necesitas ir más rápido para ser valiosa?

Sostener el ritmo no significa apurarte. Significa moverte desde dentro, sin perderte en la velocidad del mundo. Y desde ahí, seguir liderando con presencia, con sentido y con alma.



Alegría en lo cotidiano: “Tu propia risa”

Hoy te reíste sola.

De algo que dijiste.

De una imagen absurda que te cruzó por la mente.

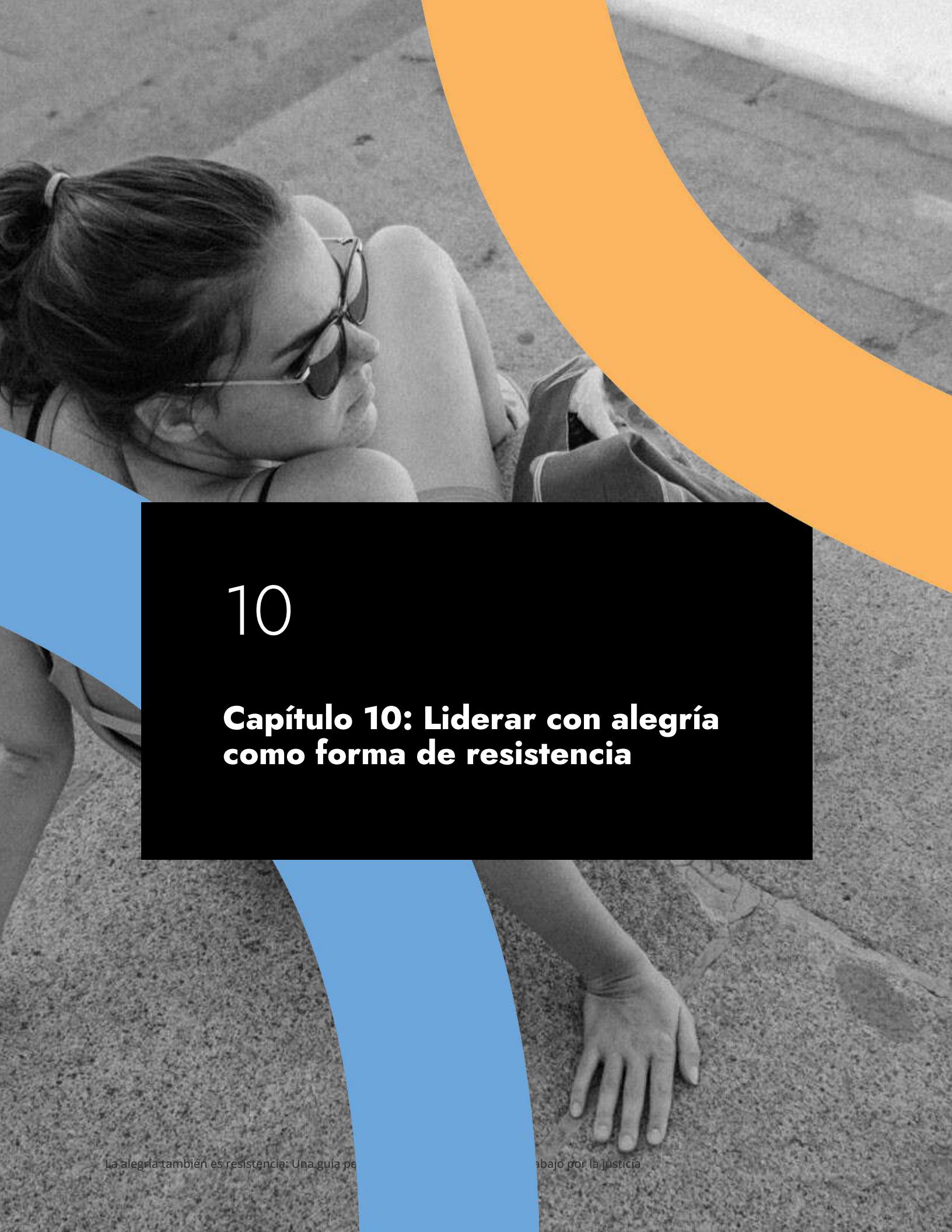
De un error mínimo que se sintió, por un segundo, como libertad.

Reíste con el cuerpo. Nadie más lo notó.

Pero tú sí.

Y eso bastó para recordarte: aún estás aquí.

Y aún sabes encontrar luz en lo simple.



10

Capítulo 10: Liderar con alegría como forma de resistencia

La alegría que se queda cuando todo tiembla

Cuando el cansancio se acumula y la lucha parece no tener fin, cuando el ruido del mundo amenaza con ahogar tu claridad, cuando el cuerpo empieza a hablar con síntomas que no entiendes, cuando la esperanza se asoma solo a ratos y la rabia toma más espacio del que quisieras... justo ahí, la alegría puede parecer lo más lejano. Lo más inútil. Lo más imprudente.

Y sin embargo, es ahí donde más se necesita.

La alegría que planteamos aquí no es la euforia constante ni la positividad forzada. No es fingir que todo está bien ni evadir el dolor. Es una alegría más antigua, más sabia, más tejida con la vida misma. Es la alegría que surge cuando recuerdas que no estás sola. Que el mundo puede doler, pero también puede sostener. Que tu cuerpo, incluso cansado, todavía sabe bailar. Que en medio del duelo, alguien te hace reír sin querer y algo en ti dice: aún estoy aquí.



Esa alegría es radical. Porque en un mundo que celebra la productividad por encima del bienestar, que premia el sacrificio pero castiga la pausa, que asocia liderazgo con agotamiento... elegir sentir alegría es un acto de resistencia.

Alegría no como premio, sino como práctica

Durante mucho tiempo nos enseñaron que la alegría era lo que venía después. Después del logro, después de cumplir, después de servir, después del agotamiento. Como si fuera un descanso merecido, un lujo eventual, una excepción. Pero no es así. La alegría no viene al final. Puede estar en el centro, si así lo eliges.

Y no se trata de estar bien todo el tiempo. Se trata de permitirte sentirte viva incluso cuando el contexto es difícil. De no posponer tu bienestar para un “algún día” que nunca llega. De recordarte que tu dignidad no depende solo de cuánto haces, sino de cómo te sientes mientras lo haces.

La alegría, cuando se vuelve parte de tu práctica diaria, transforma tu liderazgo. Cambia tu forma de escuchar. De decidir. De sostener a otras. Cambia incluso la manera en que nombras lo que duele. Porque la alegría no reemplaza el dolor, pero sí lo suaviza. Le da lugar. Lo acompaña. Le recuerda que no todo está perdido.

Una cultura de liderazgo donde la alegría es bienvenida

Imaginar una democracia feliz no es un ejercicio naïve. Es un llamado a construir culturas donde el liderazgo no duela. Donde no tengas que elegir entre servir y respirar. Donde no se castigue el descanso. Donde no haya que justificar la necesidad de ternura, de juego, de ligereza.

¿Te imaginas entrar a una reunión y sentirte bienvenida en vez de evaluada? ¿Te imaginas poder comenzar una conversación desde el cuerpo, desde lo real, desde la risa compartida? ¿Te imaginas que alguien te pregunte “¿qué te ha dado alegría esta semana?” y no sea una pregunta superficial, sino una práctica política?

La cultura cambia cuando quienes lideramos cambiamos la forma de estar. Cuando no normalizamos el sufrimiento como única moneda de valor. Cuando le damos a la alegría un asiento en la mesa.

Alegría como parte de tu legado

Piensa en las personas que más te han inspirado. No solo por lo que lograron, sino por cómo lo hicieron. Aquellas que lideraban desde un lugar de generosidad, de humor, de calma, de disfrute. Las que sabían celebrar los avances pequeños. Las que no se desdibujaban en su entrega. Las que cuidaban de otras sin perderse. Las que dejaban una huella de humanidad, no solo de productividad.

Esa también puede ser tu forma de dejar huella. Tu legado no está solo en lo que construyes afuera, sino en lo que permites florecer dentro de ti y a tu alrededor. Y la alegría es parte de eso. Porque cuando lideras con alegría, no solo transformas procesos—transformas atmósferas.

Liderar con alegría es contagioso. Invita. Abre. Humaniza. Y sí, también protege. Porque la alegría te ayuda a sostenerte cuando las condiciones no lo hacen. Es una red interna que te recuerda quién eres más allá de los resultados.

Reflexión para cerrar este capítulo

- ¿Qué tipo de alegría has estado postergando, esperando un mejor momento?
- ¿Qué creencias necesitas soltar para permitirte sentir placer sin culpa?
- ¿Dónde podrías empezar a cultivar alegría como parte de tu día, no como excepción?
- ¿Qué cambiaría en tu liderazgo si recordaras que mereces gozar, no solo resistir?

No tienes que elegir entre la seriedad de tu causa y la ligereza de tu ser. Puedes sostener ambas. Puedes luchar por la justicia y reír con libertad. Puedes ser feroz y suave. Exhausta y alegre. Dolida y profundamente viva.

Liderar con alegría no te quita fuerza.

Te la devuelve.



Cierre: Volver a la alegría

No viniste solo a resistir.

Viniste a crear. A disfrutar. A jugar.

A acompañar desde un lugar que también te sostenga a ti.

Este libro no te pide que seas otra.

Te recuerda que puedes volver a ti misma. A tu ritmo. A tu cuerpo. A tu risa.

Porque la alegría no es una meta.

Es una manera de estar en el mundo.

Y tú la mereces. Cada día.



11

Epílogo

Gracias por llegar hasta aquí. No porque lo hayas leído todo, ni porque hayas hecho cada reflexión, sino porque algo en ti eligió quedarse. Pausar. Escuchar. Volver a ti. Y eso ya es parte del camino.

Escribimos este libro porque hemos visto lo que pasa cuando quienes sostienen el mundo desde adentro se van apagando. Cuando las líderes que acompañan, que organizan, que resisten, que enseñan, que cuidan—lo hacen tan bien que nadie nota que están al límite. Cuando no queda espacio para el cansancio, la tristeza, la rabia o la ternura. Cuando lo urgente se come lo importante. Cuando el amor propio queda para después.

Y sabemos que tú también lo has visto. Que a veces lo has vivido. Que probablemente lo estás sintiendo ahora.

Este libro no pretende darte todas las respuestas. No está aquí para decirte qué hacer. Está aquí para recordarte que no estás sola. Que tu liderazgo no necesita parecerse al de nadie más. Que puedes liderar con pausa. Con presencia. Con alegría. Con cuidado. Con contradicciones. Con humanidad.

Este libro es una invitación a respirar. A elegir diferente. A no tener que demostrarlo todo. A darte permiso. A confiar en que lo que traes al mundo importa no solo por lo que produce, sino por lo que es.

Y si algo de estas páginas te acompañó, si algo te hizo sentir menos sola, menos dividida, menos agotada, entonces valió la pena escribirlo.

Gracias por seguir. Gracias por volver a ti. Gracias por no apagar tu luz.



12

Reflexiones de cierre

Este no es el tipo de libro que se “termina”. Es más bien un lugar al que puedes volver cuando lo necesites. Un espacio que sigue respirando contigo.

No necesitas responderlo todo. No necesitas escribir si no quieres. Solo deja que estas preguntas te acompañen un rato más.

Para recordar quién eres

- ¿Qué parte de ti necesita más espacio en tu vida ahora mismo?
- ¿Qué aprendiste sobre tu propia capacidad de sostenerte?
- ¿Qué estás lista para soltar, sin sentir que estás fallando?

Para practicar en lo cotidiano

- ¿Qué ritual pequeño puedes incorporar para cuidarte cada día?
- ¿Qué relación necesita una conversación honesta, sin juicio?
- ¿Qué cambio suave puedes hacer en tu ritmo de trabajo para estar más presente?

Para liderar con más raíz

- ¿Cómo quieras que se sienta tu liderazgo, no solo cómo se ve?
- ¿Qué tipo de comunidad quieras seguir construyendo a tu alrededor?
- ¿Qué rol juega la alegría en tu visión de justicia?

La alegría también sabe esperar. Y cada vez que vuelves a ti, ella también vuelve.



13

Sobre las autoras

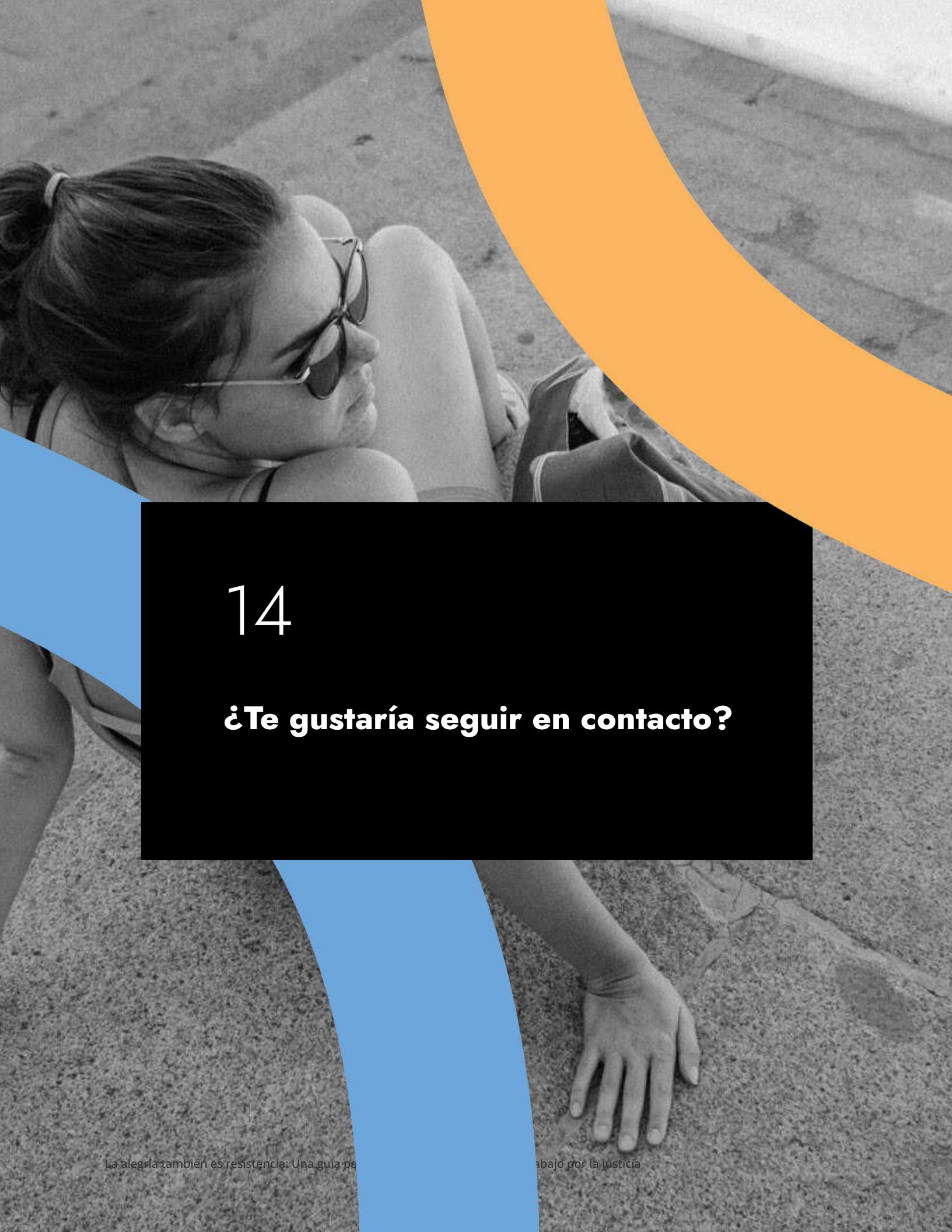
Cristina Custodio, MBA, ICF-MCC

Cristina es Master Certified Coach (MCC) acreditada por la ICF, consultora ejecutiva, estratega de impacto social y egresada de la Maestría en Administración de Empresas (MBA) de la Universidad de Harvard. Cuenta con más de dos décadas de experiencia en sectores empresariales, gubernamentales, educativos y sin fines de lucro. Es fundadora de The Social Leadership Coach y una voz reconocida globalmente en el desarrollo de liderazgo con enfoque en equidad. Ha sido galardonada con el IOC Ellen Shub Coaching for Social Good Award 2024 y nombrada una de las mejores coaches de liderazgo por la Coach Foundation.

Gloria Custodio, Esq., ICF-PCC

Gloria es abogada, educadora y coach transformacional que combina una visión jurídica aguda, una profunda sensibilidad pedagógica y una presencia de coaching sólida y compasiva. Como socia directora de The Social Leadership Coach, ayuda a profesionales con propósito a desaprender el burnout, recuperar la alegría y liderar desde la integridad. Con experiencia en educación a nivel K–12 y universitario, aporta décadas de acompañamiento a personas que buscan pensar distinto, liderar de forma más sostenible y volver a sí mismas con claridad y ternura.

Juntas, Cristina y Gloria son hermanas, coautoras y cofundadoras de la Iniciativa de Coaching Democracia Feliz: un enfoque basado en el coaching para cultivar liderazgos sostenibles en profesionales comprometidas con el bien común. A través de la escritura, el coaching y la creación de comunidad, están redefiniendo cómo se puede sentir el liderazgo para quienes sostienen el mundo desde adentro.



14

¿Te gustaría seguir en contacto?

Este libro no es un punto final. Es parte de una conversación más grande que estamos teniendo con mujeres y personas lideresas que están buscando formas más sostenibles, más auténticas y más alegres de sostener el cambio.

Si algo en estas páginas resonó contigo, te invitamos a mantenernos en contacto.

 Puedes visitar nuestro espacio digital:

<https://thesocialleadershipcoach.com/>

 O escribirnos directamente:

- glori@thesocialleadershipcoach.com
- cristina@thesocialleadershipcoach.com

 También facilitamos círculos de lectura, talleres y procesos de coaching individuales o en comunidad.

No vendemos fórmulas. No prometemos soluciones rápidas. Pero sí creemos en el poder de acompañarnos. Y si estás aquí, ya formas parte de eso.

Descripción del libro

¿Lideras con el corazón, pero a veces sientes que te estás perdiendo a ti misma en el intento?

La alegría también es resistencia es una invitación a volver a ti sin dejar de estar con otras. Escrito por dos coaches transformacionales que también han sostenido demasiado, este libro acompaña a quienes cuidan, resisten, organizan, enseñan y trabajan por un mundo más justo—mientras aprenden a hacerlo sin romperse.

No es un manual. No es una fórmula. Es un espacio de pausa, claridad y aliento.

A través de reflexiones, preguntas de coaching, y una voz cálida que no exige ni empuja, Cristina y Gloria tejen una conversación íntima sobre cómo liderar desde la integridad, reconectar con tu propósito, y cultivar alegría como estrategia, no como recompensa.

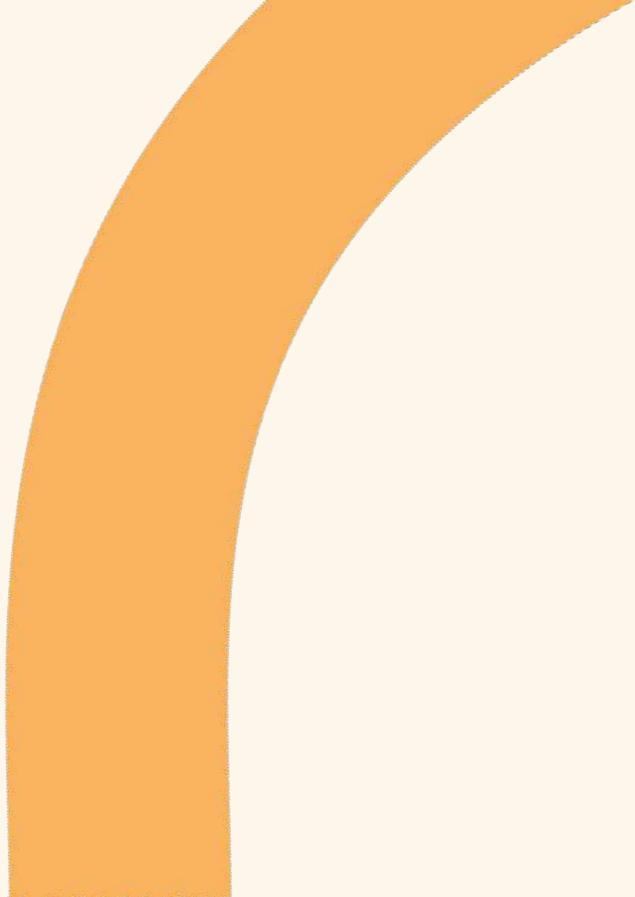
Este libro es para tí si:

- Te importa profundamente lo que haces, pero estás agotada.
- Acompañas a otras personas, pero a veces te sientes sola.
- Sabes que el cambio es posible, pero no quieres sacrificarte más en el proceso.
- Intuyes que debe haber otra forma—más humana, más tuya.

No tienes que seguir dividiéndote entre cuidar al mundo y cuidarte a tí.

Este libro no solo te lo recuerda. Te acompaña mientras vuelves a creerlo.

Gracias por leernos. ISBN 979-8-9929713-1-6 Copyright © 2025 por Cristina & Gloria Custodio. Derechos reservados. Ninguna porción de este libro debe ser reproducida sin el consentimiento expreso de la editorial o las autoras, excepto como lo permita la ley de derechos de autor de EEUU.



La alegría también es resistencia: Una guía para sostenerse y sostener en el trabajo por la justicia

Gracias por leernos. ISBN 979-8-9929713-1-6 Copyright © 2025 por Cristina & Gloria Custodio. Derechos reservados. Ninguna porción de este libro debe ser reproducida sin el consentimiento expreso de la editorial o las autoras, excepto como lo permita la ley de derechos de autor de EEUU.