

A flote en las aguas de la vida

Una guía para la reflexión y la acción



Sylvia Stinson-Perez

"A veces, la ESPERANZA es el ÚNICO PLAN que nos queda".



A FLOTE
en las AGUAS de la
VIDA

Sylvia Stinson-Perez

“A veces, la ESPERANZA es el ÚNICO PLAN que nos queda”.

A FLOTE EN LAS AGUAS DE LA VIDA
Una guía para la reflexión y la acción

Sylvia Stinson-Perez

Publicado en el año 2026

“La vida es una aventura arriesgada o no es nada”.

— *Helen Keller*

A FLOTE EN LAS AGUAS DE LA VIDA.....	5
Prólogo.....	8
INTRODUCCIÓN	10
Autorreflexión y acción	12
Mi camino	13
Lecciones de vida	17
Sé tú misma	18
Honrar mi yo auténtico	19
Eres único	21
Intenta vivir una vida de carácter y belleza.....	23
¿Qué es la belleza?.....	25
Vivo en esperanza, fe y amor	26
En audición para <i>Bold, Blind and Beautiful</i>	28
No estoy más rota que nadie	31
Las personas más bellas	34
¡Eres una gran fuente de inspiración!.....	36
Cómo desenmascarar el síndrome del impostor: claves para desarrollar y abrazar tu verdadero potencial	37
VIVE UNA VIDA DE IMPACTO.....	40
Haz un Impacto	41
Encendiendo pequeñas antorchas: la importancia de la mentoría.....	43
Lo que se necesita para tener impacto	44
Recuerdos de impacto	46
ESTRATEGIAS PARA EL ÉXITO.....	48
Mantén una actitud positiva.....	48
A flote en las aguas de la vida.....	51
Es hora de una fiesta de autocompasión	56
Aprende a reír.....	58
Eso también les pasa a las personas que ven.....	60
Rompiendo mitos.....	62
Sé el “SPARKLE” - Sé la chispa	69
El libro llamado vida.....	75

El florecimiento de una vida bien vivida.....	79
Cómo crecer y florecer	80
Una actitud de gratitud	83
Sé generoso	86
Definiendo y planificando tu éxito	87
Un espíritu valiente.....	90
Competencia, confianza y coraje.....	91
Sé la heroína de tu vida.....	98
Las elecciones generan resultados	99
Límites, imperfección y la necesidad de chocolate.....	102
No te preocupes y sé feliz.....	104
Deja ir el pasado	107
Es solo un punto	108
Abrazando la imperfección	108
Cultivando creatividad, curiosidad y conexión.....	110
MANEJO DE RELACIONES	112
Todos necesitamos a los demás	112
Sé un arcoíris en la vida de los demás	114
Notas de amor	116
Encuentra tu tribu.....	118
Las personas heridas hieren	121
No seas esa persona.....	124
Construye tu red de contactos	128
Elijo la interdependencia sobre la independencia.....	129
“¡Ay, se me olvidó que eres ciego!”	134
FE Y VIDA ESPIRITUAL	136
LOS HÁBITOS SALUDABLES AYUDAN	139
Tiempo para demorarse	142
Una vida sensorialmente sensacional	146
TIEMPO DE ACCIÓN	148
Un sueño y una meta	148
Una actitud decidida	154
A veces ganas... a veces aprendes	154

Lo correcto en el momento equivocado	157
Sé una persona resolutiva	158
No te rindas	160
Tienes que volver al agua	162
Requiere verdadero esfuerzo.....	164
Estrategias propias de la ceguera que pueden servirle cualquiera	165
En honor a mi bastón blanco	168
Pide ayuda.....	171
Organízate	172
LIDERAZGO.....	176
Liderazgo: el corazón del asunto	177
Los líderes comprenden la importancia de las relaciones.....	179
Los líderes comprenden la importancia de la comunicación.....	182
Los líderes son positivos.....	184
LIDERAZGO: LAS HABILIDADES QUE IMPORTAN.....	185
El arte de comunicar eficazmente	185
Los líderes valoran a cada persona del equipo.....	187
Los líderes fomentan la resolución de problemas y el desarrollo de habilidades.....	187
Los líderes toman decisiones	189
Los líderes son aprendices de por vida	190
CONCLUSIÓN: SIGUE NADANDO EN LAS AGUAS DE TU VIDA	191
AGRADECIMIENTOS	196
DERECHOS DE AUTOR Y USO DE ESTE CONTENIDO.....	197
CONTÁCTAME:.....	198

A FLOTE EN LAS AGUAS DE LA VIDA

En 1967, un joven de 18 años prestaba servicio en la cubierta de vuelo de un portaaviones de la Marina. Un día, la rueda de un avión que aterrizaba golpeó su pierna, lo hirió y lo lanzó al océano.

Cuando logró salir a la superficie y recuperar la claridad, se dio cuenta de que el barco ya se había alejado y supo que no regresaría a rescatarlo.

Si iba a sobrevivir, dependía únicamente de él. De inmediato comenzó a mantenerse a flote.

¿Cuánto tiempo podría una persona sobrevivir en medio del inmenso océano, sin que nadie venga a rescatarla? ¿Qué harías tú?

Ese joven era mi padre.

Puedo decirles que mis hermanos y yo aprendimos desde pequeños a mantenernos a flote en las aguas de la vida.

Mi papá me enseñó que, para lograrlo con éxito, debemos usar los recursos que tenemos a nuestro alcance, mantenernos enfocados y planificar con anticipación.

Le pregunté:

—Papá, ¿cómo lograste mantenerte con vida?

Me respondió:

—Caí al océano con solo un pequeño chaleco salvavidas, pero sabía que tenía que mantenerme fuerte y ser ingenioso.

Se quitó los pantalones, los infló con aire y los usó como flotador.

Mi papá había aprendido esas técnicas en su entrenamiento, sin imaginar que algún día tendría que utilizarlas.

Todos enfrentamos desafíos en la vida.

Cada experiencia nos enseña nuevas estrategias de supervivencia.

Solo necesitamos recordarlas cuando la próxima gran ola se dirija hacia nosotros.

Le pregunté si había tenido miedo.

Me dijo:

—No tenía tiempo para tener miedo. Tenía que concentrarme en seguir con vida. Cada unos cuantos minutos debía volver a inflar los pantalones, mirar a mi alrededor por posibles peligros y estar atento a las olas.

Durante largas horas repitió ese mismo proceso mientras seguía manteniéndose a flote.

Contó que, cuando veía venir una ola grande, tomaba una respiración profunda para prepararse. Era necesario concentrarse en calmar la respiración, porque eso ayuda a tranquilizarse, a conservar energía y a mantenerse a flote por más tiempo.

Le pregunté si pensó que sobreviviría.

Me respondió:

—No estaba seguro, pero tenía un plan. Esperaba que saliera el sol para comenzar a nadar hacia el oeste, porque sabía que allí estaba la tierra más cercana.

En lo que parecía la hora más oscura —cuando solo podía ver el brillo de las estrellas, cuando solo escuchaba el susurro de las olas y estaba completamente agotado— oyó un sonido familiar.

La esperanza volvió a levantarse en su alma.

A veces, la esperanza es el único plan que nos queda.

Aunque sabía que era muy poco probable que el piloto del helicóptero lo viera o lo escuchara, levantó los brazos y comenzó a gritar:

—¡Estoy aquí, estoy aquí!

Sí, después de muchas horas en medio del océano, mi papá fue rescatado.

Más tarde, el piloto dijo que creyó ver algo y sintió que debía investigar.

Yo, al igual que cada uno de ustedes, he tenido mis propios desafíos en la vida.

Con frecuencia me preguntan cómo logro seguir adelante.

Mi respuesta es esta: uso los recursos que tengo disponibles, me mantengo enfocada, hago grandes planes, nunca pierdo la esperanza y, luego, tomo mi bastón de mujer valiente, doy un paso al frente y comienzo a mantenerme a flote en las aguas de mi propia vida.

Prólogo

Pedí a algunas personas que me conocen que compartieran sus reflexiones sobre su recorrido a través de este libro. Imaginen mi alegría al escuchar cuánto les impactaron mis pensamientos y vivencias de una manera tan profunda. Es un verdadero privilegio compartir este camino con tantas personas que desean aprender a mantenerse a flote en las aguas de su propia vida.

“La vida tiene una forma de ponernos a prueba, de empujarnos hasta el límite de nuestra zona de confort y de obligarnos a enfrentar quiénes somos realmente. Algunas personas huyen de esos momentos, pero otras —como Sylvia— los abrazan, luchan con ellos y emergen más fuertes, más sabias y más decididas. Este libro es testimonio de ese viaje.

Sylvia no solo te dice cómo enfrentar los desafíos de la vida; ella camina a tu lado y comparte sus propias experiencias con honestidad, humor y una autenticidad que se siente como una conversación de corazón a corazón con una amiga cercana. Esto no es un manual de instrucciones ni una lección de superación personal. Es una invitación a la reflexión, un espejo que te recuerda tu propia fortaleza, tu resiliencia y tu capacidad de seguir adelante, sin importar los obstáculos.

A través de sus palabras encontrarás historias de lucha, momentos de claridad y la verdad innegable de que la perseverancia no se trata solo de sobrevivir, sino de prosperar. Te verás reflejado en estas páginas y recordarás que el crecimiento no siempre es fácil, pero siempre vale la pena.

Así que respira profundo, abre tu corazón y permite que el camino de Sylvia inspire el tuyo. Este libro no es solo sobre ella, es sobre todos nosotros”.

— *Heather Tuck*

“Observar a mi hermana transitar por la vida ha sido uno de los mayores privilegios de mi propio camino. Frente a cada desafío ha demostrado una resiliencia que no solo inspira, sino que eleva a quienes la rodean. Su fortaleza, su honestidad y su tenacidad para perseguir sus sueños siempre la han distinguido y ahora, a través de *A flote en las aguas de la vida*, ofrece a los lectores el mismo aliento y la misma sabiduría que ha compartido con quienes la conocemos de cerca.

Este libro es un reflejo de las batallas que ha enfrentado, de las lecciones que ha aprendido y de la esperanza que sigue llevando consigo; y estoy convencida de que resonará profundamente en cualquiera que esté emprendiendo un camino hacia el autodescubrimiento y la esperanza”.

— *Lisa Stinson Starling*

A flote en las aguas de la vida es una guía conmovedora y empoderadora que se basa en las experiencias extraordinarias de Sylvia. A través de historias profundamente personales — comenzando con el extraordinario ingenio y la voluntad de sobrevivir de su padre—, Sylvia invita a los lectores a reflexionar sobre su propio recorrido.

El libro entrelaza sabiduría práctica con una autorreflexión auténtica, alentándonos a utilizar los recursos que tenemos disponibles, a mantener la esperanza y a buscar continuamente el crecimiento, sin importar los obstáculos que enfrentemos. Apoyándose en la fe, en citas poderosas y en la sabiduría adquirida a lo largo de una vida de desafíos y triunfos, Sylvia nos inspira a todos a seguir manteniéndonos a flote en las aguas de nuestras vidas: resilientes, curiosos y, sobre todo, con valentía.

— *Stephanae McCoy*

Con su sabiduría, fortaleza y cuidado, Sylvia nos lanza un salvavidas para navegar la vida. Nos da pasos para volver a conocernos. Nos da el valor para ser nosotros mismos y para mantenernos con los pies en la tierra.

— *Renée Rentmeester*

INTRODUCCIÓN

“A veces, la esperanza es el único plan que nos queda”.

— *Sylvia Stinson-Perez*

“La vida —escribió un amigo mío— es una presentación pública con el violín, en la que debes aprender a tocar el instrumento mientras avanzas”.

— *E. M. Forster*

¿Alguna vez has vivido una experiencia en la que la esperanza era lo único que te quedaba? ¿Estás intentando enfrentar una situación, un desafío o una condición que parece absolutamente abrumadora? ¿Estás atravesando algo que jamás imaginaste que podría sucederte a ti o a alguien que amas? ¿Te has sentido alguna vez como si apenas lograras mantenerte a flote en las aguas de tu vida?

La portada de este libro muestra una imagen hermosa de lo que significa *mantenerse a flote en las aguas de la vida*. Se ve a una persona manteniéndose a flote, con los brazos levantados hacia el cielo en un gesto de esperanza. El mar es de un azul profundo y el cielo refleja un amanecer asombroso. Tengo un recuerdo muy vivo de un amanecer así durante un crucero, y así se lo describí a la persona que me ayudó a crear la imagen para esta portada. Esa imagen captura esperanza y belleza.

¿Sientes que ya no puedes experimentar la belleza de la vida? ¿Sientes que debes permanecer en constante alerta porque, de lo contrario, podrías hundirte? ¿Te has preguntado alguna vez por qué parece que todos a tu alrededor tienen todo bajo control mientras tú sigues luchando? ¿Crees que es posible aprender no solo a mantenerte a flote en las aguas de tu vida, sino también a nadar y hacerlo en la mejor dirección para ti?

Si respondiste que sí a cualquiera de estas preguntas, entonces esta es la guía perfecta para ti. Pero, para aprovecharla al máximo, comprométete a hacer el trabajo. A lo largo del libro encontrarás secciones de autorreflexión y acción; detente y tómate el tiempo necesario para reflexionar y planificar.

“Ella era imparable, no porque no tuviera fracasos o dudas, sino porque siguió adelante a pesar de ellos”.

— *Beau Taplin*

Llevo manteniéndome a flote en las aguas de mi vida durante más de 50 años y soy la primera en admitir que aún sigo intentando entender la vida, cómo vivirla de manera auténtica y cómo definir el éxito. Creo que he aprendido lecciones valiosas en el camino, y deseo compartirlas contigo.

Escribir este libro ha sido un proceso profundamente catártico para mí, y cuanto más lo vuelvo a leer, más espero integrar estas lecciones en mi corazón y en mi alma. Deseo sinceramente que

lo que comparto desde lo más profundo también pueda marcar una diferencia positiva en tu vida.

“La mayoría de nosotros llevamos vidas tranquilas y sin reconocimiento mientras transitamos este mundo. Probablemente no habrá desfiles en nuestro honor ni monumentos que lleven nuestro nombre.

Pero eso no disminuye nuestro posible impacto, porque hay muchas personas esperando que alguien como nosotros aparezca en sus vidas;

personas que valorarán nuestra compasión, nuestros talentos únicos;

alguien que vivirá más feliz simplemente porque nos tomamos el tiempo de compartir lo que teníamos para dar.

Con demasiada frecuencia subestimamos el poder de un toque, una sonrisa, una palabra amable, un oído atento, un cumplido sincero o el más pequeño acto de cuidado, todos con el potencial de transformar una vida.

Es abrumador pensar en las constantes oportunidades que tenemos para hacer sentir nuestro amor”.

“Si puedo evitar que un corazón se rompa,
no habré vivido en vano;
si puedo aliviar el dolor de una vida,
o calmar una pena,
o ayudar a un petirrojo desfallecido
a volver a su nido,
no habré vivido en vano”.
— *Emily Dickinson*

Autorreflexión y acción

Esta no es solo mi historia. Espero que la utilices como una oportunidad para reflexionar sobre tu propio camino y encontrar formas de crear acciones positivas y productivas que te ayuden no solo a sobrevivir, sino a prosperar mientras te mantienes a flote en las aguas de tu vida.

He incorporado muchas secciones de “autorreflexión y acción” a lo largo de este libro. Tómate el tiempo necesario para reflexionar con profundidad sobre tu recorrido, sobre cómo puedes empoderarte y sobre cómo diseñar acciones concretas para enriquecer tu vida.

Visita mi sitio web en www.TotalImpactPartners.com para encontrar recursos adicionales que te acompañen y apoyen en tu camino. Este es mi regalo para ti. Compártelo con cualquier persona que creas que pueda aprender a mantenerse a flote en las aguas de su vida con más esperanza y confianza.

“Dentro de la palabra encontramos dos dimensiones: reflexión y acción. Si una se sacrifica, aunque sea en parte, la otra sufre de inmediato. Pronunciar una palabra verdadera es transformar el mundo”.

— *Paulo Freire*

Recuerda que todos estamos en un viaje, el viaje de toda una vida. Baja el ritmo y honra ese camino. Tómate el tiempo para reflexionar profundamente y para diseñar tus acciones con cuidado.

“¿A qué tanta prisa?

Toma tiempo limpiar los escombros emocionales.

Toma tiempo quitarnos la armadura.

Toma tiempo reconocer nuestra grandeza.

Toma tiempo sanar nuestra vergüenza.

Toma tiempo explorar nuestras posibilidades.

Toma tiempo encontrar nuestra voz.

Toma tiempo integrar nuestros cambios.

Toma tiempo aprender las lecciones que nos expanden.

Toma tiempo construir una vida con propósito.

Es un viaje de toda la vida.

El alma tiene su propio calendario”.

— *Jeff Brown*

Permíteme comenzar desde el principio, con un breve resumen de mi vida.

Nací con una discapacidad visual grave. Recuerdo que mis padres me contaban la historia de cómo me llevaron al médico cuando yo tenía apenas unos meses de edad, y que el doctor les dijo que debían internarme en una institución porque nunca tendría una vida “normal”. Nunca pensé en pedir más detalles sobre eso cuando fui adulta, y ahora ya es demasiado tarde.

La desinstitucionalización y la inclusión de los niños con discapacidad en la educación estaban evolucionando y se volvieron obligatorias aproximadamente en esa misma época. Me doy cuenta de que muchos podrían leer esto y pensar que soy antiquísima, pero fue literalmente a principios de los años setenta, así que no hace tanto tiempo. Claramente ese médico estaba muy equivocado, pues mi falta de visión no me impidió vivir una vida “normal”, sea lo que sea que eso signifique.

Sin duda, he tenido la mayoría —si no todas— de las experiencias que vive la gente: familia y amistades, educación, empleo y recreación. He sido y en muchos casos sigo siendo esposa, madre, hija, hermana, amiga, empleadora, empleada, voluntaria y muchas otras cosas más. He estado casada por más de treinta años y criamos a una hija que ahora es adulta. Tengo una casa, que debo ayudar a cuidar. Tengo un vehículo, aunque no puedo conducirlo. Fui a la universidad y obtuve varios títulos. He trabajado a tiempo completo casi toda mi vida adulta. Tengo familia y amigos con quienes comparto momentos divertidos. Tengo pasatiempos que disfruto. Tengo sueños y metas, como cualquier otra persona.

No me di cuenta de lo significativa que era mi discapacidad visual hasta que fui adulta. Yo podía ver, desplazarme, hacer la mayoría de las actividades que hacen los niños y leer letra impresa normal, pero muy de cerca. No tenía un diagnóstico claro para mi condición visual, y hasta el día de, existe cierto desacuerdo entre especialistas de salud visual sobre si tengo amaurosis congénita de Leber o retinosis pigmentaria.

Por supuesto, la amaurosis congénita de Leber es una forma de retinosis pigmentaria. Siempre he sido legalmente ciega, he tenido ceguera nocturna y dificultad para percibir la profundidad.

Estos términos me resultaban confusos. No entendía cómo podía ser “legalmente ciega” si podía ver, y creo que eso también confundía a quienes me rodeaban.

Puedo decir con honestidad que nadie, ni siquiera yo, sabía que tenía ceguera nocturna. Probablemente tenía al menos doce años cuando eso se hizo evidente. Solía caminar por el vecindario de mi pequeño pueblo al atardecer. Una noche regresaba a casa desde la casa de una vecina y choqué contra el auto de mi tío, que estaba estacionado en un lugar donde nunca había carros. Mi tío se alarmó por completo. Me llevó corriendo a la casa y dijo: “¡se ha quedado totalmente ciega!”. Yo estaba confundida y respondí algo como: “no podía ver porque es de noche y está oscuro”. Luego pregunté si alguien podía ver de noche. Imagínense mi sorpresa al descubrir que las personas sí pueden ver en la oscuridad.

Además, no podía ver el pizarrón en la escuela ni, en realidad, nada a distancia. Por eso dependía muchísimo del oído para obtener información. Ahora me doy cuenta de que he estado desarrollando y fortaleciendo mis otros sentidos para moverme por la vida desde hace mucho tiempo.

¿Qué puedo ver ahora? En este momento solo percibo luz y sombras. He recorrido todo el espectro de la pérdida visual. Cuando la gente escucha la palabra “ciega”, piensa en oscuridad total, en nada, en negro absoluto. Pero ese es el caso para la mayoría de personas que nos consideramos ciegas. Existe todo un espectro para quienes no vemos bien y para quienes los lentes no ofrecen una solución. No voy a entrar en definiciones legales aquí —puedes buscarlas si deseas profundizar—, pero esta es la idea general.

“Baja visión” describe a una persona que tiene gran dificultad para ver, pero que aún conserva cierta visión funcional. Este es un grupo muy amplio. Las personas con baja visión pueden o no usar bastón blanco o perro guía, tecnología de asistencia u otras estrategias adaptativas, aunque muchas sí lo hacen.

“Legalmente ciego” es un término que confunde a muchas personas por el uso de la palabra “ciego”. Este término se refiere a alguien que tiene una agudeza visual de 20/200 o menor, o un campo visual significativamente reducido. Permíteme explicarlo de forma sencilla: una persona con visión 20/200 debe estar a 20 pies de distancia para ver lo que una persona con visión 20/20 puede ver desde 200 pies.

El campo visual periférico también es parte de la visión. La mayoría de las personas tiene al menos un campo visual de 120 grados. Si te paras mirando al frente y extiendes los brazos a los lados, probablemente puedas ver tus manos. Una persona considerada legalmente ciega podría incluso tener agudeza visual de 20/20, pero si su campo visual es menor de 40 grados, se clasifica como legalmente ciega. Tal vez has escuchado el término “visión de túnel”; eso es exactamente lo que significa. Es como mirar a través de un popote —algo que no recomiendo intentar, porque podrías lastimarte el ojo.

Así que la ceguera legal es, en realidad, un término amplio que abarca un espectro de experiencias visuales. No significa necesariamente oscuridad total. Siempre he sido legalmente ciega y no utilicé bastón blanco, perro guía ni tecnología de asistencia hasta casi los 30 años. Sin embargo, tengo una condición que implica una pérdida progresiva de la agudeza visual y del campo visual periférico. Pasé muchos años con mi agudeza visual y mi campo visual disminuyendo rápidamente y lidiando con la dificultad de no poder adaptarme cuando la luz se volvía más tenue.

Quienes tienen visión funcional pueden percibir algo de luz, pero esa visión en realidad no cumple ninguna otra función. Así estoy yo ahora. Esa percepción de luz no me ayuda en nada en este momento. A medida que fui perdiendo cada vez más visión, aprendí rápidamente que, cuando dependía de la poca vista que me quedaba, eso a menudo me llevaba a momentos vergonzosos, que he aprendido a disfrutar, aunque procuro evitarlos.

Crecí en una familia muy solidaria y alentadora. Mis padres estaban decididos a que todos sus hijos tuviéramos éxito, incluyéndome a mí y a mi hermana, que tiene la misma condición visual. Nos enseñaron a ser amables, compasivos, trabajadores y perseverantes. Esperaban que todos contribuyéramos por igual; eso significaba que tenía que limpiar, ayudar en el jardín y caminar a la escuela. Me libré de cortar el césped, al menos un pequeño beneficio de tener una discapacidad visual. Soy la mayor de cinco hermanos. Nunca me trataron de manera diferente ni tuvieron expectativas más bajas respecto a mí. Nos apoyamos mutuamente y nos impulsamos a dar lo mejor de nosotros.

Fui a la escuela pública. Tuve una maestra especializada en estudiantes con discapacidad visual (TVI, por sus siglas en inglés) con quien me reunía regularmente desde kínder hasta graduarme de la preparatoria (High School). Tuve la fortuna de tener a la misma TVI todo ese tiempo. Ella me enseñó a mecanografiar al tacto, una habilidad sumamente valiosa. Ojalá me hubiera enseñado braille, pero nadie imaginaba que algún día lo necesitaría.

Los años escolares fueron difíciles, especialmente en la secundaria (Middle School) y la preparatoria (High School). Sí tuve amigos y siempre conté con una familia amorosa y solidaria. Aun así, con frecuencia me sentía como una extraterrestre: diferente e incluso sola. Además del rechazo de mis compañeros, varios maestros también fueron poco amables conmigo. Ahora comprendo que simplemente no sabían cómo ayudarme.

Una de las experiencias más memorables —y más tristes— que tuve con un maestro fue en mi último año, cuando una maestra dijo que yo no estaba hecha para la universidad. Ahora bien, es posible que no haya escuchado exactamente esas palabras, pero ese fue el mensaje que recibí. Y, en muchos sentidos, quizá fue algo positivo que lo dijera, porque me impulsó a demostrar de lo que era capaz. Justo después de graduarme de la preparatoria con un promedio de 2.0, fui a la universidad y obtuve una maestría en Trabajo Social. Y antes de que me juzgues por ese 2.0, quiero decir que lo logré sin haber podido ver jamás el pizarrón en la escuela y teniendo que aprender todo lo que se escribía allí únicamente escuchando, lo cual, cuando lo pienso ahora, fue bastante brillante de mi parte. Mi promedio en la universidad fue mucho mejor, porque realmente me esforcé y pedí ayuda cuando la necesité.

Durante mis estudios de posgrado conocí a mi esposo y nos casamos después de graduarnos. Nos mudamos a Miami, que es de donde él es originario. Tenemos una hermosa hija. Hemos vivido en Miami, en el área de Tampa Bay, en Mississippi, el área de la ciudad de Nueva York y en el pequeño pueblo del norte de Florida donde crecí, que es mi hogar y mi lugar favorito para estar.

El papel más importante que he desempeñado en mi vida es el de ser madre. Sé que no siempre he sido la mejor mamá, pero mi mayor bendición es mi hija, y los momentos más felices y los más difíciles están todos relacionados con mi preciosa hija Olivia. A quienes tienen el honor de ser padres, les suplico que nunca den por sentado el tiempo que tienen para ser mamá o papá. Disfruten y estén presentes en cada momento. Sé que, si pudiera volver atrás, atesoraría cada segundo, aunque eso probablemente haría que ella cuestionara mi cordura. Estén presentes con su familia. Disfruten a su familia. Son los pequeños momentos —mecerla para dormir,

cocinar juntas, escucharla tocar el piano, nadar juntas en el mar, sentarnos en el columpio del porche trasero, reírnos de su papá, acompañarla en el auto cuando estaba aprendiendo a conducir, comer en nuestros restaurantes favoritos y subirnos a otro crucero para vacacionar— los que permanecen vivos en mis recuerdos. Desearía tener aún más recuerdos especiales, pero espero construir muchos más con ella ahora que es adulta.

He tenido una carrera maravillosa. La mayor parte de mi trayectoria profesional ha sido en el campo de la rehabilitación de la ceguera, un campo que amo profundamente. Ni siquiera sabía que este campo existía hasta que tenía 25 años. Lo dejé brevemente, pero cuando volvió a surgir la oportunidad, regresé sin dudarlo y nunca más consideré hacer otra cosa.

He desempeñado roles de liderazgo en el campo de la ceguera durante más de 30 años. He sido directora ejecutiva de dos agencias y he ocupado cargos de liderazgo ejecutivo en otras dos organizaciones. He servido en numerosas juntas directivas y comités. También he obtenido dos maestrías adicionales mientras trabajaba a tiempo completo: una en Discapacidades Visuales y otra en Administración de Empresas. Soy reconocida como líder y mentora en este campo.

Uno de mis primeros lectores insistió en que incluyera parte de este trasfondo, ya que tiendo a no resaltar mis logros. Este amigo señaló que soy muy respetada por quienes me conocen, pero para quienes aún no me conocen necesitaba hablar más sobre mí misma para demostrar mi credibilidad de la “sabiduría” que comparto en este libro.

Tener un impacto positivo en la vida de personas que experimentan pérdida visual es increíblemente poderoso. Una de las cosas más gratificantes de mi carrera ha sido la oportunidad de orientar a muchas personas y ayudarlas a desarrollarse y a descubrir cómo alcanzar sus metas. De hecho, mis “premios” tienen nombres de personas. Creo que recibir una placa es algo agradable, pero para mí es mucho más valioso —más apreciado y más recordado— el privilegio que me han concedido tantas personas al permitirme influir positivamente en sus vidas.

Muchas de las personas y grupos a quienes he orientado a lo largo de los años me han pedido que pusiera mis pensamientos por escrito. Una oportunidad para pensar y escribir apareció de manera casi automática en mi vida —una de esas transiciones importantes— y decidí aprovechar ese tiempo, mientras esperaba mi siguiente capítulo, para hacer precisamente eso. Este libro es el resultado.

He compartido muchas de esas ideas en las publicaciones que he escrito para *Bold Blind Beauty*, pero aquí he profundizado un poco más. Espero que este libro sea un recurso que te anime a dar lo mejor de ti.

Lecciones de vida

Las lecciones más significativas que he aprendido en la vida son:

- ser auténtica,
- vivir una vida de la que tú y las personas que amas se sientan orgullosas y
- vivir una vida que tenga un impacto positivo en los demás.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Cuál es tu historia?
- ¿Quién ha tenido más impacto en tu vida?
- ¿Cuáles han sido los momentos clave que han marcado tu vida?
- ¿Qué grandes lecciones has aprendido hasta ahora?

Sé tú misma

“Ser tú misma en un mundo que constantemente intenta convertirte en otra cosa es el mayor de los logros”.

— *Ralph Waldo Emerson*

La ceguera es parte de mi identidad. Durante muchos años intenté negarlo, o al menos limitar la influencia que tenía en quién soy, pero la realidad es que mi ceguera ha sido una fuerza impulsora en mi vida. Ha contribuido de manera significativa al desarrollo de mi carácter, mi personalidad y mi carrera, y ha facilitado muchas de mis relaciones más cercanas.

Mi familia y la forma en que fui criada también influyeron de manera significativa en quién soy. Mis padres tuvieron que ser personas de enorme resiliencia, y eso nos lo inculcaron a sus hijos. También nos dieron el ejemplo —y nos exigieron— de ser personas amables, generosas y solidarias, y eso es algo que todos seguimos siendo hoy.

También sé que quiero que todos a mi alrededor sean felices, que sus necesidades estén cubiertas y que las personas me aprecien. Soy una persona preocupada; con frecuencia pienso en cómo hacer que todo funcione para los demás y para mí misma, y sí... muchas veces solo estoy tratando de encontrar el valor para dar el siguiente paso.

Con el paso de los años, he comprendido lo importante que es para mí ser auténtica y real... y reconocer lo difíciles que son las cosas para mí, porque he entendido que todos estamos juntos en este viaje llamado vida y que la mayoría seguimos intentando descifrarlo todo.

Mi fe en Dios ha marcado toda la diferencia en mi vida... ¡y no tengo idea de cómo lo habría logrado sin esa fe!

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Quién eres tú?
- ¿Cuáles son las fuerzas que han moldeado tu identidad?

Honrar mi yo auténtico

“La belleza comienza en el momento en que decides ser tú misma”.

— *Coco Chanel*

Muchas de nosotras hemos escuchado o leído este hermoso poema de Elizabeth Barrett Browning:

¿Cómo me amo? ¿Puedo contar las maneras?

¿Cómo te amo? Déjame contar las maneras.

Te amo hasta la profundidad, la anchura y la altura
que mi alma puede alcanzar, cuando se extiende más allá de la vista,
en busca de los fines del ser y de la gracia ideal.

Te amo al nivel de la necesidad más sencilla
de cada día, bajo el sol o a la luz de una vela.

Te amo libremente, como los hombres luchan por la justicia.

Te amo con pureza, como quien se aparta del elogio.

Te amo con la pasión que puse en mis antiguas penas
y con la fe de mi infancia.

Te amo con un amor que creí haber perdido
con mis santos perdidos.

Te amo con el aliento, con sonrisas, con lágrimas, con toda mi vida;
y, si Dios lo permite,
te amaré aún más después de la muerte.

¿Puedes reconocer y honrar el amor por tu ser único?

¿Puedes decirte a ti misma las palabras de este hermoso poema?

A muchas de nosotras nos cuesta amarnos con todas nuestras fortalezas singulares y, sí, también con nuestros desafíos y limitaciones. Todas tenemos sueños y metas. Todas queremos sentirnos orgullosas de nosotras mismas, ser apreciadas y valoradas por quienes somos, y ser amadas.

Te invito a encontrar la belleza en cada persona —incluyéndote a ti.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué amas de ti misma?
- ¿Qué es lo que te hace hermosa?

Eres único

Con demasiada frecuencia somos muy críticos con nosotros mismos. Queremos que todos piensen que nuestras vidas son maravillosas, que somos increíblemente seguros y capaces, mientras por dentro todos estamos luchando por ser nuestra mejor versión. La mayoría de las personas publica en redes sociales los momentos bonitos, casi de cuento de hadas, y deja fuera lo cotidiano y lo difícil... y eso nos genera un anhelo de más, de algo mejor, de algo diferente.

Necesitamos comprender que siempre hay mucho más detrás de la historia de cada persona, que quienes nos rodean también derraman lágrimas en silencio... y que quizás todas anhelamos ser valoradas por ser más auténticas. Sin embargo, el mundo no necesita conocer nuestros asuntos más personales... pero tal vez sí necesita ver nuestro verdadero yo y nuestras vidas reales... que son audaces y hermosas, incluso cuando a nosotras no nos lo parezca.

“¡Hoy eres tú! ¡Eso es más cierto que la verdad! ¡No hay nadie vivo que sea más tú que tú!”
— *Dr. Seuss*

“Sé audaz, sé lo suficientemente valiente para ser tu verdadero yo”.
— *Queen Latifah*

En un mundo que a menudo mide el éxito con estándares convencionales, es fundamental reconocer el valor intrínseco que cada una de nosotras posee, independientemente de los desafíos que enfrentemos, ya sean físicos, emocionales o sociales. Es fácil sentir que nuestras limitaciones y experiencias nos definen, pero hoy te invito a abrazar la extraordinaria fortaleza que habita dentro de ti.

“Aunque el mundo está lleno de sufrimiento, también está lleno de la superación de ese sufrimiento”.
— *Helen Keller*

Estas palabras encierran la esencia de la resiliencia y nos recuerdan que la adversidad no es el final de nuestra historia, sino un capítulo que nos impulsa hacia alturas mayores. Cada una de nosotras se encuentra en una etapa o capítulo diferente de la vida. Nuestras historias son profundamente diferentes, con altibajos, pero todas nos ofrecen oportunidades para conocernos mejor y desarrollar carácter y fortaleza.

Vivir con autenticidad significa reconocer tu propio camino, incluidos los obstáculos que has superado. Nuestros desafíos no nos definen; más bien se convierten en un trampolín para desarrollar fuerza interior, tenacidad y resiliencia. Al movernos en un mundo que no siempre comprende nuestras dificultades, recuerda que nuestra autenticidad puede ser un superpoder.

“El futuro pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños”.

— *Eleanor Roosevelt*

Perseguir tus sueños y metas, a pesar de los obstáculos, es un testimonio de la fe que tienes en tu propio potencial. Tus aspiraciones son válidas, y tu camino es una inspiración para otras personas que enfrentan luchas similares.

Así que mantente firme, reconoce tu valor y vive con autenticidad. Mientras persigues tus sueños, recuerda las palabras de Helen Keller:

“El carácter no se desarrolla en la comodidad y la tranquilidad. Solo a través de la experiencia de la prueba y el sufrimiento puede fortalecerse el alma, inspirarse la ambición y alcanzarse el éxito”.

No nos define aquello que nos limita, sino la forma en que nos levantamos por encima de ello. Abraza tu autenticidad, persigue tus sueños y permite que el mundo sea testigo de la extraordinaria fortaleza que vive dentro de ti. Te desafío a vivir con mayor autenticidad, a descubrir la fuerza que habita en ti y a construir una vida más valiente y hermosa.

“Nuestro miedo más profundo no es que seamos inadecuados. Nuestro miedo más profundo es que somos poderosos más allá de toda medida. Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que más nos asusta. Nos preguntamos: ¿quién soy yo para ser brillante, hermosa, talentosa, fabulosa? En realidad, ¿quién eres tú para no serlo? Eres hija de Dios. Hacerte pequeña no le sirve al mundo. No hay nada iluminado en encogerte para que otros no se sientan inseguros a tu alrededor. Todos estamos destinados a brillar, como lo hacen los niños. Nacimos para manifestar la gloria de Dios que está dentro de nosotros. No solo en algunos, sino en todos. Y al dejar brillar nuestra propia luz, inconscientemente damos permiso a otros para hacer lo mismo. Al liberarnos de nuestro propio miedo, nuestra presencia libera automáticamente a los demás”.

— *Marianne Williamson*

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué ha sido el trampolín que te ha permitido desarrollar fuerza interior, tenacidad y resiliencia?
- ¿Qué es lo que te hace brillar?

Intenta vivir una vida de carácter y belleza

En 2018 mis padres fallecieron después de largos desafíos de salud. Los últimos años de sus vidas fueron increíblemente difíciles para ellos y para quienes los cuidaron, mis hermanos. Sin embargo, todos los involucrados, incluidos mis padres, mantuvieron la mayor parte del tiempo un espíritu de resiliencia y un gran sentido del humor. Tuve el privilegio de pronunciar el elogio fúnebre en nombre de mi familia.

Mis padres fueron personas muy trabajadoras. Mi papá pasó la mayor parte de su vida laboral como operador de motoniveladora. Construía carreteras y se aseguraba de que estuvieran en buen estado. Cuando éramos niños, era común que los fines de semana nos subiéramos al auto para ir a recorrer alguna de las carreteras que él había construido o reparado. También tenía como pasatiempo la carpintería y hacía hermosos y elaborados tazones, bolígrafos, adornos navideños y mesas. Cualquiera que lo conociera probablemente conserva alguno de sus tesoros de madera.

Al escribir esto tuve una revelación maravillosa: ¡tal vez por eso me encanta regalar las mantas tejidas a crochet que hago!

Mi mamá dedicó la mayor parte de su vida adulta a ser ama de casa, madre de cinco hijos, abuela y cuidadora de mi papá cuando quedó con una discapacidad física significativa. También era muy cuidadosa de mantener la casa limpia y bonita. Le encantaba decorar y era una verdadera amante de los adornos. Les aseguro que de niñas teníamos que limpiar el polvo de esos adornos todos los días. Soy la única de los cinco hijos que también disfruta y tiene una gran colección de ellos.

Mis padres sentían un enorme orgullo por el trabajo bien hecho. Nos transmitieron esa pasión por hacer las cosas correctamente y por sentir orgullo de nuestro esfuerzo. Además, papá y mamá tenían una gran capacidad para resolver problemas porque la vida se los exigía: tenían ingresos limitados, cinco hijos y aun así siempre ayudaban a otros. Ambos eran increíblemente creativos, y ese don también lo heredamos; en nuestra familia hay artistas muy talentosos. Mi hermana me recordó hace poco que crecimos en una casa llena de risas, y que no todos tienen ese privilegio.

Sí, en general somos un grupo divertido. Digo todo esto para expresar que mis padres nos regalaron amor, resiliencia, la capacidad de escuchar, sabiduría, el valor del tiempo juntos, la amabilidad con todos, el orgullo por el esfuerzo y la creatividad para resolver problemas. Esas fueron las cosas que compartí en sus funerales. Esos son los valores que quiero dejar como legado y por los que deseo ser recordada.

Tu turno: autorreflexión y acción

- Si tuvieras que escribir tu propio elogio fúnebre, ¿qué diría?

Sé que me gustaría que mi hija diera el mío y dijera algo como:

“Mi mamá me amó más que nadie en este mundo y yo sentí ese amor.

Vivió una vida de esperanza, fe y valentía.

Aunque mamá no podía ver, intentó ver la belleza a su alrededor y en cada persona con la que se encontraba. Trató de inspirar a quienes la rodeaban.

Fue amorosa, amable y generosa, e hizo una diferencia en muchas vidas”.

Reconozco que aún tengo trabajo por hacer para estar a la altura de un elogio así. Tal vez incluso algunas de mis citas favoritas se compartan en mi celebración de vida.

“Las cosas más bellas no pueden verse ni tocarse, solo pueden sentirse con el corazón”.

— *Helen Keller*

“La esperanza es una pasión por lo posible”.

— *Søren Kierkegaard*

“Eres más valiente de lo que crees, más fuerte de lo que parece y más inteligente de lo que piensas”.

— *Winnie the Pooh*

Y, por supuesto, mi versículo bíblico favorito, el que guía mi vida:

“También sabemos que Dios dispone todas las cosas para bien de los que lo aman, a quienes él ha escogido y llamado”.

— *Romanos 8:28*

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Cuáles son tus citas favoritas para la vida?

¿Qué es la belleza?

Todos hemos escuchado el dicho “la belleza está en los ojos de quien la mira”. Intenté buscar el origen de esta frase en Google y descubrí que alguna versión de esta frase existe desde hace muchísimo tiempo. Todas queremos ser bellas.

Lo que he aprendido es que la belleza va mucho más allá de la apariencia exterior... de hecho, lo que vemos es solo una pequeña parte de lo que hace que alguien sea verdaderamente bello. Ciertamente, todas deberíamos esforzarnos por lucir lo mejor posible, pero más importante aún es nuestro carácter, porque es eso lo que realmente nos define como bellas.

Hoy ya no puedo ver físicamente a las personas, ni siquiera a mí misma. Para mí, lo que hace que alguien sea bello es una actitud positiva y esperanzada, una manera de ser amable y compasiva, un corazón que demuestra cuidado, ánimo y generosidad, y un espíritu valiente.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Cómo defines la belleza?
- ¿Cómo encuentras belleza cada día?
- ¿Cómo contribuyes a crear belleza para ti misma y para los demás?

“La esperanza es poder ver que hay luz a pesar de toda la oscuridad”.

— *Desmond Tutu*

Creo profundamente en el poder de la esperanza y de la fe en Dios. Soy una persona profundamente espiritual. Intento vivir una vida definida por el carácter, la integridad, la compasión y la esperanza.

Vivir por fe

Vivir por fe me ha brindado fuerza frente a la adversidad, gracia en los momentos de imperfección, esperanza en medio de la incertidumbre y un amor que trasciende todos los límites.

“Pues tú eres, Señor, mi esperanza, y en ti he confiado desde mi juventud”.

— *Salmo 71:5*

Vivir por la fe en Dios ha sido un estilo de vida para mí. Confío y creo en la guía de Dios, y sé que Él hará que todo se resuelva para mi bien.

“También sabemos que Dios dispone todas las cosas para bien de los que lo aman, a quienes él ha escogido y llamado”.

— *Romanos 8:28*

La fe me ha proporcionado una base firme de paz, valentía y confianza. También creo que me ha ayudado a desarrollar un espíritu compasivo y un corazón que busca amar a los demás y encontrar maneras de alentarlos y ayudarlos. Mi fe en Dios me ha ayudado a encontrar paz en mi propio camino. He aprendido que cada desafío que enfrento me ayuda a ser más compasiva con quienes me rodean.

La compasión se desarrolla al vivir tiempos difíciles, lo que nos permite entender que, aunque alguien pueda sonreír, puede estar sufriendo profundamente. Una actitud amable y compasiva es la belleza en su esencia. La bondad consiste en hacer lo posible por alegrar el día de alguien. Es mostrar un corazón que demuestra cuidado, aliento y generosidad.

“Con demasiada frecuencia subestimamos el poder de un toque, una sonrisa, una palabra amable, un oído atento, un cumplido sincero o el más pequeño acto de cuidado, todos los cuales tienen el potencial de transformar una vida”.

— *Leo Buscaglia*

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿De qué manera crees que los desafíos o dificultades que has experimentado te han ayudado a ser más comprensiva, compasiva y amorosa con los demás?

En audición para *Bold, Blind and Beautiful*

Cuando era adolescente en los años 80, veía la telenovela *The Bold and the Beautiful*. Yo quería ser considerada audaz y hermosa. Como cualquier joven, luchaba por verme a mí misma como bella. Ahora, súmale el hecho de que también tenía una discapacidad visual. Fui marginada y acosada en la escuela por ser considerada diferente, lo que me hizo extremadamente tímida. Además, como muchas personas con baja visión, pasé muchos años tratando de fingir que podía ver.

Hoy, como mujer de más de 50 años, con muchas experiencias, desafíos y oportunidades, entiendo lo que realmente significa vivir con autenticidad y sentirme orgullosa y segura de quién soy. Me considero alguien que todavía está en audición, pero cada día más cerca de conseguir un papel protagónico como una mujer audaz, ciega y bella.

La palabra *ciega* incomoda a muchas personas, incluso a quienes tienen una discapacidad visual grave. Yo nací legalmente ciega. Fue un desafío, pero tuve una familia increíblemente amorosa y solidaria. Mis padres me impulsaron a no permitir que mi discapacidad visual me impidiera ser una “niña y adolescente normal”. Durante muchos años se esperaba que mi visión no cambiara y que pudiera desenvolverme sin bastón ni perro guía, leer letra regular—aunque muy de cerca—y usar mi visión para casi todas las tareas, excepto conducir.

Sin embargo, a mediados de mis veinte años, poco después de casarme, empecé a notar un deterioro en mi visión. No creo que tuviera que ver con estar casada 😊. Los exámenes revelaron que tenía retinitis pigmentosa, lo que sabía que con el tiempo me llevaría a la ceguera. Estuve devastada... por unos meses. Pero luego me di cuenta de que tenía toda una vida por delante y que mi discapacidad visual no me había detenido hasta ese momento, a pesar de todos los desafíos, así que ¿por qué habría de hacerlo ahora?

Tomó tiempo —de hecho, varios años— pero finalmente me convertí en una persona ciega y orgullosa.

"Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento".
— *Eleanor Roosevelt*

Hoy tengo una visión muy limitada, apenas percepción de luz. Y puedo decir con honestidad que nunca he permitido que el deterioro de mi visión me detenga. Soy esposa, madre de una hija adulta y he tenido una carrera gratificante.

He llegado a comprender —y defender— que las personas ciegas solemos ser más innovadoras, tenemos una gran capacidad para resolver problemas y desarrollar habilidades cognitivas más agudas. No somos menos por no poder ver físicamente. Necesitamos aprender a asumir la ceguera como parte de nuestras características, una parte que nos hace especiales y únicas. Pensé: *esta es una identidad que puedo asumir con orgullo.*

Sí, hay momentos en los que siento autocompasión, como cuando ya no puedo ver a mi hija, la belleza de la naturaleza o incluso mi propio rostro. Pero una “fiesta de autocompasión” solo puede durar 15 minutos, y luego toca volver a la vida. La ceguera me ha brindado

oportunidades y fortalezas que estoy segura de que nunca habría desarrollado como persona vidente.

Para mí, ser audaz significa ser auténtica y confiada. Como muchas, sufrí acoso en la escuela pública donde había muy pocas personas con discapacidad. Cuando llegó el momento de ir a la universidad, decidí que necesitaba ser más extrovertida, más audaz. Puedo admitir que muchas veces fingí tener confianza en mí misma. Escuché una vez una frase que se quedó conmigo: “El valor es el miedo que ha aprendido a rezar”.

Quienes me conocen piensan que soy una mujer extrovertida y segura, pero la realidad es que aún hoy hay momentos en los que solo rezo y espero lo mejor. He trabajado mucho para desarrollar buenas habilidades relacionadas con la ceguera, incluyendo orientación y movilidad, tecnología y habilidades sociales. Estas habilidades me dan confianza para trabajar, relacionarme, socializar y vivir la vida plenamente.

Durante muchos años fingí ser más segura de lo que realmente era, pero en los últimos años he aprendido que ser auténtica —con mis fortalezas y mis desafíos— me hace más humana y real para los demás. También me he dado cuenta de que soy mucho más audaz siendo yo misma que interpretando un personaje.

Sé orgullosa de ti misma

Helen Keller dijo:

“Las cosas más bellas no se pueden ver ni tocar, pero se sienten con el corazón”.

Extraño profundamente ver los hermosos rostros de las personas que amo y la increíble belleza de la naturaleza. Sin embargo, he aprendido a encontrar belleza de nuevas maneras: en el sonido de las voces que amo, en la risa, en la lluvia, en el canto de los pájaros e incluso en el software de texto a voz que utilizo para acceder a la computadora y al teléfono. Ojalá sepamos reconocer la belleza que nos rodea y llevar belleza al mundo...

La belleza es un concepto con el que muchas mujeres ciegas luchamos, especialmente cuando no podemos vernos a nosotras mismas. Todas queremos ser bellas, y comprender que la belleza va mucho más allá que la apariencia exterior es fundamental. Sí, creo que lucir bien es importante —y no hay muchas personas que disfruten tanto arreglarse y “glamurizarse” tanto como yo—. Escuchar a una dermatóloga decirme que soy hermosa y que tengo rasgos maravillosos fue un gran impulso de confianza para una mujer de más de 50 años que no ha podido ver su propio rostro durante muchos años.

Pero he aprendido que la belleza se encuentra, la mayoría de las veces, en mi actitud y en cómo trato a los demás. Sigo queriendo que me consideren bella, pero con el paso del tiempo me doy más cuenta de que quiero ser reconocida como una persona bella por dentro: amable, compasiva y sabia. Uno de mis objetivos de vida se ha convertido en ayudar a otros a encontrar su propia belleza.

Ser audaz y bella consiste en ser nuestra mejor versión.

“La vida no está hecha para ser vivida perfectamente, sino simplemente para SER VIVIDA. Audazmente, salvajemente, bellamente, con incertidumbre, imperfectamente, mágicamente VIVIDA”.

— *Mandy Hale*

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Cómo puedes vivir con más audacia?

No estoy más rota que nadie

"La flor se ha abierto, ha estado al sol y no tiene miedo. Me arriesgo más; soy audaz y estoy orgullosa".

— *Paula Cole*

Las personas que vivimos con discapacidades a menudo recibimos el mensaje de que estamos rotas, o de que no somos personas completas.

Se usan términos como *defecto*, *impedimento*, *limitación* e incluso *discapacidad*.

Hoy, personalmente, me siento incómoda identificándome como una persona con discapacidad, porque hay cosas que no puedo hacer o que no puedo hacer de la misma manera. Sin embargo, quiero enfatizar que, bajo esa definición, todo ser humano tiene alguna discapacidad. Todas las personas enfrenamos desafíos. Ninguna puede hacerlo todo ni serlo todo. Las razones varían enormemente.

En mi caso, la razón principal por la que no puedo hacer ciertas cosas es porque no puedo ver. Pero sé que el hecho de no ver también me ha llevado a desarrollar otras habilidades.

¡Pero no estoy rota! ¡Soy una persona completa! Pasé demasiados años pensando que lo estaba. Recuerdo vívidamente que en mi adolescencia me sentía como un extraterrestre. No sentía que encajara. No sentía que mis compañeros me trataran como a un ser humano, y temía que nadie fuera de mi familia inmediata llegara a hacerlo. Me sentía profundamente sola.

Eso con el tiempo cambió, pero sé que muchas personas con desafíos y discapacidades siguen viviendo experiencias similares, incluso en la adultez y a lo largo de toda su vida. Eso me rompe el corazón y me impulsa a seguir promoviendo el mensaje de que no estamos rotos.

Una de las últimas cosas coherentes que mi mamá me dijo fue preguntarme si todavía se burlaban de mí. En ese momento, ella estaba mentalmente de vuelta en mis años de adolescencia; tenía un tumor cerebral y claramente no estaba situada en el presente. Sentí una tristeza inmensa al darme cuenta de cuánto le preocupaba que se burlaran de mí. Allí estaba yo, 30 años después, y ella sabía que tenía una buena vida y muchas personas que me amaban y respetaban. Por supuesto, le dije que todo estaba bien y que "a todo el mundo le caía bien".

Además, crecí asistiendo a la iglesia y escuchando con frecuencia que Dios podía sanarme. De hecho, muchas personas decían que, si tenía suficiente fe, Dios me sanaría. Pasé años creyendo que estaba rota y necesitaba ser reparada. Poco después de enterarme de que tenía una enfermedad ocular progresiva que con el tiempo me llevaría a la ceguera total, pasé varios meses leyendo la Biblia para entender por qué Dios no me había sanado. Empecé en el Génesis y encontré la respuesta en *Juan 9:3*:

"Respondió Jesús: No es que pecó este, ni sus padres, sino para que las obras de Dios se manifiesten en él".

Luego encontré *2 Corintios 12:9*:

"Y me ha dicho: Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad".

He pasado mi vida —o al menos gran parte de ella, lo mejor que he podido— tratando de dar gloria a Dios, esperando que Él brille a través de mí y me dé la fortaleza para hacer lo que necesito hacer. Así que permite que Dios demuestre Su gracia y Su poder a través de ti, y deja de pensar que estás rota.

Los médicos, especialmente los oftalmólogos, a menudo expresan implícitamente este mismo sentimiento con frases como: “No hay nada más que pueda hacer por ti”. Muchas personas con condiciones visuales no corregibles escuchan esto de sus médicos. Sospecho que algo similar ocurre con personas con discapacidades auditivas u otras discapacidades. De hecho, incluso un oftalmólogo me dijo una vez que no debería tener hijos porque existía la posibilidad de que también fueran ciegos. Mi hija no tiene mi condición ocular, pero incluso si la hubiera tenido, estoy convencida de que habría tenido igualmente una buena vida.

Las personas con discapacidades son abordadas con frecuencia —y uso esta palabra intencionalmente para enfatizar lo invasivo que puede resultar — por intentan ayudarnos de maneras inapropiadas, hacen preguntas personales que jamás le harían a otro extraño, y, en general, refuerzan la idea de que no somos completas ni capaces de vivir la vida como los demás.

Entiendo que la mayoría de las personas no interactúa regularmente con alguien que es ciego o tiene otra discapacidad significativa. Yo, como muchos de mis amigos y colegas, paso tiempo en el mundo rodeada de personas que ven perfectamente... y he descubierto que muchas tienen ideas profundamente equivocadas sobre la ceguera y las personas ciegas. Siempre estoy dispuesta a responder preguntas, y no me sorprende recibir muchas de las mismas, porque aunque hay millones de personas con discapacidad visual grave en el mundo, la mayoría nunca ha pasado tiempo con alguien que no puede ver.

Siempre espero con interés integrarme a nuevos grupos y conocer nuevas personas, porque sé que será interesante observar cómo reaccionan. Me encanta que mi familia cercana y mis amistades simplemente me vean como Sylvia... y deseo que, con el tiempo, el mundo vea a las personas ciegas como las personas individuales que somos, y no con un enfoque casi exclusivo de nuestra ceguera.

Asumo mi ceguera como parte de quien soy. Es una parte importante de mí, pero solo una parte, como el color de mi cabello. De hecho, se parece mucho al color de mi cabello: cambia constantemente... cada día un poco menos de visión.

Como personas ciegas —o como personas que viven con cualquier discapacidad, enfermedad o desafío de vida— muchas veces nos convertimos, casi sin quererlo, en voceras de esa discapacidad, enfermedad o desafío. Tenemos que informar, defendernos, y a menudo representar a todo un grupo. Creo que debemos hacerlo con amabilidad, pero también aprender a reconocer cuándo alguien invade demasiado nuestro espacio personal y ser firmes al marcar límites. También creo que debemos aprender a reírnos de algunas de las situaciones absolutamente ridículas que vivimos y de las cosas que la gente dice. Tal vez incluso dar un poco de margen, confiando en que, en la mayoría de los casos, hay buenas intenciones.

Ármate de información, de un buen sentido del humor... y de mucha paciencia. Podemos cambiar percepciones, una persona a la vez.

"La idea detrás de un caleidoscopio es que está formado por fragmentos rotos y, aun así, cuando miras a través de ellos, sigues viendo algo hermoso. Siento que todos somos un poco así".

— *Sara Bareilles*

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Cómo manejas los mensajes que recibes de los demás?
- ¿Cómo te preparas para afrontarlos?
- ¿Reconoces que no hay nada “mal” en ti?
- ¿Qué necesitas hacer para creer, de verdad, que eres una persona completa?

Las personas más bellas

"Las personas más bellas que hemos conocido son aquellas que han conocido la derrota, el sufrimiento, la lucha, la pérdida, y han encontrado la manera de salir de lo más profundo. Estas personas tienen un aprecio, una sensibilidad y una comprensión de la vida que las llenas de compasión, dulzura y una profunda y amorosa preocupación por los demás. Las personas bellas no surgen por casualidad".

— *Elizabeth Kübler-Ross*

Las personas bellas no surgen por casualidad. ¡Qué concepto tan maravilloso! Todos queremos ser bellos, tanto por dentro como por fuera. Esta cita ejemplifica la verdad de que la belleza interior se desarrolla al vivir verdaderamente la vida, con todos sus desafíos, y al llegar a una comprensión auténtica de que cada experiencia nos brinda la oportunidad de desarrollar más resiliencia, más carácter, más fortaleza, más compasión y más vulnerabilidad.

Realmente no podemos empatizar con quienes atraviesan dificultades si nosotros mismos nunca hemos experimentado pérdida, derrota o dificultades. Honestamente pensamos que podemos comprender cómo debe sentirse pasar por ciertas pruebas, pero yo aprendí que solo "creía" que entendía hasta que lo viví yo misma.

He formado parte de varias hermandades, como ser madre, ser etiquetada como discapacitada, ser mujer ciega, ser huérfana (no hay un nombre para la pérdida que se experimenta en la adultez tras la muerte de ambos padres), haber tenido cáncer de mama y haber perdido un empleo y quedar desempleada. Todas estas son experiencias que cambian la vida... que transformaron mi vida, mi corazón y mi nivel de compasión.

Ninguno de nosotros desea pasar por desafíos, y ciertamente no queremos que aquellos que amamos lo hagan, pero cuando miramos atrás y vemos la resiliencia que hemos adquirido y la compasión que hemos desarrollado, la mayoría estaría de acuerdo en que estas experiencias transformadoras nos han permitido vivir la vida de manera más profunda. Esto nos brinda la oportunidad de desarrollar carácter y tener un impacto positivo en la vida de los demás. De hecho, creo que, si no usamos el conocimiento y la fortaleza que hemos adquirido para crecer e impactar la vida de otros, nosotros mismos perdemos una oportunidad tremenda de sanación interior.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué derrotas, sufrimientos, luchas y/o pérdidas has vivido? ¿Qué aprendiste?
- ¿Cómo han aumentado estas experiencias tu gratitud y apreciación? ¿Eres más sensible?
- ¿Qué haces para mostrarte compasión a ti misma?
- ¿Te das más gracia y comprensión? ¡Espero que sí!
- ¿Qué entiendes ahora sobre la vida?
- ¿Sientes un mayor nivel de compasión, ternura y una profunda y amorosa preocupación por los demás?

Sospecho que, si has vivido la vida y todos sus desafíos, habrás desarrollado un profundo sentido de compasión hacia los demás, y espero que también hacia ti mismo o misma. He tenido el privilegio de conocer a personas increíblemente bellas... y, con toda honestidad, son personas que han sufrido, luchado y experimentado grandes pérdidas, y son personas de verdadera fortaleza y compasión.

Las experiencias de vida nos hacen mucho más bellos porque nos fuerzan a mirar más allá de lo externo y adentrarnos en las profundidades de quienes somos y de quienes son los demás, para encontrar la belleza verdadera.

¡Eres una gran fuente de inspiración!

Como persona ciega, a menudo escucho: “eres una gran fuente de inspiración”. Ahora bien, hay muchas personas con discapacidad a quienes esta frase no les agrada, porque puede resultar denigrante que se les considere una fuente de inspiración solo por poder realizar tareas cotidianas. Sin embargo, yo tengo una opinión diferente.

Soy la primera en admitir que ser ciega no es fácil, aunque una vez que aprendes las técnicas y tienes algunas herramientas básicas, se vuelve mucho más llevadero. Aun así, sigue siendo un reto. Y sí... creo que todos deberíamos sentirnos profundamente impresionados con cada persona que vive su vida con una discapacidad. Vivir, trabajar y participar en la comunidad requiere más energía, más habilidades, más creatividad y mucha más valentía.

Así que sí, inspiro a otros y soy increíble. Incluso me lo digo a mí misma, especialmente cuando acabo de enfrentar y manejar una situación compleja que me exigió poner al límite mis habilidades y mi valentía.

Tu turno: autorreflexión y acción

- Dilo conmigo ahora: “Soy increíble e inspiro a otros”.
- ¿Qué te hace una fuente de inspiración para los demás?

Cómo desenmascarar el síndrome del impostor: claves para desarrollar y abrazar tu verdadero potencial

La vida es un viaje de autodescubrimiento, resiliencia, determinación y esperanza. El síndrome del impostor es un desafío intimidante que afecta a muchos de nosotros. Y pongámoslo claro: la mayoría de las personas lo experimenta en algún momento.

El síndrome del impostor es esa sensación persistente de insuficiencia, incluso cuando hay evidencia de éxito. Es esa vocecita que susurra: “No perteneces aquí” o “No eres lo suficientemente capaz”. Es un fenómeno universal, afecta a personas de todos los ámbitos, pero puede ser especialmente implacable para quienes vivimos con alguna discapacidad. A menudo luchamos contra percepciones sociales que nos presentan como menos capaces o menos merecedores. Muchos de nosotros sentimos que no somos lo suficientemente inteligentes, talentosos o competentes y que simplemente estamos improvisando sobre la marcha.

Resulta empoderador saber que no estamos solos en este sentimiento. Sin embargo, creo firmemente que a medida que desarrollamos competencia, confianza y coraje, podemos reducir nuestros sentimientos de insuficiencia y aprender a brillar.

Desarrollar la competencia

La competencia es esencial para que se nos perciba como personas creíbles. Es la demostración de nuestros conocimientos, habilidades y capacidades; es mostrar que somos capaces. Desarrollar la competencia es un proceso continuo e intencional: mejorar nuestras habilidades y ampliar nuestros conocimientos mediante la educación, la formación y la experiencia.

"El optimismo es la fe que conduce al logro. Nada se puede hacer sin esperanza y confianza".
— *Helen Keller*

Fortalecer la confianza

La confianza es tener una seguridad realista sobre uno mismo, en las propias habilidades y capacidades. Es creer que sí puedes. Para fortalecer la confianza, desafía tus dudas estableciendo metas alcanzables, celebrando los logros y buscando retroalimentación para mejorar. Y, por supuesto, demuestra coraje saliendo con más frecuencia de tu zona de confort.

"El coraje no es la ausencia de miedo, sino la evaluación de que algo más es más importante que el miedo".

— *Franklin D. Roosevelt*

"Sobre todo, sé la heroína de tu vida, no la víctima".
— *Nora Ephron*

Cultivar el coraje

Para cultivar el coraje, debes enfrentar los miedos, asumir riesgos calculados, salir de la zona de confort y defender aquello en lo que crees, incluso frente a la adversidad y la duda. El coraje es la determinación de seguir avanzando, incluso cuando hay desafíos y obstáculos.

"El coraje no siempre ruge. A veces es esa pequeña voz, al final del día, que dice: *lo intentaré de nuevo mañana*".

— *Mary Anne Radmacher*

Vivir con una discapacidad puede añadir una capa adicional al síndrome del impostor. A veces temer ser "descubiertos" y rechazados cuando otros conocen nuestras limitaciones. Pero recuerda esto: tu discapacidad no define tu valor ni tu potencial.

"La única persona que estás destinado a ser es la persona que decides ser".

— *Ralph Waldo Emerson*

"Eres más valiente de lo que crees, más fuerte de lo que pareces y más inteligente de lo que piensas".

— *Winnie the Pooh*

Pasos concretos para superar el síndrome del impostor:

- **Reconoce tus logros.**

Comienza por reconocer tus éxitos, por pequeños que parezcan. Celebra tus victorias: son los ladrillos que construyen la base de tu éxito. Cada día identifica al menos un logro, una acción que haya demostrado tu competencia y fortalecido tu credibilidad, y un momento en el que te hayas sentido especialmente seguro y valiente.

- **Establece metas realistas.**

Divide tus aspiraciones en pasos manejables. Esto no solo aumentará tu confianza, sino que también te ofrecerá un camino claro hacia tus objetivos.

- **Habla tu verdad.**

Comparte tus experiencias y desafíos con personas de confianza: amistades, familiares o mentores. Poner en palabras lo que sientes ayuda a disipar el mito de que eres un impostor.

- **Busca apoyo y comunidad.**

Conéctate con personas que tengan experiencias similares. Únete a grupos de apoyo, foros en línea u organizaciones locales. En la unión encontrarás fortaleza.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué necesitas hacer para desarrollar tu competencia, confianza y coraje?

- ¿Quién puede ayudarte? Sé específico y elabora un plan.

"Solo podemos hacer muy poco, juntos podemos hacer mucho".

— *Helen Keller*

Recuerda: no estás solo en este camino. Abraza tu singularidad, cuestiona tus dudas y elévate hacia nuevas alturas. Es el momento de desenmascarar al verdadero héroe que vive dentro de ti. No eres un impostor. Eres una persona extraordinaria con un potencial inmenso. Tus limitaciones no son una señal de alto; son simplemente facetas de tu yo audaz, bello y multifacético.

¡Así que sal ahí afuera y conquista el mundo, porque encarnas la fuerza, la resiliencia y la inspiración!

VIVE UNA VIDA DE IMPACTO

Debo admitir que me asombra pensar en cuántos años han pasado. Lo que sí sé es que los años han ido sumando sabiduría y conocimiento a mi vida. ¡Si tan solo hubiera sabido entonces lo que sé ahora! Las principales perlas de sabiduría que he aprendido y deseo compartir son las siguientes:

- Valorar las relaciones con la familia y las amistades, porque son los regalos más valiosos de la vida.
- Vivir con autenticidad y honrar a la persona que Dios te creó para ser.
- Practicar la compasión y el cuidado. Todos enfrentamos desafíos... aunque no siempre sean visibles.
- Vivir la vida con pasión y encontrar maneras de generar un impacto positivo.
- Ser un aprendiz para toda la vida.

Tu turno: autorreflexión y acción

- Si tuvieras que resumir tu mayor sabiduría de vida en unas pocas ideas, ¿cuáles serían?

"Como líderes, debemos tener una mentalidad de abundancia. Debemos ser como las olas del océano: seguir recibiendo para poder seguir dando. No estamos hechos para ser reservorios, sino ríos. Lo que fluye hacia nosotros debe fluir a través de nosotros".

— *John Maxwell*

Haz un Impacto

"Haz tu pequeña parte de bien dondequiera que estés; son esas pequeñas acciones de bien unidas, las que pueden transformar al mundo".

— *Desmond Tutu*

¿Estás viviendo tu misión? La misión es, en esencia, tener un impacto positivo en la vida de otra persona. Generar un impacto positivo en la vida de alguien es poderoso y hermoso, y en ocasiones requiere audacia. Vivir con pasión mientras llevas a cabo tu misión es fundamental para la satisfacción personal.

Esto no tiene que estar necesariamente ligado a tu trabajo o carrera, aunque es maravilloso cuando tu trabajo te permite vivir tu misión, ya que pasamos allí gran parte de nuestro tiempo. La misión de vida incluye, sin duda, nuestras relaciones: los roles de madre, padre, amigo, amiga, o cualquier espacio que nos brinde la oportunidad de generar un impacto positivo en el mundo, ya sea en una sola persona o en un grupo numeroso.

Muchas personas reflexionan, analizan y dan vueltas al concepto de "misión". Yo creo que es algo simple. Estoy convencida de que la misión de vida consiste en tener un impacto positivo en la vida de otros, un momento y un encuentro a la vez. Y esto comienza con quienes Dios nos confía primero: nuestra familia.

También creo que nuestra misión puede cambiar a lo largo de la vida, o que incluso podemos tener varias misiones. Como cada uno de ustedes, desempeño muchos roles importantes: madre, esposa, hermana, amiga, mentora, empleada, voluntaria, y ahora hija (solo para mi suegra). Cada uno de estos roles es profundamente importante para mí. Además, cuanto más avanzo en la vida, más consciente soy del impacto que tengo en los demás, y mayor es mi deseo de que ese impacto sea positivo y contribuya a mejorar la vida de las personas.

Cada día, considera maneras de hacer la vida de otros mejor, más fácil o más agradable. Puede ser a través de una palabra amable, una sonrisa, un pequeño gesto, o poniendo a alguien en contacto con otra persona que pueda ayudarlo. En nuestra vida y nuestro trabajo, hagamos lo que hagamos, alguien hay alguien que se ve afectado. Nuestros esfuerzos por dar lo mejor de nosotros marcan la diferencia. ¿Será esa una experiencia positiva para los demás? Eso depende de cada uno de nosotros.

"Tu audacia será una chispa que encienda la audacia en otros. Sé un catalizador en la búsqueda de todo lo bueno".

— *Richelle E. Goodrich*

¿Recuerdas momentos en los que el tiempo parecía no importar porque estabas completamente inmerso en lo que hacías? Ser madre, compartir tiempo con buenos amigos y, afortunadamente, muchos momentos de mi carrera me han inspirado y motivado a dar lo mejor de mí y a servir a los demás.

Ayudar a otros a alcanzar su potencial es una parte esencial de mi misión de vida.

Recientemente viví una experiencia maravillosa al compartir tiempo con más de 70 personas ciegas o con baja visión en un programa de formación en liderazgo. Las conexiones profundas generaron mayor confianza y una verdadera comunidad. Esto forma parte de mi “trabajo”, pero más allá de eso, la oportunidad de contribuir a crear este espacio me llena de pasión, energía y alegría, y me permite vivir una parte importante de mi misión: hacer que la vida de las personas sea mejor.

Se trata de ayudar a las personas a vivir una vida más audaz y hermosa, y es especialmente significativo cuando esas personas forman parte de mi comunidad de personas ciegas o con baja visión.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué roles desempeñas en tu vida?
- ¿A quién tienes el privilegio de influir?
- ¿Cuál es tu misión de vida?
- ¿Qué te da energía?
- ¿Cómo estás generando un impacto?

Te animo a que cada día encuentres una manera de llevar belleza a quienes te rodean.

Encendiendo pequeñas antorchas: la importancia de la mentoría

"La mentoría es un cerebro al que recurrir, un oído dispuesto a escuchar y un empujón en la dirección correcta".

— *John Crosby*

"Nuestro principal anhelo en la vida es contar con alguien que nos impulse a hacer aquello de lo que somos capaces".

— *Ralph Waldo Emerson*

Cuando era una joven profesional, recuerdo estar sentada en la oficina de una compañera de trabajo con muchos años de experiencia como trabajadora social, y pensar con total claridad: "Quiero ser así de sabia". Desde entonces, me comprometí con el aprendizaje y el crecimiento a lo largo de toda la vida.

En ese camino, tuve la gran fortuna de contar con mentores que me acompañaron en mi desarrollo personal y profesional. Aprendí a buscar lo bueno en las personas. Aprendí a que se puede aprender tanto de quienes no son modelos positivos como de quienes sí lo son. Y aprendí que las personas, en general, desean compartir sus experiencias y su sabiduría.

Con el tiempo, yo misma me convertí en mentora.

"Estamos aquí por una razón.

Creo que una parte de esa razón es encender pequeñas antorchas para guiar a otros a través de la oscuridad".

— *Whoopi Goldberg*

Considero que acompañar y orientar a otros a través de la mentoría es un privilegio maravilloso. Siento un orgullo profundo por los logros de aquellas personas a quienes he tenido la bendición de transmitir, aunque sea un poco, conocimiento y sabiduría.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Quiénes han sido tus mentores? ¿Qué aprendiste de ellos?
- ¿A quiénes has acompañado como mentor o mentora y qué aprendiste de esa experiencia?

Lo que se necesita para tener impacto

A continuación, comparto las principales lecciones que he aprendido y que he procurado transmitir a las personas con las que interactúo:

- **Valorar el carácter.** La reputación se construye con cada encuentro. Cuando eres una persona respetada por tu integridad, honestidad, ética de trabajo y amabilidad, cualquier intento de poner eso en duda solo fortalece tu reputación. La gente sabe quién eres, y el buen carácter no pasa desapercibido.
- **Mantener una actitud positiva y optimista.** Busca las bendiciones o lo bueno en cada experiencia. Identifica qué puedes aprender de cada oportunidad, incluso de los desafíos. Confía en que las cosas se resolverán para bien. Sigue adelante. No te rindas.
- **Establecer metas claras.** Saber hacia dónde se quiere ir, tener un plan para llegar allí y trabajar de manera constante en los pasos necesarios para alcanzar los objetivos. Recuerda: mi padre tenía un plan; ¡esperaba a que saliera el sol para empezar a nadar!
- **Fortalecer la autodeterminación y la autoestima.** Cree en ti mismo y en tus habilidades. Reconoce tu propio valor, tu valentía, tu inteligencia y tu capacidad. Sé auténticamente tú.
- **Reconocer que necesitamos a los demás.** Nadie es una isla. Todos necesitamos ayuda, ánimo y personas que crean en nosotros. Las conexiones importan.
- **Vivir una vida equilibrada.** Saber qué es lo más importante marca la diferencia. Piensa en el elogio fúnebre que escribiste antes (si no lo hiciste, este es el momento). Es muy probable que no se mencionen cargos profesionales específicos ni logros materiales, sino relaciones y cualidades de carácter por las que se desea ser recordado o recordada. Equilibrar lo personal y lo profesional es esencial. Concentrarnos en lo que realmente importa es clave. Trabajar y ser una influencia positiva, sí, pero también cuidarnos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos.

"Un mentor es alguien que te permite ver la esperanza dentro de ti".

— *Oprah Winfrey*

Sé que mis mentores han hecho esto por mí, y espero haber hecho lo mismo por quienes he tenido el privilegio de dar mentoría.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Para quién estás encendiendo antorchas?
- ¿Cuáles son las lecciones principales que te gustaría transmitir a las personas que das mentoría?

Recuerdos de impacto

He tenido algunos momentos memorables en los que las personas han expresado el impacto que he tenido en sus vidas. Uno de ellos ocurrió cuando era directora ejecutiva de un *Lighthouse* para personas ciegas o con baja visión y una de mis empleadas me dijo: “Tú encarnas la misión”.

Otra experiencia muy significativa para mí ocurrió cuando enseñaba en una universidad comunitaria en el centro de Miami. Tenía una estudiante que con frecuencia interrumpía la clase, hasta el punto de que en ocasiones tuve que pedirle que se retirara del aula. Hablé con una colega sobre esta estudiante, con la esperanza de poder derivarla para orientación y consejería. Era una joven afroamericana, y pensé que se podría beneficiar de hablar con alguien con experiencia de vida y proveniente de su misma comunidad. Honestamente, ni siquiera sé si llegó a ver a la consejera a la que la derivé, pero sí reprobó mi curso.

Imagina mi sorpresa cuando su nombre apareció nuevamente en mi lista de clase el semestre siguiente. Había al menos diez otros instructores que impartían exactamente el mismo curso, y sé que muchos eras considerados más “fáciles”, ya que básicamente requerían asistencia para aprobar. Yo, en cambio, asignaba muchos trabajos escritos, porque quería que los estudiantes realmente reflexionaran sobre sí mismos y desarrollaran un plan de éxito.

El primer día de clase le pedí a la estudiante que se quedara después de clase. Le pregunté si pensaba cambiarse a otro instructor. Me dijo que se quedaría en mi clase. Noté cierta diferencia, pero, siendo honesta, seguía siendo una estudiante con muchas dificultades. Su calificación final fue 69 según los criterios del curso, lo que equivalía a reprobación. Sí, antes de que te alarmes, le puse 70 y la aprobé. Consideré que su esfuerzo realmente merecía reconocimiento.

Con el tiempo, la olvidé casi por completo, excepto por los grandes desafíos que representó en el aula, los cuales me enseñaron a manejar mejor la dinámica del salón de clase. Un par de años después mientras caminaba por el centro de la ciudad —ni siquiera cerca del recinto universitario—, escuché que alguien me llamaba: “Señora Pérez”. Me detuve y aquella joven de mi clase se acercó corriendo. Me dijo: “Solo quería darle las gracias. Me gradué y ahora tengo un título en ciencias funerarias”.

¡No lo podía creer! Debo admitir que me sorprendió que hubiera terminado la universidad. Y aunque tal vez yo haya tenido una pequeña participación en su éxito, la realidad es que solo la ayudé a ver lo que era posible... y ella fue la que hizo el trabajo para lograrlo. Esto ocurrió hace más de veinte años, y lo recuerdo como si hubiera sido ayer. No recuerdo su nombre, así que no tengo forma de localizarla, pero sigo sintiéndome muy orgullosa de ella.

También he tenido la maravillosa oportunidad de dar mentoría a muchas personas a lo largo de mi vida. Muchas de ellas han alcanzado un gran éxito profesional, y me llena de orgullo haber podido desempeñar un papel en su camino.

Al final de mi vida, quiero que la gente recuerde mi legado por el impacto que tuve en sus vidas. Sí, quiero que el impacto en quienes he trabajado y servido sea significativo, pero igual de

importante es que el impacto que tuve en mi familia, amistades y en las personas que he conocido a lo largo del camino también tenga el mismo valor. El éxito no puede reducirse a un currículum; debe ser una vida bien vivida y generosamente compartida con los demás. Marcar una diferencia en la vida de alguien realmente marca una gran diferencia en la propia.

"Cuanto más te pierdes en algo más grande que tú mismo, más energía tendrás".

— *Norman Vincent Peale*

"Cree que, incluso cuando eres más infeliz, hay algo que puedes hacer en el mundo. Mientras puedas endulzar el dolor de otro, la vida no es en vano".

— *Helen Keller*

Siempre he escuchado el dicho: "Florece donde estás plantado". Este dicho nos recuerda que todos tenemos un enorme potencial para generar un impacto positivo allí donde estemos y en cualquier circunstancia en la que nos encontremos.

Si estamos abiertos a aprender y dispuestos a creer, sin duda podemos desarrollar conocimiento y sabiduría. Incluso creo que tenemos la responsabilidad de hacerlo: por nosotros mismos y por los demás. Si vivimos de manera auténtica y con un amor profundo y constante, y con compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás, iluminaremos y aliviaremos nuestro propio camino, y también el de quienes caminan a nuestro lado.

Mantén una actitud positiva

"Aquellos que desean cantar siempre encuentran una canción".

— *Proverbio sueco*

"Una gran actitud no es el resultado del éxito; el éxito es el resultado de una gran actitud".

— *Earl Nightingale*

Sé que podrías estar pensando: "Ah, aquí viene con su charla sobre actitud positiva. Lo sabía. Pero ella no ha vivido lo que yo he vivido ni conoce los desafíos que enfrento, desafíos en los que resulta imposible mantener una buena actitud".

Te prometo que he experimentado muchos desafíos, decepciones y dolores, y sí, ciertamente he tenido momentos en los que mi actitud no fue buena. Sin embargo, la esperanza surgió en mí y regresé bastante rápido a mi yo optimista, positivo y esperanzado... lo cual estoy convencida de que ha marcado —y sigue marcando— una gran diferencia en la calidad de mi vida y en el impacto que tengo en los demás.

"Cuanto más vivo, más me doy cuenta del impacto de la actitud en la vida. Para mí, la actitud es más importante que los hechos. Es más importante que el pasado, la educación, el dinero, las circunstancias, los fracasos, los éxitos, y que lo que los demás piensen, digan o hagan. Es más importante que la apariencia, el talento o la habilidad. La actitud puede hacer o deshacer una empresa... una iglesia... un hogar. Lo extraordinario es que tenemos una elección todos los días respecto a la actitud que adoptaremos ese día. No podemos cambiar nuestro pasado... no podemos cambiar el hecho de que las personas actúen de cierta manera. No podemos cambiar lo inevitable. Lo único que podemos hacer es tocar la única cuerda que tenemos, y esa es nuestra actitud. Estoy convencido de que la vida es 10 % lo que me sucede y 90 % cómo reacciono a ello. Y así es contigo... nosotros somos responsables de nuestras actitudes".

— *Charles R. Swindoll*

Esta poderosa cita es algo que he usado y compartido con muchas personas durante años. Debemos reconocer que hay cosas que nos suceden y que están fuera de nuestro control. Sin embargo, si logramos mantener una actitud positiva, orientada a la resolución de problemas, optimista, dispuesta a aprender y crecer, nos preparamos para atravesar situaciones difíciles.

Todos pasaremos por experiencias que jamás pensamos que podríamos manejar, pero estoy convencida de que, con la actitud correcta, podemos superar cualquier situación.

Mi mejor ejemplo de esto son mis muchos años viviendo como una persona que ha ido perdiendo progresivamente la vista y trabajando con personas con discapacidad visual. Lo verdaderamente notable es observar cómo responden las personas que han perdido su visión —o, en general, cualquiera que haya experimentado una pérdida significativa—. He visto a quienes han vivido experiencias y pérdidas increíblemente traumáticas mantener una actitud

optimista y esperanzada, y aprender a vivir con su nueva realidad; mientras que también he visto personas que, en mi opinión, han sufrido pérdidas menores y literalmente renuncian a vivir su vida.

Debo decir que toda experiencia y la forma en una persona la vive es válida, pero algunas personas son claramente más resilientes que otras. Creo que no sabemos de lo que somos capaces hasta que tenemos que enfrentarlo. Y creo de todo corazón que podemos encontrar una manera de lograr un resultado positivo en cualquier situación, si encontramos esperanza y mantenemos una actitud optimista.

"El pesimista se queja del viento; el optimista espera que cambie; el realista ajusta las velas".
— *William Arthur Ward*

"Siempre me gusta ver el lado optimista de la vida, pero soy lo suficientemente realista como para saber que la vida es algo complejo".
— *Walt Disney*

Ahora bien, es justo decir que ser optimista no significa tener pensamientos irreales. Tener una actitud positiva significa que sabes que puedes superar o transformar lo que ocurra en tu vida. Las personas con pensamiento positivo ven posibilidades y eligen enfocarse en soluciones. Suelen tener más esperanza, creatividad y energía.

Recuerda: cuando sientes que estás en la hora más oscura; cuando lo único que puedes ver son las estrellas titilando; cuando lo único que escuchas es el susurro de las olas; cuando estás completamente agotado, la esperanza puede ser el único plan que te quede. Pero la esperanza, en esencia, es una actitud positiva.

"Mantén tus pensamientos positivos, porque tus pensamientos se convierten en tus palabras. Mantén tus palabras positivas, porque tus palabras se convierten en tu comportamiento. Mantén tu comportamiento positivo, porque tu comportamiento se convierte en tus hábitos".
— *Mahatma Gandhi*

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Cómo calificarías tu actitud y tu nivel de optimismo en una escala del 1 al 100?
- ¿Cómo puedes hacer para cultivar una actitud más positiva?
- ¿Qué circunstancias o situaciones has vivido que realmente pusieron a prueba tu capacidad de mantener una actitud positiva? ¿Cómo podrías mantener tu optimismo la próxima vez?
- ¿Qué empezarás a hacer hoy para ser más positivo y optimista?

A flote en las aguas de la vida

A flote en las aguas de la vida es un discurso que escribí hace varios años para Toastmasters. De niños, escuchábamos ocasionalmente a mi papá hablar de su tiempo en la Marina, después de haber sido golpeado y lanzado al océano durante su servicio, a bordo del portaaviones *Enterprise*. No hablaba mucho de ello, ya que sé que esos recuerdos le resultaban difíciles. Pero también sé que reconocía esta experiencia como un milagro.

Cuando decidí hacer este discurso, mi papá estaba ya muy cerca del final de su vida. A veces su pensamiento no era claro. Vi esto como una oportunidad para conectarme más profundamente con él, recordarle su propia resiliencia y, más aún, mostrarle cómo nos había enseñado a mis hermanos y a mí a ser personas resilientes y capaces de resolver problemas. Claramente, esta historia —y mi papá— han tenido una influencia profunda en mí y en la forma en que pienso y vivo la vida.

A flote en las aguas de la vida

En 1967, un joven de 18 años prestaba servicio en la cubierta de vuelo de un portaaviones de la Marina. Un día, la rueda de un avión que aterrizaba golpeó su pierna, lo hirió y lo lanzó al océano.

Cuando logró salir a la superficie y recuperar la claridad, se dio cuenta de que el barco ya se había alejado y supo que no regresaría a rescatarlo.

Si iba a sobrevivir, dependía únicamente de él. De inmediato comenzó a mantenerse a flote.

¿Cuánto tiempo podría una persona sobrevivir en medio del inmenso océano, sin que nadie venga a rescatarla? ¿Qué harías tú?

Ese joven era mi padre.

Puedo decirles que mis hermanos y yo aprendimos desde pequeños a mantenernos a flote en las aguas de la vida.

Mi papá me enseñó que, para lograrlo con éxito, debemos usar los recursos que tenemos a nuestro alcance, mantenernos enfocados y planificar con anticipación.

Le pregunté:

—Papá, ¿cómo lograste mantenerte con vida?

Me respondió:

—Caí al océano con solo un pequeño chaleco salvavidas, pero sabía que tenía que mantenerme fuerte y ser ingenioso.

Se quitó los pantalones, los infló con aire y los usó como flotador.

Mi papá había aprendido esas técnicas en su entrenamiento, sin imaginar que algún día tendría que utilizarlas.

Todos enfrentamos desafíos en la vida.

Cada experiencia nos enseña nuevas estrategias de supervivencia.

Solo necesitamos recordarlas cuando la próxima gran ola se dirija hacia nosotros.

Le pregunté si había tenido miedo.

Me dijo:

—No tenía tiempo para tener miedo. Tenía que concentrarme en seguir con vida. Cada uno cuantos minutos debía volver a inflar los pantalones, mirar a mi alrededor por posibles peligros y estar atento a las olas.

Durante largas horas repitió ese mismo proceso mientras seguía manteniéndose a flote.

Contó que, cuando veía venir una ola grande, tomaba una respiración profunda para prepararse. Era necesario concentrarse en calmar la respiración, porque eso ayuda a tranquilizarse, a conservar energía y a mantenerse a flote por más tiempo.

Le pregunté si pensó que sobreviviría.

Me respondió:

—No estaba seguro, pero tenía un plan. Esperaba que saliera el sol para comenzar a nadar hacia el oeste, porque sabía que allí estaba la tierra más cercana.

En lo que parecía la hora más oscura —cuando solo podía ver el brillo de las estrellas, cuando solo escuchaba el susurro de las olas y estaba completamente agotado— oyó un sonido familiar.

La esperanza volvió a levantarse en su alma.

A veces, la esperanza es el único plan que nos queda.

Aunque sabía que era muy poco probable que el piloto del helicóptero lo viera o lo escuchara, levantó los brazos y comenzó a gritar:

—¡Estoy aquí, estoy aquí!

Sí, después de muchas horas en medio del océano, mi papá fue rescatado.

Más tarde, el piloto dijo que creyó ver algo y sintió que debía investigar.

Yo, al igual que cada uno de ustedes, he tenido mis propios desafíos en la vida.

Con frecuencia me preguntan cómo logro seguir adelante.

Mi respuesta es esta: uso los recursos que tengo disponibles, me mantengo enfocada, hago grandes planes, nunca pierdo la esperanza y, luego, tomo mi bastón de mujer valiente, doy un paso al frente y comienzo a mantenerme a flote en las aguas de mi propia vida.

Esta es, probablemente, mi pieza de escritura favorita de todas. No solo porque es una historia poderosa, sino porque guarda el recuerdo de sentarme junto a mi papá, simplemente para escuchar y vivir ese momento con él. Estoy convencida de que me dio más coraje.

Poco después de escuchar esta historia y escribirla, fui diagnosticada con cáncer de mama, pasé por el tratamiento, y luego fallecieron mi papá y mi mamá. Todo esto ocurrió en un período de seis meses, y cuánto necesité entonces las lecciones que mi papá me había enseñado.

Los puntos clave son estos: ser ingeniosos, mantenernos enfocados en el presente, planear con anticipación y, por encima de todo, mantener la esperanza... todo al mismo tiempo.

Mi frase favorita de esta historia —y probablemente mi epifanía más brillante— es:

“A veces, la esperanza es el único plan que nos queda”.

Todos tenemos recursos. Los recursos incluyen nuestras experiencias, las herramientas disponibles y las personas a quienes podemos acudir. Mi papá tenía su entrenamiento y un par de pantalones. Usó ese conocimiento y esos pantalones para mantenerse a flote.

También comprendió que era fundamental mantenerse enfocado. Estaba rodeado de peligros mortales: olas, tiburones y fatiga. Además, necesitaba planear o evaluar su mejor opción para sobrevivir. Pero, sobre todo, mantuvo la esperanza de ser rescatado... y, afortunadamente, lo fue, de una manera verdaderamente milagrosa.

Sí, yo también creo en esos regalos milagrosos de Dios... y vivo la vida con la expectativa de recibirlos.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué milagros has experimentado?
- ¿Qué recursos tienes para ayudarte a mantenerte a flote en las aguas de tu vida?
- ¿Qué conocimientos, experiencias, habilidades, herramientas, técnicas y personas puedes tener presentes cuando los desafíos llegan y la vida se sienta abrumadora?
- ¿Qué haces para mantenerte por encima de las olas?
- ¿Qué haces para mantenerte centrado en el presente en esos momentos difíciles?
- ¿Qué estrategias utilizas para atravesar esos momentos complejos de la vida?
- Y, sobre todo... ¿cuál es tu fuente de esperanza?

Creo firmemente que debemos atravesar situaciones difíciles para desarrollar un carácter más profundo, resiliencia e incluso nuevas habilidades. Pasar por experiencias duras —realmente duras— como el cáncer o la pérdida de alguien a quien amamos, nos vuelve mucho más compasivos. También creo que los desafíos de la vida nos preparan para tener un impacto positivo en la vida de los demás.

Por ejemplo, no habría podido tener la carrera que he tenido —en la que sé que he influido positivamente en muchas personas que aprendan a vivir con una discapacidad— si yo misma no hubiera pasado por esas experiencias.

Las lluvias de abril traen las flores de mayo

El dicho, *las lluvias de abril traen las flores en mayo*, ha existido durante cientos de años, y es uno que escuché desde pequeña. Por supuesto, muchos de nosotros lo asociamos con la idea de que la adversidad produce cosas buenas para nosotros. Todos atravesamos temporadas de lluvia en la vida, y si tenemos suerte, al final de estas temporadas descubrimos que hemos aprendido, crecido y apreciamos la belleza de la experiencia.

Me encantan los días de lluvia. Realmente me gusta cuando no tengo que salir y puedo disfrutar escuchándola desde la comodidad de mi hogar. A veces incluso me gusta salir un momento para sentir las gotas de lluvia en mi rostro, aunque claro, no para empaparme.

Ojalá pudiéramos decidir cómo enfrentamos los momentos difíciles de la vida, si pudiéramos experimentarlos siempre rodeados del confort de nuestro hogar y de quienes nos aman. Sin embargo, a veces enfrentamos las dificultades de la vida solos. Si tan solo pudiéramos elegir cuánto invaden e impactan nuestras vidas... Pero a menudo no podemos controlar lo que nos sucede. Lo que sí podemos controlar es cómo respondemos. Podemos decidir si aprendemos y crecemos a partir de las experiencias de la vida. Podemos comenzar a ver cómo la lluvia o las tormentas de la vida pueden hacer que todo sea más bello.

La pérdida de la visión es un desafío para cualquiera que la haya vivido. La discapacidad o los desafíos de salud crónicos son realmente difíciles. Las pérdidas pueden sentirse inmensas. Las dificultades de la vida diaria sin buena visión requieren a menudo gran energía, resolución de

problemas y valentía. Admito que hay días lluviosos, días tormentosos, pero ha sido mi experiencia que llega un momento en que nos damos cuenta de que vivir con una discapacidad visual también ha traído una belleza maravillosa a nuestra vida.

Aunque la ceguera de ninguna manera define quién soy, ciertamente ha contribuido a lo que soy hoy. Ha influido en mis decisiones profesionales, ya que he tenido una carrera increíble impactando positivamente la vida de miles de personas con discapacidad visual. Ha influido también en mi vida personal, ya que he conocido y entablado amistad con muchas personas maravillosas... que además tienen alguna discapacidad visual. Y me ha dado la oportunidad de desafiarme a mí misma y descubrir mi propia valentía y belleza mientras vivo y prospero con la ceguera.

Podemos permitirnos florecer y prosperar a partir de las adversidades que vivimos. Esto no es fácil, pero puede transformar nuestra vida y la de quienes nos rodean, si logramos permitir que las lluvias de la vida se conviertan en algo que traiga belleza.

Es hora de una fiesta de autocompasión

Sé lo que acabas de leer y probablemente pensaste: “¿Qué? ¿Sylvia está hablando de sentir lástima por uno mismo? Creí que todo se trataba de ser positivo”. Pero soy la primera en decir que, a veces, todos necesitamos una gran fiesta de autocompasión.

A veces simplemente necesitamos tiempo para procesar, enojarnos, entristecernos y experimentar todas las emociones que acompañan los desafíos de la vida. De hecho, mientras escribía este libro, estaba atravesando muchas experiencias difíciles, completamente fuera de mi control, que pusieron a prueba toda mi fe.

He acompañado y orientado a muchas personas que enfrentan desafíos en la vida, y siempre hablo de lo importante que es reconocer la dificultad y validar los sentimientos. Sin embargo, también creo que es necesario permitirnos esa fiesta de autocompasión: comernos el pastel que viene con ella, llorar, gritar... y luego volver a vivir y resolver los problemas de la vida.

No podemos quedarnos atrapados indefinidamente en el modo de autocompasión. La vida es difícil. Está llena de desafíos. Está llena de personas difíciles y, a veces, crueles. Tiene etapas que parecen no terminar nunca. No importa cuán optimista y positivo seas, habrá momentos en los que la vida resulte abrumadora.

Está bien llorar, sentir pena por uno mismo, detenerse y reagruparse. Y sí, también está bien tener una fiesta de autocompasión ocasional. Eso así, mantenla breve. Yo suelo decir que, atravesas algo difícil, límites a esa fiesta a 15 minutos al día... y luego sigue adelante.

Con el tiempo, las cosas realmente mejoran, o aprendemos a sobrellevarlas. Busca actividades que te ayuden a desconectarte y a reducir el estrés. Estas serán las cosas que te permitirán seguir avanzando, junto con la fe y la esperanza en Dios.

Habrás experiencias en la vida en las que necesitarás esforzarte conscientemente por cuidarte, para no caer en una depresión profunda, en la desesperanza y en una autocompasión prolongada. Hay situaciones que literalmente te hacen sentir que te estás ahogando, que son tóxicas y dolorosas, y que requieren tiempo para volver a encontrar estabilidad y equilibrio.

Honra ese proceso. Date gracia y tiempo. Permite que otros derramen amor y apoyo en tu vida. Nunca pierdas la esperanza.

“Debemos aceptar la decepción finita, pero nunca debemos perder la esperanza infinita”.

– *Martin Luther King*

“Eres más valiente de lo que crees, más fuerte de lo que pareces y más inteligente de lo que piensas”.

– *Winnie the Pooh*

Esta frase de Winnie the Pooh es una de mis favoritas absolutas. La comparto con otras personas, pero también me la recuerdo a mí misma constantemente. Te animo a memorizarla, porque es algo que necesitarás recordarte muchas veces a lo largo de la vida.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué pérdidas has tenido?
- ¿Qué sigues lamentando? Recuerda: todos merecemos hacer duelo por nuestras pérdidas.
- ¿Cómo se ve tu “fiesta de autocompasión”?
- ¿Qué puedes hacer para ayudarte a seguir adelante cuando la vida se siente abrumadora?
- ¿A quién puedes recurrir para pedir ayuda?

“Hay una línea delgada que separa la risa del dolor, la comedia de la tragedia, el humor de la herida”.

– *Erma Bombeck*

Debes aprender a reír, especialmente cuando surgen dificultades. La risa puede ser medicina para el alma. Encuentra el humor en las cosas difíciles. Todos necesitamos encontrar alegría en la vida.

“Hay cosas tan serias que uno tiene que reírse de ellas”.

– *Niels Bohr*

“Un corazón alegre es el mejor remedio”.

– *Proverbios 17:22*

Mis padres estuvieron gravemente enfermos durante varios años, al mismo tiempo. Estoy profundamente agradecida por mis familiares que sacrificaron muchos años para cuidarlos. Fue duro para ellos. Yo vivía a varias horas de distancia, pero iba a casa tan seguido como podía — generalmente cada dos meses— para ayudar. Fue muy triste ver su deterioro.

Pero algo que todos aprendimos fue encontrar el humor en medio de lo difícil. Hubo momentos tan absurdos que lo único que podíamos hacer era reír. Y, sí, ayudaba.

Mi papá volcó literalmente su scooter de movilidad intentando “competir” con un caballo... sí, leíste bien. Y lo más curioso es que ni siquiera sabemos si el caballo realmente estaba corriendo o si simplemente estaba allí, mirando a mi papá, ya que debido al Parkinson mi padre tenía muchas alucinaciones.

Una amiga me contó que una vez visitó a su mamá, quien tenía Alzheimer avanzado, y ocurrió algo triste, pero a la vez gracioso. Cuando salió del baño encontró a su mamá revisando su billetera. Al preguntarle qué hacía, ella respondió:

—Estoy tratando de encontrar mi licencia para saber quién soy.

Hay cosas desgarradoras que suceden en la vida, especialmente cuando envejecemos o cuando vivimos con una discapacidad o una enfermedad crónica. Pero encontrar una manera de descubrir el humor en esos momentos dolorosos o embarazosos nos ayuda a mantener la perspectiva y la esperanza.

“Si no fuera por la esperanza, el corazón se rompería”.

– *Proverbio escocés*

Todos hemos estado en conversaciones donde alguien pregunta: “¿Cuál es la experiencia más embarazosa que te ha pasado?”

Tengo la bendición de formar parte de una gran comunidad de personas ciegas o con baja visión. No, no vivo en una comunidad exclusivamente de personas ciegas —aunque sería

interesante—, pero sí tengo muchos amigos y colegas que son ciegos o tienen baja visión. Amo mi comunidad y mis vecinos.

Y puedo asegurarte que todos tenemos historias divertidísimas sobre nuestras experiencias. Puedes imaginarte las cosas graciosas —e incluso vergonzosas— que pueden suceder cuando no puedes ver. Y si tienes discapacidad visual, seguramente puedes identificarse... o lo harás cuando salgas de casa.

Una vez escuché a una persona ciega contar que, mientras su visión empeoraba, no se lo dijo a sus compañeros de trabajo. Un día llevó su almuerzo y una bebida a una reunión de trabajo. Abrió la bolsa, sacó lo que pensó que era su refresco, lo destapó y bebió... solo para darse cuenta de que había traído una cerveza. Imagínate la explicación. Fue mortificante... pero también muy gracioso.

Algunas de las cosas divertidas o embarazosas que me han ocurrido incluyen:

- Hablarle a un maniquí en una tienda
- Derribar una estantería completa de toallas de papel
- Tocar a un desconocido sin querer
- Entrar al baño de hombres
- No ver una mano extendida para saludar
- Confundir a una persona por otra

Sí, pueden ser momentos incómodos, sobre todo cuando hay otras personas presentes. Pero he aprendido a reírme de ellos. También he aprendido a ser más cuidadosa. Y he descubierto muchas cosas que atribuyo a mi ceguera... en realidad son simplemente cosas humanas que también le ocurren a quienes pueden ver.

Eso también les pasa a las personas que ven

¿Alguna vez te has sentido avergonzado porque chocaste con alguien, derramaste un vaso de vino, tropezaste con un borde de la acera o no reconociste a alguien?

Claro que sí...

Y adivina qué... ¡eso también les pasa a las personas que ven bien!

Hay muy pocas cosas que experimentemos los ciegos que no les sucedan también a quienes pueden ver.

Hace poco tuve esta revelación después de años intentando ser extremadamente cuidadosa. Tenía amigos en casa, apoyé mi vaso en la mesa... y se cayó y se rompió. Rara vez me ocurre, porque estoy alerta, así que me sentí muy avergonzada. Pero mi amiga —que ve perfectamente— dijo: “

—Oh, eso me pasa todo el tiempo. Cada unos cuantos años tengo que comprar juegos nuevos de vasos.

Otra amiga vidente tropezó con un borde mal hecho.

Otra llegó al trabajo y descubrió que llevaba la blusa al revés... y también puede ver bien.

Sucede.

Sé que cuando nos pasa algo a quienes no vemos bien, inmediatamente pensamos que los demás lo atribuirán a nuestra discapacidad visual. Seguro que te ha pasado que alguien derrama algo en la mesa y tú piensas —o dices en voz alta—: “No fui yo”.

Empecé a prestar atención y me di cuenta de algo liberador: las mismas cosas les pasan a todos.

“¡Eso también les pasa a los que ven!” se convirtió en una frase habitual entre mis amigos —ciegos y videntes por igual—.

Piensa en todas las cosas que les ocurren tanto a personas que ven como a quienes tenemos discapacidad visual: son las mismas.

La próxima vez que tengas uno de esos accidentes, tropiezos o errores, prueba decirte a ti mismo y a quienes te rodean:

“Bueno... eso también les pasa a los que ven”.

Y a nuestros amigos que ven bien, les invitamos a decirlo también. Necesitamos que ustedes también se adueñen de esos accidentes, para recordar que esto nos pasa a todos.

Esto no es una excusa para no ser cuidadosos ni para no estar alerta ni para no usar estrategias de adaptación. Es simplemente un recordatorio de que somos humanos. Y los humanos cometemos errores.

Démonos permiso para no ser perfecto.

Yo me siento mucho mejor sabiendo que si el próximo año tengo que comprar otro juego de vasos... no pasa nada. O si salgo con dos aretes distintos, tal vez solo esté marcando tendencia.

Incluso podemos ayudar a quienes nos rodean a sentirse más cómodos, sin hacer un drama ni culpar los errores. La vida sucede. Lo limpiamos, lo arreglamos, somos más cuidadosos la próxima vez... o nos reímos de ello.

Claro que hay cosas que tal vez nunca, o rara vez, les ocurran a quienes ven —como hablarle a un espejo en una tienda— así que aprendamos simplemente a encontrar el humor en esos momentos y a permitir que otros también lo hagan.

Hay cosas que pasan cuando eres ciego... y, honestamente, algunas de ellas son hilarantes. Si logramos encontrar el humor, encontramos nuestra humanidad, y eso les permite a otros encontrar también la suya en medio de sus propios desafíos.

Así que, acompáñame en esta libertad de decir:

“Bueno... eso también les pasa a los que ven”.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué momentos embarazosos has vivido debido a tu discapacidad o desafío personal?
¿Puedes encontrar el humor en ellos?
- ¿Puedes reconocer que a veces las cosas simplemente suceden y que, si no aprendemos a dejarlas atrás, podríamos quedarnos atrapados en el miedo y evitar salir de casa para no pasar vergüenza?

Adelante... anímate, sal ahí afuera y sigue adelante con tu vida.

Rompiendo mitos

El mundo que nos rodea está lleno de mitos sobre las personas ciegas. Aquí comparto algunos que he experimentado personalmente:

Cuando la gente conoce a mi esposo vidente, casi siempre me dice:

—“¡Qué afortunada eres de tener a alguien que te cuide!”.

Y le dicen a él lo increíble que es por cuidarme.

Puedo decirles —y él será el primero en admitirlo— que aquí el afortunado es él. Yo soy muy capaz y, aunque hay cosas en las que confío en él, él depende de mí mucho más.

Cuando nos casamos hace 30 años, no veía bien, pero veía bastante mejor que ahora. No teníamos ni idea de que con el tiempo perdería tanta visión. Ha sido un proceso de ajuste para ambos, pero como ocurre con todos los desafíos de la vida, nos adaptamos y trabajamos con nuestras fortalezas para que todo funcione.

Conozco muchas parejas en las que uno de los dos es ciego, y ninguna diría que su pareja es una carga. De hecho, mi esposo ha dicho muchas veces que su vida se ha enriquecido porque ha aprendido mucho y ha conocido a un grupo maravilloso —incluso extraordinario— de personas que jamás habría conocido sin mí.

Y, por supuesto, todos los días disfruta de mi sentido del humor. 😊

Mito 1: Las personas ciegas desarrollan sentidos extraordinarios

Existe la creencia de que, al quedarse ciega, una persona experimenta automáticamente una intensificación de los sentidos. Literalmente me preguntan esto todas las semanas. Por supuesto, no es cierto. Ojalá lo fuera. Los estudios muestran que la mayor parte de la información que recibimos es visual. Cuando las vías visuales no funcionan o resultan confusas, es necesario encontrar otras formas de obtener información. Por eso comenzamos a prestar más atención a los otros sentidos y podemos entrenarnos para usarlos de manera más eficaz.

Cualquiera puede hacerlo, y de hecho debería hacerlo. Te invito a emprender un viaje sensorial. Por ejemplo:

- ¿Cuántas veces has sabido que estabas cerca de una panadería por el aroma dulce del aire?
- ¿O te has dado cuenta de que un pastel estaba listo justo antes de que sonara el temporizador porque lo oliste?
- ¿O has presentido que iba a llover porque notaste un cambio en el viento?

Recuerdo una vez que algunos compañeros de trabajo me preguntaron cómo caminaba tan rápido por la oficina y giraba en el lugar correcto sin usar bastón ni tocar la pared para orientarme. Me detuve y me di cuenta de que no tenía una respuesta clara. Les dije que necesitaba hacerlo conscientemente y pensar en lo que estaba percibiendo para entender el “cómo”.

Cuando recorrí la ruta con atención, noté cambios en la textura del piso (de baldosa a alfombra y luego nuevamente a baldosa) y una ligera inclinación en el suelo. Justo después de esa inclinación venía el giro que debía tomar para llegar a la puerta principal y al baño de mujeres. Nunca había pensado en ello; simplemente lo hacía, y mis sentidos habían aprendido.

Al principio usaba el bastón y probablemente me apoyaba en la pared u otros puntos de referencia. Con el tiempo, fui capaz de desplazarme sin bastón ni marcas evidentes.

Por lo general, las personas ciegas no usamos bastón blanco ni perro guía dentro de casa, porque aprendemos nuestros espacios habituales. Incluso he recorrido grandes espacios de trabajo o de voluntariado sin ayuda de movilidad, pero solo cuando sé quiénes están allí y cuando sé que es seguro hacerlo. En casa sí uso el bastón cuando hay visitas, porque no quiero chocar con ellas ni con otros objetos.

Ojalá tuviera superpoderes, como Daredevil —el superhéroe que “ve” con sus otros sentidos—, pero no los tengo. Y, a medida que envejezco, sospecho que mis sentidos se irán deteriorando, como ocurre con todas las personas.

Mito 2: Las personas ciegas oyen mejor

No. Las personas ciegas no escuchamos mejor de manera automática. De hecho, un porcentaje considerable de las personas con discapacidad visual son mayores y también presentan pérdida auditiva, lo cual hace la situación aún más compleja.

Lo que sí ocurre es que aprendemos a escuchar con mayor atención. Antes de entusiasmarme demasiado, aclaro que esto no significa que seamos mejores oyentes. Yo todavía estoy trabajando en eso.

Pero quienes entrenan la escucha como herramienta pueden obtener mucha información: dónde están las personas, actitudes a través del tono de voz, si alguien desvía la mirada o baja la cabeza al hablar, vehículos que se aproximan al cruzar una calle, etc.

Esto requiere mucha práctica, y cuanto más se vive la vida utilizando estas habilidades y “escuchando para obtener información”, mejor se vuelve uno en ello... salvo, claro, que exista pérdida auditiva. Todos tenemos la posibilidad de desarrollar esta capacidad.

Piensa en cuando estás en una sala llena de gente y reconoces inmediatamente una voz conocida entre todo el ruido. A eso me refiero.

Eso sí, cuidado... porque yo puedo escuchar cuando alguien pone los ojos en blanco. Sí, puedo oírlo. 😊 Bueno, no exactamente, pero hay algo en el movimiento de la cabeza, el silencio o el ambiente que me da pistas sobre la actitud de la persona.

Me fascina la ecolocalización, y estoy convencida de que a lo largo de mis más de 50 años con baja visión he desarrollado ciertas habilidades de este tipo. No puedo explicarlas del todo porque muchas son subconscientes, pero agradezco poder acceder a tanta información a través del oído.

Y, por cierto, si la gente cree que escuchamos mejor... ¿por qué nos hablan más fuerte y más despacio?

En serio.

Ocurre.

No hace falta decir más.

Mito 3: Las personas ciegas recuerdan todas las voces

Muchas personas asumen que reconoceré su voz después de hablar conmigo una sola vez. Me sorprende, pero sucede constantemente.

Solo reconozco las voces de quienes trato con regularidad. No tenemos una “caja mágica” de voces en la cabeza que diga: “Ah, esa es tal persona”.

Mito 4: Las personas ciegas no usan computadoras o teléfonos

Es cierto que gran parte de la información del mundo es visual, especialmente la información impresa. Pero, afortunadamente, existen excelentes tecnologías de asistencia —como lectores de pantalla y sistemas de ampliación— que resultan enormemente útiles, siempre que las empresas se aseguren de que sus sitios web, imágenes, señales y contenidos sean accesibles.

Gracias a la tecnología, puedo trabajar, leer y realizar muchas tareas cotidianas.

Mito 5: Las personas ciegas conocen a todos los ciegos

No. Una vez, literalmente, alguien se me acercó en un aeropuerto y me dijo:
—“Conozco a un tal Tom en Alemania que es ciego. ¿Lo conoces?”

¿En serio?

Es cierto que conozco a muchas personas ciegas, porque he trabajado en el ámbito de la ceguera durante unos 25 años, pero ni de cerca conozco a todas. Y, siendo honesta, cuando alguien me pregunta con esa suposición, probablemente diré que no, incluso si resulta que sí conozco a la persona, solo para no reforzar ese mito.

Lo más común es que una persona ciega conozca a muy pocas —o a ninguna— otra persona ciega.

Mito 6: Las personas ciegas no son seguras

Algunos creen que, si no puedes ver, automáticamente eres un peligro: que caerás en una fuente y te ahogarás, caminarás hacia el tráfico, caerás por un precipicio, te cortarás la mano cocinando o te quemarás con la estufa.

Suena ridículo, ¿verdad? Pues hay quienes realmente piensan así.

Las investigaciones muestran que, en realidad, las personas ciegas tienen menos accidentes que las personas videntes, porque solemos ser más cuidadosas y conscientes de los riesgos.

Un oftalmólogo llegó a decirme que no debería tener hijos. No volví jamás a ese consultorio.

Hace poco escuché la historia de una ciudad que exigió a un grupo organizado de personas ciegas, que planeaban una caminata y picnic por el Día del Bastón Blanco, contratar un seguro y prometer que se mantendrían alejados de la fuente del parque, por temor a que alguien se ahogara.

Algunas personas incluso me han empujado con fuerza para “ayudarme” a cruzar la calle, sin que yo lo pidiera ni lo necesitara. Sé cruzar una calle, y como estoy concentrada en aplicar mis habilidades, es menos probable que me atropellen a mí que a ellas.

No, esto no es inventado.

La mayoría de las personas ciegas o con baja visión tienen las habilidades necesarias para cruzar calles, cocinar, usar herramientas, trabajar y, si sabían nadar antes de perder la visión —o aprendieron después—, no tienen más probabilidades de ahogarse que nadie más.

Así que, por favor, dejen de preocuparse por nosotros, háganse a un lado y permítannos hacer lo que necesitamos hacer.

Y si derramamos algo o nos caemos, probablemente no sea por la ceguera, sino porque fuimos torpes... como cualquiera. O quizá porque bebimos un poco de más. 😊

Mito 7: Las personas ciegas no pueden trabajar

Aquí van otras suposiciones —o comentarios— que escuchamos:
“¿Trabajas? ¡Guau!”

Mucha gente asume que las personas ciegas no trabajan o que, si trabajan, debe ser únicamente con otras personas ciegas. La realidad es que las personas ciegas desempeñan todo tipo de trabajos en todos los sectores.

No, no conozco pilotos de aerolíneas ni camioneros que sean ciegos; pero sí conozco personas que fueron pilotos o camioneros antes de perder la visión. Obviamente, después ya no pudieron seguir en esas profesiones. Aun así, con la educación, las habilidades y la tecnología adecuadas, una persona ciega puede desempeñar casi cualquier trabajo.

Ahora bien, también es cierto que hay muchos empleos que son increíblemente difíciles de realizar cuando no puedes ver. Y a veces perpetuamos la idea de que cualquier persona ciega puede hacer cualquier trabajo... “si se lo propone”, si se esfuerza lo suficiente y si tiene las herramientas correctas. No es tan simple.

Antes de que te enojés conmigo por decir esto... sigue leyendo. Si somos honestos, esto tampoco es cierto para la mayoría de las personas, vean o no vean. Hay quienes logran hazañas académicas y profesionales impresionantes, o tienen talentos deportivos o artísticos inspiradores, o muestran genialidad en algún campo; pero la mayoría no alcanzaremos ese nivel de logro. Y no hay absolutamente nada de malo en hacer lo mejor que podamos y vivir una vida plena: encontrar un trabajo que disfrutemos y que nos permita ganarnos la vida, y dedicarnos a pasatiempos que nos den alegría.

No tenemos que esperar ganar un Premio Nobel, convertirnos en presidente o siquiera ganar un salario altísimo. Mejor encontremos gozo en hacer lo que sí podemos con nuestros conocimientos, habilidades, capacidades y circunstancias.

Yo, por ejemplo, trabajo en el ámbito de la ceguera, y ha sido una experiencia maravillosa. He tenido una carrera muy gratificante ayudando a otras personas ciegas o que están perdiendo la visión a aprender a vivir plenamente. Pero la mayoría de las personas ciegas no trabajan en este campo, y creo que nos vendrían muy bien más modelos a seguir: personas ciegas que trabajen *de verdad* en el ámbito de la ceguera.

Me parece tristísimo que, cuando una persona vidente trabaja en este campo, se la considere maravillosa y valiente por “ayudar a esas pobres personas ciegas”; pero cuando una persona ciega trabaja en el ámbito de la ceguera para empoderar a otras personas ciegas o con baja visión, se asuma que lo hace porque “es lo único que pudo conseguir”.

Mito 8: “No pareces ciega” / “Eres tan bonita”

Y luego está el:

“No pareces ciega” y “Eres tan bonita”.

Siéntete en confianza de decirme que soy bonita; aceptaré el cumplido encantada. Sin embargo, sospecho que este tipo de comentarios suele venir de la idea de que las personas ciegas “se ven de cierta manera” ... y todos los que somos ciegos todavía estamos tratando de entender cuál se supone que es esa “manera”.

Porque, al final, ¿cómo se ve una persona ciega?

Se ve como yo. Se ve como tú. Se ve como tu vecino, tu compañero de trabajo, tu prima, tu agente de viajes, tu profesor universitario... creo que se entiende el punto.

Mito 9: Las personas ciegas no disfrutan la vida

También se asume que, si no puedes ver o has perdido la visión, de repente perdiste todas tus capacidades y ya no disfrutas las mismas actividades.

La realidad es que las personas ciegas vivimos vidas plenas: trabajamos y también disfrutamos. Sabemos cocinar, mantener la casa limpia, usar transporte para llegar a donde necesitamos, comprar (en línea o con ayuda de servicio al cliente en tiendas físicas), usar computadoras y maquinaria, armar cosas y hacer todo lo que la gente hace todos los días.

Puede que hagamos algunas cosas de manera distinta, usando estrategias o tecnologías adaptativas. Leemos (en letra grande, en braille o con audiolibros), vemos películas (sí: “ver” o “mirar” también es la palabra correcta), pasamos tiempo con amigos, hacemos voluntariado, jugamos —incluidos videojuegos—, hacemos ejercicio, viajamos, y así sucesivamente.

Algunos hacen más de estas actividades que otros, y algunos son mejores en unas cosas que en otras... Espera... eso suena exactamente como los videntes también. ¡Exacto!

Mito 10: Las personas ciegas son increíbles e inspiradoras

“Eres tan increíble e inspiradora”.

Las personas ciegas no queremos que nos consideren “increíbles” solo por hacer cosas ordinarias: vestirnos, cocinar, bailar, ir de un lugar a otro de manera independiente, etc. Como cualquiera, queremos que nos consideren increíbles por quienes somos.

Dicho eso... no voy a mentir: me encanta que me digan que soy increíble e inspiradora. Creo que cualquiera que vive con un desafío como la ceguera y sale ahí afuera a vivir plenamente en un mundo que no lo pone fácil es valiente... y eso me incluye.

Ser ciega no es fácil, pero se puede. Y millones de personas lo están haciendo de maneras inspiradoras, y yo quiero ser una de ellas. Si puedo impactar o inspirar a alguien para que viva más plenamente o lo intente con más fuerza, entonces llámame inspiradora todo el día. Eso sí que sería increíble.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué estereotipos o generalizaciones crees que la gente hace sobre ti?
- ¿Qué te hace inspirador o inspiradora?
- ¿Qué quieres que otros consideren inspirador de ti?
- Y no estaría siendo completamente honesta si no te pidiera que consideres: ¿qué mitos o ideas equivocadas tenías sobre la discapacidad visual y qué nuevo entendimiento tienes ahora?

Si no conoces a una persona ciega, te animo a buscarnos: haz voluntariado en una agencia local o explora un pódcast o canal de YouTube interesante, como *Bold Blind Beauty*.

Sé el “SPARKLE” - Sé la chispa

Hace algunos años tuve la gran oportunidad de hablar ante unas 300 exalumnas y estudiantes de Delta Gamma en uno de sus eventos anuales del Día de los Fundadores (*Founders Day*). Preparé un discurso titulado “Sé el SPARKLE” (“Sé la chispa”). Retomo esa idea aquí y la amplío, porque si hubiera dicho todo esto en ese momento... ¡probablemente no me hubieran invitado de nuevo! 😊

Podemos ser el SPARKLE, o sea, la chispa, que queremos ser, para nosotras mismas y para los demás. Podemos iluminar nuestra vida y las de quienes nos rodean.

¡Sé el SPARKLE!

¿Qué significa SPARKLE? Como verbo, significa brillar, destellar o resplandecer de forma viva o brillante; también puede significar virtuosismo. Me encanta esa palabra: *virtuosismo*. *Virtuosismo* se refiere a la destreza técnica o al estilo que muestra una persona virtuosa; es decir, ser brillante o sobresalir por encima de la excelencia, estar lleno de luz o brillar intensamente. Como sustantivo, se refiere a la cualidad de brillar con luz reflejada y luminosa, o con una chispa. ¡Yo sí quiero ser un *sparkle*, una chispa!

Aquí tienes una guía para ser un **S-P-A-R-K-L-E**

S – Serve Others / Servir a los demás

"La mejor manera de encontrarte a ti mismo es perderte en el servicio a los demás".

– *Mahatma Gandhi*

Las personas más importantes a las quienes “servimos” son nuestra familia y quienes amamos. Cuando pienso en mis años como mamá joven, hace ya tanto tiempo, recuerdo lo agotador que era. Pero ¡cómo me encantaría volver a esos días maravillosos con mi preciosa hija y vivir ese tiempo con mayor plenitud!

La vida y nuestra rutina diaria pueden parecer tan mundanas, pero son esos momentos cotidianos los que forman los cimientos de la vida... y de nuestro servicio a los demás. La Madre Teresa dijo:

"No todos podemos hacer grandes cosas, pero todos podemos hacer cosas pequeñas con gran amor". Esa frase contiene muchísimas lecciones.

Además de mi familia, he tenido la fortuna de tener una carrera que marcó una diferencia. He trabajado más de 25 años en el campo de la ceguera. Cuando estaba creciendo, no siquiera sabía que existían trayectorias profesionales —más allá de ser maestra— que implicaran trabajar con personas con discapacidad visual. En realidad, llegué a este mundo casi por casualidad, cuando empecé a tener dificultades con la computadora... o, mejor dicho, para ver bien la pantalla, después de que mi visión comenzara a deteriorarse a mediados de mis veinte años.

Pasé toda mi infancia y años universitarios tratando de ocultar mi discapacidad visual: fingía que podía ver cosas que en realidad no podía, y buscaba maneras alternativas de hacerlas para que nadie se diera cuenta de que no veía bien. Ahora, claramente, veo que eso fue probablemente ridículo, porque hoy entiendo cuán severa era mi discapacidad visual en aquel entonces. Desde luego, no engañaba a demasiadas personas... y quienes no se daban cuenta, probablemente no se daban cuenta de casi nada de lo que ocurría a su alrededor.

Ahora estoy en mis cincuenta y, al recordar esos años, todavía pienso que veía bastante. Y bueno, comparado con lo que puedo ver hoy —que es, en esencia, solo luz y sombras—, sí, podía ver mucho... pero aun así era legalmente ciega y tenía una discapacidad visual verdaderamente significativa.

Así que después de tantos años negando mi ceguera, al menos a mí misma, y manteniéndome alejada de todo lo relacionado con la ceguera, me encontré necesitando aprender a ser una persona capaz siendo ciega. Y en ese camino descubrí mi trayectoria profesional, la cual ha sido una bendición enorme.

Debo admitir que, aun así, no estaba completamente segura de que ese fuera el lugar para mí. ¿De verdad quería que mi carrera se girara al torno de la ceguera? Muchas personas con discapacidad que trabajan en el campo relacionado con su discapacidad sienten una gran pasión, pero también cargan con sentimientos de insuficiencia. Muchas parecen creer que una carrera en un campo impulsado por su discapacidad o desafío “vale menos” que tener un puesto en otro ámbito.

Lo que a mí me asombra es cuántas personas videntes trabajan en el campo de la ceguera y son aplaudidas por su servicio y se sienten muy orgullosas de su labor... mientras que las personas ciegas sienten que “se están conformando”.

Yo dejé el campo de la ceguera durante cinco años al inicio de mi carrera. Enseñé en una universidad comunitaria: me encantó y fui muy buena en ello, pero ciertamente no pagaba tan bien como el mundo de las organizaciones sin fines de lucro. Y cuando regresé, no volví solo por dinero—aunque sí influyó—: volví principalmente porque sabía que podía tener un impacto positivo.

Creo firmemente que necesitamos más personas con discapacidad visual en los campos de educación, rehabilitación, defensa (*advocacy*) e investigación relacionados con la ceguera. Las oportunidades son enormes. Nadie puede “encarnar” la misión de una organización mejor que quienes representan esa misión... o quienes tienen la experiencia vivida.

Siento un orgullo inmenso por el trabajo que he hecho, por el impacto que he tenido en la vida de personas, y por los cambios que he ayudado a impulsar para mejorar la calidad de vida y los servicios para quienes tienen discapacidad visual. Nadie puede quitarme eso... y cuánto desearía que más personas con discapacidad visual abrazaran esta posibilidad, se unieran al campo y sirvieran como modelos positivos y líderes.

Además del servicio a la familia y al trabajo, creo profundamente en el servicio a la comunidad. He procurado hacer voluntariado en cada comunidad en la que he vivido. Además de servir, he hecho amistades, he ayudado a muchas personas a comprender y aceptar mejor las capacidades de quienes son ciegos, y he aprendido muchísimo y desarrollado nuevas habilidades.

P – Pray / Rezar

"Y les contó una parábola para enseñarles que debían orar siempre y no desanimarse".

– *Lucas 18:1*

Hace poco me preguntaron cómo logro mantener tanta calma y serenidad en situaciones estresantes. Mi única respuesta es mi profunda fe en Dios y la convicción de que todo se resolverá para mi bien. Por supuesto, también tengo la bendición de estar rodeada de un maravilloso grupo de personas que me aman, se preocupan por mí y siempre me animan. Y, por encima de todo, sé que soy quien Dios me creó para ser.

A – Attitude / Actitud

"Una actitud positiva provoca una reacción en cadena de pensamientos, acontecimientos y resultados positivos. Es un catalizador que desencadena resultados extraordinarios".

– *Wayne Boggs*

Sí, hemos vuelto a la actitud, por si acaso no fue suficiente mi charla anterior sobre el tema. Uno de los mayores cumplidos que he recibido es que, pase lo que pase, soy optimista, y eso influye en los que me rodean. De hecho, una vez un empleado me dijo: "No importa lo que esté pasando, tú eres optimista, y eso nos ayuda a todos a ser optimistas".

Que me llamen optimista es un buen elogio... lo acepto y seguiré siéndolo.

"Cuando la vida te da limones, haz limonada".

– *Autor desconocido*

R- Resilience / Resiliencia

"La persistencia y la resiliencia solo llegan después de haber tenido la oportunidad de atravesar problemas difíciles".

– *Geever Tully*

"Cada uno tiene su carga. Lo que cuenta es cómo la llevas".

– *Merle Miller*

"Puedo ser cambiada por lo que me sucede, pero me niego a ser reducida por ello".

– *Maya Angelou*

La vida te derribará, tú simplemente sigue levantándote. Sigue aprendiendo de las experiencias. Deja que cada experiencia te fortalezca. Deja que te conviertan en una chispa que encienda la vida de otra persona.

Sé que he podido tocar muchas vidas que nunca habría encontrado si no hubiera sido ciega o si no hubiera atravesado los muchos desafíos que he vivido... y tú tampoco las habrías tocado. Yo sería una chica sureña con otros desafíos, pero probablemente con una plataforma mucho más pequeña.

K – *Kindness* / Amabilidad

"Para tener unos ojos hermosos, busca lo bueno en los demás.
Para tener unos labios hermosos, di solo palabras amables.
Para tener porte, camina con la certeza de que nunca estás solo".
– *Audrey Hepburn*

"La amabilidad es como la nieve: embellece todo lo que cubre".
– *Kahlil Gibran*

"La amabilidad es un lenguaje que los sordos pueden oír y los ciegos pueden ver".
– *Mark Twain*

El mundo necesita más amabilidad. Estoy completamente convencida de que tenemos el honor de elegir la amabilidad siempre... en cada situación.

Recuerdo vívidamente a mi mamá diciendo con frecuencia: "si no tienes algo bueno que decir, no digas nada". Mi mamá era muy conocida por su amabilidad. Podía pensar algo, pero siempre actuaba con amabilidad. Y créanme, nos exigía lo mismo.

Muchos han escuchado el dicho "no quemes tus puentes". En gran parte, esto tiene que ver con actuar con integridad y amabilidad. Tal vez pienses algo, pero te prometo que si siempre reaccionas y respondes con amabilidad, no sentirás culpa y ganarás respeto. Y, por supuesto, cuando damos amabilidad, tenemos el potencial de iluminar la vida de otra persona.

Sé sinceramente lo difícil que esto puede ser, sobre todo en esos días o épocas de la vida en que te toca lidiar con personas crueles, hirientes o tóxicas. En esas situaciones, protege tu corazón conservando tu carácter.

"Intenta ser un arcoíris en la nube de otra persona".
– *Maya Angelou*

"La amabilidad en palabras crea confianza. La amabilidad en el pensamiento crea profundidad. La amabilidad al dar crea amor".
– *Lao Tzu*

Busca cada día momentos para ser amable... y cada noche reflexiona sobre si lo lograste.

Tener la intención—ser intencional—con la amabilidad puede significar dar las gracias y hacer cumplidos con más frecuencia; escuchar con más atención (incluso cuando sientes que no tienes tiempo); contener palabras cuando podrían herir; buscar maneras de llevar alegría a quienes se sienten solos; quejarte menos; difundir más esperanza y ánimo en redes sociales; y llevar los actos “necesarios” de amabilidad a un nivel más alto: dar propina a quienes prestan servicios, hacer regalos, ofrecer tu tiempo como voluntario y apoyar a organizaciones que hacen el bien.

La clave es hacer algo con amabilidad sin esperar que te devuelvan esa la amabilidad... sin esperar ningún “retorno de inversión”. El único beneficio esperado es la alegría de marcar una diferencia positiva en la vida de otra persona.

L – *Lighten Up* / Relájate

"Relájate: disfruta más la vida, sonríe más, ríe más y no te alteres tanto por las cosas".

– *Kenneth Branagh*

Una parte importante de “relajarse” es vivir el momento. Encuentra la alegría y la belleza en el instante y en la experiencia presente. Las cosas quizás no salgan exactamente como planeaste o esperabas, pero ocurrirán de todos modos, así que sácales el mayor provecho. Sonríe y fluye con ello.

Sí, lo sé: a veces esto es muy difícil... pero inténtalo.

"Sé más indulgente contigo mismo. Nadie es perfecto. Acepta tu humanidad con suavidad".

– *Deborah Day*

"En medio del movimiento y el caos, mantén la quietud dentro de ti".

– *Deepak Chopra*

E – *Empower Yourself and Others* / Empodérate y empodera a otros

"Espero que salgas y dejes que las historias te sucedan; eso es la vida; y que las trabajes, las riegues con tu sangre y tus lágrimas y tu risa, hasta que florezcan, hasta que tú misma estalles en flor".

– *Clarissa Pinkola*

Empoderarnos a nosotros mismos y a los demás para encender un SPARKLE (una chispa) implica crear un entorno en el que las personas puedan reconocer, cultivar y poner en acción sus dones y talentos únicos. Ser auténticos —y honrar la autenticidad de los demás— es empoderador.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué puedes hacer para encender un SPARKLE, una chispa, aún más?

"Nos deleitamos con la belleza de la mariposa, pero rara vez reconocemos los cambios que ha atravesado para alcanzar esa belleza".

– *Maya Angelou*

"Soy pedazos de todos los lugares en los que he estado y de las personas que he amado. He sido cosida por letras de canciones, citas de libros, aventuras, conversaciones nocturnas, la luz de luna y el aroma del café".

– *Brooke Hampton*

Nuestras vidas son historias compuestas de muchos capítulos y, aunque el número de páginas varía, están llenos de momentos felices y tristes, de anticipación y de transiciones.

¿Eres lector? Yo siempre he sido una gran lectora. Me encanta comenzar un libro nuevo. Disfruto la anticipación de una buena historia, una aventura, el suspenso y, por supuesto, la posibilidad de escapar de mi realidad. Pero he llegado a comprender que la vida se parece mucho a esas novelas que tanto disfruto leer. De hecho, creo que sería justo decir que cualquiera de nuestras vidas podría ser una novela. La mayoría de nosotros simplemente no somos lo suficientemente famosos como para escribir una autobiografía o para que alguien publique una biografía sobre nosotros. Yo sé que no lo soy. Sin embargo, todos tenemos historias, aventuras, suspenso y transiciones en la vida.

También he empezado a comprender que es precisamente en las transiciones donde crecemos y donde encontramos la belleza en la vida.

Un libro o una historia verdaderamente disfrutable tiene transiciones. Nos lleva por una montaña rusa emocional: experimentamos alegría y tristeza, emoción y desafío, éxito y fracaso. Hay momentos cargados de tensión o auténticos "finales en suspenso". Los libros avanzan de capítulo en capítulo; nuestras transiciones de vida nos llevan de un capítulo al siguiente, lo deseemos o no, estemos preparados o no.

"Las transiciones en la vida pueden ofrecer oportunidades de descubrimiento".

– *Robbie Shell*

Sé que las transiciones en mi vida han sido los momentos en los que he desarrollado más fortaleza y determinación. Ha habido momentos decisivos que literalmente cambiaron por completo mi rumbo. También he llegado a comprender que cada cambio en la vida me ha brindado la oportunidad de crecer en compasión, sabiduría y conocimiento. Y muchos de esos cambios me han ofrecido oportunidades extraordinarias de aventura y de ampliar mi impacto en la vida de otras personas.

Muy pocas personas se sienten cómodas con el cambio. La mayoría —yo incluida— nos acomodamos en nuestra zona de confort y resistimos a salir de ella. Estoy aprendiendo que es importante mirar las transiciones de la vida como oportunidades. Existen transiciones naturales

positivas, como pasar de la niñez a la adultez, casarse, terminar los estudios o comenzar un nuevo trabajo.

También existen transiciones naturales dolorosas, como la muerte de un ser querido. Y, por supuesto, atravesamos cambios inesperados: accidentes, desafíos de salud importantes, la aparición de una discapacidad, pérdidas inesperadas por rupturas, divorcios o fallecimientos, la pérdida de un empleo y otros cambios significativos. Todo esto es estresante, y cuanto más inesperado es el cambio, mayor suele ser el estrés.

En ocasiones he tenido que dejar de leer un libro a un lado porque era demasiado intenso para continuar. La vida puede ser así también. Sé que cuando atravieso transiciones importantes, necesito darme tiempo para procesarlas. Necesito reflexionar sobre mi reacción emocional ante el cambio y luego desarrollar un plan para seguir adelante. También he sido forzada a atravesar algunas transiciones que, en su mayoría, terminaron teniendo resultados positivos. Pero antes tuve que sentarme con el cambio, reflexionar, aprender... y solo entonces avanzar.

"Hoy fue un día difícil", dijo Pooh.

Hubo una pausa.

"¿Quieres hablar de ello?", preguntó Piglet.

"No", dijo Pooh después de un momento.

– *Winnie the Pooh*

Quiero enfatizar que no podemos simplemente avanzar sin procesar, ni tampoco podemos esperar que otros lo hagan. Cada uno maneja el cambio de manera distinta y a su propio ritmo. Sé que soy una persona bastante resiliente, probablemente porque he atravesado muchos desafíos. Pero también he vivido experiencias que me han sacudido hasta lo más profundo y que me tomaron más tiempo comprenderlas y superar. También cargo con pérdidas que aún duelo y que probablemente siempre requerirán momentos de quietud, reflexión y silencio.

Estoy segura de que todos hemos escuchado a personas bien intencionadas decir frases como: "Fue lo mejor...". "Cuando una puerta se cierra, otra se abre". "Hay más peces en el mar". "Tienes que seguir adelante". O comentarios que minimizan la experiencia diciendo que podría haber sido peor o que pronto lo superarás. Trata de recordar que, en realidad, no saben qué decir y solo intentan ayudarte a sentirte mejor.

Una de mis primas —que también es una gran amiga— dice algo que me encanta y que he incorporado a mi vocabulario:

"Siento mucho que estés pasando por esto".

U

"Ojalá no tuvieras que atravesar este momento tan difícil".

Estas palabras de cuidado y empatía son profundamente reconfortantes.

Las transiciones y los cambios son difíciles y requieren tiempo. Pero siempre debemos decidir seguir adelante... pasar la página y avanzar hacia el próximo capítulo de nuestra vida.

"La vida es un viaje para ser vivido, no un problema que resolver".

– *Winnie the Pooh*

Creo que también es importante señalar que necesitamos leer nuestras vidas con mayor atención e intención. Debemos estar presentes en cada página, incluso en cada palabra.

Participo en varios clubes de lectura. Uno de ellos comenzó al inicio de la pandemia de COVID-19 y desde entonces nos reunimos dos veces al mes de manera virtual, con mujeres de todo el país. Nos llamamos "Mujeres de la palabra" porque analizamos profundamente las palabras y el contexto de cada libro. Cada una aporta sus experiencias y perspectivas únicas, lo que siempre da lugar a conversaciones ricas y significativas. Queremos comprender a los personajes y sus decisiones, los momentos clave que conducen al cambio, las lecciones de vida y lo que cada una de nosotras experimenta al leer la historia. Estas conversaciones literarias inevitablemente se transforman en conversaciones profundas sobre la vida, porque las historias de nuestras vidas están entrelazadas en cada historia que existe.

"Durante mucho tiempo me pareció que la vida estaba a punto de comenzar—la vida real—. Pero siempre había algún obstáculo en el camino, algo que debía superarse primero: algún asunto pendiente, un tiempo que aún había que cumplir, una deuda que pagar... y entonces la vida comenzaría. Finalmente comprendí que esos obstáculos eran mi vida".

– Alfred D'Souza

Hay personas que no pueden esperar al próximo capítulo. ¿Eres de quienes viven en el futuro? ¿Te dices cosas como: "Seré feliz cuando...?" o "Tendré éxito cuando...?". Sé que yo he caído en eso. Vivir en el presente, disfrutando y experimentando cada momento, es un desafío, pero también trae mucha más paz.

"Si haces lo que siempre has hecho, obtendrás lo que siempre has obtenido".

– *Tony Robbins*

He atravesado transiciones de vida que no he disfrutado y que, honestamente, hubiera preferido evitar o al menos posponer. A veces queremos saltarnos el capítulo actual de nuestra historia.

Sin embargo, sin el desarrollo de carácter que ocurre en cada etapa de la vida, no estaremos preparados para lo que viene después.

Me he visto forzada a atravesar algunas transiciones que, con el tiempo, resultaron muy positivas. Algunas surgieron a raíz de malas decisiones o comportamientos de otras personas, pero he aprendido que, si mantengo una actitud positiva y actúo con integridad, todo termina acomodándose.

Todos hemos escuchado que cuando una puerta se cierra, otra se abre... o quizá solo una ventana. Debemos decidir por cuál entrar. A menudo tenemos que adentrarnos en lo

desconocido... pero la vida se vuelve mucho más disfrutable cuando avanzamos con una actitud positiva y con disposición para la próxima aventura.

"El secreto del cambio es enfocar toda tu energía, no en luchar contra lo viejo, sino en construir lo nuevo".

– *Sócrates*

Celebro mi cumpleaños en agosto, y me asombra lo rápido que pasan los años. Los cumpleaños suelen marcar transiciones. En mi caso, son momentos en los que reflexiono sobre mi camino, mis relaciones, mis logros y, sí, también mis desafíos. Estoy aprendiendo a evaluarme con los valores y estándares correctos. Seguiré avanzando y permitiendo que Dios continúe formándome.

He atravesado por una etapa de grandes transiciones en los últimos años, emocional y físicamente agotadora. Aun así, debo seguir confiando y esperando lo maravilloso que vendrá, aunque a veces me tome un momento llegar a ese sentimiento de expectativa.

"Existir es cambiar; cambiar es madurar; madurar es seguir creándose a uno mismo sin cesar".

– *Henri Bergson*

Las transiciones de vida son inevitables, pero siempre podemos elegir cómo responder a ellas. Te invito a afrontarlas con una actitud positiva, a reflexionar sobre lo que puedes aprender en cada una y a usar cada transición como un impulso hacia un nuevo nivel de autenticidad, amor y alegría. El cambio es necesario para que la belleza de la mariposa pueda desplegarse en nuestras vidas.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿En qué capítulo de tu vida te encuentras?
- ¿Qué puedes hacer para estar más presente en el momento actual?
- ¿Qué transiciones crees que podrían darse en tu vida el próximo año?
- ¿Cómo puedes atravesar tus transiciones con mayor serenidad?
- ¿Cómo puedes mostrarte gracia, compasión y un orgullo humilde?

¿Eres una flor lista para florecer?

"Cuando todo el mundo parece estar en tumulto, y la propia naturaleza siente el asalto del cambio climático, las estaciones mantienen su ritmo esencial. Sí, el otoño nos da un presentimiento del invierno, pero luego, el invierno se verá obligado a ceder, una vez más, a los nuevos comienzos de verdes suaves, días más largos y el dulce aire de la primavera".

– *Madeleine M. Cunin*

La mayoría de nosotros coincidiríamos en que el invierno tiene sus dificultades. Hace demasiado frío para pasar mucho tiempo afuera, el clima a menudo nos limita para movernos o viajar, y simplemente tendemos a ser menos activos. Yo siempre espero con ansias la primavera. Me encanta el maravilloso aroma de las flores, la textura de los pétalos y el recuerdo de sus hermosos colores.

Cuando era niña, mi papá siempre mantenía un pequeño jardín de rosas. Lo cuidaba todo el año para asegurarse de que produjera hermosas flores cada primavera. Estaba muy orgulloso de mostrarlas y, al final de la temporada, recogía las rosas para regalárselas a mi mamá.

Experimentamos inviernos en la vida. La vida ciertamente tiene sus desafíos. Tiene sus estaciones. Hay momentos en los que nos refugiamos y tratamos de simplemente resistir, momentos de profunda tristeza, momentos de crecimiento, y sí, momentos en los que florecemos y nos desarrollamos plenamente. Y, honestamente, tendemos a pasar por estos estados una y otra vez conforme enfrentamos transiciones. Los cambios de vida también nos ofrecen oportunidades para crecer, aprender e incluso florecer.

Podemos permitirnos florecer y desarrollarnos a partir de las adversidades que enfrentamos. Sin embargo, absolutamente no podemos crecer y florecer sin aprender, sin motivación y sin un buen cuidado personal. A menudo mostramos compasión hacia los demás, pero recordemos también siempre mostrarnos gracia, compasión y humilde orgullo a nosotros mismos.

"Creo en el proceso. Creo en las cuatro estaciones. Creo que el invierno es duro, pero la primavera está llegando. Creo que hay una temporada de crecimiento. Y creo que te das cuenta de que, en la vida, creces. Mejoras".

– *Steve Southerland*

¿Qué podemos hacer para crecer y florecer? Voy a usar la analogía de cultivar flores, aunque en realidad no es una habilidad que tenga. De hecho, de alguna manera, incluso dejé morir una planta de aloe... 😊 Sin embargo, hay algo hermoso y valiente en el proceso de plantar y hacer crecer flores. Tal vez algún día desarrolle un “pulgar verde”, ¡ya que amo tanto las flores!

Prepárate para sembrar

Siempre he escuchado el dicho “florece donde estás plantado”. No sé quién lo dijo, pero resalta que todos tenemos un maravilloso potencial para tener un impacto positivo, donde sea que estemos y en cualquier situación en la que nos encontremos. Sin embargo, también es importante evaluar de vez en cuando si la tierra en la que estamos plantados es la mejor para nuestro crecimiento y florecimiento. Las flores a menudo deben trasplantarse cuando superan sus macetas. Nosotros también podemos superar nuestras situaciones y necesitar encontrar nueva tierra. ¿Estás en el lugar correcto? ¿El lugar en el que estás te permite crecer y alcanzar la luz del sol?

Deshierba el jardín de tu vida

Los jardines de flores necesitan ser deshierbados regularmente. Piensa en ello como despejar tu vida de lo que no sirve. Tu entorno físico, pero también las cosas en tu vida que te impiden alcanzar tus sueños y metas, o que te impiden crecer, deben ser eliminadas si quieres avanzar y elevarte.

“El mejor momento para plantar un árbol fue hace veinte años; el segundo mejor momento es ahora”.

– *Proverbio Chino*

Elige dónde plantarte

Decidir qué plantar y cuándo hacerlo es realmente importante. Cada uno de nosotros decide dónde se planta y qué hará con su vida. Establece tus metas. ¿Qué quieres cultivar en tu vida? ¿Qué impacto deseas tener? ¿Qué belleza quieres traer a tu mundo? ¿En qué áreas necesitas ser más audaz para transformar tu vida en un hermoso ramo?

"En invierno planeo y organizo. En primavera actúo".

– *Henry Rollins*

Nutre el jardín de tu vida

Así como las flores deben ser regadas y fertilizadas para florecer, debemos comprometernos a aprender cosas nuevas, cultivar relaciones positivas y abrirnos a experiencias que nos hagan mejores. ¿Qué estás haciendo para asegurar energía, entusiasmo y enriquecimiento en tu vida? Recuerda: no podemos crecer y florecer sin aprender, sin ánimo, y sin un buen cuidado personal.

Poda tu vida

Para mantener su belleza, los jardines de flores deben ser podados. Las flores y hojas muertas deben retirarse, o bloquearán la belleza de las flores vivas e incluso podrían matarlas. Poda tu vida y todo lo que impida que tu vida sea audaz y hermosa.

Reflexiona sobre tu entorno

¿Es bueno para ti, para tu bienestar, para tu salud mental y física? A veces debemos tomar decisiones difíciles que tendrán un impacto significativo en nuestras vidas, pero que son necesarias para nuestro bienestar general. No te permitas permanecer en situaciones que afecten negativamente tu salud general. Al final del día, no vale la pena. Como dice uno de mis tíos: “No puedes arreglar la estupidez”. Si te encuentras en una situación insostenible, aléjate lo antes posible. Todos merecemos ser tratados con dignidad y respeto, pasar tiempo con personas que nos valoran, trabajar en empleos que utilicen plenamente nuestras habilidades y capacidades, estar en relaciones que nos honren, y en general, en lugares donde sintamos que tenemos un impacto positivo en la vida de los demás.

Mientras escribía parte de este texto, pasé bastante tiempo trabajando en mi jardín, desherbando y podando. Tenemos varias hectáreas con cientos de árboles. Los árboles de liquidámbar, conocidos en inglés como *sweet gum* (literalmente “resina dulce”), sueltan semillas que crecen en estas hierbas similares a tallos. Probablemente arranqué más de cien en una sola semana.

Lo interesante es que, a pesar de su nombre, el liquidámbar no produce nada dulce en mi jardín. Es increíblemente invasivo. De la misma manera, cosas que parecen buenas o “dulces” en nuestra vida pueden invadirlo todo y crear desorden si no somos cuidadosos. Debemos ser vigilantes y asegurarnos de que aquello que cultivamos produzca realmente los resultados hermosos que deseamos.

Amo las rosas, y sé que son unas de las flores más delicadas de cuidar, pero la belleza y fragancia que producen es asombrosa. Quiero que mi vida tenga la belleza de una rosa, y por eso sé que debo trabajar y nutrir cuidadosamente el jardín de mi vida para hacerlo hermoso.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Estás en el lugar correcto?
- ¿Qué necesitas podar o eliminar de tu vida?

- ¿Qué necesitas plantar o aprender para asegurarte de que puedas florecer?

Una actitud de gratitud

Muchas personas tienen la maravillosa tradición de dar gracias por sus bendiciones cada día, o al menos en el mes de noviembre, previo al Día de Acción de Gracias. Una actitud positiva puede fortalecerse reconociendo tus bendiciones y las cosas positivas que ocurren en tu vida cada día.

"No es la alegría la que nos hace agradecidos; es la gratitud la que nos hace felices".

— *David Steinall-Rast*

"Un momento de gratitud marca la diferencia en tu actitud".

— *Bruce Wilkinson*

Desarrolla el hábito de dar gracias o reconocer al menos una cosa por la que sientas gratitud cada día, ya sea antes de que comience el día o al final del día, o si quieres experimentar alegría verdadera, ¡intenta ambos! Yo planeo intentar construir este hábito positivo.

¿Cuál ha sido la mayor bendición que has experimentado este año? Piensa mes a mes en lo que te trajo alegría, paz y gratitud. A menudo tengo problemas de insomnio, y recientemente me di cuenta de que pierdo mucho tiempo pensando o preocupándome por cosas en la madrugada; esta práctica no tiene ningún impacto positivo en mí ni aumentan mi capacidad de dormir. He intentado comprometerme a orar o pensar en recuerdos positivos mientras trato de conciliar el sueño.

"Nunca dejes que las cosas que deseas te hagan olvidar las cosas que tienes".

— *Anónimo*

¿Cuál ha sido el cambio más positivo que has experimentado? El cambio puede dar miedo, pero suele decirse que la vida se vive en las transiciones. ¿Estás abierto a nuevas oportunidades? Incluso los desafíos y transiciones inesperadas pueden llevar a bendiciones.

"La gratitud puede transformar días comunes en acción de gracias, convertir trabajos rutinarios en alegría y cambiar oportunidades ordinarias en bendiciones".

— *William Arthur Ward*

¿Quién ha tenido un impacto duradero en tu vida? Muchas personas pasan por nuestras vidas, y a menudo no tenemos la oportunidad o el tiempo de hacerles saber el impacto que tuvieron en nosotros. Hace un par de años me enteré de que alguien que tuvo un impacto duradero en mí había fallecido. Habían pasado un par de años desde que tuve contacto con esa persona, y me hizo darme cuenta de lo importante que es expresar a las personas cuánto las valoramos.

"No puedes hacer un acto de bondad demasiado pronto, porque nunca sabes cuándo será demasiado tarde".

— *Ralph Waldo Emerson*

¿En la vida de quién has dejado un impacto maravilloso? Todos necesitamos y queremos sentir que nuestra vida marca la diferencia en la vida de otros. Ya sea como madre, amiga o en tu carrera, cada uno de nosotros hace una diferencia en la vida de alguien, y cuanto más reconocemos el impacto positivo que tenemos, más alegría sentimos.

"Al expresar nuestra gratitud, nunca debemos olvidar que la máxima apreciación no es pronunciar palabras, sino vivir conforme a ellas".

— *John F. Kennedy*

Tampoco podemos dejar de lado las cosas difíciles, ya que también suelen ser momentos significativos que traen claridad y reflexión profunda. Todos hemos experimentado la pérdida de seres queridos, las transiciones de la vida, y las alegrías y tristezas que naturalmente trae la vida. Pero debemos encontrar maneras de reflexionar sobre el valor de cada relación, experiencia y etapa de la vida.

"Cuando nos enfocamos en nuestra gratitud, la marea de la decepción se retira y la marea del amor entra con fuerza".

— *Kristin Armstrong*

"Desarrolla una actitud de gratitud y da gracias por todo lo que te ocurre, sabiendo que cada paso hacia adelante es un paso hacia algo más grande y mejor que tu situación actual".

— *Brian Tracy*

Nos gusta vivir en el pasado o en el futuro, y a menudo perdemos las maravillas del momento presente... como disfrutar de un hermoso día de otoño, el sonido de la lluvia o del viento entre los árboles, el ruido de los niños jugando, la capacidad de relajarnos, la alegría de un gran triunfo, el orgullo de un trabajo bien hecho, el sabor de una buena comida y, sobre todo, el tiempo con nuestros seres queridos.

"El verdadero regalo de la gratitud es que, cuanto más agradecido eres, más presente te vuelves".

— *Robert Holden*

"Nunca dejes que las cosas que deseas te hagan olvidar las cosas que tienes".

— *Anónimo*

La mayoría de los días son cotidianos, y cuando no lo son, quizás desearías que lo fueran. Sé adaptable... aprende a fluir con la vida.

La alegría realmente llega en las formas más simples: escuchar la risa de un hijo, el ladrido de un perro, el aroma de una flor, un cielo intensamente azul...

"Disfruta de las pequeñas cosas, porque un día puedes mirar atrás y darte cuenta de que eran las cosas grandes".

— *Robert Brault*

Recientemente, estaba organizando y encontré una hermosa caja de productos de baño aromáticos. Estoy segura de que lo recibí como regalo y lo guardé para un momento especial. Bueno, ese momento es ahora. Estoy aprendiendo que merezco usar mi ropa y joyas hermosas, ponerme mi perfume y lociones favoritas, y disfrutar de buena comida. Ahora es la ocasión especial. Ahora es el momento de empezar a disfrutar las cosas. Esas lociones se estropean si no se usan... así que adelante: empieza a consentirte más a menudo.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué cosa maravillosa miras con esperanza en el futuro? ¿Has considerado tus planes y metas? ¡Acompáñame en el intento de hacer de la gratitud un hábito!
- Haz una lista de 100 cosas por las que estás agradecido. Cuenta tus bendiciones diariamente, o al menos piensa en una cada día.
- ¿Cuáles son las pequeñas cosas que necesitas empezar a disfrutar, notar y usar?

"Haz cosas por las personas, no por quiénes son o lo que hacen a cambio, sino por quién eres tú".

— *Harold S. Kushner*

Cuál es tu intención

"Tú creas tus pensamientos, tus pensamientos crean tus intenciones, y tus intenciones crean tu realidad".

— *Wayne W. Dyer*

Quienes practican yoga saben que no se trata solo de estiramiento y relajación. La mayoría de los instructores comienzan sus clases con una pregunta: "¿Cuál es tu intención para tu práctica de yoga hoy?". Según mi dispositivo Alexa, intención es el acto de determinar mentalmente una acción o un resultado; también puede entenderse como un propósito o una actitud.

Me gusta mucho la práctica de establecer una intención, ya que no solo ayuda a enfocar mi atención durante la sesión de yoga, sino que a menudo se extiende al resto de mi día. Ayuda a relajar mi mente y mi corazón de muchas maneras, al enfocarme en algo positivo y con propósito. Mis intenciones suelen estar relacionadas con ser más pacífica, calmada, generosa, fuerte, valiente e incluso más silenciosa.

He descubierto que simplemente decidir enfocar mi atención en una actitud, un estado de ánimo, una palabra, una acción, una cita, un versículo bíblico, etc., puede realmente centrarme y mantenerme en un lugar positivo y productivo.

Una actitud positiva y esperanzadora aligera el corazón, pero de alguna manera también se refleja en tu rostro. Todos conocemos a quienes viven con esperanza: tienen una actitud positiva y expectante. Cuando la vida los derriba, se levantan. Esto no significa ignorar la realidad, sino esperar, tener fe y trabajar para alcanzar días y realidades mejores.

Tu turno: autorreflexión y acción

- Durante la próxima semana, establece una intención diaria y observa lo poderosa que puede ser.
- Antes de hacer una llamada, asistir a una reunión, salir a caminar, etc., establece tu intención.

Definiendo y planificando tu éxito

Todos queremos tener éxito. La clave está en cómo define cada uno de nosotros el éxito. En mi experiencia, el éxito se define por cada individuo para cumplir con sus propios valores y necesidades. A menudo asociamos el éxito con la carrera profesional, pero es importante ver la vida de manera más integral. Nuestro trabajo es importante, y para muchos ocupa gran parte de nuestro tiempo y energía, pero debemos recordar que no es ni debe ser lo más importante cuando finalmente definimos lo que significa el éxito para nosotros.

Hablo desde la perspectiva de una mujer de mediana edad que ha ido perdiendo la vista progresivamente durante gran parte de su vida. Sin embargo, creo que los principios que comparto son aplicables a todos, ya que todos enfrentamos desafíos. Sé que muchas personas creen que no poder ver es un gran desafío, y no lo discuto; puedo decir que he pasado por cosas que, para mí, fueron mucho más difíciles que perder la vista y vivir con discapacidad visual. Cada uno de nosotros tiene experiencias únicas, y lo que para mí no es un desafío, para otra persona puede serlo. Y, honestamente, rara vez sabemos por lo que otros están pasando. Los desafíos o dificultades nos afectan a todos, pero podemos superarlos y encontrar formas de prosperar incluso en medio de ellos.

Necesitamos definir qué significa el éxito para nosotros individualmente, desarrollar una estrategia para alcanzarlo y un plan real. Con esto aprenderemos a mantenernos a flote en aguas de la vida y a enfrentar nuestro camino con valentía y claridad.

Define tus valores

"Intenta no convertirte en un hombre de éxito, sino en un hombre de valor".

— *Albert Einstein*

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué es importante para ti? Tómate unos minutos y anota tus tres principales áreas prioritarias cuando pienses en lo que más valoras. Ordénalas: primero, segundo y tercero. Detente aquí y haz esto... no sigas leyendo sin hacerlo.

Probablemente tengas palabras como Dios, familia (incluso quizás desglosaste esto en pareja, hijos, etc.), salud, estabilidad financiera, éxito laboral, etc.

Ahora, tómate unos minutos para anotar las cualidades de carácter que quieres que las personas te atribuyan. Adelante, hazlo. Las opciones son ilimitadas.

Mi definición de éxito consiste de tres partes:

1. Mejorar la vida de quienes amo y de quienes tengo el privilegio de interactuar.
2. Tener reputación de ser una persona amable, compasiva, honesta y generosa.
3. Estar orgullosa del trabajo que hago, ya sea remunerado o no.

No importa cómo definas el éxito, requiere carácter, coraje, competencia, confianza y conexión con los demás.

"Muy pocos de nosotros podemos hacer grandes cosas, pero todos podemos hacer cosas pequeñas con amor".

— *Madre Teresa*

El éxito comienza con un buen carácter

¿Qué es el carácter? Se refleja en una vida llena de integridad, honestidad, amabilidad y generosidad. Cada uno de nosotros construye su reputación, y somos juzgados por el mundo y por quienes nos rodean en función de nuestro carácter, nuestra integridad y la forma en que tratamos a los demás. El carácter se trata realmente de amor: amor por nuestros semejantes (¡y por los animales también!), amor por nosotros mismos y amor a Dios. Si seguimos la "Regla de Oro", también llamada la ética de la reciprocidad, no podemos evitar demostrar un buen carácter.

"Así que, en todo, hagan a los demás lo que quieran que ellos les hagan a ustedes; porque esto es la Ley y los Profetas".

— *Mateo 7:12*

"Una palabra que resume toda conducta correcta... la bondad amorosa. No hagas a los demás lo que no quieras que te hagan a ti".

— *Confucio*

"Haz cosas por las personas no por quiénes son o lo que hacen a cambio, sino por quién eres tú".

— *Harold S. Kushner*

"¿Qué es la bondad sino la realización de un acto que es beneficioso para otro y no exigido? ... La bondad comienza donde termina la necesidad".

— *Amor Towles*

Me encanta especialmente la parte de la cita que dice: "la bondad comienza donde termina la necesidad". Se espera que seamos amables, considerados y atentos, pero cuando podemos ir más allá del nivel esperado de bondad, eso es lo que realmente transforma la vida, tanto de la persona a la que mostramos esa bondad como de nosotros mismos. He tenido personas que fueron muy poco amables conmigo, y respondí con bondad. Al final del día, mi carácter es algo de lo que puedo sentirme orgullosa y por lo que soy conocida. Puede ser difícil, pero sé que cuando actúo así, mi carácter brilla intensamente.

"A veces solo se necesita un acto de bondad y cuidado para cambiar la vida de una persona".

— *Jackie Chan*

Piensa en la persona más amable que conoces. Seguro alguien vino a tu mente. He experimentado grandes momentos de bondad por parte de otros, y he tenido la alegría de

brindar bondad y amor a otros... y oh, qué alegría eso trae. Sé que quiero ser conocida por mi bondad y compasión. Tengo trabajo por hacer, pero espero que me acompañes en mi camino hacia un mundo más amable.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Por qué rasgos te conocen los demás?
- ¿Qué cualidades deseas que otros reconozcan en ti?

Un espíritu valiente

Un espíritu valiente también es algo hermoso. Mientras que la bondad, la compasión y la honestidad —o la integridad— tienen que ver con cómo tratamos a los demás, el coraje se relaciona con cómo nos tratamos a nosotros mismos.

Sé que soy una persona que, por lo general, guarda sus sentimientos y dificultades para sí misma, o los comparte solo con un grupo reducido... y nunca expongo mis desafíos ni mis sentimientos más profundos en las redes sociales. Soy muy reservada. He llorado muchas lágrimas en silencio. Como mencioné antes, mi fe y esperanza me ayudan a atravesar la mayoría de las situaciones. Necesito vivir con esperanza y confiar en que Dios tiene un plan y que hará que todo obre para mi bien.

Amo y vivo según el versículo bíblico de *Romanos 8:28*, que dice:

"Sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, de aquellos que han sido llamados según su propósito".

No sé por qué suceden cosas malas. Tampoco sé por qué me han sucedido a mí. Pero sí sé que cada desafío me ha ayudado a desarrollar una compasión más profunda por los demás y por mí misma; me ha dado la oportunidad de experimentar el amor y la bondad de otros; me ha permitido conocer nuevos entrañables amigos; me ha brindado la oportunidad de alentar e inspirar a otros; y me ha enseñado algo —por lo general, a ser más valiente.

"El coraje no siempre ruge. A veces es esa pequeña voz, al final del día, que dice: *lo intentaré de nuevo mañana*".

— *Mary Anne Radmacher*

Todos necesitamos darnos permiso para no ser perfectos, para no hacerlo todo bien siempre, para luchar, para ser humanos. Cuando logremos hacerlo, podemos encontrar ese espíritu valiente dentro de nosotros... y aprender a aceptar a la persona auténtica que somos. Una vez que desarrollamos el coraje de ser auténticamente bellos, podemos vivir con confianza... y eso irradia belleza.

"El optimismo es la fe que conduce al logro. Nada se puede hacer sin esperanza y confianza".

— *Helen Keller*

Como persona que ha experimentado pérdida progresiva de visión durante muchos años, hasta llegar hoy a no tener visión funcional, a menudo me resulta muy difícil sentirme valiente o tener confianza en mí misma. Con frecuencia nos enfocamos en las cosas que no podemos hacer, o que creemos que no podemos hacer. El "¿y si...?" nos persigue. Todo requiere más energía, más procesamiento, más esfuerzo... más todo. Y cuando enfrentamos un desafío, un fracaso, una situación vergonzosa, es más fácil querer huir y Volver a escondernos.

Pero, por nosotros mismos y por quienes nos observan —personas a quienes tenemos la oportunidad de influir— debemos desarrollar nuestra competencia, encontrar nuestra autoconfianza y actuar con coraje. He hablado de esto antes en este libro, pero sentí la necesidad de volver al tema para reforzarlo y profundizar, porque es fundamental para nuestro éxito y nuestra felicidad.

Desarrollar la competencia requiere trabajo. Expresar autoconfianza exige una intención clara y enfocada. Y para salir de nuestra zona de confort y vivir una vida valiente, se necesita audacia. La esperanza y el optimismo son esenciales para convertirnos en personas competentes, seguras y valientes.

"Descubrir quién eres es el primer paso. Aceptar quién eres puede ser la parte difícil. Mejorar quién eres es la parte divertida".

— *B'Anne Younker*

Muchas personas me ven como alguien muy segura y valiente, y en gran medida lo soy. Pero también sé, en lo más profundo, que la confianza a veces es una fachada que muestro. Me pongo mi "yo brillante" y salgo al mundo... y de alguna manera, en este proceso, mi confianza y mi coraje realmente crecen. Por supuesto, cuanto más competente me siento —cuanto más sé sobre algo, cuanto más habilidades tengo o mejor preparada estoy— mayor es mi confianza.

¡Sal de tu zona de confort!

Me encanta estar cómoda. De hecho, me encanta estar en casa, en mi entorno seguro. Pero también he aprendido a amar la aventura: conocer gente nueva, ir a lugares donde nunca he estado, generar un impacto positivo en los demás, involucrarme en mi comunidad y vivir una vida plena. Incluso he comenzado a esperar con ilusión esas oportunidades en las que me empujan fuera de mi zona de confort, porque siempre terminan en aprendizaje y crecimiento. Salir de mi zona de confort me ha ayudado a desarrollar más coraje y más confianza. También he aprendido que está bien decir: *no puedo, no quiero hacerlo o no tengo las habilidades para eso*. ¡Ese también es un acto de valentía!

Soy intrínsecamente introvertida. Sí, quienes me ven desenvolviéndome en el mundo suelen encontrar esto difícil de creer, pero quienes me conocen de verdad saben que es absolutamente

cierto. Hoy me siento cómoda en espacios públicos, interactuando con grupos, hablando frente a audiencias... pero todo eso requiere muchísima energía. Muestro mucha energía porque es lo que se necesita para navegar esas situaciones con mayor facilidad. Sin embargo, para recargarme, siempre vuelvo a actividades solitarias. Me encanta estar sola y amo profundamente el silencio.

Me tomó tiempo desarrollar la confianza necesaria para participar en tantas actividades de cara al público. Pero mis objetivos profesionales exigían que me involucrara en la comunidad. Eso significó desarrollar estrategias y habilidades, tener coraje y avanzar paso a paso hasta sentirme lo suficientemente segura como para brillar.

Fui una adolescente muy tímida. Literalmente tomé la decisión, al entrar a la universidad, de ser más extrovertida. Decidí hablar con al menos una persona cada día. Me uní a clubes, participé en clase, hablé con otros estudiantes. Aprendí a socializar. Aprendí a conversar sobre lo que otros conversaban. Pedí formar parte de equipos.

No siempre tuve éxito. Seguí experimentando rechazo. Pero también tuve mucha práctica aprendiendo a manejarlo, así que simplemente seguía adelante con la siguiente persona o grupo. Finalmente encontré mis tribus: espacios donde encajé y fui bienvenida. La verdad es que durante muchos años aún me faltaba confianza, pero seguí exponiéndome y participando.

Todavía hay personas que no interactúan conmigo, que dudan en hablarme porque tengo una discapacidad y no saben cómo relacionarse conmigo; personas a las que no les agrado, e incluso algunas que se sienten intimidadas por mí. Pero también hay muchas personas que me quieren, a quienes les agrado y que me respetan. Puedo vivir con eso, porque también puedo decir que hay personas que no me agradan... que simplemente no son mi gente, y eso está bien.

La competencia equivale a credibilidad

La mayoría de nosotros sabe que, si no somos capaces de producir resultados reales o de demostrar competencia, no seremos considerados creíbles. La credibilidad es esencial si queremos que las personas realmente confíen en nuestros conocimientos, habilidades y capacidades. Creo firmemente que la credibilidad es un tema muy importante en nuestro mundo. A menudo, las personas piensan que saben algo, que tienen habilidades y que son confiables y capaces. Sin embargo, mi experiencia es que muchas personas sobrestiman sus habilidades, capacidades y conocimientos. Todos debemos ser aprendices de por vida si queremos mantener una credibilidad sólida.

Como vivo con ceguera todos los días, usaré esto como mi primer ejemplo. Como ya he mencionado, vivir con una discapacidad en un mundo que no está realmente diseñado para personas que no pueden ver, oír, caminar o que tienen algún tipo de discapacidad, es difícil. Como mujer ciega, debo acceder a la información ya sea a través del audio o del Braille. Evidentemente, la mayor parte de la información está disponible en formato impreso y, con frecuencia, no existe en ningún formato alternativo. En cierto modo, casi puede sentirse como si una persona se volviera analfabeta, ya que ya no puede leer.

No puedo ver letreros, menús, empaques, periódicos, libros ni nada que aparezca en la pantalla de una computadora o de un teléfono. Imagina un día en el que no puedas leer ni una sola

palabra impresa. Sí, es difícil. Pero hace muchos años aprendí a utilizar tecnología adaptativa para acceder a la computadora y al teléfono. También he encontrado algunas herramientas de tecnología asistiva que me ayudan a acceder a otras cosas, como menús y empaques. Sin embargo, estas herramientas pueden ser costosas e incluso difíciles de usar. No todas las personas ciegas tienen acceso a estas tecnologías ni saben cómo utilizarlas de manera efectiva.

Hay ocasiones en las que estas tecnologías no funcionan o no funcionan correctamente, y eso me genera una gran frustración. Lamentablemente, la accesibilidad y la usabilidad no suelen estar en primer plano cuando se desarrollan la mayoría de los productos y servicios. También debo admitir que hay herramientas que aún necesito aprender a usar. Me descubro resistiéndome a nuevas aplicaciones o tecnologías, porque mientras más edad tengo, más difícil me resulta aprender tecnología nueva. Sospecho que a la mayoría de nosotros nos pasa lo mismo. Sin embargo, cuando me veo obligada a aprenderlas —sobre todo porque realmente quiero hacer algo que solo puedo lograr si adquiero una nueva habilidad—, sigo adelante y las aprendo. Aquí es donde entra en juego la competencia.

Me doy cuenta de que las personas ciegas, en realidad, deben tener habilidades tecnológicas más sólidas para ser consideradas creíbles en el uso de la computadora.

La importancia de la competencia

A todos nos gusta pensar que somos personas muy competentes. Queremos creer que podemos hacer cualquier cosa. Pero la realidad es que no podemos hacerlo todo. Tenemos límites, y algunos de esos límites existen porque nos falta la competencia, las habilidades o los conocimientos necesarios.

Con frecuencia escucho frases como: “puedes lograr cualquier cosa si te lo propones”. La realidad es que eso no es cierto. Podría desear ser conductora de camiones todo el día, pero nunca aprobaría el examen de la vista que me permitiría siquiera presentar el examen de manejo.

Cuando era adolescente quería ser una cantante famosa... como muchos jóvenes. De hecho, comencé la universidad como estudiante de música e incluso recibí una pequeña beca para participar en el conjunto musical de la universidad. Sin embargo, me tomó solo un año darme cuenta de que no tenía madera de superestrella y de que no me gustaba practicar canto tanto como lo hacen los cantantes.

La verdad es que podría haber practicado todo el día y aun así nunca habría sido una cantante profesional, porque aunque tenía una buena voz, no tenía una voz excepcional y única.

Con demasiada frecuencia nos preparamos —y preparamos a quienes amamos— para el fracaso al repetir estas expresiones de que podemos hacerlo todo. Necesitamos identificar nuestras habilidades reales, nuestra verdadera capacidad para aprender y nuestra disposición auténtica a sacrificarnos para alcanzar nuestras metas.

He tenido una muy buena carrera y se me considera una persona altamente exitosa. También soy una aprendiz de por vida, de ahí mis tres maestrías y todos los certificados que he obtenido. A menudo la gente me dice que soy una persona muy realizada. Y, en cierta medida, lo soy.

Sin embargo, también he trabajado increíblemente duro para lograr todo lo que he conseguido. Trabajé arduamente para terminar la universidad y obtener una maestría en Trabajo Social. Me perdí muchas actividades porque necesitaba estudiar. Me tomaba mucho más tiempo leer que a una persona que puede ver, ya que en ese entonces todavía luchaba por leer texto impreso regular. Tenía que usar transporte público para llegar a la universidad. Cada semestre debía aprender dónde estaban mis clases y practicar cómo llegar a cada una antes de que siquiera comenzaran las clases.

Además, tenía que ser extremadamente cuidadosa con mis finanzas limitadas, porque no podía simplemente conseguir un trabajo en comida rápida, ya que ese no es un entorno en el que yo, con mi discapacidad visual, creyera poder desempeñarme en igualdad de condiciones.

Después de graduarme de la universidad, mudarme a Miami y casarme con mi esposo, comencé a buscar trabajo. Pronto aprendí que la discriminación existe. Postulé a muchos empleos y, tan pronto llegaba, era evidente que no podía ver ni conducir. Nunca recibía respuesta. Fue increíblemente frustrante. De hecho, empecé a preguntarme si alguna vez encontraría trabajo. Allí estaba yo, una trabajadora social entusiasmada, lista para cambiar el mundo... y nadie me quería.

Afortunadamente, encontré el Lighthouse, donde recibí capacitación básica en computación y aprendí a usar software de ampliación de pantalla. Tuve la suerte de que alguien reconociera mi potencial —y creara un puesto para mí. Sin embargo, rápidamente aprendí que todavía tenía mucho que aprender. Tenía que seguir desarrollando habilidades y conocimientos para producir resultados y convertirme en una parte integral del equipo.

Cada vez que avanzaba hacia una nueva oportunidad, se requerían nuevas habilidades y nuevos conocimientos. Obtuve una maestría en Rehabilitación de Discapacidades Visuales para comprender mejor el campo al que había decidido dedicar mi carrera. Cuando me convertí en directora ejecutiva de un Lighthouse, nuevamente me di cuenta de que una maestría en Administración de Empresas sería útil.

Mientras cursaba estas dos maestrías adicionales —una entre 2008 y 2010, y la otra entre 2013 y 2015— trabajaba a tiempo completo y tenía una familia en casa. Tuve que sacrificar tiempo y actividades. Intenté también pasar tiempo con mi familia, pero muchas veces ellos formaban parte de mi tiempo de tareas. Mi hija y yo hicimos muchas tareas juntas.

Pero más allá de estos títulos, he tenido que leer muchísimo, buscar mentores y trabajar en habilidades técnicas. Como persona que iba perdiendo la vista de manera progresiva, tuve que trabajar constantemente en el desarrollo de mis “habilidades de ceguera”. Tuve que aprender a usar eficazmente el bastón blanco, a leer Braille, a utilizar tecnología asistiva para acceder a la computadora y al teléfono, a entender el transporte público para llegar a donde necesitaba y quería ir, a aprender estrategias adaptativas para la vida diaria, a usar mis otros sentidos para obtener información, a abogar por mí misma y conseguir la ayuda que necesitaba en muchos entornos, y a descubrir cómo comunicarme eficazmente con las personas cuando no puedes ver.

Aprender a ser ciega es, en sí mismo, un trabajo.

"No todo lo que se enfrenta puede ser cambiado. Pero nada puede ser cambiado hasta que se enfrenta".

— *James Baldwin*

He observado a muchas personas que han perdido credibilidad porque carecían de las habilidades, la ética de trabajo y la integridad necesarias para ser consideradas creíbles. La credibilidad importa. Es indispensable poder producir resultados.

Si pensamos en los procesos de evaluación del desempeño laboral, estos implican analizar las habilidades demostradas y los resultados obtenidos. Si no logramos resultados o no generamos resultados positivos y productivos, no se nos considerará competentes para desempeñar un trabajo. Si una persona no demuestra una sólida ética de trabajo —por ejemplo, administrar bien su tiempo, esforzarse en su trabajo, cumplir con su rol dentro de un equipo y, en general, mostrar los comportamientos que evidencian que es un buen miembro del equipo—, la pérdida de respeto y de credibilidad ocurre rápidamente.

Sin embargo, la forma más grande y más rápida de perder credibilidad es demostrar falta de integridad. He leído muchos artículos que indican que esta es la razón principal por la que las personas se sienten insatisfechas en el trabajo, abandonan sus puestos y, en general, se muestran desconectadas o desmotivadas laboralmente.

Sé que, lamentablemente, yo misma me he encontrado en un par de culturas laborales muy tóxicas. En esas situaciones, el problema principal fue la falta de integridad y de competencia por parte del liderazgo. He escuchado a varias personas que trabajan en organizaciones altamente tóxicas decir cosas como: *"Tengo que elegir entre mi integridad y la seguridad de mi empleo"*. Esto resulta frustrante, aterrador y profundamente desalentador.

Te recuerdo la importancia de reflexionar y determinar qué es lo mejor para tu bienestar —tal como yo he tenido que hacerlo—. No todos los lugares ni todas las personas podrán aprovechar tus habilidades, y a veces es necesario alejarse y buscar espacios donde seas valorada, incluso cuando eso te dé miedo.

"El coraje no es la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él. El valiente no es quien no siente miedo, sino quien lo conquista".

— *Nelson Mandela*

Considero que es mi responsabilidad educar a las personas sobre cómo incluirme y cómo interactuar conmigo. Creo sinceramente que cuanto más cómoda y competente me siento yo, más cómodos se sienten los demás conmigo.

Cuando era directora ejecutiva del Lighthouse, me encontraba repetidamente con otro líder de una organización sin fines de lucro de la comunidad que insistía en invitarme a Toastmasters, un programa de formación en oratoria. Aunque él insistía en que yo era una muy buena oradora, no pude evitar preguntarme si en realidad pensaba que hablaba fatal y que necesitaba mucha ayuda 😊.

Finalmente decidí hacerme el tiempo e ir a conocerlo. Recuerdo vívidamente la primera noche que entré a la sala donde se reunía el club de Toastmasters. Había unas cuarenta personas y yo apenas conocía vagamente a una de ellas. Sí, estaba nerviosa. Algunas personas fueron muy acogedoras y otras no interactuaron conmigo en absoluto. Generalmente, esto es lo que suelo experimentar cuando inicio en cualquier grupo comunitario.

Tengo que recordarme a mí misma que la mayoría de las personas nunca ha tenido contacto con una persona ciega y que, sencillamente, no saben qué hacer ni qué decir. Afortunadamente, casi siempre hay al menos una persona lo suficientemente consciente como para interactuar de manera adecuada. He notado que a algunas personas les toma bastante tiempo sentirse cómodas para interactuar, y hay incluso quienes nunca parecen lograrlo.

Participé en ese grupo de Toastmasters durante más de tres años y me convertí en una parte integral del club. Incluso llegué a ocupar un cargo directivo. También obtuve la certificación *Advanced Communicator Gold*, lo que significa que pronuncié más de cincuenta discursos. Participé en concursos y di mentoría a otras personas. Además, hice muchos nuevos amigos y ayudé a todo un nuevo grupo de personas a aprender cómo incluir a una persona ciega dentro de su club. Hasta el día de hoy, siguen teniendo miembros ciegos.

Más allá de la confianza que desarrollé como integrante de un grupo, sin duda fortalecí mis habilidades para hablar en público. Aprendí a contar historias, a incorporar humor y a mantener la atención de una audiencia. Con frecuencia tuve que salir de mi zona de confort, ya que los discursos que se realizan en Toastmasters te desafían a aprender y crecer.

Esta experiencia me ayudó a desarrollar mayor competencia como oradora, más confianza en mí misma y, sin duda, más coraje para ser más auténtica. Toastmasters es una organización extraordinaria y una que siempre recomiendo. Ayuda a desarrollar competencia, confianza y coraje.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué habilidades necesitas —y realmente deseas— desarrollar para ser más competente y fortalecer tu credibilidad?
- ¿Qué acción valiente puedes realizar para aumentar tu confianza?
- ¿En qué áreas necesitas salir de tu zona de confort?

"El coraje no siempre ruge. A veces es esa pequeña voz, al final del día, que dice: *lo intentaré de nuevo mañana*".

— *Mary Anne Radmacher*

Creo firmemente que, para desarrollar confianza, necesitamos coraje; para tener coraje necesitamos esperanza; y para avanzar no debemos temerle al fracaso.

Y quiero reiterarlo: está bien decir *no puedo, no quiero hacerlo, no tengo habilidades o no tengo la energía necesaria*.

Honra el lugar en el que estás. Eso también es un acto de valentía.

Sé la heroína de tu vida

"Por encima de todo, sé la heroína de tu vida, no la víctima".

— *Nora Ephron*

Me encanta la idea de Nora Ephron de ser la heroína de mi vida. Esto significa que yo decido cómo es una heroína y luego vivo de acuerdo con ello. Eso requiere audacia. Requiere autenticidad. Requiere confianza. ¡Y es algo hermoso!

Una parte importante de esta cita es la última frase: "no la víctima"; es decir: *no seas la víctima*. Sí, vivir como persona ciega, con baja visión, con una discapacidad o con cualquier desafío importante de la vida es difícil. Honestamente, la mayoría de las personas enfrentan desafíos, pero no podemos permitirnos convertirnos en víctimas de esas circunstancias.

Debemos buscar ayuda, lo cual requiere valentía. Debemos ser personas resolutivas y buscar recursos que nos apoyen, lo cual requiere confianza. Debemos salir de nuestra zona de confort para comenzar a recorrer nuestro propio camino. Eso requiere audacia.

"El éxito no es definitivo; el fracaso no es fatal: lo que cuenta es el coraje para continuar".

— *Winston S. Churchill*

Reconozco y celebro que ser ciega —y muchas de las experiencias que he vivido— me exigen llevar una vida valiente y audaz. Admito que a menudo enfrento desafíos y frustraciones, y experimento duelo por las pérdidas que conlleva no poder ver, así como otros retos de la vida. Sin embargo, también sé que este camino me ha permitido vivir muchos momentos de gracia, compasión y admiración por parte de los demás. Debo recordarme siempre mostrarme gracia, compasión y orgullo humilde a mí misma.

Para mí, el coraje también significa intentar vivir de manera más auténtica, y no tener que brillar todo el tiempo. Significa admitir cuando tengo miedo o estoy pasando por dificultades, decir no cuando así lo deseo, retirarme cuando lo necesito, y ser valiente o audaz cuando lo elijo.

Una de mis citas favoritas —y una que espero que creas y pongas en práctica— es esta frase de Winnie the Pooh:

"Eres más valiente de lo que crees, más fuerte de lo que pareces y más inteligente de lo que piensas".

— *Winnie the Pooh*

Las elecciones generan resultados

Hace muchos años asistí a un seminario en el que el conferencista compartió el concepto: “las elecciones generan resultados”. He tomado muchas decisiones equivocadas en mi vida: algunas sabiendo que no eran las mejores para mí o para mi familia (o incluso por motivos egoístas), y otras simplemente porque no reuní la información suficiente para tomar una decisión bien fundamentada.

Cuando miro atrás, Cuando miro atrás y pienso en mis decepciones, casi siempre puedo identificar una relación directa entre una mala decisión y los resultados que obtuve. Pero no podemos quedarnos atrapados en eso, porque lo único que podemos hacer es avanzar y tomar mejores decisiones para generar mejores resultados.

Un modelo de toma de decisiones

Hace algunos años creé un modelo de toma de decisiones que podía ayudarme a decidir si postularme o aceptar un nuevo empleo. Era una etapa en el que firmas de búsqueda profesional se acercaban a mí con grandes oportunidades muy interesantes, pero también un momento en el que mi hija aún estaba en la preparatoria (High School).

Me encantaba mi trabajo, pero sentía que estaba llegando a un punto en el que quería hacer más para marcar una diferencia en la vida de personas ciegas. Me sentía satisfecha con el impacto que estaba teniendo, pero creía que podía contribuir a un cambio más profundo a nivel de sistemas. Al mismo tiempo, la familia siempre era —y sigue siendo— muy importante para mí.

Desde entonces he utilizado este modelo para tomar decisiones, y cuando no lo he hecho, a menudo me he arrepentido. En ocasiones, simplemente he tenido una corazonada de que algo no era el camino correcto... y de algún modo, eso siempre termina confirmándose.

Utilizo una hoja básica de Excel, pero este ejercicio también puede hacerse con papel y lápiz, un documento de Word o con cualquier método que prefieras. Y aquí hay algo más valioso aún: he aprendido que este modelo puede aplicarse a muchas áreas de la vida, como elegir una casa para comprar o alquilar, decidir en qué ciudad mudarse o incluso —tal vez— seleccionar una pareja sentimental.

Ejemplo 1: decisión laboral

En el siguiente ejemplo, el objetivo es identificar cuáles son tus valores principales en relación con una decisión. La segunda columna permite asignar un porcentaje (del 1 al 100) según la importancia de cada criterio. La tercera columna muestra cómo califica tu situación actual. La última columna te permite estimar —o hacer un cálculo aproximado— de cómo crees que calificaría la nueva oportunidad en relación con esos valores.

Ejemplo:

Valor	Importancia %	Calificación actual %	Calificación oportunidad %
Ubicación	25	25	15
Salario	35	25	30
Autonomía/independencia laboral	15	5	10
Oportunidad de ascenso	15	0	10
Oportunidad de aprendizaje	10	5	10
Total	100	60	70

En este ejemplo, supongamos que los factores más importantes para ti, en este momento de tu vida, al elegir un empleo son la ubicación, el salario, la posibilidad de trabajar de manera autónoma o independiente, el potencial de crecimiento y la oportunidad de aprender nuevas habilidades.

Por supuesto, podrías tener variables distintas —o incluso más— y priorizarlas de otra manera. De ser así, identifica tus prioridades o valores, asígnales un nivel de importancia y utilízalos como guía para tomar la mejor decisión basada en lo que realmente valoras.

En este ejemplo, la ubicación recibe una calificación muy alta en el empleo actual. Tal vez la persona trabaja de forma remota y, por lo tanto, puede vivir donde desee sin preocuparse por el transporte. En cambio, la nueva oportunidad puntúa más bajo en este aspecto porque exige asistir a una oficina, lo que implica utilizar transporte público a diario. Sin embargo, obtiene una calificación moderada porque es posible identificar opciones de transporte que no resulten excesivas.

El salario en la nueva oportunidad es mejor, aunque no extraordinario, por lo que recibe una calificación más alta. En cuanto a las oportunidades de ascenso, el puesto actual no ofrece absolutamente ninguna, mientras que la nueva opción sí presenta cierto potencial. La nueva oportunidad obtiene una puntuación más alta que la actual, aunque todavía no es una opción excepcional. Aun así, es mejor, y ahora la persona cuenta con más elementos para tomar una decisión basada en una evaluación más objetiva de su verdadero potencial.

Ejemplo 2: decisión de vivienda

Este mismo modelo puede aplicarse al momento de elegir una vivienda.

Ejemplo:

Valor	Importancia %	Casa A	Casa B
Número de habitaciones/baños	32	32	24
Ubicación	25	15	25
Cocina	15	5	12
Jardín	12	0	10
Garaje	10	10	5
Edad de electrodomésticos/reparaciones	6	6	3
Total	100	69	79

En este ejemplo de un modelo de toma de decisiones para elegir entre dos viviendas para comprar, la Casa B obtiene una puntuación más alta. Supongamos que cada habitación tiene un valor de 8 puntos: la Casa A tiene cuatro habitaciones y la Casa B tiene tres. Aunque la Casa B tiene menos habitaciones, cuenta con un jardín.

Este modelo de toma de decisiones puede aplicarse en muchas situaciones.

Tu turno: autorreflexión y acción

- Utiliza este modelo de toma de decisiones para identificar tus valores o prioridades respecto a una decisión que necesites tomar.
- ¿Cómo podrías aplicar este método para ayudarte a tomar mejores decisiones en el futuro?

"El cuidado personal es la forma en que recuperas tu poder".

— *Lalah Delia*

El cuidado personal ha sido reconocido como esencial para la salud y el bienestar general. Pero ¿qué significa realmente el cuidado personal? Si lo buscas en Google, encontrarás una larga lista de enlaces a artículos, blogs, páginas web y mucho más. También encontrarás muchas perspectivas diferentes sobre qué es el Cuidado personal y qué incluye. Por eso, digamos simplemente que el cuidado personal es aquello que cada uno de nosotros decide que significa “cuidarse bien a sí mismo”.

Debemos identificar cómo se siente el bienestar emocional, físico y espiritual dentro de nosotros. Luego, debemos reconocer qué situaciones y acciones nos conduce a ese estado. No creo que el cuidado personal sea una lista de actividades. Las actividades son solo los medios que nos ayudan a experimentar un mayor sentido de bienestar.

Para mí, el cuidado personal consiste en vivir la vida y tomar decisiones que aumenten mi bienestar emocional, físico y espiritual en general.

Me siento bien.: bienestar emocional

En mi camino hacia un buen cuidado personal, he identificado la necesidad de establecer límites, vivir con mayor intención y aceptar más plenamente la imperfección. Y también reconozco que, a veces, un buen chocolate oscuro simplemente me hace sentir bien.

"Casi todo vuelve a funcionar si lo desconectas unos minutos, incluso tú".

— *Anne Lamott*

Establecer límites es un concepto con el que muchas personas tienen dificultades. Es esa línea trazada en la arena, de manera figurada. Es conocer tus propios límites.

Recuerdo bien mis años universitarios, cuando estudiaba para ser trabajadora social. Varios de mis profesores enfatizaban la importancia de “dejar el trabajo y a los clientes en el trabajo”. El trabajo social, y el acompañamiento de personas y familias que están en crisis o atravesando situaciones extremadamente difíciles, es emocional y físicamente exigente —y, para mí, incluso espiritualmente—; por lo tanto, encontrar maneras de desconectarse de las dificultades ajenas para poder involucrarse plenamente en la propia vida es fundamental.

La mayor parte de mi carrera la he dedicado a ayudar a personas y familias, y he aprendido que necesito tomar distancia, desconectarme, de ese trabajo. También he descubierto que establecer límites que me alejen de personas y situaciones difíciles en el ámbito laboral es esencial para preservar la cordura.

Aprendí que era necesario crear un ritual para dejar el trabajo en el trabajo. Durante muchos años, ese ritual consistía en guardar cuidadosamente los expedientes de los clientes en el archivo y decirme a mí misma: “continuaremos mañana o el lunes”. Quienes trabajan en

ámbitos donde se enfrentan a los desafíos emocionales de la vida y acompañan a personas que están luchando, necesitan una forma de separarse para contar con un espacio donde renovarse y recargar energías, y así poder continuar haciendo el esfuerzo necesario para impactar positivamente en la vida de otros.

La pandemia y el trabajo remoto crearon nuevos desafíos para establecer límites con el trabajo. Cuando trabajo desde casa, al final de la jornada apago mi computadora y dejo mi oficina en casa. Eso también implica no revisar correos electrónicos, no atender llamadas laborales ni enviar mensajes de trabajo a colegas. Establecemos límites tanto para nosotros mismos como para quienes trabajan con nosotros. Todos necesitamos desconectarnos del trabajo con regularidad.

También soy una gran defensora de las vacaciones, y para mí las vacaciones significan una verdadera desconexión del trabajo: no revisar correos electrónicos ni atender llamadas, y dedicar tiempo a mis propios intereses y a mis seres queridos.

Establecer límites en las relaciones también es fundamental. Todos necesitamos personas en nuestra vida, pero necesitamos personas que tengan una influencia positiva en ella. No, no podemos controlar o establecer límites con todas las personas que forman parte de nuestra vida —o de nuestro cuidado—. Podemos estar criando hijos o cuidando a padres mayores; son situaciones que no podemos cambiar ni queremos hacerlo.

Sin embargo, si hay personas tóxicas en nuestra vida que drenan completamente nuestra energía, podemos decidir no pasar tiempo con ellas, pasar mucho menos tiempo, gestionar mejor esos encuentros o incluso alejarnos por completo.

"Cuando estoy constantemente corriendo, no hay tiempo para ser. Y cuando no hay tiempo para ser, no hay tiempo para escuchar".

— *Madeleine L'Engle*

Establecer límites con nuestro tiempo también es importante. Admito que he tendido a comprometerme en exceso. Y como soy una persona que se esfuerza por cumplir sus compromisos, muchas veces me he sentido abrumada.

Cuanto mayor me hago y más consciente soy de la importancia de mi propio cuidado personal, más cuidadosa soy al asumir compromisos. También he aprendido a valorar la soledad y a pasar tiempo a solas conmigo misma de vez en cuando.

En otras palabras, estoy aprendiendo a reconocer qué es realmente importante para mí y a establecer límites en consecuencia. He aprendido a decir "no" a muchas cosas y a muchas personas. Y, mejor aún, ya no siento la necesidad de explicarme. No, no quiero; es suficiente.

"¿Por qué preocuparse? Si ya has hecho lo mejor que podías, preocuparte no lo hará mejor". —
Walt Disney

Puedo ser una persona muy reflexiva; dicho de otro modo, una persona que se preocupa. Sé que tengo la tendencia a pensar demasiado las cosas, a planificar, a darle vueltas a cómo irán, cómo deberían ir y, sí, incluso a lo que podría salir mal. Estoy segura de que esto se debe, en parte, a que como persona ciega siempre existen incógnitas.

Las personas ciegas tenemos que considerar muchas cosas en las que quienes ven nunca siquiera piensan. Pienso en cómo llegar a los lugares, en asegurarme de que me vea bien, en cómo actuaré yo y cómo actuarán las personas con las que interactuaré, en qué diré, y así sucesivamente. Sé que muchas personas —quizás la mayoría— hacen esto, pero cuando no puedes ver, hay preocupaciones adicionales.

Estoy tratando de relajarme más y de tomar las cosas como vienen. Si estoy completamente preparada, informada y lista, entonces no necesito preocuparme... al menos no tanto. Necesito soltar la preocupación.

"Mi vida ha estado llena de terribles desgracias, la mayoría de las cuales nunca ocurrieron".
— *Montaigne*

Pasamos demasiado tiempo y gastamos demasiada energía preocupándonos, casi siempre por cosas que nunca llegan a suceder. Me desafío a mí misma —y te desafío a ti— a dejar la preocupación. Prepárate, prepárate bien y, luego, simplemente hazlo. He descubierto que, por lo general, las cosas terminan saliendo bien. Y cuando no salen como pensabas o como creías que deberían salir, o aprendes una lección valiosa o tienes algo de qué reírte.

Durante la redacción de este capítulo, tuve una experiencia interesante. Mi esposo y yo teníamos un viaje a la ciudad de Nueva York. Habíamos reservado nuestros vuelos por separado, pero salían exactamente a la misma hora, así que asumimos que era el mismo vuelo. Llegamos al aeropuerto con bastante tiempo para pasar seguridad y llegar a la puerta de embarque. Estábamos sentados en la puerta asignada una hora antes de la salida cuando, de repente, mi esposo me dice:

—Pensé que volábamos a JFK, pero el letrero dice LaGuardia.

Al revisar nuestros pases de abordar, nos dimos cuenta de que, aunque nuestros vuelos salían exactamente a la misma hora, estábamos en vuelos distintos. Yo volaba a JFK y él a LaGuardia. Ambos aeropuertos están en la ciudad de Nueva York, pero se encuentran a unos 15 kilómetros de distancia.

Sí, aunque soy una viajera independiente habitual, de pronto me sentí muy estresada y preocupada. Por un momento incluso consideré cancelar el viaje. Fue lo inesperado y lo desconocido lo que me generó tanta ansiedad. No estaba "preparada" para ese cambio.

Además, hacía muchos años que no utilizaba el transporte público de manera independiente. Normalmente uso servicios de transporte compartido o taxis cuando estoy en lugares desconocidos, y no habíamos planeado hacerlo en Nueva York. Pero no había otra opción, así que abordamos nuestros vuelos por separado.

Mi esposo me dijo que iría a JFK a buscarme. Sin embargo, tan pronto me senté en mi asiento, empecé a pensar en cómo podía convertir esto en una buena experiencia de aprendizaje. Busqué cómo llegar a la estación de metro que necesitábamos para llegar a nuestro destino. En cuanto aterrizó mi vuelo, le envié un mensaje diciéndole que me encontraría con él en la estación del metro. Pedí ayuda y llegué sin ningún problema.

De hecho, me di cuenta de que podía llegar de manera totalmente independiente hasta nuestro destino final, ya que comprendí que podía pedir ayuda a las personas en el camino. Pero como mi esposo tenía que pasar por la estación donde yo estaba, terminé esperándolo allí.

Esta experiencia me dio muchísima confianza, porque tuve que usar mis habilidades, pero también ser valiente. Fue una historia divertida para contar y se convirtió en un recuerdo memorable, uno del que nos reímos durante mucho tiempo. Estoy aprendiendo que, si doy ese paso extra, por lo general todo sale bien. Pero también estoy aprendiendo que tengo límites, y eso está bien.

Vivimos en el área de la ciudad de Nueva York durante un año, lo cual fue una experiencia interesante, pero también generadora de ansiedad para mí. La gente que te empuja, el tráfico, el ruido... todo resultaba abrumador. Así que decidí que estaba bien para mí tener a alguien que me acompañara en el metro. Tuve que aceptar que no me sentía cómoda haciéndolo sola... y reconocer que eso era lo mejor para mi bienestar general.

"Disfruta de las pequeñas cosas, porque un día mirarás atrás y te darás cuenta de que eran las grandes cosas".

— *Robert Brault*

Como muchas personas, tiendo a mirar demasiado hacia atrás o a pensar demasiado en el futuro. Necesito vivir en el presente, experimentar las alegrías y las tristezas de cada momento, enfocarme en el aquí y ahora, escuchar con más atención y estar más presente para mí y para los demás. Quiero aprender a apreciar más la belleza de la vida.

Mi hija ya es adulta y ha vivido lejos por más de cinco años, y cuánto la extraño. A menudo pienso en aquellos maravillosos años en los que podía arrullarla para dormir cada noche, escucharla tocar el piano, cocinar y comer juntas, y en los viajes en los que contábamos con su atención de una manera distinta. Ahora sé que no siempre estuve tan atenta como podría haber estado. Me gustaría poder volver atrás y capturar más de esos momentos cotidianos tan valiosos, pero no puedo.

Sin embargo, tengo la esperanza de ser más intencional y profundamente atenta con ella y con todas las personas que amo y con quienes me encuentro. Y también reconozco que, en realidad, todos estamos haciendo lo mejor que podemos la mayor parte del tiempo.

Si estás aferrada al pasado, no podrás avanzar hacia el futuro.

Hace muchos años, enseñé clases en una universidad comunitaria, lo cual fue realmente divertido e interesante. Mis estudiantes eran predominantemente jóvenes de la ciudad, de algunas de las zonas más difíciles de Miami. Sin duda, estaban en desventaja y, probablemente, muchos en sus vidas no esperaban mucho de ellos.

Uno de mis cursos favoritos para enseñar era el *Seminario de apoyo al estudiante*. Esta clase incluía estudiantes en riesgo de ser expulsados, en período de prueba académica, o que habían sido expulsados y regresaban para intentarlo nuevamente. La mayoría no tenía las habilidades necesarias para tener éxito en la educación superior, y a menudo ni siquiera en el trabajo.

Una de las lecciones más poderosas que les enseñé —y lo sé porque ellos mismos me lo dijeron— fue dejar ir el pasado y avanzar. Literalmente, los hacía pararse frente a su escritorio, poner una mano detrás de ellos sobre el escritorio y les pedía que avanzaran sin soltarlo. Obviamente, esto no era posible.

La lección es clara: si nos aferramos al pasado —a errores cometidos, a personas que nos han herido o rechazado, a hábitos negativos o a relaciones tóxicas—no podremos avanzar hacia nuestro futuro.

Es necesario dejar rápidamente la amargura y el rencor. La realidad es que la persona hacia la que sientes amargura probablemente ni siquiera está pensando en ti o en aquello que te hizo enojar. Sigue adelante.

Como he mencionado, fui acosada con frecuencia en la escuela y he vivido ambientes laborales muy injustos y tóxicos a lo largo de los años. Sí, me toma tiempo superar cada experiencia, pero he aprendido que la única persona negativamente afectada por mantener la amargura y la ira soy yo misma.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿A qué te aferras? ¿Qué necesitas dejar ir?

Es solo un punto

Hace muchos años, me encontraba en una situación laboral difícil. Era una profesional nueva y había algunas personas complicadas con las que debía interactuar e incluso a quienes debía responder directamente. Amaba mi trabajo y el impacto que comenzaba a tener en la vida de las personas; sin embargo, estaba extremadamente estresada.

Llevaba ese estrés a casa y me quejaba constantemente. Un día, mi esposo tomó una hoja de papel y un bolígrafo, y vi que escribía algo en ella. Luego me lo entregó el papel y me dijo:

—¿Qué ves?

Sí, en ese momento todavía podía ver lo que había en el papel. Estoy Segura de que lo miré con exasperación mientras que decía algo como:

—No hay nada en este papel, solo un punto.

Él respondió:

—Exactamente. Las personas de las que te estás quejando son solo un punto en tu mundo. Deja de permitir que llenen todo tu mundo.

Ese mensaje fue muy poderoso para mí, y es uno que he compartido una y otra vez desde entonces. Ahora bien, debo admitir que he tenido que recordarme el mensaje de “es solo un punto” muchas veces a lo largo de los últimos veinte años, pero sí creo que, la mayoría de las veces, logro poner a las personas y las situaciones en perspectiva con mayor facilidad.

Esto no significa que no me estrese, que no pierda la perspectiva, que no me sienta abrumada o incluso enojada; pero sí me ofrece un marco para replantear los acontecimientos y verlos con mayor perspectiva. Les damos a las personas y a los acontecimientos mucho más poder del que realmente merecen.

Me encanta la idea de preguntarme y analizar honestamente si algo realmente importará dentro de un mes, un año o diez años. Si nos detenemos a pensarlo con calma, pronto nos damos cuenta de que la mayoría de los acontecimientos, decepciones e incluso personas no tendrán un impacto duradero en nuestra vida ni en nuestro futuro, a menos que nosotros se lo permitamos.

Así que la próxima vez que te sientas frustrado o frustrada, detente y di:

“Es solo un punto”.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué o quiénes son los “puntos” en tu vida?

Abrazando la imperfección

"Lo que es realmente difícil y realmente asombroso es renunciar a ser perfecto y comenzar el trabajo de llegar a ser uno mismo".

— *Anna Quindlen*

Abrazar la imperfección para una perfeccionista de toda la vida es difícil... pero estoy comprometida a ello. Recientemente, he empezado actividades en las que sé con absoluta certeza que nunca seré perfecta —ni siquiera buena—; estoy abrazando la imperfección de manera intencional.

No se trata de una actitud de “esto es suficientemente bueno”, sino de una actitud de “voy a intentarlo” o “lo voy a hacer de todos modos”, aun sabiendo que no será perfecto. Puedo hacer cosas simplemente por diversión. Mi arte no está a la venta porque no es lo suficientemente bueno... pero también porque, si sintiera que *tiene* que ser bueno, dejaría de ser divertido o relajante.

¿Qué te gustaría intentar si pudieras vivir con no ser bueno en ello... solo por diversión?

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué actividades —como pasatiempos— realizas en las que no se exige perfección?
- Si actualmente no tienes ninguna, busca alguna, porque ese es el camino para cultivar la creatividad, la curiosidad y la conexión.

Podemos encontrar una gran belleza cuando, con valentía, abrazamos el cuidado de nuestro bienestar emocional.

Cultivando creatividad, curiosidad y conexión

En nuestro mundo acelerado, es fácil quedarse atrapado en el ajetreo de la vida diaria y, con frecuencia, descuidar los elementos esenciales que contribuyen a nuestro bienestar: la creatividad, la curiosidad y, sobre todo, la conexión. Creo firmemente que existe un poder transformador en activar nuestra creatividad y curiosidad, así como en encontrar conexiones profundas donde podamos experimentar un verdadero sentido de pertenencia.

La creatividad ayuda a potenciar la autoexpresión, la innovación y la resolución de problemas. Los pasatiempos no son simples distracciones; son puertas de entrada para descubrir y expresar nuestro potencial creativo. Ya sea escribir, tejer o trabajar con fibras, practicar la jardinería, cocinar, pintar o tocar un instrumento musical, dedicarnos a un pasatiempo nos permite explorar nuestras pasiones, experimentar con nuevas ideas y encontrar alegría en el proceso. Necesitamos pasatiempos en todas las etapas de la vida.

Sé que muchas personas, —ocupadas con sus carreras profesionales, con familias jóvenes o con el cuidado de seres queridos— pueden sentir que no tienen tiempo ni energía para los pasatiempos; sin embargo, sinceramente creo que esas son precisamente las personas que más los necesitan. Como ya mencioné, todos necesitamos pasatiempos: son nuestros espacios de escape. Yo tengo muchos, y sospecho que la lista seguirá creciendo a medida que alimente aún más mi curiosidad. Además, mis pasatiempos me han permitido conectar con personas maravillosas y encontrar formas de aliviar el estrés.

"La creatividad es la inteligencia divirtiéndose".

— *Albert Einstein*

Uno de los beneficios que he encontrado en los pasatiempos es que no solo me permiten escapar de la realidad por unos minutos y simplemente *ser*, sino que también me ayudan a liberar la necesidad de “hacerlo todo bien” o “hacerlo perfecto”. He aprendido a experimentar en la cocina, con hilos, con plantas y con ideas. Y, por supuesto, también he aprendido que no es obligatorio terminar un proyecto o un libro: se puede dejar ir. No tenemos ese lujo en los proyectos laborales, pero resulta profundamente liberador aprender a aceptar errores, tropiezos o cosas inconclusas. Estoy convencida de que esto fortalece mi disposición y capacidad para ser más innovadora y creativa, para resolver problemas con mayor soltura y, simplemente, para disfrutar más del proceso.

Cuando nos sumergimos en un pasatiempo, conectamos con nuestra creatividad interior, fomentamos un sentido de curiosidad, logro y autoexpresión. Así que desempolva ese instrumento olvidado, ponte el delantal o los guantes de jardinería, toma las agujas de tejer o retoma —o prueba— una nueva actividad que te permita escapar: tu viaje creativo te espera.

"Seguimos avanzando, abriendo nuevas puertas y haciendo cosas nuevas, porque somos curiosos, y la curiosidad nos sigue llevando por nuevos caminos".

— *Walt Disney*

La curiosidad tiene que ver con activar nuestro lado inquisitivo. Es esencial para garantizar el crecimiento personal y profesional. Implica la disposición a hacer preguntas, a buscar información, a profundizar. Es un deseo de aprender y explorar. ¡La curiosidad incrementa nuestro sentido de asombro!

Soy una persona intrínsecamente curiosa; algunos incluso podrían decir que “entrometida”. Me interesa conocer a las personas. Me encanta leer y viajar. Para mí, lo más destacado de visitar nuevos lugares es describir las similitudes entre las comunidades que conozco.

He tenido la fortuna de viajar bastante y he aprendido que, aunque las culturas presentan diferencias, las similitudes suelen prevalecer. Somos mucho más parecidos de lo que somos diferentes. Las personas tienen esperanzas, sueños y metas similares; hablan de cosas parecidas y, en muchos casos, llevan rutinas diarias muy semejantes.

Podemos hablar distintos idiomas o tener acentos diferentes, pero todos somos humanos.

Solo cuando sentimos curiosidad genuine por los demás logramos encontrar esta conexión. Y lo maravilloso es que puedes encontrar amigos en todo el mundo... incluso en tu propia comunidad.

Todos necesitamos a los demás

Helen Keller lo expresó de la mejor manera cuando dijo:

“Solos podemos hacer muy poco; juntos podemos hacer tanto”.

La conexión es el lugar donde encontramos y construimos un sentido de pertenencia. Sin embargo, creo que todos estaremos de acuerdo en que las personas son complejas. Pueden ser fuente de alegría y aliento, pero también difíciles de tratar, complicadas de entender, profundamente decepcionantes, irritantes e incluso tóxicas para nuestro bienestar general.

Lamentablemente, no siempre podemos controlar quién forma parte de nuestro círculo de personas. Pueden ser familiares, compañeros de trabajo, vecinos u otras personas con las que debemos interactuar de manera regular. Tengo una familia y unos vecinos maravillosos... por si acaso estén leyendo esto y pensaron que me refería a ellos. Tener una buena familia y buenos amigos es una bendición enorme, pero también requiere mucho esfuerzo mantener esas relaciones positivas.

Las relaciones más importantes que tengo son con quienes tengo el privilegio de llamar mi familia y mis amigos cercanos. Dios nos ha bendecido con familia, ya sea biológica, basada en la fe o elegida. Me siento profundamente bendecida de tener una familia que me ama y me cuida, amigos que me adoran y una amplia red de personas que me valoran. Trato de no dar nunca por sentadas esas relaciones tan importantes. Claro que a veces lo hago, pero gracias a Dios, quienes aman me conceden la gracia de seguir amándome.

¡Que todos podamos celebrar y cuidar de cerca a quienes nos han sido confiados! Abracemos y cultivemos el poder de la conexión. En el tapiz de la vida, la conexión es el hilo que entreteje una vida más plena. Es en esos momentos de conexión profunda donde experimentamos la esencia de una vida bien vivida.

"No podemos vivir solo para nosotros mismos. Mil fibras nos conectan; y entre esas fibras, como hilos sensibles, nuestras acciones se desplazan como causas y regresan a nosotros como efectos".

— *Herman Melville*

La participación en la comunidad

La participación en la comunidad es el latido del corazón de la Sociedad y ofrece innumerables oportunidades para aprender, crecer y conectar con otros. A través de la participación comunitaria, el voluntariado o incluso al viajar con el deseo de conocer a las personas del lugar, abrimos la puerta a experiencias y perspectivas diversas.

Participo en varias “comunidades”, incluidos algunos grupos dentro de la comunidad de personas ciegas y otros grupos que no están relacionados con la discapacidad, dentro de mi

comunidad local. Las conexiones que tengo me brindan espacios para encontrar ánimo e ideas, y también me ofrecen enormes oportunidades para retribuir y aportar a otros.

Unirse a un grupo nuevo puede resultar un poco intimidante, e incluso pensar en hacerlo puede dar miedo. Sin embargo, puedo decir que algunas de mis personas favoritas y de las conexiones más significativas que he hecho en mi vida surgieron cuando salí de mi zona de confort y conocí gente nueva. Una amiga mía suele decir: “Sylvia nunca ha conocido a un desconocido”, y comenta cómo parece que “recojo personas de todo el mundo”.

Creo que mi curiosidad y mi disfrute al conectar con personas nuevas son lo que realmente me impulsa a establecer vínculos. Y, honestamente, cuantas más personas conozco, más he aprendido que, en esencia, todos somos iguales: soñamos, nos fijamos metas, experimentamos grandes alegrías y también atravesamos profundas tristezas.

Estoy convencida de que cuanto más tiempo dedico a conocer a los demás, más empática me he vuelto. Pero otro beneficio inesperado es que esto también me ha ayudado a tener más empatía conmigo misma... al darme cuenta de que todos estamos simplemente intentando “mantenernos a flote en las aguas de nuestra vida”, lo mejor que podemos.

Sé un arcoíris en la vida de los demás

"Intenta ser un arcoíris en la nube de alguien".

— *Maya Angelou*

Últimamente he estado reflexionando sobre la amistad, los amigos y el papel tan fundamental que desempeñan en nuestras vidas. La vida puede ser muy desafiante para muchos de nosotros. Me parece que cuando atravesamos dificultades inesperadas, reconocemos más que nunca el valor de quienes amamos y apreciamos.

C.S. Lewis escribió:

“La amistad nace en el momento en que una persona le dice a otra: *¿Tú también?!*”.

Todos buscamos personas que nos entiendan, con quienes podamos compartir los buenos y los malos momentos, con quienes reír —especialmente cuando ni siquiera es gracioso—, que nos escuchen y que nos acepten tal como somos.

Cuando miro hacia atrás y pienso en todos los años y en los muchos amigos que he tenido, no puedo evitar sonreír. Algunos llegaron a mi vida por un tiempo breve y luego las circunstancias o la distancia geográfica nos separaron; otros, sin importar cuán lejos estemos, siguen estando a solo una llamada o un mensaje de distancia. Con algunos mantenemos contacto con regularidad; con otros, basta ponernos al día cada algunos meses o incluso años para sentirnos tan cercanos como siempre.

Es cuando perdemos a un amigo y sabemos que ya no tendremos la oportunidad de llamarlo o de pasar tiempo con él, cuando realmente reflexionamos sobre el impacto que tuvo en nuestra vida. Los amigos nos ayudan, nos animan, nos desafían, nos impulsan y, lo más importante, nos aceptan.

"Las amistades entre mujeres, como cualquier mujer te dirá, se construyen a partir de mil pequeñas muestras de amabilidad... intercambiadas una y otra vez".

— *Michelle Obama*

Las personas con las que entablamos amistad suelen ser aquellas con las que compartimos cercanía: compañeros de escuelas o de cuarto, colegas del trabajo, personas de la iglesia, vecinos... y también familiares. Últimamente, además, he hecho muchos amigos en el mundo virtual a quienes aún no he conocido en persona, y con varios de ellos me siento igual de cercana y con muchas ganas de conocerlos algún día.

Algunas amistades perduran por mucho tiempo; otras se alejan; y algunas que se alejaron, vuelven a aparecer. Creo que cada persona tiene un impacto en nuestra vida y que llega a ella por una razón en ese momento determinado.

"Oh, me las arreglo con un poco de ayuda de mis amigos".

— *The Beatles*

Las amistades también requieren esfuerzo. Sé que algunos de mis buenos amigos están leyendo esto y quizá se estén preguntando si me refiero a ellos cuando digo que las amistades son “trabajo”. 😊 Algunas amistades son más fáciles que otras. A veces tenemos amigos que nos necesitan y a quienes damos más de lo que recibimos, pero también he descubierto que todos tenemos amigos de los que dependemos más.

Están esos amigos que realmente escuchan, en quienes confiamos para recibir orientación, y aquellos con quienes simplemente podemos reír. Es maravilloso cuando encontramos a esas pocas personas que representan todo eso para nosotros, pero no es lo más común. Hacer y mantener amistades requiere dedicación; es un proceso de dar y recibir. Comprométete a ser el tipo de amigo que te gustaría tener.

Te desafío a comunicarte con tus amigos con mayor frecuencia... aunque sea solo para decir: “Estoy pensando en ti y estoy aquí para ti”.

Espero ser un arcoíris en la vida de mi familia y de mis amigos... y esforzarme más para decirles cuánto los aprecio y cuánto mejor es mi vida, antes de que sea demasiado tarde.

Tu turno: autorreflexión y acción

- Haz del contacto con las personas un hábito. Comunícate con al menos a 5 personas durante la próxima semana para decirles cuánto significan para ti.
- Haz una lista de los “amigos” que han pasado por tu vida. ¿Cómo impactaron tu vida? ¿Cómo hiciste tú una diferencia en la de ellos?
- ¿A quién necesitas contactar? Haz una lista de las personas con las que quieres comunicarte y coloca un recordatorio en tu calendario para hacerlo.

Tengo varias notas de amor, tarjetas y correos electrónicos que he recibido de mi esposo, de mi hija, de empleados, de clientes y de otras personas que han expresado su amor y aprecio por mí. Son recordatorios de que soy amada y valorada.

¿Alguna vez has enviado o recibido una nota de amor o una nota de agradecimiento? En los últimos años hemos perdido mucho al dejar de enviar tarjetas o notas escritas con cariño. Un mensaje de texto está bien, pero ciertamente no es lo mismo.

El regalo de escribir una carta de amor, una nota o un agradecimiento parece haber desaparecido. La tecnología parece haber reducido nuestra necesidad de expresarnos profundamente con palabras. Hoy enviamos un mensaje rápido. Ya no nos sentamos a reflexionar sobre lo que nuestra pareja, nuestros seres queridos, familiares y amigos realmente significan para nosotros.

¿Cuándo fue la última vez que enviaste una tarjeta... o recibiste una?

Todavía recibo algunas tarjetas de Navidad, pero cada año son menos y menos, y rara vez —si es que alguna vez— incluyen un mensaje personal escrito a mano. Y soy tan culpable como cualquier otra persona.

Hace poco recibí un correo electrónico de agradecimiento lleno de calidez sincera de una nueva amiga, que significó muchísimo para mí y realmente me alegró el día. Luego, cuando atravesé una experiencia muy difícil y desalentadora, recibí una cantidad increíble de apoyo por parte de mi familia, amigos y personas a quienes había acompañado como mentora. Esas palabras de aliento me dieron más confianza y ayudaron a aliviar lo que era una situación realmente horrible.

Sé que a menudo no sabemos qué decir cuando alguien sufre una gran pérdida, pero simplemente enviar una nota de cariño o tomarse el tiempo para escuchar puede marcar una enorme diferencia.

A medida que mi visión fue disminuyendo, hasta el punto en el que ya no podía escribir, sabía que mi letra se estaba volviendo cada vez más ilegible, lo cual me avergonzaba. Creo que esto nos sucede a muchos, y terminamos dejando de enviar notas.

Pero no hay excusas... todavía podemos tomarnos el tiempo para expresar nuestros pensamientos a quienes amamos y apreciamos, o para decir gracias, de distintas maneras. Podemos usar guías para escribir, mecanografiar un mensaje, imprimirlo y colocarlo en una tarjeta bonita —que podemos elegir con ayuda de la tecnología o con la asistencia de alguien—, o Podemos enviar un correo electrónico especial.

Tengo varias tarjetas, correos y notas que atesoro profundamente y guardo, porque a veces simplemente necesitamos volver a ellas y reconectar con cuánto nos aman, nos aprecian y se preocupan por nosotros los demás.

Comprometámonos a ofrecer este regalo a nuestros seres queridos... aunque tengamos que encontrar nuevas formas de hacerlo.

Aquí tienes una nota de amor para mi familia y amigos:

"Ustedes significan muchísimo para mí.

Me inspiran, me llenan de energía y me hacen sonreír.

Pasar tiempo con ustedes me motiva, me anima y alegra mi día.

Son especiales para mí y marcan la diferencia, para mí y para muchos otros.

Soy bendecida de poder llamarlos míos.

Con amor,
Sylvia"

Tu turno: autorreflexión y acción

- Escribe algunas notas de amor y envíasalas al menos a 5 personas que hacen tu vida mejor.

"Todos somos un poco extraños y la vida es un poco extraña, y cuando encontramos a alguien cuya rareza es compatible con la nuestra, nos unimos a esa persona".

— *Dr. Seuss*

"Necesitamos la alegría como necesitamos el aire. Necesitamos el amor como necesitamos el agua. Nos necesitamos unos a otros como necesitamos la tierra que compartimos".

— *Maya Angelou*

Necesitamos a los demás. Necesitamos personas que nos animen, nos orienten, nos aconsejen y nos ayuden. Necesitamos conexión: nos necesitamos unos a otros. No todos te van a querer, y tú tampoco vas a querer a todo el mundo. Tenemos que encontrar nuestra "tribu".

"La vida no tiene sentido sin interdependencia. Nos necesitamos unos a otros, y cuanto antes aprendamos eso, mejor para todos".

— *Erik Erikson*

Muchas personas se consideran ferozmente independientes. Pedir ayuda o admitir que algo es difícil, o que hay cosas que no podemos hacer, resulta complicado. Reconocer que estamos atravesando una etapa difícil en la vida puede dar miedo. Podemos pensar que pedir ayuda o admitir un desafío nos hace ver débiles o incompetentes.

Sé que esa fue mi actitud durante muchos años... hasta que, en los últimos años, finalmente pude escuchar a familiares y amigos que me ayudaron a entender que necesito darme gracia a mí misma, así como la doy a los demás. Tener el valor de reconocer la condición humana —que realmente nos necesitamos unos a otros— es poderoso y valiente.

Es valiente porque, aunque necesitemos a otros, puede que no recibamos ayuda... o que no recibamos exactamente lo que necesitamos. Tenemos que aprender a pedir, y a pedir de manera específica lo que necesitamos. También debemos reconocer que no todos están en condiciones de dar. Y la maravilla de este reconocimiento es comprender que nosotros tampoco siempre estamos en condiciones de dar.

La vida tiene estaciones y desafíos. A veces somos los que ayudan, y a veces somos quienes necesitan ayuda. Pero siempre tenemos la oportunidad de impactar positivamente la vida de los demás, porque permitir que otros nos ayuden es una bendición tan grande como la que experimentamos cuando ayudamos a otros.

"Como seres humanos, somos imperfectos. Por eso nos necesitamos unos a otros: para sostenernos cuando flaqueamos, para animarnos cuando perdemos el ánimo. Algunos pueden liderar; otros pueden seguir; pero ninguno de nosotros puede hacerlo solo".

— *Hillary Clinton*

La siguiente historia apareció en mi cronología de Facebook y supe que tenía que compartirla. El autor es desconocido, pero es una poderosa analogía del poder que todos tenemos para ayudarnos mutuamente:

"Mi papá tiene abejas. Hoy fui a su casa y me mostró toda la miel que había recolectado de las colmenas. Quitó la tapa de un balde de cinco galones lleno de miel y, sobre la superficie, había tres pequeñas abejas luchando por sobrevivir. Estaban cubiertas de miel pegajosa y se estaban ahogando.

Le pregunté a mi papa si podíamos ayudarlas y él dijo que estaba seguro que no sobrevivirían. Supongo que son bajas inevitables de la recolección de miel.

Volví a preguntarle si al menos podíamos sacarlas y acabar con su sufrimiento rápidamente; después de todo, él fue quien me enseñó a aliviar el sufrimiento de un animal (o incluso de un insecto). Finalmente accedió y sacó las abejas del balde. Las colocó en un envase vacío de yogur y dejó el recipiente afuera.

Como había perturbado la colmena durante la recolección anterior, había abejas volando por todas partes. Colocamos a las tres pequeñas abejas en el recipiente sobre un banco y las dejamos a su suerte.

Un rato después, mi papá me llamó para mostrarme lo que estaba sucediendo. Las tres pequeñas abejas estaban rodeadas por todas sus hermanas (todas las abejas son hembras), que estaban limpiando la miel pegajosa de sus cuerpos, ayudándolas a desprenderse de ella.

Regresamos un poco más tarde y quedaba solo una abeja en el recipiente, todavía siendo atendida por sus hermanas.

Cuando llegó el momento de irme, revisamos una última vez y las tres abejas habían sido limpiadas lo suficiente como para volar, y el recipiente estaba vacío.

Esas tres pequeñas abejas sobrevivieron porque estaban rodeadas de familia y amigas que no se rindieron con ellas; amigas que se negaron a dejarlas ahogarse en su propia pegajosidad y decidieron ayudarlas hasta que la última abeja pudo volar libre.

Hermanas abeja. Compañeras abeja. Compañeras de equipo abeja.

Todos podríamos aprender una o dos cosas de estas abejas".

Yo estaba atravesando una etapa muy difícil en mi vida y, honestamente, me sentía bastante deprimida y angustiada. No era mi yo habitual, alegre y optimista. Me obligué a asistir a un retiro con mis *Daring Sisters* (Hermanas Valientes), un grupo que tiene un impacto tremendamente positivo en mi vida como mujer ciega.

El retiro duró tres días, y sé que estuve mucho más callada de lo habitual la mayor parte del tiempo. Sí, quienes me conocen saben que no soy una persona callada... especialmente cuando estoy con amigas divertidas.

El tiempo con estas mujeres fue alentador y lleno de alegría, aunque todas derramamos muchas lágrimas. La última noche, una amiga dijo:

“Me alegra que Sylvia haya recuperado su risa”.

Ese tiempo juntas me fortaleció para los meses siguientes, que continuaron siendo bastante difíciles. Me demostró que realmente necesitamos personas en nuestras vidas que nos amen, nos animen, rían con nosotros, lloren con nosotros y, sobre todo, oren por nosotros.

Esta cita de Helen Keller es una de mis favoritas, y la comparto con frecuencia porque creo que transmite un mensaje poderoso de amor, bondad y generosidad de espíritu. Cuando elegimos la interdependencia en lugar de la independencia absoluta, nos hacemos un regalo a nosotros mismos y a quienes nos rodean.

"Solos podemos hacer muy poco; juntos podemos hacer mucho".

— *Helen Keller*

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Quiénes forman parte de tu tribu? Comunícate con ellos y hazles saber que son parte de ella.

Las personas heridas hieren

Ahora bien, no todas las personas formarán parte de tu tribu, ni serán tus amigos ni te agradarán. A mí no me gusta todo el mundo, así que no puedo esperar gustarle a todo el mundo. Aunque no estoy segura de que no les gustaría... porque soy increíble 😊... pero eso ya es asunto de ellos. No saben lo que se pierden.

Pero hablando en serio, es verdad: no todos nos entienden, y nosotros tampoco entendemos a la mayoría de las personas. Por eso es tan maravilloso cuando encontramos a quienes sí nos gustan y amamos.

Creo firmemente que las personas heridas hieren a otras personas.

Con frecuencia, todos nos encontramos con personas que parecen estar enojadas, tristes, frustradas, irritadas o simplemente agotadas. Sé que cuando yo experimento esos sentimientos, tengo que ser muy cuidadosa con mis palabras y acciones, especialmente con quienes están más cerca de mí.

Muchas de mis amigas saben que nuestras emociones pueden verse fuertemente afectadas por nuestras hormonas. El síndrome premenstrual y la menopausia pueden provocar un verdadero caos emocional. Me tomó tiempo comprender esto y, cuando finalmente lo comprendí, empecé a “advertir” a mi familia cuando sabía que mis hormonas podían hacerme decir o hacer cosas que no eran precisamente agradables.

Aprendí a moderar mis respuestas... o simplemente a retirarme un poco hasta que pasara el episodio.

También observo la actitud general de las personas, particularmente en contextos profesionales o de servicio al cliente. La mayoría de nosotros puede notar si alguien está teniendo un mal día; su actitud lo deja claro. Pero también he aprendido que la forma en que yo responda puede aliviar parte de la tensión e incluso mejorar un poco su día.

Hay algo que tengo claro: dos actitudes negativas nunca producirán un resultado positivo.

Cómo tratamos a las personas sí importa

Una vez estaba en una puerta de embarque de un aeropuerto esperando que iniciaran el abordaje. Estaba de pie con mi bastón blanco cerca del mostrador, para asegurarme de que la encargada me viera y me avisara cuando fuera mi turno de subir.

Escuché a un hombre muy ruidoso y bastante desagradable acercarse al mostrador y exigir, literalmente, que lo cambiaran a primera clase. La encargada le explicó que el vuelo estaba lleno y que harían lo posible. El hombre entonces llamó a la aerolínea y, durante al menos treinta minutos, reprendió al agente de servicio al cliente por teléfono. Quería que supieran que él era un viajero importante... y claramente quería que todo el aeropuerto también lo supiera.

Justo antes de abordar, la encargada se acercó a mí y me pidió mi pase de embarque. Yo, en tono de broma, le dije:

—Espero que pueda cambiarme a primera clase.

Unos minutos después regresó con un nuevo pase y me dijo que otro pasajero había pedido intercambiar su asiento conmigo... y sí, darme su asiento en primera clase.

Pueden imaginar que ese hombre desagradable habría estado furioso si lo hubiera sabido.

La encargada me dijo que el pasajero deseaba permanecer en el anonimato. Estoy Segura de que probablemente solo quería hacer algo bonito por una mujer ciega... aunque hay una parte de mí que piensa que tal vez también quería aumentar la frustración de aquel hombre, que podría haber visto a una mujer ciega ocupando lo que él pensaba que debía ser su asiento.

Por cierto, el vuelo duraba apenas una hora... así que ni siquiera entiendo por qué estaba tan alterado. La primera clase realmente se disfruta más en vuelos largos.

Una realidad difícil

Desafortunadamente, muchas personas no tienen una conciencia profunda de cómo actúan, ni del impacto que generan en quienes las rodean.

Hay personas muy amargadas, enojadas, incompetentes, decepcionadas y crueles en el mundo. Y, a veces, hagamos lo que hagamos, no lograremos marcar ninguna diferencia en ellas. Esa es una realidad dura, pero debemos aceptarla.

También creo que no tenemos idea de las luchas que la mayoría de las personas está atravesando. Muchas personas —yo incluida— mostramos en redes sociales o ante el mundo las mejores partes de nuestra vida, y rara vez compartimos nuestras dificultades. Y esas dificultades influyen en nuestras relaciones y desempeño.

Como miembro de la Generación X, reconozco que soy de las personas que sabe compartimentar: puedo dar lo mejor de mí en el trabajo o en un proyecto, independientemente de lo que esté viviendo en lo emocional o personal. Tampoco soy de las que comparten fácilmente sus desafíos, salvo con mi círculo cercano de familia y amigos.

Con el tiempo he tenido que entender que no todo el mundo es así.

Creo que, cuando nos pagan por hacer un trabajo, tenemos la responsabilidad de dar lo mejor de nosotros. También creo que no debemos compartir nuestros secretos más profundos y oscuros con el mundo entero. Pero sí creo que todos necesitamos estar abiertos y dispuestos a aceptar ayuda, e incluso apoyo profesional si es necesario.

No puedo permitir que las malas actitudes o dificultades de otros arruinen mi día o mi vida.

Créeme, he permitido que otros me afecten demasiadas veces y durante demasiado tiempo.

Estoy en un proceso, en un camino para avanzar hacia un buen futuro. Si puedo ayudar a alguien en el suyo, maravilloso. Pero no puedo permitir que me impidan avanzar.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Hay personas de las que necesitas alejarte y dejar de buscar su aprobación? Hazlo. Libérate al reconocer que quizá no tienen la capacidad de ser lo que tú quieres, necesitas o incluso mereces.

No seas esa persona

Ahora que te he levantado el ánimo, es momento de traernos de vuelta a la realidad... y a una reflexión personal honesta.

Si queremos impactar a otros, debemos ser el tipo de persona que realmente puede conectar con los demás. A veces es difícil reconocer aspectos incómodos de nosotros mismos y admitir que puede haber personas a quienes nunca podremos influir.

Sin embargo, sí creo que podemos ser un modelo de carácter y buena comunicación.

En toda familia, entorno social, lugar de trabajo o reunión casual, inevitablemente nos encontramos con personas que encarnan rasgos que hacen que la interacción sea frustrante, incómoda o francamente insoportable. Son el tipo de personas con las que nadie quiere estar.

Todos tenemos rarezas y defectos, pero ciertos comportamientos ponen a prueba la paciencia y la cortesía social. Para cultivar relaciones significativas y fomentar conexiones positivas, es fundamental reconocer estas características y evitarlas activamente.

Estoy segura de que al leer la siguiente lista te vendrán personas específicas a la mente —yo, desde luego, tengo al menos una persona en mente para cada punto. Pero es igual de importante preguntarnos si nosotros mismos somos alguna de estas personas.

Sé que en distintos momentos he sido algunas de las que describe a continuación... y he tenido que trabajar mucho en mí para dejar de serlo.

Estas son algunas de las personas que **NO** quieres ser:

- **El sabelotodo**

La experiencia es valiosa, pero afirmar constantemente superioridad aleja a los demás. A nadie le gusta que se le hablen como si fuera ignorante o desinformado.

- **El menospreciador o el machoexplicador**

Desvalorizar a otros de manera constante, ya sea con comentarios sutiles o con desdén abierto, es sumamente irritante.

El machoexplicador va un paso más allá: asume que otros —especialmente mujeres— necesitan explicaciones básicas de conceptos que ya comprenden.

El respeto es la base de toda buena relación, y tratar a los demás como iguales es esencial.

- **El que hace que los demás se sientan incómodos**

Las personas que parecen no tener filtro ni sentido de lo apropiado generan un ambiente incómodo y embarazoso. Ya sea que usen lenguaje excesivamente vulgar, hagan bromas inadecuadas o hablen sin considerar el contexto, no reconocen el impacto de sus palabras. La conciencia social y el tacto son fundamentales para una comunicación respetuosa.

- **El eterno pesimista**

Las personas constantemente negativas, que encuentran defectos en todo y se quejan de todo, drenan la energía de quienes las rodean. Desahogarse ocasionalmente es normal, pero la negatividad constante agota y ahuyenta la positividad.

- **El que no deja de hablar**

Las personas que dominan la conversación y rara vez hacen una pausa para respirar resultan molestos. Una conversación debe ser un intercambio. Escuchar es tan importante como hablar.

- **El conversador egocéntrico**

Las personas que solo hablan de sí mismas —sus problemas, sus logros, sus experiencias— sin mostrar interés genuino en los demás, simplemente no son amables. Nunca preguntan cómo estás o qué piensas, incluso cuando no han sabido de ti en un año entero.

La conexión genuina requiere reciprocidad.

- **El que usa palabras rebuscadas para impresionar**

Intentar aparentar inteligencia usando palabras excesivamente complejas u oscuras solo aleja a los demás... y, honestamente, puede hacerte ver extraño.

La verdadera inteligencia está en comunicar con claridad y eficacia, no en impresionar con un discurso enredado.

- **El que dice que lo hará... pero nunca lo hace**

Hacer promesas y no cumplirlas está mal. Las personas que se comprometen a algo, pero nunca cumplen se vuelven poco confiables. Sus palabras carecen de acción, y su falta de constancia resulta frustrante.

La confiabilidad es un rasgo esencial tanto en relaciones personales como profesionales.

- **El perezoso**

Ya sea en el trabajo, en un proyecto grupal o en la vida cotidiana, esta persona evita esforzarse y deja que otros carguen con la responsabilidad. Su falta de compromiso genera resentimiento y frustración.

- **El que no aporta lo que le corresponde**

Similar al perezoso, pero más sutil. No contribuye su parte justa, ya sea en una amistad, relación o trabajo en equipo. Espera que otros hagan el trabajo mientras disfruta los beneficios, creando un desequilibrio que inevitablemente genera resentimiento.

- **El evasivo (quien nunca responde directamente)**

En lugar de responder una pregunta directa, cambia de tema, habla en círculos o evita comprometerse. Eso genera frustración y desconfianza.

Y no me refiero al que dice “no me importa” cuando le preguntan qué quiere cenar (por si mi esposo está leyendo esto 😊), porque a veces esa es la verdad.

Me refiero a cuando realmente importa.

Personalmente detesto el “ya veremos”, porque para mí — y para la mayoría — eso significa “no”. Solo que la persona no quiere decirlo directamente.

Seamos honestos y claros en nuestra comunicación.

Cuando se trata de decisiones en las que realmente no tengo preferencia, suelo pedir algunas opciones para elegir. Eso sí es claridad.

- **El que culpa a todos y a todo**

Las personas que culpan constantemente a otros, a las circunstancias o al destino por cada dificultad son increíblemente frustrantes. Siempre tienen una excusa.

La responsabilidad personal es clave para el crecimiento. Negarse a asumirla hace imposible mejorar.

- **El aprovechador**

Las personas que solo te buscan cuando necesitan algo son aprovechadoras.

Entiendo que mantener contacto con toda tu red puede ser difícil, especialmente si es amplia. Pero es sumamente grosero contactar a alguien únicamente para pedir un favor o para “ponerse al día con el chisme”.

Lo siento, pero ese tipo de relación no me interesa.

Nadie es perfecto. Todos exhibimos algunas de estas conductas de vez en cuando. Sin embargo, ser conscientes de ellas y hacer un esfuerzo deliberado por evitarlas puede conducir a relaciones más sanas y significativas.

Sé alguien que escuche, que respete y que valore a los demás. Verás que la vida se vuelve mucho más agradable para todos.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Te reconoces en alguno de los comportamientos anteriores? Elabora un plan para comenzar a corregir tus estilos de comunicación irritantes —porque te aseguro que lo son.

- ¿En quién piensas al leer esta lista? ¿Qué puedes hacer para modelar una mejor comunicación para esa persona?

Construye tu red de contactos

La gente me dice constantemente:

“Tú conoces a todo el mundo”.

Bueno, no conozco a todo el mundo, pero sí conozco a muchas personas, y mi red de contactos es bastante amplia.

A veces me sorprende escuchar nombres en mi red profesional que no conozco, pero intento conseguir una presentación lo antes posible. Me encanta estar conectada con muchas personas, principalmente porque encuentro a la gente fascinante, y nunca sé cuándo podría necesitar poner a alguien en contacto con otra persona.

Me conocen como “la gran conectora”.

Es raro que no tenga a alguien a quien pueda recurrir cuando alguien necesita un recurso.

He estado construyendo esta red durante muchos años.

Lo importante es que, para construir una red sólida, las personas deben confiar en ti y valorar tu criterio. Quienes forman parte de mi red saben que, si recomiendo a alguien o los pongo en contacto con otra persona, es porque creo que será beneficioso para ambas partes.

No necesito beneficiarme personalmente de las conexiones que hago, porque no se trata de mí.

Sin embargo, he descubierto que cuando haces un acto de generosidad construyes una reputación extraordinaria.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Cómo es tu red de contactos? ¿Tienes un grupo sólido de amigos personales y profesionales, colegas o conocidos a los que puedas acudir?
- ¿Eres el tipo de persona que intenta ayudar a otros conectándolos con personas que puedan asistirlos... sin necesidad ni deseo de obtener nada a cambio? Si no es así, te animo a intentarlo. Verás que tu red crecerá y se convertirá en un recurso maravilloso cuando tú también lo necesites.

Elijo la interdependencia sobre la independencia

¿Cómo te hace sentir el concepto de independencia absoluta?

Debo admitirlo: ya no estoy a favor de ella.

He trabajado en el campo de la ceguera y la baja visión durante la mayor parte de mi carrera, y un tema central de los servicios y entrenamientos siempre ha sido la “independencia”. De hecho, la misión del maravilloso Lighthouse que tuve el honor de dirigir por más de diez años era proporcionar a las personas las habilidades necesarias para alcanzar su máxima independencia.

Bueno... recientemente, he decidido que prefiero alcanzar mi máximo nivel de interdependencia.

Diversas fuentes definen la interdependencia como el estado de depender unos de otros o de apoyarse mutuamente. ¿Cuándo vamos a reconocer y admitir que ninguno de nosotros puede ser completamente autosuficiente y totalmente independiente?

Sí, probablemente podemos crear un mundo para nosotros mismos en el que necesitemos poca ayuda de los demás. Pero yo preguntaría: ¿es esa una manera positiva, eficaz, eficiente o incluso feliz de vivir?

Yo necesito a otros... y otros me necesitan a mí.

“La interdependencia es, y debe ser, tanto el ideal del ser humano como la autosuficiencia”.

– *Mahatma Gandhi*

Muchas personas ciegas o con baja visión sienten que deben ser independientes para demostrar que pueden hacerlo, que son iguales a sus pares videntes, que no necesitan la ayuda de nadie. Ese mensaje se nos ha inculcado profundamente.

Yo caí en esa trampa de la independencia. Durante muchos años estuve absolutamente decidida a ser ferozmente independiente y a demostrar mi valía.

Pero hoy estoy lista para decir que existe una gran diferencia entre independencia e interdependencia.

No hay absolutamente nada de malo en reconocer que necesitamos ayuda y pedirla.

Pedir ayuda no convierte a nadie en una persona indefensa. Creo que pedir la ayuda adecuada en el momento adecuado nos hace más poderosos.

“En el desarrollo de la personalidad, primero viene la declaración de independencia, luego el reconocimiento de la interdependencia”.

– *Henry Van Dyke*

Soy una persona ciega muy capaz, competente e incluso segura de mí misma. Aunque yo y muchas personas que me rodean olvidamos con frecuencia que no puedo ver... la ceguera sigue teniendo un impacto significativo en mi vida.

Hay cosas que no puedo hacer.

¡Sí, Lo dije!

Pero, ¿sabes qué? Incluso si tuviera una vista perfecta, habría muchas cosas que tampoco podría hacer. Y hay muchas cosas que cada uno de nosotros no puede hacer —con o sin discapacidad.

Y ahora demos un paso más en esta realidad.

Hay cosas que sí puedo hacer, pero que requieren más tiempo, más energía y el uso de tecnología asistiva, etc. y que a veces decido pedir ayuda para hacerlas.

Nada de esto me hace dependiente.

“Yo puedo hacer cosas que tú no puedes. Tú puedes hacer cosas que yo no puedo. Juntos podemos lograr grandes cosas”.

– *Madre Teresa*

Tal vez haya quienes me juzguen por esto... pero quiero que quienes se sienten desempoderados por el mensaje de la “independencia” se sientan fortalecidos por el mensaje de la “interdependencia”.

Aquí estoy siendo auténtica: una mujer ciega interdependiente.

Estoy completamente dispuesta a aceptar una guía vidente en espacios desconocidos o concurridos, porque eso me permite desplazarme con mayor confianza y, al mismo tiempo, conversar y participar plenamente.

Si tuviera que usar únicamente mi bastón blanco o mi perro guía en un espacio desconocido o lleno de gente, tendría que concentrarme completamente en desplazarme de manera segura. Un guía vidente me pone en igualdad de condiciones.

Uso bastón blanco o perro guía todo el tiempo y me desplazo de manera segura e independiente —y te garantizo que llevo el bastón en la mano incluso cuando utilizo un guía vidente.

Cuando busco algo —un baño público, un negocio en la calle, una mesa en un restaurante o una persona en un lugar concurrido—, la forma más eficiente de lograrlo es pedir ayuda.

El texto impreso está por todas partes. Y acceder a ese texto, ya sea digital o en papel, muchas veces requiere un gran esfuerzo.

Soy buena usuaria de la tecnología asistiva (no increíble, pero buena). Pero si hay una persona vidente cerca y hay un papel que necesito leer, absolutamente voy a pedirle que lo lea en lugar de sacar todos mis dispositivos para intentar que alguno capture el texto correctamente.

Y con frecuencia necesito ayuda con contenido digital inaccesible, como páginas web llenas de gráficos. Podría pasar horas intentando navegar o acceder a la información... pero ¿por qué lo haría si puedo pedirle ayuda a mi esposo?

Créeme, él es tan limitado con la lavadora como yo lo soy con ciertos sitios web inaccesibles. No le permito hacer la lavandería porque no es bueno en eso. Pero es excelente editando videos o usando el ratón para encontrarme un vuelo o un hotel.

Aunque me gustaría pensar que puedo hacer todos los aspectos de cualquier trabajo, la realidad es que no puedo.

Tengo más de 25 años de experiencia laboral, principalmente en administración y liderazgo. Tengo maestrías en trabajo social, educación en discapacidad visual y administración de empresas (sí, son tres maestrías y ningún doctorado). He hecho muchísimo trabajo voluntario y comunitario.

Pero hay muchas cosas que no puedo hacer.

Soy inteligente y competente y aprendo rápido. Una vez participé en una competencia para empacar bolsas de supermercado contra un gerente con mucha experiencia. Ambos estábamos vendados. Teníamos exactamente los mismos productos.

Yo nunca había empacado profesionalmente... solo ayudado ocasionalmente a guardar mis compras.

Y gané.

Usé técnicas de ceguera para localizar y monitorear dónde estaba cada producto.

He servido comida y bebidas en cenas "en la oscuridad" sin ningún problema. He armado muebles y equipos electrónicos. Puedo hacer maravillas con una hoja de Excel y desarrollar programas y currículos muy creativos.

Pero, quiero ser clara: hay muchas cosas que no puedo hacer.

La mayoría no tienen que ver con mi ceguera, sino con que no tengo la formación o las habilidades para ellas. Pero sí, también hay cosas que no puedo hacer porque soy ciega.

Sí, lo dije.

Sí, conozco personas ciegas trabajando en casi todos los campos y niveles, y haciendo un excelente trabajo. Pero todavía existen trabajos para los cuales las personas ciegas no cuentan con las adaptaciones necesarias.

Tal vez algún día logremos una inclusión total... pero todavía queda mucho trabajo por hacer.

De hecho, dependemos un poco de todos ustedes para ayudarnos a crear un mundo más accesible y utilizable que permita una verdadera inclusión.

Quienes conocen, trabajan con o dependen de personas con discapacidad saben lo capaces que podemos ser. Pero quienes no tienen contacto con personas ciegas o con baja visión realmente se están perdiendo algo.

Y también conozco a muchas personas sin discapacidad que no pueden hacer muchísimas cosas... y algunas de esas cosas, casualmente, son áreas en las que yo sobresalgo.

Tengo una perspectiva interesante sobre depender de otros. Creo que les da a las personas la oportunidad de servir. No soy tan partidaria de la independencia como de la interdependencia. No hablo de codependencia; hablo de dar a las personas la oportunidad de practicar el amor con las mangas remangadas”.

— *Joni Eareckson Tada*

He hecho muchos amigos nuevos y he ayudado a muchas personas a ver las verdaderas capacidades de las personas ciegas al pedir ayuda y al definir claramente qué puedo hacer bien dentro de un proyecto —resaltando así la interdependencia y el poder de la confianza mutua.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿En qué áreas podrías ser menos dependiente y más independiente —más competente y más seguro de ti mismo— cuando realmente deberías y podrías serlo?
- Pero también reflexiona sobre cómo podrías fortalecerte a ti mismo y a otros al abrazar la interdependencia cuando esta sea una opción positiva, eficaz y eficiente para ti y para quienes te rodean.

“Rodéate de personas que te amen y te animen. Siempre habrá altibajos, sin importar cuán exitoso seas”.

– *Liana Liberato*

¿Tú qué eliges: independencia o interdependencia?

Yo elijo dar a otros la oportunidad de practicar el amor... y darme a mí la oportunidad de corresponder con amor.

“¡Ay, se me olvidó que eres ciego!”

“¡Ay, se me olvidó que eres ciego!” puede ser algo maravilloso de escuchar, pero también puede representar un desafío.

Cuando las personas olvidan tu ceguera y te incluyen plenamente, se siente genial. Tuve una médica de atención primaria maravillosa. Nunca me trató de manera diferente a sus demás pacientes. Esperaba que yo pidiera ayuda específica si la necesitaba.

Recuerdo una vez que me recetó un medicamento. Le pregunté si había alguna restricción asociada con el medicamento prescrito. Me respondió:

—“No debes conducir durante dos días”.

Hubo una larga pausa... y ambas estallamos en carcajadas.

Tengo familiares y amigos videntes que en algún momento han seguido caminando y me han dejado atrás, y afortunadamente o yo los encontraba o ellos se daban cuenta de que debían regresar por mí.

He tenido muchos empleados y colegas, tanto videntes como ciegos, y la mayoría sabía que yo podía desempeñar el trabajo para el que había sido contratada, siempre que contara con las adaptaciones adecuadas.

Esto puede ser un poco controversial. Creo que a veces damos más énfasis a nuestra discapacidad del que deberíamos.

En el trabajo, es fundamental solicitar y recibir las adaptaciones necesarias para desempeñarnos de manera plena, eficaz y eficiente. Para mí, eso significa poder hacerlo al mismo nivel y dentro del mismo plazo que nuestros colegas videntes.

Con frecuencia, cuando esto no ocurre, es porque la organización no cuenta con procesos accesibles o utiliza programas o equipos que no son completamente accesibles o utilizables por todos. Esto no es justo ni equitativo... y sucede todo el tiempo, incluso en organizaciones que dicen ser totalmente accesibles, e incluso en organizaciones de y para personas ciegas u otras discapacidades.

Pero, en la vida cotidiana, tal vez a veces exageramos.

Fui voluntaria en un centro comunitario de recursos durante tres años. Cada semana trabajaba con unas diez personas más. El centro ofrecía ropa, artículos para el hogar y libros donados, de manera gratuita para la comunidad.

Una de mis hermanas estaba a cargo del proyecto. Me encantaba cómo me presentaba como parte de su breve orientación para voluntarios. Decía:

—“Ella es Sylvia. Es ciega. No es buena clasificando ropa, pero puede hacer cualquier otra cosa”.

Durante esos tres años pasaron muchos voluntarios distintos. Algunos me aceptaban con naturalidad, pero muchos dudaban más en interactuar conmigo. Yo sabía que era porque no sabían cómo hacerlo.

Nunca mi hermana ni quienes me conocían me trataron de manera diferente, y con el tiempo todos empezaban a interactuar y a hacerme preguntas. Se formaron amistades y, más importante aún, muchas personas aprendieron que alguien que es ciego puede hacer

Vivir por fe en Dios ha sido un estilo de vida para mí. Confío y creo en la guía de Dios, y en que Él hará que todo obre para mi bien.

Al reflexionar sobre los muchos desafíos de la vida, en momentos en que sentí que podía ahogarme, fue mi fe lo que realmente me sostuvo.

El recuerdo que inmediatamente viene a mi mente son los primeros días de vida de mi hija. Tuve un embarazo maravilloso, un trabajo de parto y parto difíciles, y luego todo se volvió realmente aterrador.

Mi bebé pasó su primera semana en la unidad de cuidados intensivos neonatales. Durante varios de esos días estuvo conectada a un respirador.

Sabíamos que sobreviviría, que solo necesitaba tiempo para que su corazón se adaptara a la vida fuera del vientre. Pero verla rodeada de dispositivos médicos y no poder siquiera tocarla fue increíblemente triste y doloroso.

Incluso tuve que salir del hospital sin ella.

Qué alegría tan inmensa cuando finalmente pude llevarla a casa.

He atravesado momentos difíciles antes de eso —cáncer de mama, la pérdida de seres queridos, la pérdida de mi vista, y mucho más — pero hasta ese momento, nada se compara con aquellos primeros días de la vida de mi hija.

Y, sin embargo, en todas las cosas, Dios me ha ayudado a mantener la esperanza, la paz e incluso una confianza firme en lo que vendrá.

“Sabemos que en todas las cosas interviene Dios para bien de los que lo aman, de aquellos que han sido llamados según su designio”.

– *Romanos 8:28*

Tuve la bendición de crecer en una familia que creía y confiaba en Dios. Sin embargo, como muchos, he experimentado grandes decepciones con la iglesia, con la religión y con personas religiosas.

También puedo decir que he leído la Biblia varias veces, y hay partes que no entiendo en absoluto, e incluso me pregunto por qué están allí. Intento enfocarme en las lecciones de carácter que pueden aprenderse y vivirse.

Sé que la esperanza y la paz que me da mi fe profundamente arraigada me permiten vivir una vida positiva, alegre, confiada y valiente.

Aquí comparto algunos de los versículos bíblicos que me brindan fe, esperanza, paz y guía.

Soy quien dios me creó para ser

“Serás corona de gloria en la mano del SEÑOR, diadema real en la palma de tu Dios”.

– *Isaías 62:3*

“Pero tú, ¿quién eres para pedirle cuentas a Dios? ¿Acaso la obra dirá a quien la hizo: *¿Por qué me hiciste así?*”.

– *Romanos 9:20*

“Pero Él me dijo: *Te basta mi gracia, porque mi poder se manifiesta plenamente en la debilidad.* Por eso, con mucho gusto me gloriaré más bien en mis debilidades, para que habite en mí el poder de Cristo”.

– *2 Corintios 12:9*

“¡Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de las misericordias y Dios de toda consolación, que nos consuela en toda tribulación nuestra, para poder nosotros consolar a los que están en toda tribulación, mediante el consuelo con que nosotros mismos somos consolados por Dios!”.

– *2 Corintios 1:3-4*

Tengo paz interior

“No se inquieten por nada; antes bien, en toda ocasión presenten sus peticiones a Dios y junten la acción de gracias a la súplica. Y la paz de Dios, que es mayor de lo que se pueda imaginar, les guardará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús”.

– *Filipenses 4:6-7*

“Porque por fe andamos, no por vista”.

– *2 Corintios 5:7*

“No temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortalezco y te ayudo, te sostengo con mi diestra victoriosa”.

– *Isaías 41:10*

“Confía en el SEÑOR de todo corazón, y no en tu propia inteligencia. Reconócelo en todos tus caminos, y Él allanará tus sendas”.

– *Proverbios 3:5-6*

“Enójense, pero sin pecar; que el enojo no les dure hasta la puesta del sol”.

– *Efesios 4:26*

“Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre, si hay virtud alguna, si hay algo digno de Alabanza, en eso pensad”.

– *Filipenses 4:8*

Tengo confianza en Dios

“La fe es como aferrarse a lo que se espera, es la Certeza de cosas que no se pueden ver”.

– *Hebreos 11:1*

“Esta es mi orden: Sé valiente y ten ánimo; no tiembles ni tengas miedo; el SEÑOR tu Dios está contigo adonde quiera que tú vayas”.

– *Josué 1:9*

“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”.

– *Filipenses 4:13*

“Porque yo sé muy bien lo que hare por ustedes —declara el SEÑOR—, les quiero dar paz y no desgracia y un porvenir lleno de esperanza”.

– *Jeremías 29:11*

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿De dónde nace tu confianza?
- ¿Qué papel juega la fe en tu vida?

Viviendo con carácter piadoso

“Un nombre respetado es mejor que muchas riquezas; ser estimado es mejor que la plata y el oro”.

– *Proverbios 22:1*

“Y todo lo que puedan decir o hacer, háganlo todo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de él”.

– *Colosenses 3:17*

“Integridad y rectitud me guardarán, en ti, Señor, he puesto mi confianza”.

– *Salmos 25:21*

“En cambio, el fruto del Espíritu es caridad, alegría, paz, comprensión de los demás, generosidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y dominio de sí mismo”.

– *Gálatas 5:22-23*

“Nuestra vocación, hermanos, es la libertad. No hablo de la libertad que encubre los deseos de la carne, sino del amor por el que nos hacemos esclavos unos de otros. Pues la Ley entera se resume en una frase: Amarás al prójimo como a ti mismo”.

– *Gálatas 5:13-14*

“Todo lo que ustedes desearían de los demás, háganlo con ellos: ahí está toda la Ley y los Profetas”.

– Mateo 7:12

“Hermanos, si realmente creen en Jesús, nuestro Señor, el Cristo Glorioso, no hagan diferencias entre personas. Supongamos que entra en su asamblea un hombre muy bien vestido y con un anillo de oro y entra también un pobre con ropas sucias, y ustedes se deshacen en atenciones con el hombre bien vestido y le dicen: *Tome este asiento, que es muy bueno*, mientras que al pobre le dicen: *Quédate de pie*, o bien: *Siéntate en el suelo a mis pies*. Díganme, ¿no sería hacer diferencias y hacerlas con criterios pésimos?”

– Santiago 2:1-4

“Hermanos muy queridos, sean prontos para escuchar, pero lentos para hablar y enojarse”.

– Santiago 1:19

“Que cada uno ponga al servicio de los demás el carisma que ha recibido, y de este modo serán buenos administradores de los diversos dones de Dios”.

– 1 Pedro 4:10

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué guía tu carácter y tus valores?
- ¿Cuáles son tus principales rasgos de carácter?
- ¿Cómo se reflejan en tu vida cotidiana?

LOS HÁBITOS SALUDABLES AYUDAN

Sí, esta es la sección donde animo a cultivar hábitos saludables, como alimentarse bien, dormir lo suficiente y hacer ejercicio. A medida que voy envejeciendo... y todos lo hacemos... estoy cada vez más convencida de que estos hábitos realmente contribuyen a sentirme mejor, actuar mejor y rendir a un nivel más alto.

He notado que cuando no duermo lo suficiente, no hago ejercicio ni me mantengo activo, y me alimento mal, no estoy en mi mejor estado. De hecho, me pongo de mal humor, me falta energía, pierdo motivación y creatividad, e incluso no soy tan amable como quiero ser.

“El descanso no es ocio, y recostarse a veces sobre el césped en un día de verano, escuchando el murmullo del agua o viendo las nubes flotar por el cielo, difícilmente es una pérdida de tiempo”.

—John Lubbock

Quienes me conocen bien saben que generalmente estoy en la cama a las 8 p. m., y nunca he sido una persona que se queda despierta hasta tarde. Me toma un buen rato relajarme, probablemente porque mi mente siempre está en movimiento.

La Verdad es que estoy perfectamente bien yéndome a la cama temprano. Me hace sentir bien. Hay estudios que demuestran que una buena noche de sueño tiene muchos beneficios emocionales, mentales y físicos. Y bueno... creo que funciona para mí, así que seguiré acostándome temprano y durmiendo al menos ocho horas por noche.

Siempre he sido una persona que valora el descanso adecuadamente. No soy de las que toma siestas, pero creo que quienes pueden hacerlo probablemente obtienen grandes beneficios.

La mayoría de nosotros no nos cuidamos como deberíamos. Trabajamos sin parar y seguimos adelante incluso cuando no nos sentimos bien, especialmente cuando tenemos una fecha límite o estamos en medio de un proyecto importante.

Sin embargo, he aprendido que cuando me siento un poco agotada, con un leve cosquilleo en la garganta o con molestias corporales, es momento de detenerme y cuidarme.

Hace años tuve neumonía y pensé que realmente podría morir, ya que no podía respirar. Fue aterrador. Me había dejado completamente agotada y simplemente seguí adelante. Eso me llevó a la cama durante toda una semana, y tardé aún más en recuperarme por completo.

Desde entonces, soy muy cuidadosa con mi salud y con mi nivel de energía. Cuando me siento mal, aunque sea un poco, aumento la ingesta de líquidos saludables, preparo sopa de pollo casera con verduras, y voy a la cama. Generalmente funciona.

También me he comprometido con una alimentación saludable durante más de cinco años. No, no soy fanática ni extremista. Disfruto regularmente algún dulce y, durante las fiestas, puedo excederme un poco más. Pero reconozco y siento los beneficios de mantener una dieta equilibrada.

En 2018, cuando me diagnosticaron cáncer de mama, estaba siguiendo el programa de dieta Whole 30. Había escuchado de este programa durante algún tiempo y decidí intentarlo porque quería tener más energía y perder algunos kilos.

La programa de dieta Whole 30 implica no consumir azúcar, cereales, lácteos, legumbres ni alcohol durante 30 días. Hay mucho más detrás del programa, y la información es fácil de encontrar. Sí, es un plan estricto y algo exigente.

No me di cuenta de que mi baja energía no se debía a la alimentación, sino a que en realidad no estaba bien.

Estaba en el día tres cuando recibí el diagnóstico de cáncer de mama. Mi esposo me preguntó si quería abandonar el programa y comer mis comidas favoritas o alimentos reconfortantes. Le dije que no; me parecía que alimentarme con comida saludable y natural mientras atravesaba el tratamiento sería lo mejor que podía hacer.

Seguí adelante. Me sometí a una doble tumorectomía y a radioterapia. Mi cirujana me dijo que mis heridas habían sanado más rápido que las de cualquier otro paciente que había tratado. Atribuyo eso a la alimentación saludable que llevaba.

Desde entonces, intento hacer un Whole 30 cada año aproximadamente y, en general, procuro alimentarme bastante bien. También me permito algunos gustos, porque he comprendido que vivir con un plan tan estricto le quita parte del disfrute de la vida. Soy una verdadera amante de la comida; me encanta cocinar, hornear y, sí, disfruto mis dulces.

Ahora soy más consciente de lo que como y puedo limitarme mejor. Siempre puedo notar físicamente cuando no me alimento bien: mi cuerpo reacciona, mi energía disminuye y me siento más lenta.

El ejercicio es algo que nunca he disfrutado del todo, aunque sé lo importante que es y trato de mantenerme constante. He aprendido que la clave es encontrar una actividad que te guste o que, al menos, puedas tolerar, y variar la rutina para que no se convierta en una carga.

Hace algunos años compré un Fitbit, y eso que me ha ayudado a caminar al menos tres millas al día de manera constante. Realmente me ayuda. Cuando no lo uso, es mucho más probable que alcance mis pasos diarios.

A medida que envejezco, me doy cuenta de que la condición física es esencial para mi bienestar. No siempre resulta agradable mientras hago ejercicio (al menos eso creo 😊), pero sí noto los beneficios físicos, hormonales y emocionales.

Siempre escuchamos que el ejercicio es un gran liberador de estrés. No estoy completamente segura de que sea así para mí, pero estoy convencida de que tiene valor.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué hábitos saludables necesitas desarrollar?
- ¿Duermes lo suficiente? Si no, desarrolla un plan de sueño y síguelo.
- ¿Haces suficiente ejercicio? ¿Qué tipo de ejercicio puedes realmente tolerar?
- Desarrolla un plan de alimentación más saludable, uno que realmente puedas mantener.

Pero recuerda: las dietas no funcionan, y todos necesitamos un poco de chocolate de vez en cuando.

Tiempo para demorarse

“Mientras tanto, tomemos un sorbo de té. El resplandor de la tarde ilumina el bambú, las fuentes burbujan con deleite, los susurros de los pinos se oyen en nuestra tetera. Soñemos con la fugacidad y demorémonos en la hermosa insensatez de las cosas”.

— *Okakura Kakuzo*

Simplemente tenía que incluir esta hermosa cita. ¿Puedes imaginar esta escena en tu mente? Solo pensarlo invita a relajarse. Tenemos que aprender a relajarnos.

El poder de los pasatiempos

“Vive una vida equilibrada: aprende un poco y piensa un poco, dibuja y pinta, canta y baila, juega y trabaja un poco cada día”.

— *Robert Fulghum*

Todos debemos tener actividades que nos ayuden a manejar el estrés. Sí, mantener límites saludables, alimentarnos bien, dormir lo suficiente y hacer ejercicio contribuyen a ello, pero necesitamos más que eso.

Necesitamos cosas que nos permitan escapar de la realidad. Necesitamos actividades que despierten nuestro lado creativo.

Estas actividades también serán importantes el día que dejemos de trabajar o ya no podamos hacer algunas de las cosas que nos mantenían ocupados cuando éramos jóvenes.

Mis padres eran muy trabajadores y tenían algunos pasatiempos, pero todos los de mi padre involucraban actividad física intensa. Cuando ya no pudo realizarlos, no tenía nada más que hacer excepto ver televisión. Literalmente, mis padres pasaron sus últimos años viendo televisión.

Sé que esto es muy común en personas mayores, y me parece profundamente triste.

Recuerdo que mi hermana, quien fue una de sus principales cuidadoras, nos dijo a todos después de que mis padres fallecieron: “Tenemos que tener pasatiempos”.

Y ahora todos los tenemos. De hecho, a veces decimos que el trabajo se interpone en nuestros pasatiempos, así que no tenemos que preocuparnos por aburrirnos cuando nos jubilemos. Solo te aburres si no tienes pasatiempos.

¡Prueba cosas nuevas!

“No hay entretenimiento tan barato como la lectura, ni placer tan duradero”.

— *Lady Mary Wortley Montagu*

Es divertido e importante probar cosas nuevas, salir de tu zona de confort. He probado esquí alpino, navegación a vela, crochet, jardinería y muchas cosas más. De algunas puedo decir: “Bueno, fue bueno intentarlo... y ahora, a otra cosa”. Y otras han sido realmente divertidas.

Soy una ávida lectora, y quienes leen viven aventuras con regularidad... aunque sea de forma vicaria. He sido lectora toda mi vida: pasé de la de la letra impresa regular a letra grande, luego a audiolibros, y al Braille. Probablemente leo cientos de libros al año, tanto de ficción como de no ficción. Incluso participo en un par de clubes de lectura.

Durante la pandemia aprendí a tejer crochet, y se ha convertido en algo que realmente me relaja... y que puedo regalar. Creo que casi todos mis amigos tienen ahora una manta que yo hice. Me da alegría hacerlas y regalarlas... aunque no sean perfectas.

También disfruto cocinar y hornear. Incluso tomé clases de canto, con énfasis en jazz y ópera, durante algunos años. Fue divertido, aunque nunca tuve intención de presentarme profesionalmente, más allá de las ocasiones en que me pidieron cantar en algún evento laboral.

No todos los pasatiempos tienen que tener un propósito o un resultado. Solo deben ser cosas que disfrutemos y que nos ayuden a relajarnos.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Tienes pasatiempos a los que dediques tiempo regularmente?
- Si no, anímate a tener algunos.

Necesitamos una escapada

Soy completamente partidaria de las vacaciones. Son momentos para vivir aventuras.

Al crecer, el verano solía significar acampar o hacer un viaje corto, no muy lejos. Crecí en una familia con recursos financieros limitados; dicho de otra manera, éramos pobres. Mi papá solo tenía una semana libre al año.

Mis padres siempre estuvieron comprometidos con darnos buenas experiencias. Fuimos a Disney World una vez cuando éramos pequeños y fuimos a muchos viajes de campin.

Solíamos ir a un campamento llamado Goose Pasture. No, no había gansos. Era un campamento básico con un muelle para botes. No, no teníamos bote. Llevábamos una tienda de campaña.

Lo que recuerdo es el largo viaje en coche, las noches calurosas y sudorosas en una tienda donde dormíamos los siete apretados, y nadar en un lago bastante pantanoso.

Estoy segura de que nos divertíamos, pero también recuerdo claramente que no veía la hora de volver a casa... a nuestra casa sin aire acondicionado, donde al menos teníamos baño y ventiladores. 😊

Cuarenta años después, cuando mi esposo y yo regresamos a mi ciudad natal, le hablé de Goose Pasture. Lo buscó y sugirió que fuéramos a verlo.

Le dije que estaba demasiado lejos. Me respondió: “Está en el mismo condado; solo son unos treinta minutos en coche”.

No podía creerlo. Lo primero que pensé fue: “¿Quieres decir que podríamos haber ido solo por el día y luego regresar a casa?”.

Fuimos, y él comentó que parecía un lugar agradable, con baños portátiles limpios, electricidad y conexiones de agua. Nada de eso existía hace cuarenta años. Y aún si hubiera existido, yo habría preferido regresar a casa.

Luego miró el lago y dijo algo como: “Es increíble que no se hayan enfermado con esa agua”.

Aun así, siento un profundo respeto y amor por mis padres, que hicieron todo lo posible por asegurarse de que tuviéramos vacaciones.

He trabajado arduamente para asegurarme de que acampar nunca forme parte de mis planes de vacaciones como adulta. Sé que algunos disfrutaban del campin o del “campin de lujo”, pero no es para mí.

Como adulta he tenido muchas aventuras maravillosas con mi esposo y mi hija. Hemos hecho cruceros, nadado con rayas, escalado cascadas, caminado por zonas montañosas, explorado otras culturas, probado comidas deliciosas y mucho más.

También hemos disfrutado de vacaciones en casa, simplemente relajándonos o explorando las maravillas que ofrece nuestra comunidad.

La aventura está ahí afuera, esperando por ti.

La pérdida de visión, o cualquier discapacidad o desafío de la vida, puede llevar a las personas reducir o incluso a eliminar el tiempo al aire libre o las aventuras. Espero que no sea así, porque todavía hay muchísimo que podemos disfrutar.

Solo tenemos que encontrar nuevas formas de experimentar todo lo que la naturaleza y la aventura tienen para ofrecer.

Intenta disfrutar del mundo que te rodea usando todos tus sentidos... y encuentra una aventura cerca de ti, o atrévete a vivir una gran aventura en otro lugar.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué aventuras has vivido?

- ¿Qué haces para “escapar”?

Una vida sensorialmente sensacional

“El mundo es un libro, y quienes no viajan leen solo una página”.

– *San Agustín*

Si preguntas a las personas qué les gusta hacer o qué les encantaría hacer, viajar suele estar en la lista.

Sin embargo, cuando no puedes ver bien o no puedes ver en absoluto, viajar es una experiencia diferente, ya que gran parte del disfrute del viaje es visual.

Por eso, como personas con discapacidad visual, necesitamos vivir experiencias que involucren todos nuestros sentidos.

Creo que incluso quienes pueden ver podrían tener experiencias mucho más ricas si aprendieran a disfrutar la vida a través de todos los sentidos.

Mi esposo y yo hicimos unas vacaciones fabulosas para celebrar nuestro 30.º aniversario de bodas en 2023. Ese viaje nos llevó a tres continentes, cuatro países, cuatro islas del Caribe y al océano Atlántico.

Sé que hubo muchas vistas mágicas, pero también hubo maravillosos sonidos, aromas, texturas y, por supuesto, sabores.

Sí, sentí cierta tristeza por perderme algunas “vistas”, pero traté de absorber todo lo que podía a través de los otros sentidos.

Aprender a explorar y disfrutar la vida a través de tus sentidos de manera regular realmente te permitirá apreciarla y experimentarla de una forma más intensa... más sensorialmente sensacional.

- **Saborea y descubre.** Me encanta cocinar y, sí, también comer. Disfruto crear nuevos platillos explorando sabores. También me encanta probar alimentos y bebidas nuevas. Cada región tiene sus propios sabores y especialidades.

Estar dispuesto a probar comidas nuevas —e incluso exóticas— puede ser una experiencia muy gratificante.

En mis viajes probé ron en una destilería en Martinica, degusté muchos sabores de gelato en Italia y experimenté numerosos platos a lo largo del camino.

Tengo una regla: nunca comer en una cadena de restaurantes, especialmente cuando viajo... ¡siempre busca los lugares locales!

- **Escucha la música que te rodea.** La música nos hace felices. No tengo un tipo de música favorito; depende del estado de ánimo. Y, por supuesto, ¡cuando hay música, quiero cantar!

En mis viajes escuché el canto de aves desconocidas, el viento soplando y las olas rompiendo, el repicar de las campanas de los campanarios italianos y los idiomas de personas de todo el mundo.

Sé presente y escucha. Aprende sobre las aves que oyes a tu alrededor. Aprende algunas palabras de los idiomas extranjeros que encuentres. Escucha los sonidos únicos de los nuevos lugares.

¿Qué puedes aprender? ¿Qué recuerdos evocan?

- **Huele los perfumes de tu mundo.** ¡Detente y huele las flores!

En mis viajes disfruté del aroma del pan y los dulces horneándose, del eucalipto y el jazmín creciendo, del café recién preparado y del aire fresco del mar.

Hace algunos años, al visitar Skagway, en Alaska, pensé que así debía oler el cielo.

Detente y simplemente respira la naturaleza. Hay maravillosas sorpresas a tu alrededor.

- **Toca el mundo.** Como personas que no vemos, a veces sentimos cierto temor de extender la mano y tocar lo que nos rodea... pero debemos reconocer que algunas experiencias solo pueden vivirse a través del tacto.

Me encanta salir al jardín y tocar las flores. Son mías, así que me doy permiso.

Pregunta si puedes tocar una exhibición, una pieza de arquitectura, las flores o las plantas.

Una experiencia mágica fue un encuentro con un delfín que me dio un gran abrazo y un beso. No quería soltarlo. ¡Era tan suave y tan tranquilo!

“Las cosas más bellas del mundo no pueden verse ni tocarse, pero sentirse con el corazón”.
– *Helen Keller*

La vida, y especialmente viajar a lugares nuevos, puede ser maravillosa y mágica.

Así que no dudes en salir y experimentar el mundo. ¡Solo prepárate para usar tus sentidos y disfrutar lo que te rodea... y vivirás una experiencia verdaderamente sensorial y sensacional!

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué puedes hacer para explorar más la belleza del mundo que te rodea a través de tus sentidos? Adelante... ¡inténtalo!

Un sueño y una meta

“Todo gran sueño comienza con un soñador. Recuerda que tienes dentro de ti la fuerza, la paciencia y la pasión para alcanzar las estrellas y cambiar el mundo”.

– *Harriet Tubman*

“Muy lejos, allá en el sol, están mis más altas aspiraciones. Puede que no las alcance, pero puedo mirar hacia arriba y ver su belleza, creer en ellas e intentar seguir hacia donde me conducen”.

– *Louisa May Alcott*

Se dice que las metas son sueños con fecha límite. Los estudios también han demostrado que quienes escriben sus metas tienen muchas más probabilidades de alcanzarlas.

Yo soy una persona que fija metas. Y también te animo a ser soñador y a establecer metas.

Cada año me tomo el tiempo para revisar cómo me fue... y sí, cuento también aquellos logros que no estaban escritos.

Aún no he alcanzado todas mis metas, pero estoy convencida de que fijarlas me ha impedido distraerme en actividades triviales y me ha ayudado a tener éxito en varias áreas.

¿Te parece que sentarte a escribir tus metas es una pérdida de tiempo o una tarea abrumadora? Sé que para muchos definir metas específicas no parece una actividad valiosa.

Entonces, comencemos en pequeño: fija solo tres metas para los próximos meses o el próximo año.

Y no necesitas esperar al Año Nuevo ni a una fecha específica para establecer metas y hacer planes.

Estoy segura de que pronto notarás la diferencia y te unirás al grupo de quienes alcanzan sus objetivos.

“El éxito es el progreso constante hacia nuestras metas”.

– *Jim Rohn*

¿En qué áreas podrías fijar metas?

Voy a hacerlo muy sencillo.

Metas de bienestar: incluyen la salud física, mental, emocional y espiritual.

Metas de desarrollo personal: abarcan todo lo que mejore tus habilidades, conocimientos o capacidades en la vida. Creo firmemente que trabajar para aumentar nuestra competencia, confianza y valentía es fundamental, y que esto requiere esfuerzo estratégico y mucho trabajo.

Metas de desarrollo profesional: incluyen todas las metas relacionadas con mejorar habilidades, conocimientos y capacidades, así como avanzar en tu carrera o misión de vida.

Tu turno: autorreflexión y acción

Te invito a desarrollar solo una meta en cada categoría. Sí, solo una. Eso significa que tendrás tres metas. ¡Puedes hacerlo!

También considerar que es sumamente útil establecer pasos de acción específicos. Cada meta importante debe desglosarse:

- **Metas de 5 a 10 años:** son tus grandes metas generales.
- **Metas de 3 años:** incluyen aquello que necesitas haber logrado en 3 años para alcanzar tu meta de 5 años.
- **Metas de 1 año:** incluyen todo lo que debes lograr en el próximo año para asegurarte de que avanzas hacia tus metas de 3, 5 y 10 años.
- **Metas de 3 a 6 meses:** son acciones específicas que debes realizar en los próximos meses para desarrollar la capacidad necesaria —como hábitos, formación, educación u otras actividades— que te permitan comenzar a progresar hacia esas grandes metas.
- **Metas semanales o listas de tareas diarias:** son herramientas poderosas para ponerte en movimiento, usar tu tiempo de manera más eficaz y eficiente, mantener el enfoque y monitorear tu progreso.

Lograr objetivos requiere tiempo, esfuerzo y dedicación. Implica sacrificar tiempo y otras actividades.

Pero nunca sacrifiques el tiempo con tus seres queridos. Nunca.

El método SMART

Ahora, ¿cómo desarrollar estas metas? Usemos el método **SMART**.

En español también se conoce como el método SMART, aunque adaptamos el significado de cada letra.

Las metas deben ser:

S – Específicas

Se dice que, si no sabes hacia dónde vas, ¿cómo llegarás?

Las metas deben ser un mapa en nuestro camino.

¿Qué queremos lograr?

¿Cuáles son las tareas, acciones o resultados específicos que nos llevarán a ese logro?

Por ejemplo, si mi meta es ser oradora motivacional y sé que debo mejorar mis habilidades de presentación, una meta específica sería inscribirme en un programa de formación en oratoria para mejorar mis habilidades.

Eso es específico.

No quiero ser oradora motivacional a tiempo completo, pero sí me encanta inspirar a las personas a vivir su mejor vida, y a veces eso significa tener el honor de hablar y escribir.

M – Medibles

Todos queremos “ser felices”, “tener éxito”, “ganar más dinero”, “perder algunos kilos” ... pero ninguna de estas metas es realmente medible.

Necesitamos analizar cómo sabremos que estamos avanzando.

Por ejemplo, si quisiera llegar a ser mejor cocinera, sé que tendría que cocinar... y cocinar mucho. Entonces, mi meta podría ser preparar una comida al menos tres veces por semana.

Al final de la semana, del mes y del año puedo medir si realmente cociné tres veces por semana... y el sabor de la comida será el indicador de si estoy mejorando.

Si quisiera obtener otro título universitario, tendría que investigar programas de posgrado, postularme, matricularme en cursos, planificar un calendario según la fecha en que quisiera completar el programa y apartar tiempo para asistir a clases, estudiar y realizar tareas.

Déjame aclarar algo: no tengo absolutamente ningún interés en obtener otro título universitario. Creo que tres maestrías son más que suficientes.

Sin embargo, soy una aprendiz de por vida. Leo regularmente libros de desarrollo profesional y personal, y escucho a conferencistas que admiro por su sabiduría y conocimiento.

“Nada es particularmente difícil si lo divides en pequeños trabajos”.

— *Henry Ford*

A – Adaptables

La vida no es predecible. Podemos hacer planes, pero los acontecimientos de la vida se interponen.

Por eso, nuestras metas deben poder adaptarse.

Por ejemplo, si una de tus metas es ser más activo físicamente y asegurarte de hacer algún tipo de actividad al menos cuatro días por semana, deberías tener una lista de actividades alternativas en caso de que el clima, una condición de salud u otro factor requiera cambiar tu rutina.

“Solo necesitas un buen plan... y luego un plan alternativo.”

— *Katherine Kelly*

R – Realistas

Nuestras metas deben ser algo que esté en nuestras manos lograr.

Todos quisiéramos ganar la lotería, pero eso no está en nuestro control; por lo tanto, no es una meta realista.

Además, se necesita un nivel de autoconocimiento que nos permita establecer metas en las que verdaderamente deseemos invertir tiempo y esfuerzo.

Por ejemplo, hubo varios años en los que una de mis meta de bienestar era hacer ejercicio todos los días.

En 2020 escribí que esa meta era irrealista para mí, porque no me gusta hacer ejercicio.

Sin embargo, en 2023 mi esposo y yo planeamos unas vacaciones fabulosas y yo quería verme lo mejor posible. Tenía un incentivo.

Eso significaba que debía ser extremadamente disciplinada con lo que comía y que tenía que hacer ejercicio todos los días.

He usado un Fitbit durante casi cinco años y rara vez dejo de alcanzar mis 7500 pasos diarios, pero sabía que eso no era suficiente.

Necesitaba llevar mi dedicación a un nivel completamente nuevo... durante cinco meses... para perder 20 libras y tonificarme.

Lo logré.

Ahora hago ejercicio cardiovascular al menos 30 minutos al día, al menos cuatro días a la semana, y a veces más.

Todavía no me gusta hacer ejercicio, pero he comprendido que los beneficios de verme mejor y sentirme más fuerte y saludable superan con creces el tiempo que paso ejercitándome.

Sí, me veía fabulosa y me sentía increíble en esas vacaciones... y comí y bebí lo que quise durante un mes entero sin culpa... y solo recuperé 5 libras.

Analiza qué es realista para ti, considerando la importancia de los incentivos.

Te prometo que hay cosas que no estoy dispuesta a hacer porque no quiero invertir el tiempo o el esfuerzo que requieren.

Ahora trato de analizar honestamente las ideas que surgen en mi mente y evaluar desde el principio si realmente son realistas para mí.

T – Con límite de tiempo

Necesitamos plazos y fechas límite para mantenernos encaminados.

En mi meta de ponerme en forma, quería perder 20 libras. Empecé el 1.º de enero y mis vacaciones comenzaban el 14 de mayo. Tenía solo cuatro meses y medio.

Sabía que debía hacerlo gradualmente, quizás una libra por semana.

Tenía que pesarme semanalmente para asegurarme de que avanzaba adecuadamente.

Para tener éxito, necesitas establecer plazos intermedios dentro de tu meta con límite de tiempo.

“El secreto de tu éxito está determinado por tu agenda diaria”.

– *John C. Maxwell*

Al fijar tus metas y planear, no olvides reconocer y honrar cuándo has avanzado y lo que ya has logrado.

No tiene que tratarse de logros visibles para otros. Puede tratarse de apreciarte más, de amarte más, de aceptarte.

“La esperanza es una pasión por lo posible”.

– *Soren Kierkegaard*

Mientras reflexiones sobre tus metas para la próxima semana, mes, año, 3 años, 5 años e incluso 10 años, piensa en las experiencias que deseas vivir, las cosas nuevas que deseas aprender, los hábitos que deseas construir y las acciones que necesitas tomar para alcanzar tus metas personales y profesionales a largo plazo.

Tu turno: autorreflexión y acción

Utilizando el método SMART, escribe:

- Tus metas a largo plazo (3-5 años).
- Tus metas a 1 año.
- Tus metas a corto plazo.
- Y los pasos de acción que te ayudarán a alcanzar tus metas anuales y a largo plazo.

Una actitud decidida

“Déjame decirte el secreto que me ha llevado a mi meta. Mi fortaleza reside únicamente en mi tenacidad”.

– *Louis Pasteur*

“Es la posibilidad lo que me mantiene en marcha, no la garantía”.

– *Nicholas Sparks*

La determinación y la persistencia son fundamentales para alcanzar nuestras metas.

Habrás retrocesos. Habrá fracasos. Las cosas no siempre saldrán exactamente como planeamos.

De hecho, puede que incluso tengas que desarrollar un plan completamente nuevo para alcanzar el resultado que deseas.

Se requiere esperanza y determinación o, dicho de otra manera, mantener una actitud positiva y con visión de futuro.

No puedes rendirte.

En ocasiones puedes desacelerar, reconsiderar e incluso elegir un camino completamente diferente, pero nunca debes perder la esperanza ni simplemente abandonar.

Sigue poniendo un pie delante del otro.

A veces se trata simplemente de hacer esa próxima acción que te acerque un poco más a tu sueño y a tu meta.

“El éxito es la capacidad de ir de un fracaso a otro sin perder el entusiasmo”.

– *Winston Churchill*

“La única vez que fracasas es cuando caes y te quedas en el suelo”.

– *Stephen Richards*

“No te preocupes por los fracasos; preocúpate por las oportunidades que pierdes cuando ni siquiera lo intentas”.

– *Jack Canfield*

“No he fracasado. Solo he encontrado 10,000 maneras que no funcionan”.

– *Thomas Edison*

A veces ganas... a veces aprendes

“A veces ganas, a veces aprendes”.

– *John Maxwell*

Me encanta esta idea de que incluso cuando no ganas —lo que también puede describirse como no alcanzar un objetivo específico o un resultado esperado, experimentar una pérdida o simplemente que las cosas no salgan como planeabas— siempre hay algo que ganas de cada experiencia... aprendes y creces.

“Es en todo el proceso de enfrentar y resolver problemas donde la vida adquiere significado. Los problemas son el punto que marca la diferencia entre el éxito y el fracaso. Los problemas despiertan nuestro valor y nuestra sabiduría; de hecho, crean nuestro valor y nuestra sabiduría. Solo a través de los problemas crecemos mental y espiritualmente. Es mediante el dolor de enfrentar y resolver problemas que aprendemos”.

– *M. Scott Peck*

Si somos honestos con nosotros mismos, los momentos en los que más hemos aprendido sobre quiénes somos han sido aquellos en los que no hemos ganado y hemos enfrentado “problemas”.

Sé que estas decepciones, frustraciones y momentos difíciles me han enseñado muchísimo sobre mí misma y me han ayudado a reconocer áreas en las que necesitaba mejorar. Esto ha sido en cuanto mi actitud, mis habilidades e incluso mi carácter.

No se siente bien perder. Pero cuando pasa el tiempo y miramos hacia atrás, a menudo podemos identificar lo que aprendimos.

Te animo a ver cada experiencia como una oportunidad para aprender y crecer.

Y sí, sé que a veces hay que escarbar muy profundo para encontrar una lección en ciertas situaciones. Pero sigue buscando, porque te aseguro que toda experiencia tiene el potencial de hacernos mejores o ayudarnos a encontrar un camino mejor.

“La vida es una aventura audaz o no es nada. Mantener el rostro hacia el cambio y comportarnos como espíritus libres frente al destino es una fortaleza invencible”.

– *Helen Keller*

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Cuáles son algunas experiencias en las que no “ganaste”?
- ¿Qué aprendiste?
- ¿Cómo puedes prepararte para aprender de futuras experiencias?

“La vida no está destinada a vivirse perfectamente ... sino simplemente a SER VIVIDA. Con valentía, con intensidad, con belleza, con incertidumbre, de manera imperfecta, mágicamente VIVIDA”. – *Mandy Hale*

Lo correcto en el momento equivocado

“Hiciste lo correcto en el momento equivocado”.

– *Un compañero de clase en la escuela de perros guía*

Sé que esta frase también forma parte de una canción, pero fue utilizada de manera brillante por un compañero mío cuando estaba entrenando para recibir mi segundo perro guía en The Seeing Eye.

Entrenar con un nuevo perro guía es un proceso bastante exigente. Significa comenzar el día antes de las 5:30 a. m. todos los días durante casi un mes, y terminar casi a las 9 p. m. Significa aprender a caminar con un perro joven que ha sido entrenado, pero que sigue siendo, en el fondo, un perro. Significa poner tu seguridad, al caminar, en manos de este perro altamente entrenado.

Sí, la persona usuaria —yo misma— y todos los usuarios de perros guía debemos tener habilidades sólidas de orientación y movilidad, pero confiamos en que nuestros perros guía se detendrán ante escalones, bordillos y puertas, y rodearán obstáculos. Durante el entrenamiento, debemos estar atentos para asegurarnos de que tanto nosotros como nuestros perros estemos muy precisos con los comandos y habilidades.

Un día, mientras subíamos a la furgoneta para salir a una ruta de entrenamiento, vivimos una experiencia muy especial. Nellie, mi segundo perro guía, y yo habíamos subido a la furgoneta, y mi compañero Kevin estaba entrando con su perro. La persona entra primero y luego le indica al perro que salte. Pero su perro saltó antes que él pudiera indicárselo. Y con total calma Kevin dijo:

“Hiciste lo correcto en el momento equivocado”.

Qué manera tan maravillosa de corregir. ¿Cuántas veces hemos hecho lo correcto... en el momento equivocado?

Sé que yo lo he hecho.

He dicho algo acertado, pero en el momento incorrecto.

He intervenido demasiado rápido.

He esperado demasiado para ofrecer ayuda.

Y tantas otras veces en que hice lo correcto... pero no en el momento adecuado.

Que podamos concedernos a nosotros mismos, a los demás —y sí, incluso a nuestros perros guía y mascotas— la gracia de corregir con calma.

Sé una persona resolutiva

¡Ah, si el mundo tuviera más personas que resolvieran problemas y menos que los crearan!

Ser una persona ingeniosa y enfocada en soluciones es una cualidad muy valorada por los empleadores, y, por supuesto, también por nuestros seres queridos.

He aprendido que, si simplemente nos tomamos el tiempo para pensar en posibles soluciones e intentamos algo, es muy probable que encontremos la respuesta.

Hace varios años, aprendí que la manera más efectiva de ayudar a otros —incluidos niños y empleados— a ganar confianza en su capacidad de tomar decisiones era no intervenir de inmediato con una respuesta.

Creo que muchas personas ya tienen la solución; simplemente necesitan que alguien crea en ellas y les dé espacio para actuar.

Lo he comprobado una y otra vez a lo largo de mi experiencia.

Es fácil dar tu opinión o tu idea.

Es mucho más difícil esperar y permitir que la otra persona lo descubra por sí misma... pero vale la pena.

Además, si quieres ayudar a las personas a alcanzar su potencial, debes permitirles tomar decisiones y actuar en consecuencia, incluso si no es la manera en que tú lo harías.

La mayoría de las veces no existe una única forma correcta de hacer algo, y mi manera no es necesariamente la correcta.

Recuerdo una ocasión en que la organización de la que yo era directora ejecutiva iba a recibir una nueva furgoneta. Teníamos la oportunidad de elegir el color. Había muchas opciones. Fui al equipo y les dije que votaríamos para decidir el color, y el que ganara sería el elegido.

Nunca imaginé que escogerían el peor color posible: amarillo... amarillo de autobús escolar.

Lo sé... ¿en qué estaban pensando? 😊

Pero les dije que podían elegir, así que tuvimos nuestra furgoneta amarilla, como un gran abejorro.

Es un ejemplo sencillo, pero sé que, si ni siquiera permitimos que las personas elijan el color de una furgoneta, con seguridad no las dejaremos tomar decisiones más grandes... donde las cosas podrían no salir exactamente como planeamos.

Ahora bien, como mencioné antes, soy totalmente partidaria de pedir ayuda, pero también soy autosuficiente, así que siempre intento encontrar una solución antes de solicitarla.

Por eso, antes de pedir ayuda, intenta ver si puedes encontrar una solución o resolver el problema por tu cuenta.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Cómo puedes ser más resolutivo?
- ¿En qué situaciones puedes adoptar una actitud más orientada a soluciones?
- ¿Cómo puedes ayudar a quienes te rodean a volverse más autosuficientes?

No te rindas

“La vida no se trata de esperar a que pase la tormenta... se trata de aprender a bailar bajo la lluvia”.

— *Vivian Greene*

“¿Y qué si fracaso en mi propósito aquí? Se trata simplemente de mantener los nervios firmes, secarse las lágrimas y reír ante la caída y, aunque derrotado, levantarse y comenzar de nuevo”.

— *Robert Browning*

Realmente creo en la idea de contar tus bendiciones, mirar atrás y reflexionar sobre tus éxitos, y mantener una lista de metas alcanzadas, porque todo esto ayuda a mantener la perspectiva y la esperanza.

A veces, cuando nos sentimos abrumados, olvidamos que ya hemos enfrentado pruebas antes. Olvidamos que tenemos la capacidad de resolver este próximo problema. Olvidamos que la mayoría de las cosas terminan saliendo bien... si seguimos adelante.

La mayoría de nosotros conoce cómo una oruga se convierte en mariposa. La oruga crea un capullo, y finalmente la mariposa debe esforzarse para salir de él. Es en ese esfuerzo por romper el Capullo que sus alas se fortalecen lo suficiente para volar.

Si no sabemos mantenernos a flote, no podremos nadar.

Sé que el esfuerzo que he tenido que hacer me ha ayudado a desarrollar las habilidades y la confianza necesarias para vivir la vida que deseo vivir.

Demasiadas personas se rinden y nunca salen del Capullo, porque es demasiado difícil. Demasiadas personas simplemente se mantienen a flote en las aguas de su vida y no tienen un plan ni la esperanza necesaria para nadar hacia sus metas.

Me entristece profundamente la gran cantidad de personas, especialmente aquellas con discapacidades como la discapacidad visual, que piensan que no pueden alcanzar sus metas, que no pueden vivir una vida plena y que el esfuerzo es demasiado.

Hay momentos en los que sí debemos abandonar ciertas actividades o incluso metas, pero esa decisión debe basarse en evidencia real y en la certeza de que es lo correcto para ti.

Yo he dejado ir cosas: actividades que descubrí que no disfrutaba, cosas que requerían más esfuerzo que estaba dispuesta a invertir, e incluso cosas que simplemente no tenían una posibilidad realista de funcionar.

Está bien soltar algo si has hecho tu parte y puedes alejarte sin arrepentimiento.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿En qué áreas de tu vida estás simplemente manteniéndote a flote y sabes que necesitas buscar un nuevo amanecer o crear un plan?
- ¿Qué necesitas dejar ir para poder encontrar alegría, paz e incluso éxito?

Tienes que volver al agua

¿Alguna vez has tenido una experiencia que casi te rompa, que te hizo sentir que la vida te estaba ahogando, o tal vez realmente te rompió por un tiempo?

Todos hemos tenido experiencias difíciles, pero algunas personas han vivido situaciones que literalmente casi las han desbordado.

También reconozco que cada uno de nosotros enfrenta los desafíos de la vida de maneras similares y, al mismo tiempo, distintas. Hay personas que aparentemente superan con facilidad cosas que sé que a mí me resultarían muy difíciles de soportar. También sé que hay muchos que, en silencio y en privado, atraviesan desafíos abrumadores que la mayoría de quienes los rodean nunca llegan a conocer.

Yo soy una de esas personas más reservadas... al menos lo era, hasta ahora que parezco un libro abierto.

Estas experiencias pueden hacernos perder el coraje. Pueden hacernos tener miedo de intentarlo de nuevo. Pero, como dice el viejo refrán, tenemos que volver al agua. Tenemos que volver a confiar. No podemos permitir que el mal actuar de otros cambie nuestro rumbo. No podemos dejar que un fracaso o un contratiempo nos desanime tanto que nos rindamos.

Merecemos algo mejor.

Yo merezco algo mejor de mí misma.

El mundo que te rodea está esperando verte volver al agua.

Tuve una experiencia realmente terrible en la que fui profundamente maltratada. Casi me rompe. Me hizo perder la esperanza en las personas, en la justicia y en la humanidad. Me sentí increíblemente desvalorizada como persona y profesional.

Me hizo querer cambiar por completo mi rumbo.

Me dio miedo.

Me hizo sentir como un fracaso —aunque sabía que no tenía absolutamente nada de qué avergonzarme.

Me hizo querer dejar de intentarlo.

La única manera en que sobreviví a esta experiencia fue gracias a mi fe profunda y a mi increíble red de familiar y amigos.

Debido a mi actitud positiva —que admito parece ser algo natural en mí— supe que la única manera de atravesar ese momento era vivir una experiencia realmente significativa, en la que pudiera sentirme bien conmigo misma, con mi capacidad de contribuir e impactar el mundo, y volver a experimentar la alegría de formar parte activa de algo.

Descubrí una oportunidad increíble: participar en una delegación para solidarizarse y aprender sobre los múltiples desafíos de personas que cada día buscan agua limpia para beber, alimento para comer y la posibilidad de vivir en paz.

Esto me dio algo que esperar con ilusión mientras atravesaba un periodo oscuro y deprimente.

La experiencia en este viaje fue exactamente lo que necesitaba para recuperar la esperanza en las personas y la confianza en mí misma.

No creo ni me gusta la idea de pensar: “hay personas que lo tienen mucho peor que yo”, y esa no fue la lección para mí.

La capacidad de experimentar alegría —en mí misma y en quienes atraviesan situaciones muy difíciles— es lo que me inspira a seguir adelante.

Aprendí, o la vida me recordó, que siempre necesitamos encontrar la manera de volver al agua para poder seguir manteniéndonos a flote.

No estoy lista para sentarme en la orilla de la vida.

Apenas estoy mojando los pies, y soy yo quien decide hasta dónde estoy dispuesta a adentrarme en el agua.

¡Incluso volver a entrar al océano de la vida ya es una victoria!

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Cuál es tu historia? ¿Has tenido una experiencia que realmente sacudió tu mundo? ¿Cuál fue?
- ¿Qué estás sintiendo?
- ¿Cuáles son las verdades?
- ¿En qué has dejado de creer acerca de ti mismo o misma?
- ¿Qué puedes hacer para recuperar tu valor y tu alegría?

Empieza a investigar posibilidades. Contáctame y te ayudaré a encontrar oportunidades.

Requiere verdadero esfuerzo

“La oportunidad se pierde para la mayoría de las personas porque viene vestida con overol y parece trabajo”.

— *Thomas Edison*

Tendrás que trabajar duro, y si eres una persona con un desafío importante en la vida, probablemente tendrás que trabajar aún más que quienes te rodean para alcanzar tus metas.

Podemos fijar metas todo el día. Podemos escribirlas. Podemos planificar. Pero si no estamos dispuestos a trabajar arduamente y hacer los sacrificios necesarios para alcanzarlas, simplemente no las lograremos.

Hay una frase que realmente no soporto: “*I was gonna*” (“iba a...”). Para quienes no son del sur de Estados Unidos, significa que tenías la intención de hacer algo... ibas a... pero no lo hiciste.

Alcanzar metas verdaderamente requiere trabajo duro y el sacrificio de otras cosas que nos impiden hacer lo necesario para lograrlas.

Por ejemplo, cuando estaba cursando estudios adicionales, eso significaba llegar a casa después de un día completo de trabajo y dedicar tiempo casi todos los días —y gran parte de los fines de semana— a tareas y estudio.

Para escribir esta guía, tuve que establecer un horario y comprometerme a terminarla. No, no he mantuve el horario exactamente como lo planeé, pero sí lo cumplí al menos el 75 % del tiempo.

Si quieres ponerte en forma y estar saludable, tienes que alimentarte bien y hacer ejercicio. Es muy difícil renunciar a alimentos que te encantan durante largos períodos de tiempo. Sin embargo, creo firmemente que monitorear y celebrar tu progreso a lo largo del camino ayuda a mantenerte enfocado... sé que a mí me ayuda.

Como mencioné antes, he tenido que trabajar mucho más para demostrar mi capacidad, para lograr lo que he conseguido profesionalmente y para involucrarme en mi comunidad. Sí, esto es porque tengo una discapacidad.

La vida a menudo no es justa, porque no todos tenemos las mismas habilidades o recursos. Pero es la realidad. Y ya que estoy siendo sincera, la mayoría de nosotros tendrá que trabajar más duro. No hay necesidad de quejarse, simplemente hazlo y sigue adelante.

Solo podemos esperar que quienes nos sigan tengan un camino más equitativo y justo porque nosotros hicimos el trabajo difícil para demostrar que somos capaces.

“No temas ir despacio; teme solo quedarte quieto”.

—*Proverbio chino*

A lo largo de mi vida y de los muchos años trabajando con personas ciegas, he experimentado y observado que también debemos tener habilidades realmente sólidas para alcanzar nuestras metas.

Creo firmemente que debemos ser más estratégicos, resolver mejor los problemas y tener una mayor capacidad de aprendizaje y adaptación que quienes no tienen discapacidades.

Tenemos que resolver muchas cosas sobre la marcha.

Necesitamos habilidades tecnológicas excepcionales en este mundo tecnológico que cambia constantemente. Necesitamos maximizar nuestros otros sentidos. Necesitamos ser oyentes excepcionales, atentos a toda la información no verbal que nos rodea. Y necesitamos ser grandes defensores de nosotros mismos.

Digo todo esto para enfatizar que debemos trabajar realmente duro y de manera constante para desarrollar todas estas habilidades, así como la confianza necesaria para salir de nuestra zona de confort y hacer que las cosas sucedan en nuestra vida.

Tenemos la obligación con nosotros mismos de aprender las habilidades que necesitamos.

Desafortunadamente, muchos no cuentan con las habilidades adecuadas para prosperar plenamente. Por eso desafío a cada uno de nosotros —incluyéndome a mí misma— a seguir esforzándonos cada día para desarrollar las habilidades necesarias para tener éxito... como cada uno lo defina personalmente.

No dejes que no saber cómo hacer algo te detenga. Descubre cómo... y pide ayuda cuando sea necesario.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué necesitas hacer hoy para acercarte a tus metas?
- ¿Qué habilidades necesitas fortalecer?
- ¿Cuál es tu plan? No te saltes este paso... crea un plan.

“El progreso implica riesgo. No puedes robar segunda base y mantener tu pie en primera”.

— *Frederick Wilcox*

“Empieza haciendo lo necesario; luego haz lo posible, y de repente estarás haciendo lo imposible”.

— *San Francisco de Asís*

Estrategias propias de la ceguera que pueden servirle cualquiera

Esta sección puede no aplicarse a todas las personas que leen esto, pero para quienes tienen discapacidad visual, ciertamente sí.

Sin embargo, puedo decirte que muchas personas videntes en mi entorno han beneficiado al usar algunas de estas estrategias. He escuchado a más de una personas mencionar el patrón de cuadrícula como técnica para buscar algo, después de aprenderlo de mí. Y sin duda, las técnicas de organización que comparto a continuación pueden ayudarle a cualquiera.

Si alguien que está leyendo esto tiene discapacidad visual y está teniendo dificultades, le animo a buscar capacitación profesional para aprender estrategias adaptativas para la vida diaria e independiente, entrenamiento en orientación y movilidad, y formación en tecnología asistiva. Tener estas habilidades realmente marca la diferencia.

Pero recuerda: todos debemos descubrir estrategias que funcionen para nosotros en nuestras circunstancias individuales. La adaptabilidad, la resolución de problemas y el uso de nuestros otros sentidos son clave.

Y, para quienes no tienen discapacidad visual, aprender algunas habilidades propias de la ceguera también puede ser muy útil... por ejemplo, cuando se va la electricidad. 😊

Organización

Todos dejamos cosas en algún lugar, y a veces incluso en un lugar designado donde podemos encontrarlas fácilmente después. Sin embargo, la mayoría de las veces colocamos cosas sin pensar en la organización.

Si puedes ver bien, normalmente puedes echar un vistazo para encontrar lo que buscas. Pero cuando no puedes ver bien, se vuelve mucho más desafiante.

Todo debe tener un lugar designado, para que sepas dónde está y puedas localizarlo fácilmente. Los sistemas son esenciales. Esto ahorra tiempo y reduce la frustración.

Usar todos nuestros sentidos

Como mencioné antes, las personas que pierden un sentido, como la vista, no desarrollan mágicamente habilidades sensoriales extraordinarias en los demás sentidos.

Sin embargo, con trabajo y esfuerzo intencional, podemos aprender a utilizarlos de manera más eficaz.

He aprendido a escuchar —casi inconscientemente— para obtener información. Por ejemplo, si puedes ver, caminarías por la acera para buscar visualmente un lugar específico. Yo tengo que usar otros sentidos: escuchar los sonidos típicos de un restaurante, oler el pan recién horneado o identificar con los pies una alfombra de entrada que indique la puerta.

Aprender a etiquetar

El etiquetado me ha ayudado enormemente a medida que he ido perdiendo la visión. Comencé con etiquetas en letra grande en cajas de decoraciones navideñas, especias, etc., y hoy utilizo etiquetas táctiles o en Braille. Ahora puedo colocar mis manos sobre cualquier cosa y saber qué es rápidamente.

Adelante, etiqueta las cosas una vez que las hayas organizado.

Patrón de cuadrícula o técnica de superposición

Encontrar objetos caídos, asegurarse de limpiar toda una superficie, untar mantequilla de maní en el pan, maquillarte, afeitarte, barrer el piso, lavar platos o limpiar el inodoro son solo algunos ejemplos de actividades en las que puedes usar el patrón de cuadrícula cuando no puedes ver.

La mayoría de las personas está familiarizada con una cuadrícula. Si utilizas un patrón superpuesto, comenzando en una esquina y avanzando de manera ordenada —según la configuración necesaria— podrás asegurarte de cubrir toda la superficie. He utilizado este método durante muchos años para casi todo en la vida diaria... y funciona muy bien.

Recientemente, durante un gran juego familiar con los ojos vendados, mi esposo —que sí puede ver— les dijo a sus compañeros que usaran el patrón de cuadrícula. Supongo que me ha estado escuchando todos estos años. 😊

Defender tus propios derechos o pedir ayuda

A la mayoría de las personas no les gusta pedir ayuda. Sentimos que molestamos o que somos incapaces. La realidad es que todos necesitamos a los demás. En el caso de la discapacidad visual, simplemente puede que necesitemos un tipo diferente de ayuda.

Entender que está bien pedir ayuda, saber cómo solicitar asistencia y cómo devolver el favor son elementos clave para convertirte en tu propio defensor. Pedir ayuda también aumenta tu independencia.

El mejor ejemplo que puedo dar es el de ir de compras. Podría ir a la tienda y pasar horas buscando lo que quiero (y probablemente terminar con cosas que no eran realmente lo que necesitaba), o puedo solicitar asistencia del servicio al cliente, entregar una lista y hacer mis compras con alguien que conozca bien la ubicación de los productos, y salir en un tiempo razonable con lo que realmente necesito.

También puedo pedirle a un amigo que vaya conmigo y luego invitarlo a un café o almuerzo para devolverle el favor... aunque sé que ir de compras conmigo también es muy divertido. 😊

No dejes que el miedo o el orgullo te impida pedir ayuda.

Es probable que necesites más ayuda al inicio de tu proceso de pérdida visual, y que necesites menos a medida que desarrolles habilidades. Pero no hay absolutamente nada de malo en pedir ayuda.

Las personas también seguirán recurriendo a ti cuando necesiten la ayuda que tú puedes ofrecerles... ¿verdad?

Paciencia

Se necesita tiempo y paciencia contigo mismo y con quienes te rodean para aprender técnicas que te permitirán vivir una vida plena con baja visión o con ceguera.

Estás aprendiendo formas nuevas de hacer muchas cosas.

Necesitarás buen sentido del humor... para esos momentos cuando las cosas no salgan como planeaste, cuando haya derrames, etc.

Al principio puede que las tareas diarias tomen más tiempo, pero a medida que aprendas a usar técnicas y herramientas adaptativas, irán ganando velocidad.

Coraje

Necesitarás coraje para salir de tu zona de confort.

Sí, a veces da miedo salir ahí afuera. Las cosas no siempre saldrán como esperas. Habrá accidentes. Te encontrarás con personas desagradables o incluso groseras. Sentirás vergüenza. Y puede que no recibas las adaptaciones que necesitas o solicitas.

¿Sabes qué? No es un “puede que” ... absolutamente tendrás estas experiencias.

Pero no permitas que esas experiencias negativas te impidan vivir la vida.

Sigue adelante.

Sigue intentándolo.

Te aseguro que, la mayoría de las veces, tendrás éxito.

En honor a mi bastón blanco

“Ganamos fuerza, coraje y confianza con cada experiencia en la que realmente nos detenemos a mirar el miedo a la cara... debemos hacer lo que creemos que no podemos”.

– *Eleanor Roosevelt*

Esta sección puede no parecer relevante para quienes no tienen discapacidad visual, pero siéntete libre de sustituir el bastón blanco por cualquier herramienta que te ayude a mantenerte a flote en las aguas de tu vida. Puede tratarse de estrategias para enfrentar la timidez o la introversión, desafíos propios del envejecimiento, etc.

Además, esta sección también ofrece una mirada a los desafíos reales que enfrentan las personas en cuanto a la aceptación y al temor de cómo el mundo las percibirá cuando utilizan una ayuda de movilidad.

El bastón blanco y el perro guía son ayudas de movilidad fundamentales para las personas con discapacidad visual. Personas en todo el espectro de pérdida visual pueden utilizar un bastón blanco o un perro guía para desplazarse o para hacer visible su discapacidad visual.

Estas herramientas nos brindan más independencia y confianza, y comunican claramente que no podemos ver y que necesitamos movernos con seguridad.

Siempre he tenido discapacidad visual y, de hecho, soy legalmente ciega. Durante muchos años, pude desplazarme bastante bien —al menos en mi opinión— sin una ayuda de movilidad. Eso no significa que no me tropezara, chocara con cosas o incluso me cayera... porque sí lo hacía.

Tal vez un bastón blanco me habría sido útil antes en mi vida. Sé que caminaba con vacilación, especialmente en lugares desconocidos o con poca iluminación. Admitámoslo: arrastraba los pies.

Un día, un instructor de orientación y movilidad, que era mi compañero de trabajo, me dijo: “Puedes elegir parecer ciega... o ebria”.

Como joven profesional que trabajaba en rehabilitación visual, comprendí que debía considerar el uso de una ayuda de movilidad, porque ya nadie se estaba dejando engañar... era evidente que no podía ver.

“No esperes hasta que todo sea perfecto. Nunca lo será. Siempre habrá desafíos, obstáculos y condiciones menos que perfectas. ¿Y qué? Empieza ahora. Con cada paso que tomes, te volverás más fuerte, más hábil, más seguro de ti mismo y más exitoso”.

— *Mark Victor Hansen*

Comencé a usar un bastón blanco hace aproximadamente 25 años. Sin embargo, admito que cuando digo que comencé, me refiero a que lo usaba solo en lugares muy específicos.

Me sentía cómoda usándolo con extraños, en lugares que no frecuentaba y en el trabajo, ya que trabajaba con personas con discapacidad visual.

Fue muy difícil comenzar a usarlo con familiares y amigos cercanos.

Lo curioso es que ellos son quienes más saben que necesitamos una de movilidad... y cuando finalmente la usamos, sienten cierto alivio.

Pero también es un momento en el que se dan cuenta plenamente de que nuestra discapacidad visual es significativa.

Es un proceso de ajuste tanto para nosotros como para nuestros seres queridos.

“Nunca bajas la cabeza. Mantén siempre la frente en alto. Mira al mundo a los ojos”.

— *Helen Keller*

¿Por qué nos cuesta usar un bastón blanco o cualquier dispositivo que pueda ayudarnos?

Creo que es porque en ese momento debemos admitir que realmente tenemos una discapacidad. Durante años no quise ser una persona con discapacidad. No quería que la gente pensara que era menos o que no era una persona completa.

Conozco muchas personas que, al envejecer y experimentar problemas de equilibrio, se niegan rotundamente a usar un bastón de apoyo o un andador, aunque estos les darían mucha más independencia y seguridad.

También conozco a muchas personas que, al luchar con la aceptación de su pérdida visual, experimentan sentimientos de pérdida, dolor, ira, frustración e incluso depresión al enfrentar la vida como persona con pérdida visual.

Puedo decir que, cuando finalmente acepté que las cosas no iban a cambiar y que mi visión solo empeoraría, si quería vivir y trabajar, debía asumir la responsabilidad de mis habilidades, mi independencia y mi actitud... y todo cambió para mejor.

Cuando me convertí en una usuaria segura del bastón blanco y, más adelante, añadí un perro guía a mis opciones de movilidad, me convertí en una viajera mucho más confiada, independiente y segura.

Viajo regularmente por el país por trabajo y diversión... y tú también puedes hacerlo.

“La manera de desarrollar la autoconfianza es hacer aquello que temes y acumular un historial de experiencias exitosas detrás de ti”.

— *William Jennings Bryan*

Sí, habrá personas que no sepan qué es un bastón blanco. He escuchado historias divertidas sobre lo que la gente cree que es: una caña de pescar, un palo de golf roto, un bastón cualquiera... e incluso mi favorita: “el palo del ciego”.

Y no puedo contar cuántas veces me han preguntado si mi perro guía está en entrenamiento.

Pero debo decir que el bastón y el perro guía han sido herramientas poderosas para defender mis propios derechos, porque ya no tengo que explicar detalladamente que no puedo ver algo. El bastón lo comunica claramente.

Y, en general, las personas respetan a quien se atreve a salir y vivir la vida, porque reconocen que no siempre es fácil.

Con práctica, puedes llegar a usar el bastón o el perro guía con tanta confianza que las personas dejarán de enfocarse en ellos y comenzarán a verte por quién eres.

“Cuando eres diferente, a veces no ves a los millones de personas que te aceptan tal como eres. Solo notas a la persona que no lo hace”.

— *Jodi Picoult*

¡Toma tu bastón blanco y sal a vivir tu vida!

“Ganamos fuerza, coraje y confianza con cada experiencia en la que realmente nos detenemos a mirar el miedo a la cara... debemos hacer lo que creemos que no podemos”.

— *Eleanor Roosevelt*

Pide ayuda

A la mayoría de nosotros no nos gusta pedir ayuda.

He descubierto que, cuanto mayor y más sabia me vuelvo, más dispuesta —e incluso más entusiasmada— estoy a pedir ayuda.

También he descubierto que a las personas les encanta ayudarme, y que tengo muchas maneras de devolver el favor.

En lugar de frustrarte, compadecerte o enojarte, te animo a pedir ayuda.

Haz que sea algo agradable... haz que sea un placer ayudarte... y encuentra una forma de retribuir.

Organízate

Si eres como yo, sabes que necesitas organizarte mejor. Es increíble cuánto tiempo y energía desperdiciamos buscando cosas... y la frustración que eso genera.

La organización es útil para todos, pero es especialmente importante para quienes estamos envejeciendo y podemos olvidar algunas cosas, y para quienes tenemos discapacidad visual. Necesitamos colocar cada cosa en un lugar donde sepamos que está y donde sea fácil encontrarla.

Esto puede implicar deshacerse de cosas, pero te aseguro que sentirás mucho menos estrés si logras organizarte.

Por supuesto, tendrás que pedirles a quienes viven contigo que se sumen a este movimiento de organización. Es hora de organizarse... hará la vida mucho más fácil.

Todos hemos oído hablar de la limpieza de primavera. Pero, ¿de verdad podemos limpiar y organizar solo una vez al año?... Esa es una idea —y una práctica— abrumadora.

Es momento de revisar lo que tenemos y decidir qué necesitamos limpiar y qué debemos desechar. A veces también surge la idea de simplificar y adoptar un estilo minimalista.

Yo estoy totalmente a favor de deshacerme de lo innecesario. Especialmente me encanta regalar cosas a quienes las necesitan o las quieren.

Pero voy a admitirlo: no soy minimalista.

Me gustan las cosas. Me gusta tener muchas. Y eso hace aún más importante mantener todo limpio y organizado.

Voy a decirlo claramente: me encanta limpiar y organizar. No sé explicarlo.

Tengo recuerdos muy claros de no disfrutarlo cuando era niña. Mi madre era de las que limpiaba y lavaba ropa todos los días. Bueno, probablemente necesitábamos lavar ropa a diario, éramos una familia de siete. ¡No me imagino lo que habría sido acumular una semana entera de lavandería!

Además, durante muchos años hablaba con mis padres —que ahora ya están en el cielo— mientras hacía las tareas del sábado por la mañana. Tal vez eso explique por qué limpiar es algo que simplemente disfruto.

También he enseñado estrategias de organización durante tantos años que terminé implementándolas todas... y realmente me beneficié de estar superorganizada.

Como persona que no puede ver, tener un lugar para cada cosa marca una gran diferencia.

Por supuesto, todos en la casa deben devolver cada objeto a su lugar designado.

Alguien, por favor, avísele a mi esposo que esa es la regla.

“La manera más eficaz de hacerlo... es hacerlo”.

Mi suegra solía visitarnos cada primavera. Ahora vivimos demasiado lejos para eso. Pero cuando venía, eso significaba limpieza profunda. Una semana de... bueno, tortura.

Pero la casa quedaba impecable y libre de polvo (algo prácticamente imposible si vives en Florida).

Somos personas limpias y ordenadas, pero es sorprendente cuánto polvo se acumula en cortinas, rincones, rejillas de ventilación, ventiladores de techo y más. Y mejor ni hablemos de la limpieza profunda del refrigerador y el horno.

Si no tuviéramos un plan regular de limpieza y organización, nunca dejaría que vinieran visitas.

“Soñamos con tener una casa limpia, pero ¿quién sueña realmente con hacer la limpieza?”.

— *Cecil Baxter*

Comienza con la organización

Hablemos de cómo organizarse. Puede sentirse absolutamente abrumador.

Creo que toda esta idea de la limpieza de primavera es absurda. Si eres como yo, quieres salir y disfrutar el hermoso clima de la primavera... no quedarte limpiando.

Mi estrategia no es la limpieza de primavera. Es organización.

Te prometo que si usas este método, la limpieza de primavera dejará de ser tan pesada. Simplemente será completar esas tareas que solo haces una o dos veces al año.

Dedica 30 minutos cada semana para organizar.

¿Qué pasaría si te dijera que, con solo 30 minutos semanales, tu casa puede transformarse en un espacio bien organizado?

Funciona.

Hace muchos años tuve una especie de revelación. Necesitaba que mi casa estuviera más organizada. Estaba experimentando una rápida progresión en mi pérdida visual. Simplemente no encontraba las cosas cuando las necesitaba.

Cuando abrías un armario o un gabinete, era muy probable que algo se te cayera encima.

Ni siquiera sabíamos qué teníamos. Teníamos tres de lo mismo, porque cuando no encontrábamos algo... comprábamos otro.

¿Te suena familiar? Apuesto a que sí.

Decidí comenzar el año nuevo anunciándoles a mi esposo y a mi hija —que tenía 8 años en ese momento— que dedicaríamos 30 minutos cada sábado por la mañana a organizar.

Hicimos una lista de tareas pequeñas que podían completarse en poco tiempo.

En lugar de organizar todo el armario del pasillo, organizábamos solo el estante superior del armario del pasillo.

Debo admitir que muchas veces me motivaba y seguía trabajando más tiempo. Pero nunca obligué a mi hija pasar de los 30 minutos. Y rara vez se lo pedí a mi esposo.

Lo hacíamos divertido. Escribíamos las tareas en papelitos, los poníamos en un recipiente y dejábamos que nuestra hija sacara uno al azar para decidir qué hacíamos ese día.

Lo hacía divertido... bueno, casi siempre.

Aquí algunos ejemplos:

- Cajón de cubiertos
- Cajón de “cosas varias” de la cocina
- Cajón de “cosas varias” de la oficina
- Debajo del lavabo del baño
- Botiquín
- Cajón superior del tocador
- Caja de juguetes
- Cajón debajo del horno
- Especiero
- Un cajón del archivador
- Zapatos
- Carteras y bolsos

Sí, me tomó más de una hora organizar mis carteras. Parece que los bolsos son algo que me encanta... y tengo muchos.

Creo que ya te haces una idea.

Esto fue hace más de quince años, y todavía sigo esta práctica. Limpio y organizo cada semana.

Se ha convertido en un buen hábito que me hace sentir bien, organizada y tranquila.

Y hace que la “limpieza de primavera” sea casi innecesaria.

Todavía limpio cortinas y algunas otras cosas una vez al año, pero la mayoría de las tareas se van realizando a lo largo del año.

Tu turno: autorreflexión y acción

- Crea un plan de organización. Sí, hazlo ahora mismo.
- Haz una lista de al menos 20 áreas de tu casa que necesiten organizarse.
- Coloca la organización en tu calendario y ponte manos a la obra.

Recuerda: solo 30 minutos a la semana.

“Concéntrate siempre en lo lejos que has llegado, en lugar de lo lejos que te queda por recorrer”.

— *Heidi Johnson*

Comienza donde estás.

Desarrolla un plan.

Mantenlo simple.

¡Hazlo divertido!

LIDERAZGO

Llegamos ahora al tema del liderazgo, un tema sobre el cual muchas personas me buscan para conversar.

He dejado este tema intencionalmente para el final, porque primero debemos conocernos, trabajar en nosotros mismos y comprometernos a liderarnos a nosotros antes de estar verdaderamente preparados para liderar a otros.

Y, por favor, ten en cuenta que no todos están dispuestos a ser liderados. Nuestro trabajo es modelar el camino.

He tenido la bendición de ocupar varios roles de liderazgo a lo largo de mi vida. Sin embargo, el liderazgo no es un cargo. El liderazgo son relaciones.

Es una actitud. Es un corazón dispuesto. Es dedicación a una causa y a las personas que están bajo tu cuidado.

El liderazgo también es un camino. Es un compromiso a aprender más, escuchar más y amar más.

Cada uno de nosotros es un líder, tenga o no un título.

De hecho, hay personas que tienen títulos que aparentemente los designan como líderes... y claramente no lo son.

El liderazgo nace del corazón y del alma, y sí requiere habilidades.

“Si tus acciones inspiran a otros a soñar más, aprender más, hacer más y convertirse en más, eres un líder”.

— *John Quincy Adams*

Liderazgo: el corazón del asunto

Demostrar liderazgo en cualquier situación implica una combinación de habilidades, comportamientos y acciones.

La primera regla del liderazgo es liderar con el ejemplo. Establece un estándar alto a través de tus acciones y comportamientos.

Si queremos que las personas nos sigan como líderes, debemos actuar con integridad, ser competentes, animar y orientar, demostrar confianza al empoderar a otros y ejercer un liderazgo de servicio con humildad.

Las lecciones más valiosas que he aprendido sobre liderazgo han venido de observar a otros, — tanto a los buenos como a los malos.

De hecho, he aprendido tanto de los malos líderes como de los verdaderos líderes.

He aprendido que el liderazgo comienza en el corazón y requiere intención y esfuerzo.

En el centro del liderazgo está el deseo genuino por el éxito de los demás, incluyendo el de cada miembro del equipo y cada persona involucrada.

Lidera con humildad.

Reconoce tus propias limitaciones y mantente abierto a aprender de los demás.

Ser humilde no significa pensar menos de ti mismo, sino pensar en los demás antes que en ti.

Durante mis muchos años en la administración y en posiciones de liderazgo, he observado el recorrido de muchos líderes, y no siempre ha sido bonito.

Creo que el liderazgo, especialmente a nivel ejecutivo, o se sube a la cabeza o se lleva en el corazón.

Algunos incluso comienzan con buenas intenciones, pero el poder que adquieren en su posición los hace sentirse superiores a los demás, y ahí es cuando las cosas empiezan a desviarse.

Los líderes que se autopromocionan y que no reconocen que el liderazgo es un privilegio están destinados a fracasar como líderes.

Puede que no pierdan el cargo, pero perderán el respeto, la confianza y la dedicación de sus equipos.

Los líderes humildes, en cambio, tienen un poder enorme, porque sus equipos creen en ellos, los respetan y se comprometen con la visión de un líder que también cree en ellos.

Además, tendrán una reputación sólida que no podrá ser destruida por quienes intenten desacreditarlos.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué roles de liderazgo desempeñas?

- ¿Quiénes han sido los mejores líderes que has conocido?
- ¿Cuáles son las lecciones más importantes que aprendiste de esos modelos positivos?
- ¿Qué líderes negativos has tenido o conocido, y qué aprendiste de ellos?

A veces, lo que aprendemos es exactamente lo que no debemos hacer.

Los líderes comprenden la importancia de las relaciones

Sirve a los demás. Demuestra un compromiso con el bienestar y el éxito de quienes lideras. Pasa tiempo en la trinchera. Está dispuesto a hacer cualquier cosa que les pidas a otros hacer. Sustituye cuando sea necesario.

La mayor parte de mi experiencia profesional ha sido en organizaciones sin fines de lucro de tamaño pequeño y mediano, lo que significa recursos humanos y financieros limitados.

Esto implicaba que, en ocasiones, la persona que contestaba el teléfono, hacía el café, impartía una clase o atendía un puesto de alcance comunitario no estaba disponible por un día, una semana o incluso varios meses.

Sí, he asumido todos esos roles. De hecho, el único rol que creo que nunca desempeñé fue el de conductora... por razones obvias. He armado mesas, preparado bolsas para eventos, sacado la basura, hecho fotocopias y mucho más. Y, por supuesto, hubo momentos en los que no solo era directora ejecutiva, sino también gerente de operaciones, gerente de programas y la única responsable de recaudar fondos.

Sí, a veces era agotador. Pero me dio una comprensión profunda de toda la organización y de cómo funcionan realmente las cosas.

Entender el papel clave que desempeña cada miembro del equipo te dará mucho más empatía. Te ayudará a comprender mejor las perspectivas y los sentimientos de los demás al tomar decisiones.

También he disfrutado cada momento que he pasado con las personas beneficiarias de las organizaciones en las que he trabajado.

Vivir de cerca el impacto de la misión es algo que todo líder debería hacer con regularidad.

Creo firmemente que los líderes que se toman el tiempo de conocer realmente a las personas y los detalles del funcionamiento de la organización serán mucho más efectivos.

Cultiva relaciones sólidas con tu equipo, colegas, superiores y otras personas involucradas para crear una red de apoyo fuerte.

Las personas tienden a ser más orientadas a las personas o más orientadas a las tareas en el trabajo.

Debo admitir que tengo una inclinación más orientada a las tareas. Soy fijadora de metas. Me gusta terminar lo que empiezo. De hecho, cuando algo queda pendiente, me pesa en la mente hasta que lo termino. Mi familia puede confirmarte que eso incluye sus tareas también.

Lo interesante es que soy muy cercana con las personas y tengo muchos buenos amigos que no están relacionados con mi vida profesional, con quienes mantengo conversaciones personales con frecuencia, sin esperar que hagan algo a cambio.

Después de aprender este concepto de orientación a las personas frente a orientación a las tareas, y al darme cuenta de que me inclinaba un poco más hacia las tareas, tuve una

revelación. Comprendí que debía ajustar esta tendencia si quería convertirme en el tipo de líder que deseaba ser.

Debo admitir que, durante varios meses, literalmente me escribía notas para recordarme preguntarles a mis empleados sobre su vida personal antes de empezar inmediatamente a pedir actualizaciones sobre el trabajo.

Esto no significa que lo haga en cada interacción, pero sí significa que lo hago los lunes por la mañana y en otros momentos apropiados.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Tiendes más hacia las personas o hacia las tareas?
- ¿Qué necesitas hacer para equilibrar esta tendencia?

A menudo la gente dice: “Sylvia conoce a todo el mundo”.

Probablemente se deba a que realmente me importan las personas. Disfruto conocerlas, identificar maneras de mejorar sus vidas y simplemente pasar tiempo con ellas.

Con frecuencia me comunico con las personas para ver cómo están.

Así he construido una red enorme.

No tengo expectativas de la mayoría de estas personas.

De hecho, a veces simplemente les pido que me avisen si todo va bien y que me digan si hay algo que pueda hacer por ellas.

Ha sido increíble poder marcar una diferencia positiva en la vida de las personas, conectarlas con otras que puedan ayudarlas y también experimentar su cariño y apoyo cuando yo lo he necesitado.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Cómo es tu red profesional? Haz una lista de todas las personas que forman parte de ella. Consejo: si solo te toma cinco minutos, tienes mucho trabajo por hacer.
- Crea un plan para fortalecer y ampliar tu red profesional. Sí, coloca actividades específicas en tu calendario.

“Parto de la premisa de que la función del liderazgo es formar más líderes, no más seguidores”.
— *Ralph Nader*

Los líderes comprenden la importancia de la comunicación

Los líderes comprenden la importancia de la comunicación... incluso cuando es difícil

Otro aspecto fundamental del liderazgo guiado por el corazón es inspirar y motivar a las personas.

Anima y motiva a tu equipo o a quienes te siguen para que den lo mejor de sí. Busca siempre desarrollar y promover a otros. Demuestra confianza delegando responsabilidades y otorgando autonomía a los miembros del equipo, para que puedan sobresalir en sus funciones. Apoya el crecimiento y el desarrollo de los demás brindando acompañamiento, mentoría, orientación y retroalimentación.

Recientemente leí que las conversaciones difíciles tienen que ocurrir porque las conversaciones mejores no ocurrieron antes. Debo admitir que dar retroalimentación difícil también es difícil para mí. Es complicado decirle a alguien que no está haciendo un buen trabajo, y hay quienes que nunca aceptarán comentarios.

Sin embargo, como líderes tenemos una enorme responsabilidad con nuestras organizaciones o con los proyectos que dirigimos. Si cada miembro del equipo no da lo mejor de sí, el resultado no será todo lo que podría ser.

Si vemos las conversaciones difíciles o la retroalimentación a la luz de la misión, eso nos da las fuerzas para tener esas conversaciones importantes que conducirán al éxito de todos.

Además, es fundamental reconocer que, si como líderes no somos capaces o no estamos dispuestos a ayudar a las personas a convertirse en su mejor versión, les estamos fallando. Las personas no pueden saber cuáles son las expectativas si no se las comunicamos.

Nos gusta pensar que la gente “debería saberlo”, pero después de haber pasado por algunas situaciones complicadas, reconozco que probablemente no comuniqué con claridad lo que esperaba. También he estado en el otro lado, cuando no se me comunicaron las expectativas o cuando las prioridades no estaban alineadas.

Necesitamos mantener conversaciones mejores de manera constante, para que las situaciones no se deterioren hasta volverse insostenibles.

Tu turno: autorreflexión y acción

- En una escala del 1 al 10 —siendo 10 que sobresales en esto— ¿cómo te sientes al tener conversaciones difíciles?
- ¿Hay alguna “conversación mejor” que necesites tener ahora para evitar que se convierta en una conversación difícil más adelante?

Las amistades son aún más importantes. Cuídalas. Valóralas. Asegúrate de que las personas que forman parte de tu vida sepan cuánto significan para ti.

Los líderes son positivos

“El optimismo es la fe que conduce al logro. Nada puede hacerse sin esperanza y confianza”.

— *Helen Keller*

Los líderes son positivos, entusiastas y optimistas. Esta es un área en la que sobresalgo. Soy, por naturaleza, una persona optimista y llena de esperanza.

De hecho, dos de los mejores cumplidos que he recibido de un miembro de mi equipo fueron:

- “Irradias la misión”.
- “Nos inspiras a todos, porque pase lo que pase, siempre te mantienes positiva”.

Los líderes deben ser quienes mantienen una vela encendida y siguen avanzando cuando todo a su alrededor está oscuro. Lidera con ejemplo. ¡Sigue adelante con optimismo, valentía y corazón!

Sé que a veces mi optimismo puede parecer un poco exagerado, porque realmente siempre creo que todo terminará saliendo bien. He pasado por situaciones verdaderamente difíciles, y aun así he mantenido una actitud positiva. Y, de alguna manera, las cosas siempre terminan resolviéndose a mi favor..., aunque no necesariamente de la forma que imaginaba.

Sé visionario

Visión: desarrolla una visión clara y compártela con tu equipo, inspirándolos a trabajar hacia un meta común.

Las personas y las organizaciones tienen misiones y visiones, pero muy pocas realmente ejecutan o implementan las acciones necesarias para alcanzarlas.

La mayoría de las personas simplemente intenta mantenerse a flote. Sin embargo, si hay algo que las organizaciones necesitan para avanzar, es visión... y ejecución de esa visión. Y eso requiere disposición para cambiar y adaptarse a las olas que van llegando.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Eres visionario?
- Más importante aún, ¿estás en una organización y en un rol que te permita ser visionario?

El arte de comunicar eficazmente

Demostrar liderazgo implica una combinación de habilidades, comportamientos y acciones.

Comunica con eficacia: Sé un comunicador claro y persuasivo, tanto al escuchar como al hablar. Todos hemos escuchado que tenemos dos oídos y una boca. Me encanta el acrónimo en inglés “WAIT”, que significa: *Why Am I Talking?* (¿Por qué estoy hablando?).

Escuchar en lugar de hablar requiere intención, humildad y un verdadero deseo de aprender y honrar a los demás.

Muchos líderes creen que el título les da la autoridad para ser siempre quienes hablen. Pero ganamos mucho más respeto cuando escuchamos.

Y, honestamente, el rol de un líder no es gestionar cada proyecto, sino asegurarse de tener el equipo correcto con las habilidades adecuadas, y, brindar apoyo, motivación y recursos para que puedan cumplir con sus responsabilidades.

Los líderes están, en esencia, bajo un microscopio. Cuando nos comunicamos —ya sea por escrito o verbalmente— debemos cuidar qué decimos, cómo lo decimos y a quién se lo decimos.

Sí, los líderes están bajo mayor escrutinio. Eso significa preparar comentarios, ensayar discursos, leer con cuidado antes de responder, pensar antes de presionar “enviar” y hacer una pausa antes de hablar. Y, absolutamente, NUNCA comuniqués algo importante o que pueda cambiar la vida de alguien por mensaje de texto o correo electrónico.

Hay conversaciones que deben suceder cara a cara —o al menos de una forma en la que también puedan transmitirse las emociones y la información no verbal esenciales para el mensaje— y eso no puede lograrse en un simple texto o correo.

Los líderes suelen tener agendas ocupadas, pero debemos responder de manera oportuna. Si no tenemos una respuesta inmediata, al menos un acuse de recibo es útil.

Y algo más: los líderes deben decir “gracias”.

Reconocer un trabajo bien hecho, un buen esfuerzo, una interacción positiva con una persona difícil, o incluso una ética de trabajo constante y responsable, realmente motiva.

A mí me encanta cuando alguien me da las gracias, especialmente cuando identifica de manera específica cómo contribuí o impacté su proyecto. Se siente bien ser reconocida.

Aprende qué tipo de reconocimiento prefieren las personas de tu equipo y trata de adaptarte. Hay quienes se incomodan cuando se les reconoce en público, pero florecen cuando se les agradece en privado.

Pero cuidado: no resaltes siempre a la persona más visible o brillante. Recuerda que todos importan. Encuentra la manera de que cada miembro del equipo se sienta valioso y reconocido.

Las conversaciones difíciles tienen que ocurrir porque las conversaciones mejores no ocurrieron antes.

Te recuerdo este principio importante: no esperes a que algo se convierta en un problema grande.

Lo digo desde la experiencia: no me gustan las conversaciones difíciles. Mi tendencia natural es enfocarme en lo positivo e intentar arreglar cosas... o personas. Pero hay personas y situaciones que no pueden "arreglarse". Y sin comunicación oportuna y efectiva, la situación puede desintegrarse por completo.

Los líderes valoran a cada persona del equipo

Trata a todos con respeto.

Solía llevar una pieza de rompecabezas en mi bolso. La recibí hace más de 20 años. El pastor de nuestra iglesia quería transmitir el mensaje de que cada miembro de la congregación era una pieza esencial del rompecabezas, que cada uno de nosotros es necesario y que, sin una sola pieza, el rompecabezas no estaría completo.

Reconocer esto en nosotros mismos y en los demás es poderoso.

He visto a supuestos líderes tratar con respeto a personas con dinero o con posiciones importantes, mientras ignoraban a quienes no tenían poder.

Como líderes, tenemos el privilegio de guiar, de impactar positivamente la vida de otros y de crear oportunidades para que crezcan.

Que siempre valoremos ese privilegio.

Liderar es desafiante. Siempre hay problemas y tensiones: asuntos de personal, estrés financiero y desafíos operativos.

Necesitamos poder hablar de estas situaciones para mantener la cordura.

Los líderes necesitan un sistema de apoyo. Necesitan un lugar —o un pequeño grupo de personas de confianza— con quienes puedan desahogarse y conversar sobre los desafíos.

Pero nunca chismees ni hables de personas con sus propios colegas.

Encuentra un amigo o pequeño grupo seguro, y asegúrate de que lo se comparta allí permanezca confidencial.

Tu turno: autorreflexión y acción

- En una escala del 1 al 10 —siendo 10 excelente— ¿Cómo calificarías tus habilidades de comunicación verbal y escrita? Sé honesto contigo mismo.
- ¿En qué áreas necesitas trabajar? Diseña un plan concreto para trabajar en ellas.
- ¿Qué errores de comunicación has cometido? ¿Tienes estrategias para evitar repetirlos?
- ¿Tienes un pequeño grupo de confianza con quien hablar de los desafíos? Si no, identifica a dos o tres personas con quienes puedas empezar a cultivar esta relación. Es probable que ellos también lo necesiten.

“Cualquiera puede llevar el timón cuando el mar está en calma”.

– *Publius Syrus*

Los líderes fomentan la resolución de problemas y el desarrollo de habilidades

Los líderes deben tener una gran capacidad para resolver problemas, y una parte clave de esto es ayudar —o permitir— que otros encuentren las soluciones.

Aborda los desafíos con una mentalidad orientada a la resolución de problemas e involucra a otros en la búsqueda de soluciones.

En lugar de ofrecer de inmediato una respuesta o una idea, pregunta al miembro del equipo: “¿Qué harías tú?”.

La mayoría de las veces, tendrán propuestas valiosas y, en mi experiencia, su solución suele ser mejor que la que uno pueda plantear, ya que con frecuencia están más familiarizados con todas las variables que influyen en el desafío.

Fomentar la innovación —es decir, estimular el pensamiento creativo— es fundamental para el crecimiento y el éxito.

“El pesimista se queja del viento.

El optimista espera que cambie.

El líder ajusta las velas”.

– *John Maxwell*

Los líderes toman decisiones.

Los líderes deben rendirse cuenta a sí mismos y a su equipo por las acciones y los resultados. Deben estar dispuestos a tomar decisiones difíciles y asumir la responsabilidad de sus consecuencias.

¿Hace falta decir más?

A veces esto implica tomar decisiones que pueden incomodar, decepcionar e incluso — lamentablemente— afectar la vida de otras personas.

Por eso es esencial tomar decisiones bien fundamentadas, manteniendo siempre en primer plano el impacto que tendrán en los demás. Hay que liderar con la mente y con el corazón... y eso puede traer días realmente difíciles.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué estrategias utilizas para resolver problemas y tomar decisiones? ¿Están funcionando para ti y para quienes te rodean?
- ¿Cómo puedes asegurarte de ayudar a quienes lideras a desarrollar sus habilidades aún más? ¿Cómo puedes fortalecer su confianza?

“El liderazgo y el aprendizaje son indispensables el uno para el otro”.

— *John F. Kennedy*

Los líderes son aprendices de por vida

Los líderes son aprendices de por vida.

Construyen continuamente su conocimiento y sus habilidades, tanto en su área de especialización como más allá de ella.

Sé auténtico. Sé amable. Y cuida también de ti mismo.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Qué haces para seguir aprendiendo y desarrollando tus habilidades?
- Elabora una lista de cursos que podrías tomar, podcasts o blogs de los que puedas aprender regularmente, y las habilidades técnicas que necesitas adquirir para avanzar en tu carrera o en tus metas personales.

CONCLUSIÓN: SIGUE NADANDO EN LAS AGUAS DE TU VIDA

Llegamos al final. Cierro con algunos pensamientos importantes sobre lo que considero necesario para vivir una vida que impacte e inspire, tanto a ti como a quienes te rodean.

No pretendo ser un ser humano extraordinario o una líder perfecta (bueno... a veces sí 😊), pero sí sé que tengo un corazón dispuesto a marcar una diferencia en la vida de las personas y a ayudar a que este mundo sea un lugar mejor para todos.

He aprendido mucho a través de la experiencia: algunas lecciones han sido hermosas y otras difíciles. También he aprendido muchísimo de tantas personas que se han cruzado en mi camino a lo largo de este viaje, por lo cual estoy profundamente agradecida.

A continuación, encontrarás recordatorios finales de algunas de las lecciones que he aprendido en el camino, con la sincera esperanza de que te inspiren.

Sé auténtico. Sé tú mismo. Siéntete orgulloso de lo que has logrado y de todo lo que logras cada día. Vivir con autenticidad significa reconocer tu recorrido único, incluidos los obstáculos que has superado. Nuestros desafíos no nos definen; más bien, se convierten en un trampolín para desarrollar fortaleza interior, tenacidad y resiliencia. No nos define lo que nos frena; nos define cómo nos levantamos por encima de ello. Abraza tu autenticidad, persigue tus sueños y deja que el mundo sea testigo de la extraordinaria fuerza que habita en ti. Te desafío a vivir con más autenticidad y a encontrar la fortaleza que habita en ti.

“Eres más valiente de lo que crees, más fuerte de lo que parece y más inteligente de lo que piensas”.

— *Winnie the Pooh*

Sé valiente y confiado, o al menos finge que lo eres, porque con el tiempo también lo sentirás por dentro. Para cultivar tu valentía, debes enfrentar tus miedos, asumir riesgos calculados, salir de tu zona de confort y defender aquello en lo que crees, incluso ante la adversidad y la duda. La valentía es la determinación de seguir avanzando, aun cuando haya retos y obstáculos.

Sé positivo y mantén la esperanza. Esto inspira y anima a quienes te rodean... y también te hace sentir más seguro y capaz.

“A veces, la esperanza es el único plan”.

— *Sylvia Stinson-Perez*

Permítete no ser perfecto: no acertar siempre, luchar y ser humano. Cuando nos damos ese permiso, podemos encontrar el espíritu valiente que vive en nosotros... y aprender a aceptar a la persona auténtica que somos. Cuando desarrollamos el valor de ser auténticamente bellos, podemos vivir con confianza... y esa confianza irradia belleza.

“La flor se ha abierto, ha estado al sol y no tiene miedo. Estoy tomando más riesgos; soy audaz y estoy orgullosa”.

— *Paula Cole*

Sé resiliente. Mantente sereno, firme y fuerte ante la adversidad y los contratiempos. Recuerda que la belleza interior se desarrolla al vivir la vida con todos sus desafíos, y al aprender de Verdad que cada experiencia nos ofrece la oportunidad de desarrollar más resiliencia, más carácter, más fortaleza, más compasión y también más vulnerabilidad. Las experiencias de la vida nos vuelven mucho más bellos, porque nos obligan a mirar más allá de lo externo, de ver la profundidad de lo que somos y de quienes son los demás... ¡y a encontrar ahí la belleza real!

Sé adaptable. Mantente abierto al cambio, listo para él, y dispuesto a ajustarte cuando sea necesario.

Sé siempre amable. Sé empático. Mantente atento a tus emociones y a las emociones y necesidades de los que te rodean, y responde con empatía hacia ti mismo y hacia los demás.

Sé perdonador. Si te aferras al pasado, no podrás avanzar... y, sinceramente, quienes reciben tu rencor, probablemente ni siquiera están pensando en ti. Suéltalos y sigue con tu vida. ¡Déjalo ir!

Sé generoso con los demás y contigo mismo. Las transiciones y los cambios son difíciles... y requieren tiempo para atravesarlos. Pero siempre debemos decidir avanzar... pasar la página al siguiente capítulo de nuestro camino.

Mantén las cosas en perspectiva. Recuerda: a veces esto es solo un punto en el panorama general. Y si necesitas pequeña “fiesta de autocompasión”, adelante... pero límitala a 15 minutos y luego sigue adelante.

El liderazgo empieza contigo. Aprende primero a liderarte a ti mismo.

Actúa con integridad. Sé honesto, ético y coherente en tus acciones y decisiones. Vive la Regla de Oro tratando a los demás como te gustaría ser tratado.

Cuida de ti. Cuida de tu bienestar físico, emocional, mental y espiritual. Desarrolla el hábito de agradecer o reconocer, cada día, al menos una cosa por la que sientas gratitud.

Sonríe con frecuencia. La sonrisa permite que la belleza interior brille.

Honra tu sentido del humor. Aprende a reír, especialmente en los momentos difíciles.

Vive una vida equilibrada. Establece límites. Pasa tiempo con tu familia y tus amigos... y estate presente. Sé intencional al vivir el momento. Deja el trabajo en el trabajo. Busca pasatiempos.

Sé una persona con gran capacidad para resolver problemas. La vida está llena de desafíos y nunca sabes qué puede ocurrir; por eso, cuanto más ingenioso y orientado a soluciones seas, con mayor confianza seguirás avanzando.

Sé un aprendiz de por vida. Mientras más fortalezcas tus conocimientos y habilidades, en lo personal y lo profesional, más preparado estarás para la próxima oportunidad.

Desarrolla competencia. La competencia es esencial para que te vean como alguien creíble. Es la demostración de tus conocimientos, habilidades y capacidades. Muestra que eres capaz.

Desarrollar la competencia es un camino: el esfuerzo continuo e intencional por mejorar habilidades y conocimientos a través de la educación, la capacitación y la experiencia.

Las decisiones generan resultados. Establece metas SMART (específicas, medibles, adaptables, realistas y con plazos definidos), escríbelas, y revísalas y actualízalas con regularidad. Si no tienes un plan, simplemente deambularás esperando terminar en un buen lugar.

La determinación y la perseverancia son esenciales para alcanzar metas. Habrá contratiempos. Habrá fracasos. Las cosas no siempre saldrán exactamente según lo planeado. De hecho, quizá tengas que desarrollar un plan completamente nuevo para llegar al resultado que deseas. La esperanza y la determinación —o mantener una actitud positiva y orientada hacia el futuro— son indispensables. No puedes rendirte. A veces puedes ir más despacio, reconsiderar e incluso elegir un camino distinto, pero nunca puedes perder la esperanza ni simplemente abandonar. Sigue poniendo un pie delante del otro. A veces se trata solo de hacer “la siguiente cosa” que te acerque a tu sueño y a tu meta. Y recuerda: tendrás que trabajar duro para llegar ahí.

Administra tu tiempo. Prioriza tareas y gestiona tu tiempo eficazmente para maximizar tu productividad. Está bien decir no. Decide qué puedes y qué quieres hacer, y sostén esa decisión... a menos que exista un beneficio importante para ti y para los demás.

Sé organizado, con tus cosas y con tu tiempo.

“Cuanto más te pierdas en algo más grande que tú, más energía tendrás”.

— *Norman Vincent Peale*

Vive una vida con impacto. Sirve a los demás. Demuestra un compromiso real con el bienestar y el éxito de las personas con quienes tienes el honor de convivir e interactuar.

Encuentra tu tribu, busca mentores y construye una red sólida y de apoyo.

“Solos podemos hacer muy poco. Juntos podemos hacer mucho”.

— *Helen Keller*

Pide ayuda cuando la necesites... y a veces incluso cuando simplemente haría la vida más fácil o mejor.

Ama a tu familia y a tus amigos con pasión. Ama a quienes Dios te ha puesto en la vida.

Ámate a ti mismo. Cree que eres increíble y dítelo cada día... Vamos, dilo conmigo ahora: “Soy increíble y soy una inspiración”.

Tu turno: autorreflexión y acción

- ¿Cuáles son las lecciones más valiosas que has aprendido en este camino?

“La vida es una oportunidad: aprovéchala.

La vida es belleza: admírala.

La vida es un sueño: realízalo.

La vida es un desafío: enfréntalo.

La vida es un deber: cúmplelo.

La vida es un juego: júégalo.

La vida es una promesa: cúmplela.

La vida es tristeza: supérala.

La vida es una canción: cántala.

La vida es una lucha: acéptala.

La vida es una tragedia: afróntala.

La vida es una aventura: atrévete.

La vida es suerte: constrúyela.

La vida es Preciosa: no la destruyas.

La vida es vida, defiéndela”.

— *Madre Teresa*

La vida, con su inmensa mezcla de alegrías y desafíos, a menudo puede sentirse como un océano: misterioso, profundo y en cambio constante. Para navegar estas aguas con éxito, no basta con mantenerse a flote; también debemos aprender el arte de nadar.

Necesitamos cultivar dentro de nosotros resiliencia, adaptabilidad y propósito.

En el océano de la vida, el cambio es constante.

Olas de incertidumbre.

Momentos de calma.

Todo se alterna de forma impredecible.

En lugar de temer esas olas, debemos verlas como oportunidades de crecimiento. Aprender a nadar significa volverse ser flexible y reconocer que no podemos controlar las mareas, pero sí podemos ajustar nuestras brazadas. Esa perspectiva transforma los desafíos en peldaños y los tropiezos en lecciones.

Así como los nadadores confían en su flotabilidad para mantenerse a flote, nosotros también debemos confiar en la esperanza y en la fuerza interior para seguir adelante cuando la vida se vuelve abrumadora. La esperanza actúa como un salvavidas, manteniéndonos por encima del agua cuando la desesperación amenaza con hundirnos. Al enfocarnos en lo que nos da alegría y

sentido, creamos un reservorio interno de energía del cual podemos nutrirnos incluso en tiempos turbulentos.

Nadie nada solo en este vasto océano de la vida. La presencia de otras personas—familia, amistades, mentores e incluso desconocidos— constituye un sistema de apoyo, como un bote salvavidas cuando nuestras fuerzas flaquean. Pedir ayuda y ofrecerla son habilidades vitales: nos recuerdan que, aunque el camino es personal, la supervivencia y el éxito también son esfuerzos compartidos.

Mi fe en Dios y mi convicción de que, Él hará que todo obre para mi bien (*Romanos 8:28*) me han dado una profunda esperanza y confianza.

La vida no se trata solo de mantenerse a flote o sobrevivir día a día, aunque a veces eso sea lo único que podemos hacer en ese momento. La vida es explorar. El océano de la vida está lleno de tesoros escondidos: pasiones, relaciones y experiencias que esperan ser descubiertas. Al sumergirnos y asumir riesgos encontramos sentido y conexión. El miedo a lo desconocido no debe impedirnos abrazar la aventura de vivir plenamente.

Seguir nadando en el océano de la vida significa involucrarse activamente con sus complejidades, enfrentar sus tormentas con valentía y valorar sus momentos de calma con gratitud. Significa avanzar incluso cuando la corriente parece fuerte, sabiendo que cada brazada nos acerca más a comprendernos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea.

Todos enfrentamos desafíos. Cada experiencia nos enseña nuevas estrategias para sobrevivir. Solo tenemos que recordarlas cuando la próxima gran ola se acerque. Busca momentos de esperanza y mantente abierto a ellos. A veces, la esperanza es el único plan que nos queda.

Usa los recursos a tu alcance.

Mantente enfocado.

Haz grandes planes.

Nunca pierdas la esperanza.

Y sigue nadando en las aguas de tu vida.

Oraré para que cada persona que lea estas palabras se sienta inspirada a nadar con mayor valentía y belleza en las aguas de su vida.

Con gratitud por todos los que han caminado conmigo en este viaje llamado vida.

— *Sylvia*

AGRADECIMIENTOS

Soy profundamente bendecida por contar con una familia y un grupo de amistades extraordinarios. Muchas personas maravillosas han caminado conmigo en este recorrido... hasta ahora, y sé que muchas más lo harán. Muchas han impactado mi vida de maneras que quizá nunca llegaron a saber. No puedo nombrar a todas las personas que verdaderamente me han inspirado, alentado, enseñado, guiado y, sobre todo, amado.

Pero sí deseo expresar mi agradecimiento a algunas personas que me ayudaron a hacer realidad este libro en lo práctico —más allá de todos los que, con cariño, me preguntaban una y otra vez cuándo iba a escribir un libro. Gracias a mis primeros lectores y editores: mi esposo Roger, mi hermana Lisa, mi prima Shelly, y mis amigos Heather, Steph, Renee y Phil. Estoy deseando escuchar a quienes se sientan impactados por este libro.

Y un agradecimiento muy especial a mi amigo Ben Fox por tomar la portada que yo tenía en mi mente y convertirla en realidad, y por construir el sitio web.

Un agradecimiento especial y reconocimiento a Marianela Moran, quien generosamente ayudó con la traducción de este libro al español, lo que permite que más personas tengan acceso a él.

DERECHOS DE AUTOR Y USO DE ESTE CONTENIDO

Este libro fue publicado en formato electrónico en 2025 por Sylvia Stinson-Pérez.

Lo ofrezco sin costo alguno para todas las personas.

Si utilizas cualquier parte del material incluido en este libro, te pido que me otorgues el debido crédito como autora.

Siéntete en libertad de compartirlo ampliamente.

[Photograph]

CONTÁCTAME:

¡Visita el sitio web!

www.TotalImpactPartners.com

Allí encontrarás un blog interactivo, hojas de trabajo imprimibles y otros recursos que pueden acompañarte en el camino.

También puedes escribirme a:

sylviasperez1@gmail.com