

DESPIERTA

Tu Poder



Una guía real y humana de empoderamiento femenino

ARIANA JIMÉNEZ

Autoestima

Mentalidad

Finanzas

Relaciones

Propósito



Crecimiento personal



Amor propio



Comunidad femenina

© 2025 Ariana Jiménez · Todos los derechos reservados

circulodemujereslima

Índice

INTRO	Mi historia: de la jaula a la libertad	3-4
CAP 01	Autoestima & Amor Propio	5-7
CAP 02	Mentalidad & Deconstrucción	8-10
CAP 03	Finanzas & Independencia	11-13
CAP 04	Relaciones que Nutren	14-16
CAP 05	Propósito & Legado	17-19
KIT	30 Afirmaciones + Plan de Acción	20-21
CIERRE	Carta para Ti	22



*"El empoderamiento no es un destino,
es una forma de caminar por la vida."*

— Ariana Jiménez



Mi historia:

de la jaula a la libertad

Crecí en un hogar donde los roles estaban escritos de antemano. Las mujeres de mi familia cocinaban, limpiaban, cuidaban — y lo hacían con una fortaleza silenciosa que yo admiraba, pero que también me pesaba. **Sentía que había algo más para mí**, aunque todavía no tenía las palabras para nombrarlo.

Durante años encontré comunidad en una iglesia que me daba pertenencia, pero que también tenía un mapa trazado para mi vida. Y yo quería **viajar, estudiar, descubrirme, conocer el mundo**. Quería ser algo que todavía no tenía nombre.

El punto de quiebre llegó cuando empecé a estudiar **Psicología**. Por primera vez tuve herramientas para ver las estructuras — las de afuera y las de adentro. Entendí que muchas de mis creencias no eran mías: eran heredadas, impuestas, repetidas por generaciones.

Mi tesis sobre **sexismo ambivalente y violencia de pareja en mujeres trabajadoras de Lima** no fue solo trabajo académico — fue el momento en que entendí cómo las estructuras invisibles condicionan la vida de millones de mujeres. Y decidí hacer algo al respecto.



"Me di cuenta de que no era yo quien estaba rota — era el molde que intentaban meterme."

— Ariana Jiménez



"Vengo de mujeres fuertes. Esa fuerza también es mía, y la uso diferente."

Empecé a entender la historia de las mujeres de mi linaje. Vi que **siempre sacaron fuerza de donde no había**. Esa fuerza también vive en mí. La heredé. Y decido usarla diferente — para florecer.

En 2025 me mudé y empecé una etapa nueva. Aprender a organizarme, tomar decisiones propias, construir una rutina completamente mía. **Eso cambió profundamente la forma en que me veo.**

¿Quién soy hoy?

Psicóloga

Enfoque clínico y de empoderamiento femenino. La salud emocional de la mujer es mi pasión.

Especialista en RR.HH.

Recluto talento para EE.UU. Entiendo el potencial humano desde adentro.

Creadora de Comunidad

Fundé el Círculo de Mujeres Lima — espacio real de conexión y bienestar.

También me apasiona:

- Inteligencia Artificial y tecnología aplicada a personas
- Chatbots y automatizaciones para negocios
- Networking y construcción de marca personal
- Síndrome del impostor y cómo superarlo
- Equilibrio entre ambición y bienestar emocional

¿Por qué escribí este ebook?

Porque sé que hay mujeres que se sienten como yo me sentí: tratando de encontrarse a sí mismas mientras lidian con relaciones, trabajo, estudios, presión social y dudas internas. **Este libro es lo que yo hubiera necesitado leer.** No quiero mostrar una imagen perfecta — quiero mostrar una versión real, humana y cercana del crecimiento.

"No necesito tener todo claro para empezar. Solo necesito elegirme."

CAPÍTULO 01

Autoestima

& Amor Propio

El cimiento de todo cambio

La **autoestima sana** no es arrogancia — es el reconocimiento silencioso de que merezco respeto, amor y oportunidades simplemente por existir. Sin condiciones. Sin tener que demostrar nada primero.

Durante años, muchas ponemos nuestro valor en manos ajenas: en la aprobación, en los logros visibles, en la apariencia. Yo lo viví. Aprendí a desaprender eso. Y hoy lo comparto contigo.

Los 5 pilares de la autoestima sana

Autoconocimiento

Sé quién eres y qué valoras.

Autocompasión

Trata tus errores con amabilidad.

Límites claros

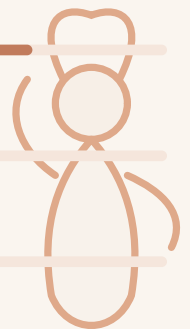
Di no sin culpa ni disculpa.

Autenticidad

Muéstrate como eres, sin máscaras.

Cuerpo presente

Habita tu cuerpo con respeto.



Historia real

"Daniela, 32 años, creció escuchando que era demasiado intensa. Pasó años minimizándose. Cuando empezó terapia, su mayor revelación fue simple: nadie le había dicho que estaba bien tomar espacio. Hoy lidera un equipo de 20 personas y ya no pide perdón por existir."

"Me trato con la misma ternura que le daría a alguien que amo profundamente."

Tu diálogo interno

¿Le dirías a tu mejor amiga lo que te dices a ti misma? La mayoría nos tratamos con una dureza que jamás aplicaríamos a alguien que amamos. **Cambiar esa voz es el primer paso.**

Pensamiento que te frena	Versión compasiva
No soy suficiente	Soy suficiente tal y como soy hoy
¿Qué pensarán de mí?	Mi valor no depende de su opinión
No merezco esto	Merezco lo bueno sin ganármelo antes
Soy demasiado sensible	Mi sensibilidad es una fortaleza real
No puedo con todo	Pedir ayuda también es fortaleza
Soy una impostora	Estoy aprendiendo — eso me hace capaz

Ejercicio: Carta a tu yo más joven

- Encuentra 15 minutos de silencio y un papel o diario.
- Cierra los ojos. Visualiza a la versión tuya de 8–10 años.
- Escríbele una carta diciéndole todo lo que necesitaba escuchar: que es suficiente, que sus sueños son válidos, que no tiene que encogerse para encajar.
- Léela en voz alta. Observa qué emociones surgen. Guárdala.
- Repítelo cada vez que necesites recordarte quién eres.

¿Te suena el síndrome del impostor?

La sensación de que no mereces tus logros, que en cualquier momento 'te van a descubrir'. Lo siente el **70% de las mujeres profesionales**. No es señal de que eres una fraude — es señal de que tienes estándares altos y estás creciendo. La diferencia es clave.

"Mi valor no depende de los logros de hoy. Soy valiosa en proceso."

CAPÍTULO 02

Mentalidad

& Deconstrucción

Reprogramar la mente

que me enseñaron a tener

La **mentalidad** es el conjunto de creencias que tenemos sobre nosotras mismas y el mundo. El problema: la mayoría **no las elegí**. Las absorbí de mi familia, mi cultura, mi iglesia. Crecer implica preguntar: ¿cuáles son realmente mías?

La deconstrucción no es traicionar mis raíces — es elegir conscientemente qué me quedo y qué suelto. Es doloroso y liberador a la vez. **Y es uno de los actos más valientes que he hecho.**

Mentalidad fija ■	Mentalidad de crecimiento ■
"Así soy yo, no cambio"	"Puedo aprender y evolucionar"
"No sirvo para los negocios"	"Puedo desarrollar esa habilidad"
"El fracaso me define"	"El fracaso me enseña algo"
"Eso no es para mí"	"¿Por qué no podría ser para mí?"
"El dinero es difícil"	"Puedo crear nuevas oportunidades"
"No tengo tiempo"	"Decido cómo invierto mi tiempo"

Historia real

"Valeria creció en una familia muy conservadora. A los 28 decidió soltar creencias que no elegía y emprender su propio camino. Su familia lo tomó como traición. Pasó dos años con culpa. Hoy, a los 33, tiene clientes en cuatro países. 'El día que entendí que la culpa no era mía sino del sistema, empecé a volar.'"

"Mis creencias no son mi destino. Puedo elegir pensar diferente hoy."

Ejercicio: Diario de reprogramación

- Durante 7 días, anota 3 pensamientos negativos que notes sobre ti misma.
- Por cada uno: ¿De dónde viene esta creencia? ¿Es realmente mía?
- Escribe una versión más compasiva y realista del mismo pensamiento.
- Al terminar la semana, lee solo las versiones nuevas cada mañana.
- Observa cómo cambian tus decisiones y tu forma de sentirte.

Hoja de trabajo: mis creencias vs. mis verdades

Creencia heredada: _____

¿De dónde viene?: _____

¿La elijo hoy?: Sí / No ¿Por qué no?: _____

Mi verdad es: _____

Afirmación que la reemplaza: _____

¿Sabías que?

70%

de mujeres profesionales sienten síndrome del impostor

21 días

de práctica para crear un nuevo hábito mental

3x

más efectiva la autocompasión vs. la autocrítica

"Mis pensamientos son semillas. Elijo plantar las que me hacen florecer."

CAPÍTULO 03

Finanzas

& Independencia

Mi dinero, mi libertad

Hablar de dinero es un acto político. Durante siglos, las mujeres fuimos alejadas de las decisiones económicas. Hoy, **recuperar la soberanía financiera es una de las formas más concretas de empoderamiento.**

No solo estudié psicología — exploré finanzas, IA y negocios. No esperé sentirme 'lista'.

Simplemente empecé. Y eso marcó la diferencia.

Creencias que nos frenan (¿te identificas?)

- "El dinero es sucio o corrompe a las personas"
- "Yo no sirvo para los números ni las finanzas"
- "Las mujeres no son buenas con el dinero"
- "Pedir lo que vales es de arrogante"
- "El dinero da problemas — mejor no tener tanto"



Estas frases son **programas mentales heredados**, no verdades. Y como todo programa, se pueden reescribir.

Área financiera	Hoy (S/.)	Meta 6 meses (S/.)
Ingresos mensuales	_____	_____
Ahorro mensual	_____	_____
Gastos fijos	_____	_____
Fondo de emergencia	_____	_____
Inversiones	_____	_____
Deudas totales	_____	_____

"Merezco prosperidad. El dinero es una herramienta para vivir en mis términos."

Los 3 pasos para empezar hoy

Paso 1: Audita sin juicio

Miro mis ingresos, gastos y deudas sin juzgarme. Solo observo. Lo que no se ve, no se puede cambiar.

Paso 2: Elimino creencias limitantes

Escribo las 3 frases sobre dinero que escuché de niña. Me pregunto si las elegiría hoy. Las cambio conscientemente.

Paso 3: Una meta concreta y con fecha

No 'quiero ahorrar más'. Sí: 'en 60 días tendré S/.500 de fondo de emergencia'. Específica, medible, mía.

Historia real

"Camila, 29, nunca había abierto una cuenta de ahorros propia. Cuando su relación terminó, entró en pánico. Seis meses después, ya tenía su primer fondo de emergencia e invertía S/.200 mensuales. 'El dinero ya no me da miedo. Ahora es una herramienta que manejo yo.'"



El ciclo de la independencia financiera



"Mi independencia financiera es un acto de amor propio y de libertad."

CAPÍTULO 04

Relaciones

que Nutren

Vínculos desde el amor, *no desde el miedo ni la necesidad*

Las relaciones son uno de los espejos más poderosos de mi vida interior. Cuando me empoderé, cambió la forma en que me vincul: **empecé a elegir desde la plenitud**, no desde el miedo a la soledad.

Aprendí algo clave: la relación más importante que tendré siempre es **la relación conmigo misma**. Desde ahí se construye todo lo demás.

Desde la dependencia emocional	Desde el amor propio
Necesito su aprobación	Me valoro independiente de su opinión
Tengo miedo de perderle	Elijo estar, pero no necesito quedarme
Cambio quién soy por él/ella	Me muestro como soy y punto
Tolero lo que me daña	Pongo límites desde el respeto
Busco completarme en otro	Llego completa, no a completarme

Límites: actos de amor propio

Físicos

Mi cuerpo, mi espacio, mi energía personal.

De tiempo

Cómo y con quién invierto mi tiempo.

Emocionales

Lo que puedo y no puedo sostener en una relación.

De valores

Lo que no negocio sin importar las circunstancias.

"Mis límites no me hacen difícil — me hacen íntegra y honesta."

La comunidad femenina

Nos enseñaron a competir, a ver a otras mujeres como amenazas. Esa narrativa nos debilitó por generaciones. La verdad: **la comunidad femenina es una de las fuentes más poderosas de sanación, fuerza y crecimiento.**

Por eso fundé el **Círculo de Mujeres Lima** — un espacio real de conexión donde las mujeres pueden conversar, compartir y sentirse acompañadas. Sin competencia. Sin superficialidad.

Ejercicio: Mapeo de vínculos

- Dibuja un círculo con tu nombre en el centro.
- Escribe alrededor los nombres de las personas más presentes en tu vida.
- Colorea de VERDE los que te dan energía, amor genuino y crecimiento.
- Colorea de ROJO los que te drenan, minimizan o te generan angustia crónica.
- Pregúntate: ¿qué necesita cambiar en cada relación roja?
- Elige UN límite concreto que puedas comunicar esta misma semana.

Historia real

"Mónica, 35, se dio cuenta de que su grupo de amigas la criticaba cada vez que crecía. Alejarse fue doloroso. Pero al año encontró una comunidad de mujeres que la inspiraba de verdad. 'Nunca pensé que existían amigas que celebraran tus logros. Ahora no me imagino sin ellas.'"



¿Te nutre o te agota?

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| • Te celebra sin envidia | • Compites contigo |
| • Puedes ser tú misma | • Debes actuar o fingir |
| • Te desafía a crecer | • Critica tus sueños |
| • Sostiene tu dolor | • Minimiza lo que sientes |

"Me rodeo de personas que me ven, me celebran y me ayudan a crecer."

CAPÍTULO 05

Propósito

& Legado

Vivir desde el

por qué más profundo

Mi propósito no es algo que encontré un día — es una **brújula interna que fue clarificándose** a medida que me conocí, actué y aprendí. No tenía que tenerlo todo claro. Solo tenía que empezar a escucharme.

No seguí un camino lineal. Estudié psicología, exploré IA, construí una comunidad, aprendí de negocios. Mi propósito se fue revelando **en el movimiento, no en la quietud.**

Las 3 preguntas del propósito

1

¿Qué te hace perder la noción del tiempo?

Esas actividades donde de repente han pasado horas. Ahí hay una pista.

2

¿Dónde el mundo te necesita?

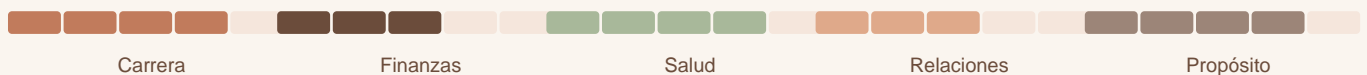
El punto donde tu talento natural encuentra una necesidad real del mundo.

3

¿Qué harías aunque no te pagaran?

¿Qué te importa tanto que lo harías de todas formas?

¿En qué áreas quiero crecer?



"Mi propósito no tiene que ser perfecto. Solo tiene que ser mío."

Mi legado

El legado no es lo que dejo cuando muera. Es lo que siembro mientras vivo. **Cada mujer que se empodera, rompe un ciclo.** Cada una que se atreve a ser más, abre una puerta para las que vienen detrás.

Cuando decidí verme más grande de lo que me habían enseñado a ser, empecé a 'sanar a las mujeres de mi linaje'. No en el sentido de cambiar su pasado, sino de **cambiar el futuro eligiendo diferente.**

Ejercicio: Tu visión a 5 años

Cierra los ojos e imagínate en 5 años. Escribe:

- ¿Dónde vivo y cómo es mi espacio? _____
- ¿A qué me dedico y cómo me siento? _____
- ¿Qué logré que hoy parece lejano? _____
- ¿Cómo son mis relaciones y comunidad? _____
- ¿Qué dice la gente que aprecia más de mí? _____
- ¿Qué le diría hoy a mi yo del futuro? _____

*"Soy la respuesta a las oraciones de mis antepasadas.
Soy la mujer que ellas no pudieron ser. Uso eso bien."*

"Soy el cambio que mis antepasadas soñaron. Soy el futuro de mi linaje."

30 afirmaciones para 30 días

✦ Una cada día. En voz alta. Mirándote al espejo.

- ✦ 1 Soy suficiente tal y como soy hoy.
- 2 Merezco el amor que doy.
- 3 Mi voz importa y tiene poder.
- 4 Confío en mi proceso y mi tiempo.
- 5 Soy capaz de crear la vida que quiero.
- 6 Mis errores no me definen — me enseñan.
- 7 Tengo derecho a tomar espacio.
- 8 Mi sensibilidad es una fortaleza real.
- 9 Atraigo personas que me celebran.
- 10 El dinero fluye hacia mí con facilidad.
- 11 Mis límites son actos de amor propio.
- 12 Merezco descansar sin culpa.
- 13 Soy digna de éxito y abundancia.
- 14 Confío en mi intuición.
- 15 Cada día me acerco más a quien elijo ser.
- 16 Soy libre de elegir quién quiero ser.
- 17 Mi pasado no determina mi futuro.
- 18 Me permito brillar sin pedir perdón.
- 19 Soy más fuerte de lo que creo.
- 20 Mis sueños son válidos y alcanzables.
- 21 Me cuido porque me amo, no por obligación.
- 22 Soy parte de un linaje de mujeres fuertes.
- 23 Elijo la paz sobre la aprobación ajena.
- 24 Merezco relaciones que me nutran.
- 25 Soy valiente aunque tenga miedo.
- 26 Mi presencia es un regalo para el mundo.
- 27 Cada 'no' me acerca a mi 'sí' más importante.
- 28 Soy una mujer que aprende, crece y florece.
- 29 No necesito ser perfecta para ser poderosa.
- 30 Soy mi mayor aliada.

Rutina matutina de 10 minutos

2 min

Respiración: inhala 4, sostén 4, exhala 6.

3 min

Di tu afirmación del día en voz alta, 3 veces.

3 min

Escribe 3 cosas por las que estás agradecida.

2 min

Define cómo quieres sentirte hoy.

"Cada mañana que me elijo, me estoy amando de verdad."

Mi plan de acción semanal

Día	Pilar	Acción concreta
Lunes	Autoestima	Escribo 5 cualidades que me admiro hoy
Martes	Mentalidad	Identifico y reescribo 3 creencias limitantes
Miércoles	Finanzas	Reviso mis gastos y defino una meta pequeña
Jueves	Relaciones	Comunico un límite que he postergado
Viernes	Propósito	¿Qué me hizo sentir más viva esta semana?
Sábado	Descanso	Sin productividad obligatoria. Solo ser.
Domingo	Reflexión	¿Qué aprendí de mí misma esta semana?

Mis preguntas de reflexión mensual

- ¿En qué momento del mes me sentí más yo misma?
- ¿Qué creencia logré desafiar o cuestionar?
- ¿Qué límite puse y cómo me sentí al hacerlo?
- ¿Qué acción concreta tomé hacia mis metas?
- ¿Cómo celebré mis avances, por pequeños que sean?
- ¿Qué necesito más en el próximo mes?

Recuerda: el empoderamiento no se trata de sentirte segura todo el tiempo. Se trata de **seguir adelante incluso cuando tienes miedo**, cuando dudas, cuando no tienes todo claro. Eso es la valentía real.

"No espero estar lista. Empiezo, aprendo y confío en mi proceso."

Querida mujer que llegó hasta aquí:

Gracias por darte este tiempo. Por elegirte. No todo el mundo se da ese permiso, y el hecho de que estés leyendo esto ya dice mucho de ti.

Lo que encontraste en estas páginas no es magia — es una **invitación a verte más claramente**. A cuestionar lo que te limitó. A elegir conscientemente quién quieres ser.

Sé que habrá días difíciles. Momentos en que la voz del miedo sea más fuerte. En que el síndrome del impostor aparezca. En que dudes. Todo eso es normal. **No significa que fallaste — significa que eres humana, y que estás creciendo.**

Lo que te pido es que vuelvas. A este libro, a tus notas, a tus afirmaciones. El crecimiento no es lineal — a veces parece que retrocediste, pero en realidad estás viendo la misma curva desde un nivel más alto.

Recuerda que vienes de mujeres que sobrevivieron lo que creían que no podrían. Esa fuerza vive en ti. **Úsala para florecer, no solo para sobrevivir.**

El mundo necesita mujeres despiertas. No perfectas — despiertas. Y tú ya decidiste despertar.

Con todo mi amor,

Ariana Jiménez

Psicóloga · Fundadora del Círculo de Mujeres Lima



Tú ya eres suficiente.

Este ebook es solo el comienzo
"Soy capaz, soy valiente, soy libre de ser quien elijo ser."

El verdadero poder siempre estuvo en ti.

circulodemujereslima

© 2025 Ariana Jiménez · Todos los derechos reservados