






ZAFIRO



BLANCA OSORIO VILLAFANE

TABLA DE CONTENIDO

(INDICE)

 INTRODUCCION	1
 PROLOGO	2
 1 UNA MUJER QUE MARCA LA DIFERENCIA	4
 2 CONFIDENTE Y AMIGA	6
 3 CLAMOR DE MUJER	8
 4 BELLA, UNICA E IRREPETIBLE	9
 5 SEGURIDAD DE MUJER	10
 6 SOY UNA PIEDRA TALLADA	12
 EPILOGO	15

INTRODUCCION



La superación personal muestra la capacidad que tiene una persona a través de su inteligencia y de su dedicación para alcanzar sus objetivos y crecer como persona. Como bien explicó el científico Albert Einstein, explica que el deseo mueve el mundo con su impulso tan potente.

Las personas resilientes poseen tres características principales: saben aceptar la realidad tal y como es, tienen una profunda creencia en que la vida tiene sentido, una inquebrantable capacidad para mejorar. Para ser una persona resiliente, se deben desarrollar una serie de habilidades.

Para ahondar aún más en este tema podemos contarles que los antiguos persas estaban convencidos de que la tierra se hallaba reposando sobre un enorme zafiro y que el color del cielo no era otra cosa que el reflejo de él. Posteriormente se dijo que las tablas con los **mandamientos** son de zafiro, esto convirtió a esta piedra en una de las predilectas entre reyes y religiosos, porque cobró la importancia de la representación del favor divino.

Una de las **pedras preciosas más lujosas y exclusivas** que hay es el zafiro. Se trata de una gema que forma parte de una gran multitud de joyas, no solo por su **belleza externa**, sino también por su significado.

A nivel espiritual, siempre se ha asociado el zafiro con el **despertar de la conciencia y sabiduría**. Al tratarse una piedra preciosa tan poderosa y con tanta dureza, se cree que nos puede ayudar a conseguir ser más fuertes y alcanzar nuevos planos de conciencia.

Por ello, se cree que el zafiro puede ayudarnos a **elevar nuestra conciencia** y conectar con la realidad.

Debido a este poder de activación mental, se cree que otro de los significados del zafiro es que consigue **mejorar nuestra atención y concentración**.

PROLOGO



Este corto libro Va dirigido a Mujeres que han pasado situaciones y/o circunstancias de violencia psicológica, un libro de motivación y superación personal para la Mujer.

El género femenino día a día sufre violencia, sufre no solo violencia física sino también violencia psicológica.

Viven en un constante círculo depresivo y se encierran en una pequeña caja, olvidándose lo valiosas que son.

Tal vez porque nadie les hablo de sus virtudes, de mirarse en un espejo y decirse soy una hija amada por Dios y que su valor sobre pasa todo.

La mayoría de mujeres en algún momento de nuestra vida vivimos el maltrato psicológico, Esta clase de maltrato no conoce de estatus sociales.

La violencia psicológica Es toda conducta abusiva y especialmente los comportamientos, palabras, actos, gestos, escritos o mensajes electrónicos dirigidos a perseguir, intimidar, chantajear, apremiar, importunar, vigilar a una **mujer**, y que atenten **contra** su estabilidad emocional, dignidad, prestigio, integridad física o psíquica.

Los estudios demuestran que la violencia psicológica en la mujer tiene una población del 35% y 3 de cada 10 mujeres sufren esta clase de maltratos.

La **violencia psicológica** genera miedos e inseguridades, el victimario usualmente hace creer que es la imaginación del otro y que sólo está exagerando y que eso pasa porque es extremadamente sensible, sumado a que, como parte de su manipulación, el victimario se hace ver ante familiares y amigos como una persona débil.

A partir del análisis del *Estudio nacional sobre violencias contra las mujeres*, realizado en Argentina, en 2015, se identifican los factores de riesgo que incrementan la vulnerabilidad de las mujeres hacia el maltrato psicológico. Los resultados muestran que las mujeres más propensas a ser víctimas de este tipo de violencia en la pareja son quienes tienen menos educación, mayor edad, no trabajan por un salario, conviven con hijos en el hogar, se encuentran inmersas en relaciones menos “formales” en vínculos de mayor duración.

Están emparejadas con varones que tienen menos educación que ellas y/o tienen problemas con el alcohol y/o fueron víctimas o testigos de violencia durante su infancia. El artículo sugiere posibles estrategias de intervención para erradicar el maltrato, las cuales deben dirigirse, principalmente, a empoderar a las mujeres y reforzar su independencia respecto de la pareja. Como hemos dicho, el primer paso para vencer la violencia psicológica o superarla es reconocer que se es víctima.

Para ello debes identificar los síntomas que señalan que alguna relación tóxica, de pareja, laboral, académica o de amistad, está generando daños físicos, emocionales o psicológicos.

En cuanto a los síntomas emocionales y psicológicos de este tipo de violencia se pueden mencionar los siguientes:

- Problemas en la alimentación
- Adicción a distintos tipos de sustancias (en las que cabe destacar las benzodiazepinas y el alcohol)
- Dejadéz y descuido en el aspecto físico
- Irritabilidad
- Apatía
- Baja autoestima
- Pérdida de relaciones sociales llevando en muchas ocasiones al aislamiento
- Sensación de haber dejado de ser la persona que era
- Estrés
- Ansiedad
- Estado de ánimo deprimido
- Alteraciones de los patrones de sueño
- Sentimientos de impotencia e inutilidad
- Indecisión
- Inseguridad
- Dependencia emocional
- Ataques de ira dirigidos a otras personas
- Inapetencia sexual
- Sentimientos de vergüenza y culpa
- Sensación de debilidad
- Dificultad en la toma de decisiones
- Culpabilidad
- Mecanismos de afrontamiento basados en la huida
- Sentimientos de inferioridad



UNA MUJER QUE MARCA LA DIFERENCIA



Una mujer que marca la diferencia en la vida de ella, de su familia y en los demás.

La mujer con valor es una mujer llena de principios y su mayor virtud es llenarse de valentía y de seguridad.



MUJER VALIOSA

¿POR QUÉ ERES UNA MUJER CON VALOR?

Surge de tu interior, mas no de tus posesiones, Una mujer con un corazón lleno de amor, llena de temor y de obediencia.

Debes ser reconocida por tus buenas acciones, en tu corazón debe estar el deseo de hacer siempre el bien, de hacer siempre lo correcto, Reconocer siempre que eres una mujer talentosa, trabajadora, planificadora.



APROVECHA AL MAXIMO TU DIA, CADA MINUTO, CADA SEGUNDO DE TU TIEMPO.

Aprende a utilizar tus talentos, utiliza tu energía para crecer. Honra tu vida siendo una mujer proveedora en el hogar, sin olvidar que la cabeza de ese hogar es el hombre.

Se esa mujer esforzada que no le importe la lluvia, la nieve, el sol, ni las tormentas que la vida te coloque.

Se una mujer administradora, Aprendiendo a utilizar tus recursos, Administra con mucha sabiduría todo lo que Dios te ha dado y ha colocado en tus manos y todo lo que te ha provisto.

Toma decisiones sabias piensa, ora y medita, no le temas a lo fuerte, difícil y arriesgado.

Tu corazón generoso se debe deleitar en ayudar a los demás, La generosidad es un don no solo de ayudar en lo material, sino asistir, apoyar y servir.



TU TESORO MÁS PRECIADO LA SABIDURIA

No impresiones por tu Exterior, impacta por tu manera de ser, por tus conocimientos, por tu intelecto, por tu motivación de ser cada día mejor mujer, mejor madre, mejor esposa, mejor amiga, mejor hija.

Una mujer que ya ha vivido diferentes experiencias en su vida debe tener muy claro lo valiosa que somos y lo importante que debemos sentirnos.

Jugamos un papel muy importante, somos mujeres de influencia.