



PUEBLO LATINO

LA REVISTA DE CAMPEONES

WWW.PUEBLOLATINO.ORG

ICA

Pueblo Latino firmò
importante convenio con el
Ilustre Colegio de Abogados
de ICA

CALLAO

Importante Mesa de Trabajo
en el Congreso de la
República se realizó con
jóvenes chalacos

GRACE JO SALDAÑA

EL ARTÍCULO DE LA SEMANA

ARTÍCULO NACIONAL - PERÚ

LA IMPORTANCIA DE PRIORIZARSE: UNA REFLEXIÓN SOBRE EL BIENESTAR DE LAS MUJERES



Grace Jo Saldaña
@grace_josa
Abogada Penalista

En la vida de muchas mujeres surgen momentos difíciles donde las circunstancias no ocurren como se habían planeado o simplemente aparecen de manera inesperada.

Estas situaciones pueden generar inseguridad, miedo e incluso sentimientos de culpa, haciendo creer que no es posible cambiar la realidad que se está viviendo. No obstante, aprender a priorizarse y reconocer el propio valor es fundamental para enfrentar las dificultades, recuperar la confianza y construir una vida más equilibrada y saludable.

Muchas veces, los problemas personales, familiares o laborales hacen que las mujeres sientan que no tienen otra salida o que deben permanecer en situaciones que les generan incomodidad, desgaste emocional o incluso frustración. La presión del entorno, el miedo al cambio y la incertidumbre sobre el futuro pueden llevarlas a postergar decisiones importantes, priorizando las necesidades de los demás antes que las propias.

Sin embargo, reconocer aquello que afecta el bienestar emocional representa el primer paso para generar cambios positivos y recuperar la estabilidad personal. Aunque el miedo, la incertidumbre o las experiencias difíciles pueden hacer que muchas mujeres duden de sus capacidades, tomar la iniciativa permite fortalecer la confianza personal y desarrollar mayor seguridad para enfrentar los desafíos cotidianos. Asimismo, aprender a establecer límites saludables resulta esencial para evitar situaciones que generen desgaste

Dra. Grace Jo es Abogada especialista en materia penal, constitucional y de familia, voluntaria internacional y activista política. Cuenta con experiencia laboral en el Poder Judicial, donde estuvo a cargo de la implementación del Nuevo Código Procesal Penal. Asimismo, ha formado parte de la defensa legal de diversos funcionarios públicos del más alto nivel del Poder Ejecutivo y del Poder Legislativo.



emocional o afecten la tranquilidad personal. Del mismo modo, contar con espacios de apoyo, ya sea en el entorno familiar, social o profesional, contribuye a afrontar las dificultades con mayor estabilidad emocional.

Priorizar el bienestar propio no debe entenderse como un acto de egoísmo, sino como una decisión necesaria para mantener el equilibrio personal, fortalecer la autoestima y avanzar hacia una vida más saludable, acorde con las metas y necesidades de cada mujer. Otro aspecto fundamental es trabajar desde el interior, fortaleciendo la confianza personal y desarrollando una mayor seguridad en las propias capacidades. Orientarse, capacitarse y enfocarse en actividades que generen bienestar permite a muchas mujeres descubrir nuevas oportunidades y recuperar la motivación para alcanzar sus metas.

De igual manera, dedicar tiempo al aprendizaje, al desarrollo y cuidado personal contribuye a construir una visión más positiva de sí mismas. Esto no solo ayuda a enfrentar las dificultades con mayor fortaleza, sino también a tomar decisiones de manera más consciente y segura, priorizando aquello que realmente aporta tranquilidad, estabilidad y satisfacción personal.

Aunque muchas veces realizar cambios puede parecer difícil debido al miedo, la incertidumbre o la costumbre de permanecer en determinados entornos, también es importante reflexionar sobre sí mantenerse en la misma situación realmente brinda tranquilidad. En muchos casos, las personas continúan en escenarios que les generan malestar por temor a lo desconocido, o por pensar que no serán

capaces de empezar nuevamente. Por ello, detenerse a analizar aquello que verdaderamente aporta paz y bienestar resulta fundamental para tomar decisiones más conscientes y orientadas al crecimiento personal. Asimismo, comprender que los cambios forman parte del proceso de vida permite asumir nuevas oportunidades con mayor seguridad.

Cada experiencia, incluso las más difíciles, puede convertirse en un aprendizaje que impulse a construir un futuro distinto y más acorde con las propias necesidades y objetivos.

Empezar nuevamente no significa fracasar, sino tener la valentía de buscar una vida más saludable, estable y coherente con aquello que realmente genera felicidad y tranquilidad personal. Convertirse en la mejor versión de una misma implica mucho más que alcanzar metas personales o proyectar una imagen de éxito ante los demás.

Se trata de un proceso constante de crecimiento interior, aprendizaje y fortalecimiento emocional que permite a cada mujer descubrir su verdadero potencial y desarrollar una vida más auténtica y equilibrada. La mejor versión de una persona no nace de la perfección, sino de la capacidad de conocerse, aceptarse y trabajar cada día en aquello que le permita sentirse plena y en armonía consigo misma.

Finalmente, la mejor versión de una mujer no se mide por la ausencia de problemas o dificultades, sino por la manera en que enfrenta cada etapa de su vida con valentía, dignidad y amor propio.