

# Un equilibrio entre las relaciones personales, actividad física, trabajo y espiritualidad, llevan al éxito de la mujer



- UDLAP conmemora el Día Internacional de la Mujer con la ponencia:  
Primary Food: Mujer ¿Cómo sobrevivir al siglo XXI?

Uniéndose a la conmemoración del Día Internacional de la Mujer, la

Universidad de las Américas Puebla llevó a cabo la plática: Primary Food: Mujer ¿Cómo sobrevivir al siglo XXI?, a cargo de la Mtra. Rocío Álvarez, fundadora y directora de RIA Woman Training & Health. En esta ponencia la también consultora organizacional dedicada por más de 15 años a ayudar a las mujeres a transformarse en la mejor versión de sí misma, presentó los desafíos que enfrentan actualmente las mujeres que están en el mundo laboral, que quieren ser las mejores en su trabajo, pero que también tienen una vida. La Mtra. Álvarez explicó que para ella existen 4 pilares fundamentales en la vida que alimentan el logro del éxito de la mujer: primero, las relaciones personales, las cuales incluyen esposo, hijos y amistades; el segundo es la actividad física; el tercero es lo relacionado al trabajo; y el cuarto es la espiritualidad que la ayuda a la conexión con ella misma. “Cuando tú tienes estos 4 pilares balanceados obtienes un equilibrio que te lleva al éxito”, comentó.



Asimismo, destacó que en el siglo XXI la mujer se enfrenta a muchos

retos, pero el principal es lograr el balance y equilibrio entre su vida laboral y su vida personal. “Afortunadamente vamos avanzando en los otros retos como la desigualdad, discriminación, la inequidad salarial, las pocas oportunidades de crecimiento”, afirmó la Mtra. Rocío Álvarez, quien también es egresada de la UDLAP, de las Licenciaturas en Comunicación y Teatro, así como de la maestría en Psicología Organizacional.

Mencionó que algo que ha detectado en las investigaciones que ha realizado en el tema de la mujer, es que “las mujeres nos ponemos a nosotras al último, lo que es un error, ya que si yo no estoy bien, entonces no puedo estar bien en mi trabajo, con mi familia, no puedo ni siquiera funcionar adecuadamente; por lo anterior, el punto principal para las mujeres es enfocarse en sí mismas, en su autocuidado, en atender sus necesidades y entonces poder ser una mejor mujer en las otras áreas”, afirmó la egresada de la UDLAP.

Finalmente, la Mtra. Rocío Álvarez, fundadora y directora de RIA Woman Training & Health pidió a las mujeres luchar por sus sueños profesionales sin olvidar ni descuidar sus relaciones personales abarcando la espiritualidad y sin dejar a un lado su bienestar que es igual a su salud en lo físico, en lo emocional y en lo mental.