

“Emprendedurismo” “Sara, ser de luz, amor y emprendimiento”

M en A. María Teresa Martínez Contreras¹

M. en D.A.E.S Xiomara Rodríguez Mondragón²

M en A. Leticia Vázquez García³

RESUMEN:

Cuando se es emprendedor, no solamente se trata de conseguir cierta seguridad y éxito con lo que se crea o emprende sino se trata de ayudar a que otras personas, familia, colaboradores, amigos, conocidos, puedan mejorar su estilo de vida y que encuentren más que el éxito, la felicidad y armonía en su vida y en su día a día. La familia es un elemento fundamental para el emprendimiento de cualquier persona, pues constituye nuestro motor o nuestro freno, es en la familia en donde se adquieren los principios y valores rectores de nuestra vida, mismos que se van moldeando con el paso del tiempo con las vivencias, cultura, tradiciones, entorno y situaciones en ocasiones difíciles que se nos van presentando, pero que al mismo tiempo, dejan alguna enseñanza, y nos van haciendo personas expertas en superar fracasos y fomentar la resiliencia. Las mujeres de hoy siguen enfrentando estereotipos negativos en relación a su capacidad para emprender, salir adelante y hacer negocios. Afortunadamente las estadísticas van actuando en favor de las mujeres actualmente, evidenciando su capacidad como profesionistas y la preparación integral en la que se involucran para salir adelante, es el caso de la protagonista de esta historia de emprendimiento que comparto, Sara, ser extraordinario quien, tras un largo camino de lucha, pérdidas, éxitos y fracasos, ha logrado ser feliz y vivir con armonía haciendo lo que le apasiona.

Palabras clave: Felicidad, Mujer, Familia, Éxito, Emprendimiento.

ABSTRACT:

When you are an entrepreneur, it is not only about achieving certain security and success with what you create or undertake, but it is also about helping other people, family, collaborators, friends, acquaintances, to improve their lifestyle and find more that success, happiness and harmony in your life and in your day to day, around what you do. The family is a fundamental element for the entrepreneurship of any person, since it constitutes our engine or our brake, it is in the family where the guiding principles and values of our lives are acquired, which are shaped over time with the experiences, culture, traditions, environment and sometimes difficult situations that are presented to

¹ M. en A. Facultad de Contaduría y Administración. U.A.E.Méx. tetemartinez2005@yahoo.com.mx

² M.en D.A.E.S. Plantel “Dr. Pablo González Casanova. U.A.E.Méx. xiomyrodriguez@gmail.com

³ M. en A. Plantel “Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana”, U.A.E.Méx. lvazquezga@uaemex.mx

us, but at the same time, they leave some teaching, and they make us experts in overcoming failures and fostering resilience. Women today continue to face negative stereotypes in relation to their ability to undertake, get ahead and do business. Fortunately, the statistics are currently acting in favor of women, evidencing their capacity as professionals and the comprehensive preparation in which they are involved to get ahead, is the case of the protagonist of this story of entrepreneurship that I share "Sara, Being of light, love and entrepreneurship" to be extraordinary who, after a long road of struggle, losses, successes and failures, has managed to be happy and live in harmony doing what he is passionate about.

Keywords: Happiness, Woman, Family, Success, Entrepreneurship.

Introducción:

Al día de hoy, han sido muchos los estudios realizados para definir las características que debe poseer un emprendedor, partiendo de que todos desde pequeños poseemos algunas de esas características y que con forme vamos creciendo en las diferentes escuelas y de acuerdo a nuestra vida y entorno, así como producto de la propia iniciativa, vamos desarrollando en mayor o menor medida habilidades y competencias que se considera nos hacen falta. El impulso realizado por alcanzar nuestras metas u objetivos, así como las capacidades de asumir riesgos, la autoconfianza, la tolerancia al fracaso, el desarrollo de la habilidad para identificar oportunidades, la autonomía, la creatividad, la versatilidad, la capacidad innovadora y proyectiva, también son consideradas características que definen el emprendimiento (Salas, C. (n.d.)). Así como estas hay muchas otras más que definen a una persona emprendedora, sin embargo de acuerdo con Salas, el “ desarrollar “metahabilidades”: es permitirse soñar, asumiendo un papel de protagonista continuamente, estando dispuesto al aprendizaje y al trabajo de forma interna, desarrollar nuestra autoestima para lograr mayor firmeza en las decisiones, enamorarse con pasión de nuestros propios proyectos y comprometerse incondicionalmente con ellos, aprender a compartir con nuestro equipo de trabajo, tomar riesgos para lograr independencia y, sobre todo, aprender a divertirse en el proceso de los propios aciertos y errores que se nos vayan presentando.”

Es así como en la búsqueda de acercar al emprendedor a sus deseos y a enfrentar sus desafíos erradicando sus miedos y superándose a sí mismo, atreviéndose a ser diferente, innovador y dejar su zona de confort, en pro de hacer algo por cambiar el mundo y nuestro entorno con acciones que puedan hacer la diferencia y propiciar una cultura de paz, recordando que La historia de la humanidad se escribe gracias a los que se atrevieron a salirse del esquema, para alcanzar sus sueños Vargas, P., & Viotti, N. (2013), enfatiza que la práctica de disciplinas y/o técnicas que permitan llevar un estilo de vida saludable y un auto control, como el yoga y mindfulness, las cuales según expertos aportan grandes beneficios a la mente y cuerpo, incluso pueden ayudar a controlar

y/o reducir enfermedades, logrará proveer al emprendedor de un equilibrio emocional y reducción del estrés, incrementando así el desempeño en un área de trabajo y/o emprendimiento.

De esta forma el yoga siendo una disciplina saludable al igual que el mindfulness, provee de grandes beneficios y oportunidades a quien la práctica, primero que nada, se puede decir que mejora la condición física, produciendo beneficios notables sobre el cuerpo, mente y conciencia de las personas, desarrollando en ellas la habilidad de gestionar el estrés, contribuye a mantener equilibrio emocional, generando paz interna y externa y un estado de armonía y felicidad con el ser y el entorno. Disminuye la ansiedad y la depresión, provee notorios beneficios para conciliar el sueño, mejorar la condición de vida en cuanto al sistema nervioso, reducción de frecuencia cardiaca y presión arterial, mantiene estable el sistema digestivo, endócrino, circulatorio y respiratorio entre otros.

“El yoga implica diversas posturas físicas las cuales son denominadas como: asanas, existiendo muchos estilos para diferentes tipos de público, así como técnicas de meditación, ejercicios de respiración (pranayama), que ayudan a las personas a prevenir y/o tratar con algunas condiciones de salud a nivel físico y psicológico, llevándolas a tener estilos de vida saludables mediante cuatro pilares básicos: movimiento, pensamiento, respiración y alimentación.”

La práctica de esta disciplina se ha visto favorecida por los grandes beneficios que provee aunado al auge que se tiene tanto en el ámbito social como en el laboral de realizar mejoras no solo en el aspecto físico de las personas sino en lo referente a la salud. Es por ello que compaginando la necesidad de lograr un estilo de vida saludable que al mismo tiempo contribuya a lograr la paz y felicidad de las personas se ha dado impulso desde diferentes iniciativas sociales y organizacionales en pro del cuidado de la salud de la fuerza laboral a través de prácticas saludables como factor de productividad y competitividad, fomentando el trabajo colaborativo, Las organizaciones que comulgan con éste tipo de prácticas saludables generan un aspecto positivo en sus empresas, mejorando su imagen y reputación corporativa como organizaciones saludables.

Anteriormente se buscaba mejorar la calidad de vida de las personas a través del aspecto físico, hoy en día se ha descubierto que el aspecto espiritual es el que provee condiciones de vida ideales en las personas. Es así como el yoga, ha “cambiado la vida de Sara, la protagonista de nuestra historia”, la cual además de sentirse plena con la práctica de ésta disciplina, se ha preparado constantemente para compartirla con otros seres de su entorno familiar, social y laboral. Cabe hacer mención que ha habido una serie de movimientos y/o manifestaciones masivas vinculadas al boom de la espiritualidad y al el Yoga, logrando en el 2012 reunir a 150,000 personas en Buenos Aires (Palermo), en torno a la búsqueda de la paz y un mundo mejor por la lucha contra el estrés y el estar en equilibrio. Este tipo de movimientos se han replicado en diferentes lugares atrayendo a cientos de miles de personas, reuniendo a diferentes grupos de crecimiento personal e inteligencia emocional argumentando en todos ellos, la búsqueda de una sociedad libre de violencia por medio de la meditación logrando así estar bien con uno mismo y atraer prosperidad.

La OMS, clasificó al estrés como «epidemia de salud del siglo XXI, por lo que se debe tratar de hacer algo para disminuir los índices en todos los ámbitos, por lo que se habla ya de empresas saludables, conformadas por empleados saludables, que se preocupen por mejoras en la naturaleza, en su ser y en su entorno, de tal forma que cuenten con lugares de trabajo más saludables y productivos, en los que se requiere de prácticas de meditación. Para lograr esa estabilidad espiritual, laboral y social. En 2018, según el Consejo General de la Psicología en España (COP), “la meditación y algunas disciplinas afines, como el Yoga, permiten aumentar en más de un 15% la productividad en las empresas”.

Desarrollo:

Por medio de una entrevista realizada a Sara durante los primeros días de mayo, ella nos cuenta su historia, la cual dividiremos en 3 etapas:



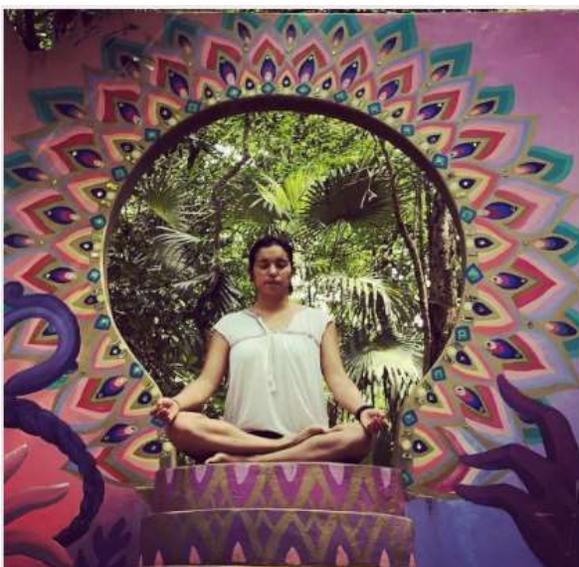
Su esencia

Nace un 11 de marzo del año de 1983, en la Ciudad de Toluca, Estado de México, sus padres Rodolfo Sanabria López (finado) y Sara Martinez Contreras, quienes formaron un matrimonio sólido y feliz, tiene una hermana menor, con la que desde chiquitas han sido muy unidas e incondicionales. Sara fue una niña muy tierna y cariñosa desde pequeña, pero muy inquieta ya que le gustaba descubrir el mundo, subirse a los árboles y hacer cosas diferentes a las que los demás acostumbraban hacer, por lo que la consideraban la rarita de la familia, o por lo menos así se sentía ella. Toda su niñez fue muy linda y divertida, era amada por toda su familia, incluyendo abuelitas y tíos. Era muy inteligente, le gustaba soñar, crear sus propios mundos, era muy disciplinada y obediente, creció en una familia unida y muy compartida, desde pequeña buscaba la forma de ayudar a sus semejantes y darles todo su cariño, tenía carisma y mucha facilidad para aprender las cosas, por lo que nunca se le dificultaron sus estudios.

Como cualquier adolescente creía que el mundo se lo podía comer a pedazos y finalmente no era así, pero no en realidad la vida ha sido demasiado linda sencilla y descubriéndose entre que quiere ser y que no quiere ser.

Sara es una mujer mole, sencilla, agradecida con su padre Dios y el universo por todo lo que le ha proporcionado, es humilde, honesta y compartida. Tenaz, no se rinde, es capaz de volver a empezar una y otra vez hasta alcanzar sus sueños, le gusta ayudar a la gente, a su familia y amigos.

Su familia es muy grande y está sumamente agradecida de pertenecer a ella.



Fotos proporcionadas por Ale Sanabria, bajadas del Facebook de su hermana Sara, en julio 2022.

Su formación Académica y Profesional

Los primeros años de educación primaria los curso en Celaya Guanajuato, debido a que por circunstancias del trabajo de su papá vivieron algunos años allá, al regresar a Toluca entro a una primaria ubicada muy cerca de la casa de su abuelita materna y en la que iba su prima Dianis, con la que convivía y jugaba mucho. Durante ésta etapa de su vida comenzó a ir paralelamente a clases de natación a la Escuela del deporte de Toluca, donde aprendió muy bien a nadar logrando obtener dos o tres medallas, recuerda que en alguna ocasión gracias a que dominaba la natación y a su rapidez de pensamiento y acción, logró rescatar a dos personas que se estaban ahogando. Situación que la hizo sentir feliz por haber podido ayudar a sus semejantes, posteriormente su educación secundaria la cursó en una escuela pública, cercana y de mucho prestigio en ese tiempo, La Secundaria No. 5 Anexa a la Normal, realizando actividades académicas normales, recuerda que siempre estuvo muy cuidada y protegida por su familia, por lo que al entrar a la preparatoria comenzó a sentirse libre y como ella lo dice “a salirse de la caja”. Curso la preparatoria en la Esc. Adolfo López Mateos, mejor conocida como prepa No.1 de la UAEMex., la cual era una preparatoria muy buena en ese tiempo y de moda, además de que su mamá había ido en ella también. Así que en esta etapa empezó a disfrutar de la de las escapadas de clase de su independencia aprendió a andar en autobús escalar árboles de escaparse a lugares cercanos como a Valle de Bravo, comer hamburguesas y disfrutar a los amigos, sus estudios no se vieron afectados ya que era muy “ñoña” por lo que no le importaba volarse la clase y ayudar a sus amigos con sus materias, cuando se iban a extraordinario podían reunirse, ahí los esperaba a que salieran el examen y después se iban juntos, al cine todo el tiempo así es que nunca descuidó sus estudios pero tampoco descuidó la diversión y el conocer muchas, muchas cosas. Sus amigos eran muy lindos y respetuosos recuerda a Julio, Manollito,

Paola, la gorda, Gaby, había mucho relaxo, pero al final lo sabía todos los valores que le habían inculcado a sus papas y sabía que, si algo malo hacía, le iba a ir como en feria, así que al final era divertirse con ellos, pero sin llegar a los abusos.

Le gustaba todo, había pensado en estudiar Medicina pero no, había pensado en estudiar Arquitectura que me quedaron las ganas pero siempre me fui como más para la parte de comunicación y de decir no pues quiero estudiar diseño y eso fue lo que estudié diseño gráfico, convenció a sus papás de que la inscribieran en una escuela diferente a la pública, una particular por lo que entró al Instituto Universitario del Estado de México (IUEM), sin embargo a los pocos días se dio cuenta que tampoco encajaba ahí, que era una escuela muy rigurosa y estructurada por lo que intentó cambiarse a la UAEM al darse cuenta de ello, pero había que había que cubrir ciertos requisitos y cursar un tiempo sus estudios en el IUEM hasta lograr el promedio requerido, para lo que tenía que recurrir a desarrollar nuevamente sus habilidades de “ñoña”, aunque en este caso era muy diferente porque para entrar a la escuela de Diseño, no se puede medir la capacidad de un alumno a través de un examen de conocimientos, se tiene que hacer a través de un examen de aptitudes, es decir, demostrar qué tan bueno eres en poder comunicar algo, afortunadamente obtuvo el promedio y logró cambiarse a la universidad, destaca que ese tiempo le permitió conocer a muy buenos amigos, con los que a la fecha se sigue hablando, cuenta Sara que la facultad fue una de las mejores etapas que ha vivido, en la que hubo muchos cambios, ya no era adolescente y estaba tratando de vivir una vida medio adulta. la universidad fue para ella fue lo más genial del mundo, porque aparte de todo jamás en su vida había ido en un horario vespertino, lo que le permitió mucho tiempo libre durante las mañanas y siendo muy inquieta empezó a trabajar desde que iba en cuarto semestre de su licenciatura, se metió a trabajar en un despacho de diseño ubicado muy cerca de su casa, en donde su jefe le enseñó cómo manipular imágenes a través de photoshop y le vendió mi primer computadora, una MAC y como en la Universidad era la única que tenía en la máquina apropiada para poder hacer sus entregas de editorial de vídeos, etcétera, pues su casa se convirtió en el espacio de la de las tareas, donde pasábamos noches enteras sin dormir o bien todos apilados en una cama durmiendo como salchichitas uno al lado del otro y en donde su mamá preparaba de comer o cenar para todos. La universidad fue genial para ella, trabajaba en las mañanas y luego iba a la escuela en las tardes, hacían sus trabajos en las noches y así eran todos los días ahí conoció a sus mejores amigos de del mundo (Adriana de que le dice manis, a su carnaliux y a Gerardo, entre otros). Logra terminar sus estudios en el año 2005 y titularse por promedio como Diseñadora Gráfica.

Al terminar sus estudios trabajo en Arabela durante 2 años, realizando labores de diseño de catálogos, en el 2008 entra a trabajar en el Corporativo de HSBC, en el que estuvo varios años. A pesar de que ganaba muy bien, no era feliz, había un ambiente demasiado hostil, si no vistes de una manera, si no te peinas de una manera, si no hablas de una manera, ¡no eres bienvenida! Decide

renunciar a su trabajo, por motivos de salud de su papá, su más grande héroe, su ejemplo a seguir, quien enfermó y al que le quedaban unos cuantos meses de vida, comenta que esta “fue la mejor decisión de su vida”, porque pensó, “ya sea que mi papá nos dure muchos años o no, lo mejor que puedo hacer en este momento es estar con él, trabajo, puede haber en cualquier lugar porque me considero buena y sé que ha aprendido mucho en este trabajo. Así que ya sea que nos dure años o que no, lo mejor que puedo hacer es estar con él” entonces a partir del 8 de noviembre al 10 de diciembre del 2015, fue su chófer, su apoyo y el de su familia, esto le permitió disfrutarlo mucho, se la paso acompañándolo e hizo con él, el más largo viaje de su vida y el más significativo “acompañarlo paso a paso, desde la sala de su casa, hasta su recámara” en donde finalmente trasciende.

Se ha preparado en algunos idiomas como el inglés y un poco de italiano.

Su Estilo de vida

Cuando estudiante, Sara solía soñar con poder trabajar para ganar dinero, comprar un auto y viajar. Participó un buen tiempo en Jornadas (grupo juvenil cristiano) que para fue para ella un parteaguas en su lado espiritual, conoció a buenos, hacía muy buena mancuerna con Julio, porque a los 2 les encantaba cantar, así que saliendo de la universidad se iban a jornadas todos los días, después se iban de parranda con otros amigos al karaoke, le gustaba mucho cantar pero el asistir a este grupo cristiano le hizo descubrir el lado oscuro de la religión, cosa que no le gustó y a partir de ahí muchas de sus creencias cambiaron, tuvo la oportunidad de leerse la biblia de la página uno hasta el final, por lo que está totalmente rayada y con notas de cada cosa, comenta que no profesa la fe, pero considera que la biblia es el libro que tiene las mejores guías para para poder ser una gran persona, por lo que a la fecha lo sigue leyendo, para ella Jesús fue un gran maestro y las enseñanzas del nuevo testamento le encantan, sin embargo descubrió que también la religión puede llegar a ser un sistema y que como cualquier sistema se corrompe, cosa que no le gustó debido a que todo lo que ella creía que era la verdad, finalmente se le cayó.

Ha practicado varios deportes, como se mencionó en el apartado anterior, desde pequeña aprendió a nadar, luego estuvo sin hacer deporte mucho tiempo, en la secundaria practicó algo de básquet, pero como no tenía un buen tino lo dejó, durante la prepa por influencia de su prima Mimí comenzó a ver del lado bueno del gimnasio, por lo que hizo un poquito de actividades aeróbicas y Kung-fu, durante la universidad como tenía espacios vacíos durante los semestres, estuvo trabajando en un gimnasio, donde enseñaba a las chicas a “cómo utilizar los aparatos de la mejor manera”, para no lastimarse y aprovecharlos, ya que gracias a la práctica del Kung-fu, ella tenía un entrenamiento bastante bueno, eso le permitió acercarse al dueño del gimnasio a solicitar trabajo y lograrlo, para que le diera unos cuantos pesos y/o le bajara la mensualidad de su gimnasio y así ella pudiera seguir practicando. Al terminar la universidad, cambió de deporte, le gustaba correr mucho y tenía muchos deseos de correr un maratón, pero sabía que se requería contar con un buen capital y como ya

trabajaba en ese tiempo, podía darse el lujo de hacerlo, pues contaba con los recursos ya que si quería medalla tenía que pagar , entonces corrió mucho, estaba preparándose para correr el medio maratón, pero como era muy inquieta entonces, se metió paralelamente al área de brigadas de protección civil de su actual trabajo, cierto día estando en las brigadas, se lastimó la espalda cargando a una chica al día siguiente tenía carrera, entonces al exponer su cuerpo a un sobre esfuerzo, el último kilómetro de la carrera empezó a sentir mucho dolor en la espalda, por lo que llegó casi caminando a la meta, al ir con el médico a revisión de su malestar, le comentó: “ya no puedes hacer ejercicio de alto impacto, ni correr, ya no puedes hacer absolutamente nada, tienes 2 opciones: nadar o haces yoga”, pero como Sara en ese tiempo creía que el yoga era para viejitos, desechó la idea además de que no sabía a donde ir a practicarla. Cierta día de la nada, después de tantas insistencias de su maestro decide al salir de su trabajo del corporativo HSBC en México darle la oportunidad a el yoga en lugar de regresar a casa evitando de esta forma el tráfico de la hora pico.

Cual fuera su sorpresa al descubrir desde su primera clase que la energía liberaba con el yoga era la misma que liberaba en una clase de kung fu, por lo que, en lugar de tener golpes y moretones, tenía el cuerpo cansado por lo que se enganchó y no faltaba a las clases de yoga porque le encantaban, desde entonces ha seguido trabajando su cuerpo por más de 15 años haciendo yoga, cuando comenzó a practicarla como era la única que gracias a sus clases de Kung fu le seguía el ritmo al maestro, sus compañeros se daban cuenta de ello por lo que le pedían apoyo y le pedían les diera la clase, fue ahí cuando comenzaron a meterle en la cabeza “que tal si algún día lo ocupa”, “y si aprendo”, entonces comenzó a buscar en donde aprender a dar clases de yoga, así que recordó que su maestro le había hablado del lugar en el que él se había formado, y que era a través de la Tradición Sivananda , cuando busco en internet se dio cuenta de que eso solamente estaba fuera de México, y que a los lugares a los cuales le interesaba ir eran el caribe en Bahamas, Nueva York o Argentina en Sudamérica, pero todos los costos de los cursos eran en dólares y era mucho, mucho dinero, por lo que era un gusto que en ese momento no se podía dar. Tuvo que ahorrar durante 5 años para poder hacerlo, en ese entonces, como su trabajo de HSBC era muy bien pagado, estuvo ahorrando mediante el sistema de tandas que le enseñó su abuelita materna y esperó hasta que se dieran las cosas, las circunstancias, el dinero, el tiempo y el lugar al que deseaba ir, mientras tanto hizo un par de certificaciones en México que le permitieron entender toda la biomecánica de las posturas y viajó visitando a algunas amigas en Buenos Aires y Vancouver, donde además de visitarlas fue a perfeccionar su inglés y a averiguar más sobre el lugar en el que deseaba tomar el curso de yoga.

Al morir su papá, después de 5 años de planear ir a tomar su curso de yoga a cualquiera de los lugares que le gustaban, decide ir al Caribe a Bahamas dejando su vida en México para irse a hacer un curso un mes entero, a un país desconocido, con un idioma diferente, en donde aprendías a comunicarte o aprendías a comunicarte, es ahí donde cambia todo para Sara, absolutamente todo, su mundo, desde la relación sentimental que en ese momento tenía, al regresar se había acabado

entonces fue como librarse de un lastre muy grande por lo que después de varias invitaciones que le había hecho su primer maestro de yoga, le vuelve a insistir en que fuera a Nueva York a hacer Karma Yoga es decir, hacer servicio sin ningún tipo de paga o sea simplemente para ayudar a una comunidad con un compromiso de estar 6 meses allá. Finalmente decide ir a hacer el servicio lo que fue el parteaguas de su vida, pudo practicar el idioma inglés, aprendió a estar consigo misma, a comunicarse con gente desconocida, aprender a cuidarse meditar, ayudar en todo lo que se necesitara, aprendió a enseñar yoga en inglés lo que fue para ella genial, nuevamente regresa a México y durante un año siguió tomando clases de yoga y compartiendo el yoga en parques con amigos y familiares, posteriormente le volvieron a llamar para hacer la traducción de un curso en Bahamas entre otros trabajos y nuevamente le cambia la vida, fue cuando conoce a Benjamín quien la invita a dar cursos de Yoga en la Riviera Maya, quien le dijo: “me gustaría que dieras clases de yoga en un pequeño espacio que tengo” y me gustaría que estuvieras al frente de la de la fundación que tengo allá, por supuesto que no le creyó de primera instancia, sino hasta que fue al lugar pensando que era broma y se dio cuenta que efectivamente era realidad, por lo que le pidió que dirigiera a su fundación, él resulto ser una gran persona además de excelente amigo y un gran empresario de un desarrollador en la Riviera Maya y en otras partes de México, aceptó su invitación y fue ahí donde empezó a dar clases de yoga, Sara está completamente convencida de que todo lo que sucede o va uno haciendo está conectado contigo vas conectando que necesitas estar en un lugar para aprender algo y luego te vas a otro para aprender otra cosa, de ahí te vas a otro para hacer otra cosa y al final donde te encuentras es como la cosecha de lo que has ido sembrando en el pasado. Ya estando trabajando en la Riviera Maya se fue involucrando en la empresa y se fue enamorando de la desarrolladora “Tao” en la que actualmente trabaja, aprendió de todas las áreas, aprendió de marketing, daba capacitación a agentes de ventas y de pronto se da cuenta que le apasionaba, habla con su jefe para pedirle ser parte de tu equipo de ventas, el cuál acepta, retirándole algunos apoyos y dándole la oportunidad de ser parte de la empresa, ha tenido que aprender por su cuenta, para aprender el cómo vender, no le gusta presionar a sus clientes, simplemente los trata como si fueran de su familia y les explica el estilo de vida que ella actualmente tiene, ya que vive en uno de los departamentos que promueve.

Sara ama hacer yoga, ama compartir el libro “La biblia” con otras personas, ama viajar, jugar con sus perros el aprender de ellos, quiere seguir comiéndose el mundo, tiene el sueño de poder hacer una cafetería grande en cualquier parte del mundo, muy a su estilo y meditar.



Fotos proporcionadas por Ale Sanabria, bajadas del Facebook de su hermana Sara, en julio 2022.

Respecto a su lado altruista, gracias a las enseñanzas de su papá quien constantemente le decía, “se humilde”, “comparte lo que tengas con quien lo necesite” ha realizado muchas labores, desde cuando estaba en Jornadas, llevaba comida a los albergues, llevaba cobijas a los niños que las necesitaban, hacia tardes de juegos en los asilos, recoge basura de playas y calles, junta tapitas para donarlas a las fundaciones para niños con cáncer y hace labores de convencimiento de empresarios para que apoyen causas nobles, le encanta poder ayudar.

Su pasión por la lectura empezó en la preparatoria, leyendo cosas muy básicas de desarrollo personal, recuerda que unos de sus primeros libros fueron algunos de Paulo Coelho como “El Alquimista, Verónica decide morir, 11 minutos en las vaquillas, Código da Vinci, Caballo de Troya, etc.” Le encanto aprender de cosas medio ocultas y así se le fueron pasando los años entre libros y más libros. Durante la pandemia leyó 1 libro por semana, al pertenecer en su trabajo al área de ventas comenzó a leer mucho acerca de marketing, ventas, cómo venderle la gente, ha leído mucho sobre de desarrollo personal, mentes millonarias, padre rico, padre pobre, mentes millonarias actualmente escucha audiolibros y está muy enfocada a aprender mucho de Carlos Castañeda.

A Sara le encanta la naturaleza, es de las personas que disfruta escuchar el sonido de los pájaros, el viento, quedarse mirando a los árboles, ver cómo se mueven las hojas, ver como se mueven las olas, quedarse contemplando el mar, caminar descalza en el pasto o en la arena, bañarse en el en el océano infinito, disfrutar cada momento de su vida, disfrutar a su familia y poder ayudarla, observar un atardecer, escuchar la sonrisa de un bebé, ser felices, recibir un abrazo de tu mamá de su sobrino.

En cuanto a su forma de alimentarse, comenta que de repente empezó a hacer cambios en su dieta a través de una nutrióloga, no podía comer nada de azúcar comer nada de trigo, nada de soya, no

fermentados, tampoco carne pescado puerco o mariscos, así que simplemente se alimentaba de frutas y verduras, por lo que pensó “tengo que cambiar mi alimentación para estar mejor” y fue entonces que dejó de comer la carne procedente de algún animal , pues comulga con la no violencia y la alimentación basada en la pureza, pensó “si como carne claramente me lastimo y no debo ejercer violencia contra mí misma” entonces teniendo dos razones, se volvió vegetariana, una de las razones fue por su propia salud y otra por el amor a los animales , no come carne para tener una alimentación más sana y basada en cosas más naturales sin lastimarse o lastimar a alguien.



Fotos proporcionadas por Sara Sanabria, mayo del 2022.

Conclusiones:

La práctica del yoga contribuye a eliminar el estrés y reducir la ansiedad, propiciando en quien lo realiza una sensación de calma, paz y bienestar consigo mismo y con la naturaleza y el entorno. Las empresas de hoy que se preocupan por su capital humano han tendido a incluir dentro de sus rutinas de trabajo algunos minutos de práctica de meditación a fin de infundir en los colaboradores estilos de vida saludables y al mismo tiempo elevar la productividad de las empresas.

Cada día son más las personas que buscan desarrollar su potencial emocional, a través de la conexión con la interioridad y a través del desarrollo de habilidades personales.

La práctica de este tipo de disciplinas genera grandes beneficios para la salud del ser humano e impulsa la creatividad y la armonía espiritual y el entorno.

La protagonista de ésta historia es un ser excepcional, que ha demostrado que todo se puede lograr, siempre y cuando creas en ti misma y trabajes arduamente para ello. Es un ejemplo de alma libre, que transmite paz y amor a sus semejantes, que cuenta con una preparación muy completa en varias áreas, que cuida a su planeta.

Referencias:

- Clases de yoga como negocio.* (2015, February 14). *Emprender Fácil.* <https://www.emprender-facil.com/clases-de-yoga-como-negocio/>
- Hernández, S. P. P., Leal, M. C., & García, M. L. S. (n.d.). Factores que influyen en el emprendimiento femenino en México. *Suma de Negocios*, 10(23), 158–167. Retrieved July 11, 2022, from <https://www.redalyc.org/journal/6099/609964312008/html/>

- Hurtado, Y. (2020, August 31). Meditación y emprendimiento, ¡una unión perfecta! Yorixela Hurtado. <https://www.yorixelahurtado.biz/?p=513>
- Idea de negocio: clases de yoga. (2019, June 21). PQS. <https://pqs.pe/tu-negocio/idea-de-negocio-clases-de-yoga/>
- La meditación aporta bienestar a tu emprendimiento. (2020, August 18). Emprendedores News. <https://emprendedoresnews.com/emprendedores/la-meditacion-aporta-bienestar-a-tu-emprendimiento.html/>
- Tallon, P. (n.d.). La mujer en el mundo del emprendimiento. Diario Responsable. Retrieved July 11, 2022, from <https://diarioresponsable.com/opinion/28927-la-mujer-en-el-mundo-del-emprendimiento>
- Team, M. A. S. (2015, September 30). 17 Beneficios que la meditación trae a los emprendedores. MAS Academy. <https://mindsetandskills.com/17-beneficios-que-la-meditacion-trae-a-los-emprendedores/>
- Yoga, un estilo de vida para emprender. (n.d.). Elempresario.mx. Retrieved July 11, 2022, from <http://elempresario.mx/emprendedores/yoga-estilo-vida-emprender#:~:text=Esta%20disciplina%20surgi%C3%B3%20en%20India>
- www.areaw3.com, A. -. (n.d.). 10 Beneficios de meditar para emprender. Uruguay Emprendedor. Retrieved July 11, 2022, from <https://www.uruguayemprendedor.uy/articulo/10-beneficios-de-meditar-para-emprender/>