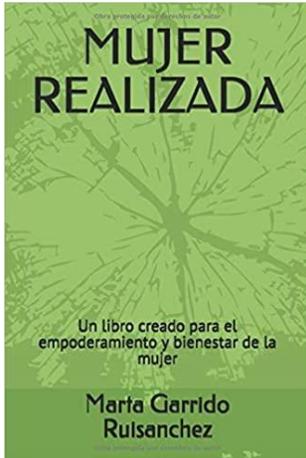


## RESEÑA BIBLIOGRÁFICA



Marta Garrido Ruisanchez (2020). **Mujer Realizada: Un Libro creado para el Empoderamiento de la Mujer.** Publicación Independiente.

**Por Dra. Cira de Pelekais**

cira.fernandez@floridaglobal.university

Obra escrita por Marta Garrido Ruisanchez en el 2020, quien en 114 páginas desarrolla algunas ideas fundamentales sobre la mujer, ubicándola en diferentes escenarios, comentando sus debilidades, fortalezas, desafíos e intereses.

En este sentido, mujer realizada es una obra que tal como es señalado por su autora, ha sido creada para el empoderamiento, bienestar y realización de la mujer y se divide en dos partes. La primera parte es psicoeducativa y expone puntos clave para la perpetuación de la desigualdad de género y las consecuencias que esto tiene para las mujeres principalmente, con la intención de generar una reflexión y ruptura de patrones mentales sexistas y limitantes de su potencial humano y goce personal.

La segunda parte está compuesta por una selección de recursos y ejercicios prácticos para llevar a la mujer a desarrollar proyectos para actualizar su vida en función de sus valores profundos, así como la conciencia de sí misma, la calma interior y descanso que necesita, las habilidades necesarias para relacionarse con los demás de una forma asertiva que le ayude a comunicar sus necesidades y poner límites necesarios para cuidar de sí misma y no acabar agotada por la exigencia y perfeccionismo que le impone la sociedad hoy día, y aprender a darse el permiso de disfrutar a través de la sexualidad, el juego y la naturaleza.

Es un libro que despierta el interés de quienes toman la decisión de profundizar sobre temáticas relacionadas con la mujer, porque es necesario comprender la necesidad de crecimiento y superación profesional.

**Revista científica, arbitrada e indizada, bajo la modalidad electrónica.**

En la primera parte, el lector puede encontrar temas como: La sociedad patriarcal y el olvido de la mujer; el papel de la crianza en la sociedad patriarcal; Dios también fue una mujer; el sistema de socialización de la mujer dependiente; imagen sexista de la mujer en los medios de comunicación. Por otro lado, en la segunda parte, se habla de coaching para el desarrollo personal; recreáte diseñando tu vida ahora; define la misión y visión en la vida; haz una declaración de principios; dibuja la rueda de tu vida; define los objetivos; determina tus fortalezas y debilidades; elabora un plan de acción.