PORFOLIO

Comunidad Internacional de Orugas a Mariposas

TRABAJAMOS POR UNA VERDADERA TRANSFORMACIÓN

Somos

De Orugas a Mariposas

“Trabajamos por una verdadera transformación”

Somos la comunidad más grande en América Latina, dedicada a trabajar la autoestima de la mujer

DESCRIPCIÓN *De Orugas a Mariposas*

De Orugas a Mariposas es una comunidad internacional de mujeres latinoamericanas que se dedica a fomentar la transformación personal, a través de un espacio seguro y lleno de apoyo, ayudamos a cada mujer a recuperar su autoestima, a fortalecer su identidad y a desplegar todo su potencial.

Creemos en la belleza de cada etapa de la vida y en la capacidad de cada mujer para volar alto. Con 5 años de impacto, "De Orugas a Mariposas" ***ha sido testigo de la transformación de innumerables mujeres latinoamericanas****, quienes han recuperado su confianza y han encontrado su voz gracias a nuestra comunidad.*

Tenemos un ***equipo completo de profesionales*** *y voluntarias que nos apoyan en esta comunidad: Mentoras, coordinadoras, monitoras, consejeras, facilitadoras de educación, y nuestras aliadas estratégicas, que trabajan incansablemente para brindar herramientas y recursos que permitan a las mujeres superar desafíos, descubrir sus talentos y alcanzar sus metas. Además, todas nuestras voluntarias, ayudan a tejer una gran red de apoyo para que las mujeres sigan trabajando y activando todo su potencial.*

Gracias a nuestro enfoque integral, hemos logrado que miles de mujeres se empoderen y construyan una vida plena y significativa.

Mentora y lider

De Orugas a Mariposas

*Suleima Tarazona, mentora y líder de la comunidad internacional de 'Orugas a Mariposas', es una destacada **psicóloga colombiana** radicada en Perú, especializada en gerencia de recursos humanos y una experta apasionada en la recuperación, refuerzo y potenciación de la autoestima femenina. Su experiencia de vida y su **compromiso inquebrantable con el bienestar de las mujeres** la han llevado a ser una figura clave en el desarrollo personal y el amor propio, especialmente para aquellas que han enfrentado desafíos similares a los suyos.*

LEMA *De Orugas a Mariposas*

“TRABAJAMOS POR UNA VERDADERA TRANSFORMACIÓN”

Valores *sobre Orugas a Mariposas*

Nuestros valores son la excelencia, el amor y el servicio

Un poco *sobre Orugas a Mariposas*

La Comunidad

- *Nuestra comunidad, "De Orugas a Mariposas", es un faro de esperanza para las mujeres de América Latina.* ***Nació con el sueño de transformar vidas****, de ver a las mujeres, como mariposas saliendo de su crisálida, se liberan de las ataduras que limitan su autoestima y amor propio.*
- *Somos un colectivo diverso y apasionado, compuesto por* ***Coordinadoras, monitoras, consejeras, y facilitadoras de educación,*** *todas unidas por un mismo objetivo: empoderar a través de cursos y capacitaciones, brindamos herramientas y un espacio seguro donde las mujeres pueden explorar sus potencialidades, sanar heridas y descubrir su verdadera fuerza interior.*

- *Pero no estamos solas en este vuelo. Contamos con una red de **alianzas estratégicas** que nos apoya en nuestra misión. Gracias a ellas, podemos seguir apoyando a las mujeres y trabajar en conjunto para abordar situaciones específicas que afectan a nuestra comunidad.*
- *Nuestra historia es la historia de cada mujer que ha pasado por nuestros programas y ha experimentado un cambio profundo. **Es la historia de mujeres que se han atrevido a soñar**, a creer en sí mismas y a construir un futuro más brillante.*

Nuestros Cursos

Más importantes

Curso N 1
Autoestima I

¿Qué ofrecemos?

- *Acompañamiento diario durante 40 días: Recibirás apoyo personalizado y motivacional todos los días.*
- *Equipo expertas: Contamos con coordinadoras, monitoras, consejeras y facilitadoras altamente capacitadas.*
- *Retroalimentación constante: Aseguramos que avances eficazmente y recibas feedback constantemente.*
- *Talleres complementarios: Cada sábado, profundizaremos en temas específicos para potenciar tu autoestima..*

Curso N 2 Ikigai
Descubre tu propósito

¿Qué ofrecemos?

- *Durante 30 días, te invitamos a explorar tu interior y descubrir tu Ikigai, ese punto donde se cruzan tus pasiones, talentos y propósito de vida. A través de nuestro curso online, diseñado especialmente para mujeres, recibirás el apoyo y la guía de un equipo de expertas que te acompañarán en cada paso. Fortalecerás tu autoestima, desarrollarás nuevas habilidades y alcanzarás tus metas más ambiciosas. ¡Vive una vida con sentido!*

Curso N 3
Transformación

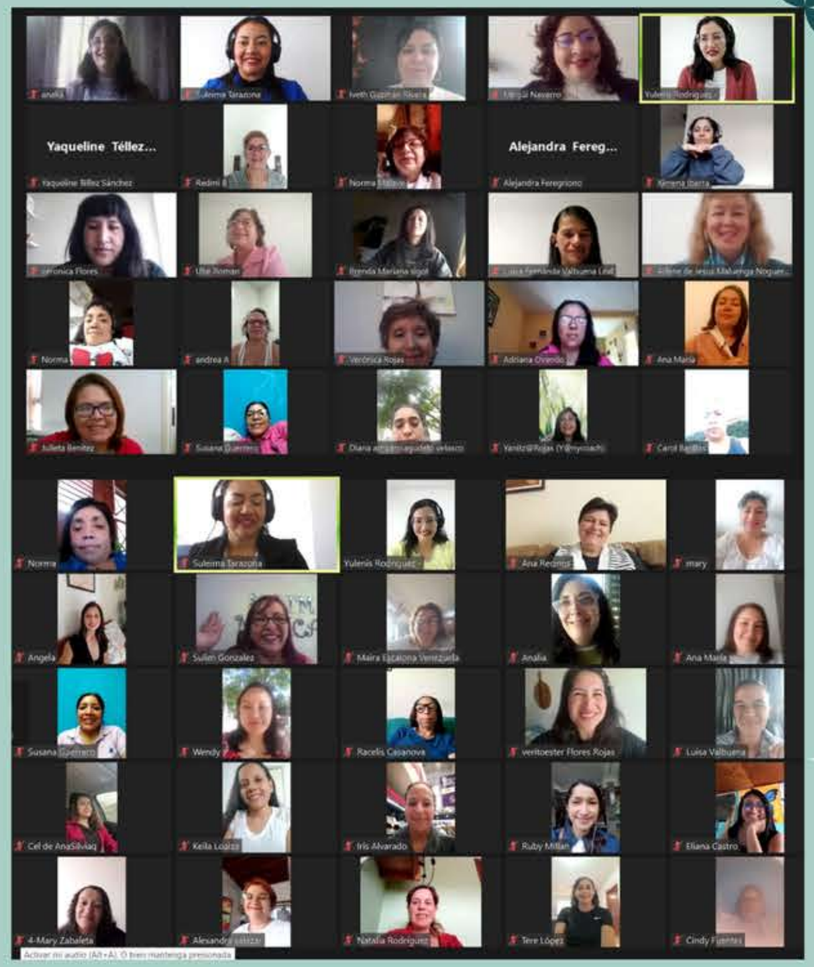
¿Qué ofrecemos?

- *Planificación consciente: Aprende a organizar tu día a día con nuestro planner personalizado y descubre cómo aprovechar al máximo cada momento.*
- *Retos mensuales: Acepta desafíos diseñados para ayudarte a desarrollar nuevos hábitos y superar tus límites.*
- *Herramientas prácticas: Recibe recursos y consejos para mejorar tu bienestar físico, emocional y espiritual.*
- *Comunidad de apoyo: Conéctate con otras mujeres que comparten tus mismas aspiraciones y crea un círculo de apoyo mutuo.*

Congreso *realizado*

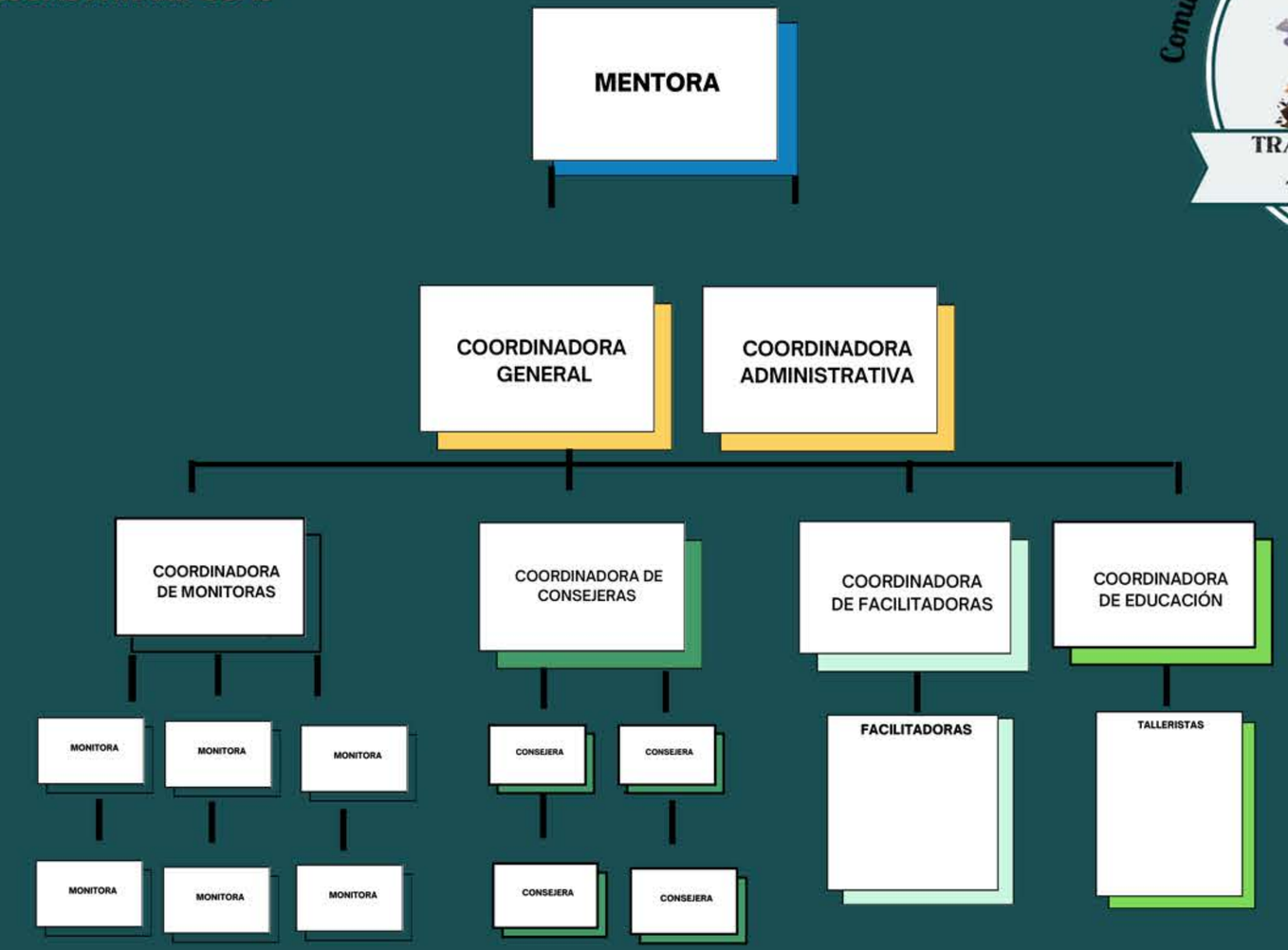
1ER CONGRESO INTERNACIONAL
“DESCUBRE TU POTENCIAL”

El 15 y 16 de Junio llevamos a cabo nuestro 1er Congreso Internacioal, 'Descubre tu Potencial' , modalidad virtual, el cual reunió a más de 100 mujeres en un espacio inspirador. A través 13 conferencias magistrales, las participantes exploraron nuevas habilidades, conectaron con otras mujeres y descubrieron su verdadero potencial.



EQUIPO DE TRABAJO

COMUNIDAD INTERNACIONAL DE ORUGAS A MARIPOSAS



Congreso 2025

2do Congreso Internacional: Impulsa tu éxito, de los sueños a la acción

"IMPULSA TU ÉXITO: DE LOS SUEÑOS A LA ACCIÓN: Es nuestro 2do Congreso Internacional, que se llevará a cabo los días 1 y 2 de Marzo, en Cancún, México.

Éste es un *congreso diseñado para empoderar a las mujeres de Latinoámerica y convertir sus sueños en realidad. A través de conferencias inspiradoras, talleres prácticos y oportunidades de networking, conectar con otras mujeres líderes y adquirir las herramientas necesarias para alcanzar sus metas profesionales y personales.*

Cancún te espera para un encuentro transformador. Juntas, impulsaremos nuestros sueños y daremos el salto a la acción. ¡No te pierdas el Congreso Internacional de Mujeres! #ImpulsaTuÉxito #Cancún2025"

Te regalamos un diagnóstico de tu autoestima

La baja autoestima

Se refiere a la percepción negativa de uno mismo, lo que puede afectar la confianza, la motivación y las relaciones interpersonales. Aquí te presento algunos signos comunes de baja autoestima:

1. Críticas constantes hacia ti mismo.
2. Dificultad para aceptar elogios o reconocimientos.
3. Sentimientos de inadecuación o inferioridad.
4. Miedo al fracaso o al rechazo.
5. Dificultad para tomar decisiones o expresar opiniones.
6. Comparación constante con otros.
7. Sentimientos de culpa o vergüenza.
8. Dificultad para establecer límites saludables.
9. Tendencia a la autocrítica.
10. Sentimientos de impotencia o desesperanza.

La baja autoestima

Si te identificas con varios de estos signos, es posible que tengas baja autoestima. Recuerda que la autoestima se puede trabajar y mejorar con:

- Autoconocimiento y aceptación.
- Prácticas de autoafirmación y autocompasión.
- Establecimiento de metas y logros realistas.
- Desarrollo de habilidades y fortalezas.
- Apoyo de redes sociales y profesionales.

Recuerda que la autoestima es un proceso y puede variar a lo largo de la vida. Busca ayuda si sientes que la baja autoestima está afectando tu bienestar.

Trabajamos por una verdadera transformación

De Orugas a Mariposas

www.deorugasamariposas.com

+ 519 52999802