GRUPO BLR

UNA VIDA CON PROPÓSITO

RELATOS DE THAIS ABIGAIL PARRALES ENCARNACIÓN PARA MOTIVAR, SERVIR, INSPIRAR Y CRECER

ISBN: 978-9907-852-47-9

Juan Ramiro Guerrero Jirón
Thais Abigail Parrales Encarnación

2026

UNA VIDA CON PROPÓSITO RELATOS DE THAIS ABIGAIL PARRALES ENCARNACIÓN PARA MOTIVAR, SERVIR, INSPIRAR Y CRECER

Juan Ramiro Guerrero Jirón

Thais Abigail Parrales Encarnación

AUTORES

UTMACH

Este libro ha sido debidamente examinado y valorado en la modalidad doble par ciego con fin de garantizar la calidad científica.

©Grupo Editorial BLR
Universidad Técnica de Machala
Riobamba – Ecuador
Correo: publicaciones@grupoblr.com
https://grupoblr.com/libros-investigo
REPOSITORIO



Guerrero, J., Parrales, T. (2026) Una vida con propósito relatos de Thais Abigail Parrales Encarnación para motivar, servir, inspirar y crecer. Grupo Editorial BLR.

© Juan Ramiro Guerrero Jirón
Thais Abigail Parrales Encarnación

Una vida con propósito relatos de Thais Abigail Parrales Encarnación para motivar, servir, inspirar y crecer.

ISBN: 978-9907-852-47-9

El copyright promueve la libertad de expresión, protege la diversidad de ideas y conocimiento, además apoya la libre expresión. Se prohíbe de manera rigurosa la producción o el almacenamiento de esta publicación, ya sea en su totalidad o en parte, está estrictamente prohibido por ley, incluyendo el diseño de la portada, así como su difusión a través de cualquiera de sus medios, ya sean electrónicos, mecánicos, ópticos, de grabación o incluso de fotocopia, sin permiso de los propietarios de los derechos de autor.

Filiación de autores

Juan Ramiro Guerrero Jirón

Universidad Técnica de Machala

Correo Electrónico: jguerrero@utmachala.edu.ec

ORCID: https://orcid.org/0000-0003-4525-1738

Thais Abigail Parrales Encarnación

Universidad Técnica de Machala

Correo Electrónico: thaisparrales22@gmail.com

ORCID: https://orcid.org/0009-0008-8005-4135

DEDICATORIA

A Dios, por la vida recibida y por la fuerza que permitió convertir una experiencia límite en una misión de esperanza.

A la memoria amorosa de María Leovina Encarnación Pineda, mamita de Thais, cuya ternura, ejemplo y valores permanecen vivos en mi camino. Aunque ya no esté físicamente, siento su presencia en cada decisión que me impulsa a servir, crecer y seguir adelante. A mi familia, por ser refugio, fuerza y motivo constante para no rendirme.

A una persona muy especial, el coach Juan Guerrero, por acompañarme con palabras sinceras, recordarme el valor del amor propio y animarme a enfrentar cada desafío con serenidad y confianza. Su apoyo me impulsa a aprovechar cada oportunidad de crecimiento en los ámbitos personal, educativo, profesional y empresarial.

A la comunidad universitaria de la UTMACH y a la juventud de Pasaje, de la provincia de El Oro, del Ecuador y del mundo, con el deseo de que nunca permitan que una dificultad determine por completo el rumbo de su vida.

A docentes, familias, líderes, emprendedores y servidores comunitarios que, muchas veces sin protagonismo, cambian una vida con una palabra oportuna, una oportunidad, un límite justo o una presencia verdaderamente humana.

AGRADECIMIENTOS

Ninguna historia de reconstrucción se escribe en soledad. Estas páginas también pertenecen, de alguna manera, a quienes estuvieron cerca de Thais en los momentos difíciles, sostuvieron la esperanza, ofrecieron cuidado y supieron respetar el ritmo de su recuperación. Algunos nombres no aparecen de forma explícita, pero su huella está presente en el sentido de esta obra.

Agradecemos a la comunidad educativa y a todas las personas que han confiado en su labor como docente, directora, coach y mentora. Cada estudiante, participante, colaborador y familia ha aportado una experiencia que convirtió el aprendizaje personal en una oportunidad para acompañar a otros.

A PROAL CONSULTING, por ser un espacio donde la formación se encuentra con el acompañamiento, el liderazgo y el servicio. Una organización adquiere verdadero sentido cuando las capacidades de sus integrantes se convierten en oportunidades de crecimiento para otras personas.

A Pasaje y a la provincia de El Oro, tierra de raíces, esfuerzo y esperanza. Pensar en un propósito de alcance amplio solo resulta coherente cuando ese propósito comienza por cuidar, escuchar y aportar a la comunidad más cercana.

Y, finalmente, a cada lector. Leer no es un acto pasivo: una idea empieza a convertirse en legado cuando alguien la cuestiona, la adapta a su realidad y decide transformarla en una acción concreta.

ÍNDICE

DEDICATORIA I

AGRADECIMIENTOS II

ÍNDICE III

PRÓLOGO: CUANDO LA VIDA VUELVE A LLAMAR X

PRÓLOGO: UN LEGADO QUE NACE DEL AMOR XI

PRÓLOGO: MOTIVAR, SERVIR, INSPIRAR Y CRECER XII

INTRODUCCIÓN GENERAL XIV

GUÍA PARA LA LECTURA Y EL TRABAJO PERSONAL XVI

CAPÍTULO I 17

1 RENACER CON PROPÓSITO: FE, RESILIENCIA Y SEGUNDA OPORTUNIDAD 17

1.1 Introducción, objetivo y competencia 17

Resultados esperados 18

1.2 El instante que redefine la vida 18

1.3 Sobrevivir y volver a elegir 19

1.4 La fe como sostén y horizonte 20

1.5 El dolor que merece ser escuchado 21

1.6 María Leovina: raíz, memoria y legado 22

1.7 La resiliencia de todos los días 23

1.8 Crecimiento después de la adversidad 24

1.9 Gratitud sin negar la realidad 25
1.10 Reconstruir la identidad 26
1.11 El propósito como brújula 27
1.12 Relato biográfico: quince días y una vida nueva 28
1.13 Relato biográfico: la memoria que acompaña 29
1.14 Diálogo con evidencia indexada (2024–2026) 30
1.15 Profundización formativa: del relato a la práctica 33
1.15.1 Reconocer la historia sin quedar atrapado en ella 33
1.15.2 Fe, red de apoyo y autocuidado responsable 34
1.15.3 Convertir la gratitud en un proyecto de vida 35
1.15.4 Ruta personal de treinta días para renacer con intención 36
1.15.5 Criterios para evaluar un proceso de reconstrucción ... 37
1.16 Herramientas de reconstrucción: línea de vida con propósito ... 39
1.17 Casos de estudio 39
Caso 1: Volver a empezar 39
Caso 2: Memoria y duelo 40
Caso 3: Propósito confuso 40
1.18 Preguntas de reflexión y comprensión 40
1.19 Sistematización del capítulo 41
1.20 Glosario 42
CAPÍTULO II 43

2 MOTIVAR DESDE LA AUTENTICIDAD: PALABRA, EJEMPLO Y ESPERANZA 43

2.1 Introducción, objetivo y competencia 43

Resultados esperados 44

2.2 Motivar desde el testimonio 44

2.3 Escuchar para devolver confianza 45

2.4 La palabra que cuida 46

2.5 Coaching con propósito 47

2.6 Mentoría que abre caminos 48

2.7 Metas que tienen significado 49

2.8 Disciplina con humanidad 50

2.9 Emociones y autocuidado 51

2.10 Conferencias que movilizan 52

2.11 Ser referente para la juventud 52

2.12 Relato aplicado: una conferencia que comienza con silencio 53

2.13 Relato aplicado: la conversación después del aplauso 54

2.14 Diálogo con evidencia indexada (2024–2026) 55

2.15 Profundización formativa: del relato a la práctica 57

2.15.1 Diseñar mensajes que respeten la autonomía 57

2.15.2 Escucha activa y preguntas que abren caminos 58

2.15.3 Mentoría, coaching y seguimiento sin dependencia 59

2.15.4 Ruta para una conferencia que deje una tarea concreta ……..60

2.15.5 Criterios para evaluar una acción motivadora 61

2.16 Herramientas prácticas: mapa de conversación motivadora 63

2.17 Casos de estudio 63

2.18 Preguntas de reflexión y comprensión 64

2.19 Sistematización del capítulo 65

2.20 Glosario 66

CAPÍTULO III 67

3 SERVIR E INSPIRAR: LIDERAZGO HUMANO, EDUCACIÓN Y COMUNIDAD 67

3.1 Introducción, objetivo y competencia 67

Resultados esperados 68

3.2 Servicio como vocación consciente 68

3.3 Liderazgo que sirve 69

3.4 Docencia que transforma 70

3.5 Dirección con humanidad 71

3.6 PROAL CONSULTING como plataforma de impacto 72

3.7 Mentoría en cuatro dimensiones 73

3.8 Empatía y trabajo en equipo 74

3.9 Acciones en beneficio de Pasaje 74

3.10 Alianzas que multiplican 75

3.11 Inspirar mediante coherencia 76
3.12 Relato aplicado: escuchar a la comunidad 77
3.13 Relato aplicado: del evento al proceso 78
3.14 Diálogo con evidencia 78
3.15 Profundización formativa: del relato a la práctica 81
3.15.1 Escuchar antes de diseñar una acción comunitaria 81
3.15.2 Liderazgo servicial con roles, límites y transparencia. 82
3.15.3 Alianzas que comparten responsabilidades y aprendizaje ……..83
3.15.4 Medición del impacto humano y sostenibilidad 84
3.15.5 Criterios para evaluar el servicio y la inspiración comunitaria 85
3.16 Herramientas prácticas: lienzo de servicio comunitario 86
3.17 Casos de estudio 87
Caso 1: Proyecto sin escucha 87
Caso 2: Liderazgo centralizado 87
Caso 3: Alianza decorativa 88
3.18 Preguntas de reflexión y comprensión 88
3.19 Sistematización del capítulo 89
3.20 Glosario 90
CAPÍTULO IV 91
4 CRECER Y DEJAR HUELLAS: PROYECTO DE VIDA, JUVENTUD Y LEGADO 91

4.1 Introducción, objetivo y competencia 91
Resultados esperados 92
4.2 Mentalidad de crecimiento 92
4.3 Aprendizaje a lo largo de la vida 93
4.4 Metas con propósito y flexibilidad 94
4.5 Hábitos que sostienen el legado 95
4.6 Aprender del error 96
4.7 Juventud con voz y agencia 96
4.8 Impacto comunitario medible 97
4.9 Una imagen pública con valores 98
4.10 Legado y memoria intergeneracional 99
4.11 Pasaje como raíz, el mundo como horizonte 100
4.12 Relato aplicado: una carta desde el futuro 101
4.13 Relato aplicado: el nombre que continúa 102
4.14 Diálogo con evidencia 102
4.15 Profundización formativa: del relato a la práctica 105
4.15.1 Crecimiento integral: aprender, cuidarse y contribuir 105
4.15.2 Hábitos, metas flexibles y revisión periódica 106
4.15.3 Juventud, participación y multiplicación del liderazgo 107
4.15.4 Construir un legado evaluable y humano 108
4.15.5 Criterios para evaluar crecimiento, impacto y legado 109

4.16 Herramientas prácticas: plan de propósito de noventa días 110

4.17 Casos de estudio 111

4.18 Preguntas de reflexión y comprensión 112

4.19 Sistematización del capítulo 113

4.20 Glosario 114

EPÍLOGO: LA VIDA QUE SE ENTREGA 115

CARTA A LA JUVENTUD 116

MANIFIESTO DE UNA VIDA CON PROPÓSITO 117

GLOSARIO GENERAL 118

REFERENCIAS GENERALES 119

SEGUIR DEJANDO HUELLAS 125

PRÓLOGO: CUANDO LA VIDA VUELVE A LLAMAR

Hay experiencias que dividen el tiempo en un antes y un después. La historia de Thais Abigail Parrales Encarnación contiene una de ellas: permaneció quince días en coma y, según su testimonio, sobrevivió gracias a Dios. Este libro nace de la convicción de que aquella supervivencia no fue solamente un regreso, sino una convocatoria. Volver a la vida significó volver a elegir: qué cuidar, a quién servir, qué aprender y qué huella dejar.

La obra no busca reconstruir un expediente médico. No ofrece diagnósticos ni detalles que no han sido documentados. Su interés es humano y formativo: comprender cómo una persona puede transformar una experiencia límite en una brújula de propósito. Por eso, el relato se abre a lectores que han atravesado pérdidas, crisis, enfermedades, cambios inesperados o momentos en los que la esperanza pareció distante.

La protagonista no se presenta como alguien invulnerable. Su fortaleza incluye memoria, fe, dolor, estudio y responsabilidad. La resiliencia no borra lo vivido; permite integrarlo a una identidad más amplia. La investigación contemporánea coincide en que el propósito y el significado pueden relacionarse con mayor bienestar y mejores recursos de afrontamiento, aunque cada proceso conserva su singularidad (Wu, 2024; Slezackova et al., 2024).

PRÓLOGO: UN LEGADO QUE NACE DEL AMOR

En el centro de estas páginas se encuentra una presencia que no necesita ocupar físicamente una silla para seguir acompañando: María Leovina Encarnación Pineda, mamita de Thais. Este legado es también gracias a ella, a los valores sembrados, al amor compartido y a la bendición que su hija siente desde el cielo. La memoria materna aparece como raíz: sostiene la identidad, recuerda el origen y orienta la manera de servir.

Honrar a una madre no consiste únicamente en nombrarla. Implica vivir de una forma que continúe aquello que ella enseñó: cuidar la dignidad, sostener la palabra, trabajar con honestidad y ofrecer ternura sin renunciar a la firmeza. Thais convierte esa memoria en acciones educativas, mentoría, acompañamiento y participación comunitaria.

El propósito, entonces, no es una meta individualista. Se construye entre generaciones. Recibimos afecto, aprendizajes y oportunidades; los transformamos y los entregamos a quienes vienen después. En esa cadena, la juventud ocupa un lugar privilegiado. Cada conferencia y cada acción en beneficio de Pasaje aspira a que un joven encuentre una razón para estudiar, servir, emprender o volver a creer en sí mismo.

PRÓLOGO: MOTIVAR, SERVIR, INSPIRAR Y CRECER

Cuatro verbos organizan el libro. Motivar significa ayudar a que una persona descubra razones propias para avanzar. Servir es poner capacidades al encuentro de necesidades reales. Inspirar consiste en mostrar, mediante coherencia, que otra forma de vivir y liderar es posible. Crecer es mantener una actitud de aprendizaje que permita contribuir mejor.

Estos verbos resumen la trayectoria que Thais proyecta como docente y directora de PROAL CONSULTING, coach y mentora personal, educativa, profesional y empresarial. No son títulos aislados; son ámbitos desde los cuales su historia adquiere utilidad social. La supervivencia se vuelve testimonio, el testimonio se convierte en aprendizaje y el aprendizaje busca traducirse en oportunidades.

El lector encontrará conceptos, relatos, preguntas, casos, herramientas y referencias académicas. Cada capítulo conserva una estructura formativa: introducción, objetivos, competencia, desarrollo temático, relatos aplicados, casos de estudio, reflexión, sistematización y glosario. Las fuentes académicas citadas en el desarrollo se reúnen en una sección bibliográfica única al final de la obra, con el fin de evitar repeticiones y facilitar su consulta. La invitación final es sencilla y exigente: no terminar el libro con una emoción pasajera, sino elegir una acción, darle fecha, buscar apoyo y sostenerla hasta que el propósito se haga visible en la vida cotidiana.

Clave de lectura

Lea con lápiz o con una libreta. Subraye una idea, responda una pregunta y defina una acción por capítulo. La transformación no se mide por cuántas páginas se recorren, sino por la calidad de las decisiones que nacen de ellas.

INTRODUCCIÓN GENERAL

Una vida con propósito es una obra biográfica, motivacional y formativa. Su protagonista, Thais Abigail Parrales Encarnación, comparte un eje vital: después de permanecer quince días en coma y sobrevivir, interpreta su vida como una oportunidad concedida por Dios para motivar, servir, inspirar y crecer. A partir de esa experiencia, el libro desarrolla una reflexión sobre resiliencia, propósito, coaching, mentoría, liderazgo, docencia y acción comunitaria.

Para mantener el equilibrio entre testimonio y formación, la obra combina relato biográfico, reflexión, evidencia académica y herramientas prácticas. Cada unidad incorpora objetivos, competencias, temas y subtemas, relatos, actividades, casos de estudio, preguntas y glosario. Las fuentes se citan en los apartados donde respaldan una idea y se registran de manera consolidada en las Referencias generales al final del libro, preservando así la voz biográfica sin renunciar al rigor académico.

El texto está dirigido a jóvenes, docentes, familias, líderes, coaches, mentores, emprendedores y organizaciones. Puede utilizarse para lectura personal, clubes de reflexión, capacitaciones, conferencias o procesos de acompañamiento. No reemplaza atención médica, psicológica, legal o espiritual especializada. Cuando un lector enfrenta una situación de salud o sufrimiento intenso, la decisión responsable es buscar apoyo profesional y comunitario.

Tesis central

El propósito no aparece terminado. Se descubre, se construye y se revisa cuando la persona integra su historia, fortalece sus capacidades y elige contribuir a la vida de otros.

GUÍA PARA LA LECTURA Y EL TRABAJO PERSONAL

- Antes de cada capítulo, escriba qué espera comprender o transformar.
- En los relatos, distinga hechos biográficos suministrados de recursos literarios de ambientación.
- En las citas, observe cómo la evidencia académica dialoga con la experiencia humana sin reemplazarla.
- Responda las pausas de reflexión con ejemplos concretos, no con frases generales.
- Adapte las herramientas a su realidad, recursos y responsabilidades.
- Comparta aprendizajes con una persona de confianza y solicite retroalimentación.
- Revise sus acciones a los siete, treinta y noventa días.

Acuerdo personal de lectura

Durante este recorrido me comprometo a tratar mi historia con respeto, reconocer mis límites, pedir ayuda cuando sea necesario y convertir al menos una idea en una acción que beneficie mi vida y la de otras personas.

CAPÍTULO I

1 RENACER CON PROPÓSITO: FE, RESILIENCIA Y SEGUNDA OPORTUNIDAD

Renacer para vivir con intención.

1.1 Introducción, objetivo y competencia

La historia central de esta obra parte de un hecho decisivo: Thais Abigail Parrales Encarnación permaneció quince días en coma y, según su testimonio, sobrevivió por la gracia de Dios. El relato no presenta datos clínicos ni pretende reemplazar el acompañamiento médico o psicológico. Su finalidad es mostrar cómo una segunda oportunidad puede convertirse en compromiso, servicio y esperanza. La memoria de su madre, María Leovina Encarnación Pineda, ocupa un lugar esencial: su amor continúa siendo raíz, refugio y legado. La investigación sobre resiliencia advierte que recuperarse no significa volver exactamente al punto anterior, sino reorganizar la vida con nuevos significados y apoyos (Slezackova *et al.*, 2024).

Objetivo general

Comprender cómo una experiencia límite puede resignificarse mediante la fe, el apoyo afectivo, la resiliencia y la construcción consciente de un propósito de vida.

Competencia

Interpreta la adversidad desde una perspectiva humana y reflexiva, identifica recursos internos y comunitarios, y formula acciones de reconstrucción personal sin negar el dolor vivido.

Resultados esperados

- Interpretar el relato biográfico mediante conceptos de resiliencia, fe, memoria, gratitud y propósito.
- Aplicar una herramienta de reconstrucción personal respetando el propio ritmo y los apoyos disponibles.
- Definir una decisión de cuidado o contribución que pueda observarse y revisarse.

1.2 El instante que redefine la vida

Una experiencia límite puede alterar de golpe las prioridades y la manera de percibir el tiempo. Cuando aquello que parecía seguro deja de serlo, las pequeñas decisiones adquieren un peso diferente y surge la necesidad de reconocer que merece atención, cuidado y presencia consciente (Slezackova *et al.*, 2024).

En el testimonio de Thais, los quince días de coma representan una frontera entre la vida anterior y la vida asumida con mayor conciencia. La protagonista no convierte el sufrimiento en espectáculo; lo reconoce como un umbral que la impulsó a mirar su tiempo, sus capacidades y sus vínculos con gratitud responsable.

Lleve esta reflexión a una situación concreta: identifique qué cambió en sus prioridades a partir de una experiencia importante y elija una decisión pequeña que exprese esa nueva conciencia durante la próxima semana.

Pausa para actuar

Escriba tres aspectos de su vida que hoy necesitan atención, una decisión que ha pospuesto y un gesto concreto de agradecimiento que pueda realizar esta semana.

- ¿Qué experiencia cambió mi manera de valorar el tiempo?
- ¿Qué aspecto cotidiano merece hoy más atención de mi parte?
- ¿Qué decisión sencilla puede demostrar esa prioridad esta semana?

1.3 Sobrevivir y volver a elegir

Sobrevivir a una crisis es un acontecimiento; reconstruirse después de ella es un proceso. Pueden aparecer miedo, incertidumbre o sensación de fragilidad, y esas respuestas no significan retroceso. Recuperar la capacidad de elegir implica avanzar de manera gradual, aceptar límites y tomar decisiones acordes con la nueva realidad (Meraz et al., 2026).

Thais presenta su supervivencia como una invitación a vivir de manera intencional. Su propósito no nace de una idea abstracta, sino de la convicción de que el tiempo recibido debe transformarse en acciones que motiven, sirvan, inspiren y permitan crecer a otros.

Reconstruirse requiere ritmo y paciencia. El ejercicio consiste en separar aquello que no puede modificarse de las decisiones que todavía están bajo su responsabilidad, y escoger un paso realista que pueda sostener sin exigirse una transformación inmediata.

Pausa para actuar

Defina una elección pequeña, medible y realista que exprese la vida que desea construir. Evite promesas grandiosas; priorice una conducta sostenida.

- ¿Qué parte de mi situación debo aceptar antes de avanzar?
- ¿Qué elección sigue estando en mis manos?
- ¿Qué señal me mostraría que estoy recuperando autonomía?

1.4 La fe como sostén y horizonte

La fe puede brindar sentido, pertenencia y esperanza cuando una persona atraviesa momentos de incertidumbre. En un relato biográfico, la dimensión espiritual debe presentarse desde la experiencia de quien la vive, con respeto hacia otras formas de comprender la vida. El significado personal puede convertirse en un recurso de afrontamiento y orientación (Wang et al., 2024).

Para Thais, Dios ocupa el centro de su recuperación y de su propósito. La fe no elimina la responsabilidad personal: la fortalece, porque la gratitud se expresa en estudio, docencia, mentoría, trabajo comunitario y acompañamiento a la juventud.

La dimensión espiritual puede convertirse en acción cuando se traduce en cuidado, responsabilidad y servicio. Escriba de qué manera una convicción profunda influye en una decisión actual y qué conducta concreta podría hacerla visible.

Pausa para actuar

Formule una oración, afirmación o compromiso coherente con sus creencias. Después, traduzca esa expresión espiritual en una acción de cuidado hacia otra persona.

- ¿Qué creencia o valor me sostiene en momentos difíciles?
- ¿Cómo se expresa esa convicción en mis decisiones diarias?
- ¿Qué acción responsable puede acompañar mi fe o mi esperanza?

1.5 El dolor que merece ser escuchado

La resiliencia no exige ocultar el dolor ni mantener una actitud positiva de forma permanente. Tristeza, miedo y vulnerabilidad también forman parte de una recuperación auténtica. Reconocer esas emociones permite pedir apoyo, cuidar los propios límites y reconstruir la vida sin convertir el sufrimiento en una obligación de fortaleza constante (Min y Park, 2025).

El relato de Thais evita la idea de que una persona fuerte nunca se quiebra. Su fortaleza se observa en la capacidad de reconocer la ausencia, pedir apoyo, conservar la esperanza y continuar sirviendo sin negar lo que dolió.

Escuchar el dolor también es una forma de cuidarse. Reserve un momento para nombrar lo que siente sin juzgarse, reconocer qué necesita y distinguir entre aquello que puede afrontar por sí mismo y aquello para lo que conviene buscar apoyo.

Pausa para actuar

Identifique una emoción que suele silenciar. Describa qué necesita esa emoción: descanso, escucha, límites, conversación, orientación profesional o tiempo.

- ¿Qué emoción he intentado ocultar o minimizar?
- ¿Qué necesidad aparece detrás de esa emoción?
- ¿A quién podría acudir si necesito acompañamiento?

1.6 María Leovina: raíz, memoria y legado

La pérdida transforma el vínculo con una persona amada, pero no necesariamente lo elimina. Los recuerdos, enseñanzas y valores pueden conservar una presencia simbólica capaz de orientar decisiones futuras. En ese sentido, la memoria puede convertirse en una fuente de identidad, gratitud y continuidad ética (Fry *et al.*, 2026).

Este libro reconoce que el legado de Thais también es fruto del amor de su mamita, María Leovina Encarnación Pineda, quien está en el cielo cuidándola y bendiciéndola. La dedicatoria no es un adorno: explica una fuente profunda de identidad, ternura y perseverancia.

Para convertir la memoria en legado, elija un valor aprendido de una persona significativa y descríbalo mediante una conducta observable. El homenaje cobra fuerza cuando aquello recibido continúa vivo en la manera de tratar y acompañar a otros.

Pausa para actuar

Escriba una carta breve a una persona cuyo amor sigue acompañando su vida. Señale qué valor heredado desea mantener vivo mediante sus actos.

- ¿Qué enseñanza deseo conservar de quien marcó mi vida?
- ¿En qué conducta concreta puedo expresar ese aprendizaje?
- ¿Cómo puedo transmitir ese valor sin quedarme detenido en la pérdida?

1.7 La resiliencia de todos los días

La resiliencia suele construirse en acciones cotidianas más que en gestos extraordinarios. Mantener vínculos confiables, recuperar rutinas, plantear metas posibles, descansar y solicitar ayuda cuando es necesario son prácticas que fortalecen la adaptación frente a la adversidad (Min y Park, 2025).

Thais convierte la recuperación en hábitos de preparación, responsabilidad y servicio. Su historia recuerda que las grandes transformaciones se sostienen con decisiones pequeñas repetidas, no únicamente con momentos extraordinarios.

La resiliencia cotidiana puede registrarse en hábitos pequeños. Seleccione una práctica de cuidado, una relación que quiera fortalecer y una tarea alcanzable; luego revise durante siete días cuál de esas decisiones le aporta mayor estabilidad.

Pausa para actuar

Diseñe una rutina de siete días que incluya sueño, movimiento, estudio, contacto afectivo y una acción de servicio.

- ¿Qué rutina me ayuda a recuperar equilibrio?
- ¿Qué vínculo necesito cuidar o fortalecer?
- ¿Qué hábito pequeño puedo sostener durante una semana?

1.8 Crecimiento después de la adversidad

El crecimiento postraumático alude a cambios positivos que algunas personas reconocen después de experiencias muy difíciles. No ocurre de forma automática ni convierte el dolor en algo deseable. Su valor está en describir posibles transformaciones en la manera de relacionarse, valorar la vida o comprender el propio propósito (Meraz *et al.*, 2026).

En esta obra, el crecimiento de Thais se expresa en una visión más clara del propósito, una mayor valoración de la vida y una vocación de acompañamiento. La protagonista transforma su experiencia en mensaje, pero respeta que cada proceso tenga su propio ritmo.

En lugar de buscar una explicación positiva para todo lo vivido, observe si la experiencia dejó algún aprendizaje, cambio de prioridad o nueva capacidad. Si no encuentra ninguno, también es válido: el crecimiento no debe imponerse como obligación.

Pausa para actuar

Nombre un aprendizaje surgido de una dificultad y una herida que todavía necesita cuidado. Mantener ambas verdades evita idealizar el dolor.

- ¿Qué ha cambiado en mi forma de comprender la vida?
- ¿Qué aprendizaje reconozco sin negar lo que dolió?
- ¿Qué necesito respetar de mi propio ritmo de recuperación?

1.9 Gratitud sin negar la realidad

La gratitud saludable no niega las pérdidas ni obliga a presentar una imagen de bienestar permanente. Consiste en reconocer apoyos, aprendizajes y posibilidades sin dejar de nombrar aquello que dolió o todavía necesita atención. La evidencia reciente la relaciona con procesos de resiliencia y crecimiento personal (Lei *et al.*, 2025).

Thais agradece la vida, la fe, la memoria de su madre y las personas que han sostenido su camino. Esa gratitud se vuelve activa cuando decide compartir conocimiento, orientar a jóvenes y participar en acciones de beneficio colectivo.

Practique una gratitud realista: anote algo que agradece, una dificultad que todavía reconoce y una acción con la que pueda corresponder al apoyo recibido. Así, agradecer deja de ser una frase y se convierte en una respuesta consciente.

Pausa para actuar

Registre durante cinco días una ayuda recibida, una capacidad propia y una oportunidad de servir.

- ¿Qué apoyo concreto agradezco hoy?
- ¿Qué dificultad necesito seguir atendiendo con honestidad?
- ¿Cómo puedo transformar mi gratitud en una acción hacia otra persona?

1.10 Reconstruir la identidad

Después de una crisis, la identidad puede necesitar una reorganización. La pregunta ya no es únicamente por qué ocurrió lo vivido, sino cómo integrar esa experiencia sin permitir que se convierta en la única definición de la persona. Reconstruirse supone reconocer el pasado, habitar el presente y proyectarse nuevamente hacia el futuro (Wang *et al.*, 2024).

Thais no se define únicamente como sobreviviente. Es docente, directora de PROAL CONSULTING, coach y mentora en ámbitos personales, educativos, profesionales y empresariales. Su identidad reúne vulnerabilidad, preparación y servicio.

Construya una descripción de sí mismo que no se reduzca a un episodio difícil. Incluya capacidades, vínculos, roles, aprendizajes y aspiraciones. Después identifique qué parte de esa identidad desea fortalecer en la siguiente etapa.

Pausa para actuar

Complete cuatro frases: “He vivido…”, “He aprendido…”, “Hoy puedo…”, “Deseo aportar…”.

- ¿Qué etiquetas ya no explican por completo quién soy?
- ¿Qué capacidades o roles forman parte de mi identidad actual?
- ¿Qué versión de mí deseo cultivar con mayor intención?

1.11 El propósito como brújula

El propósito funciona como una dirección que ayuda a ordenar prioridades y relacionar las decisiones diarias con algo que se considera valioso. No exige tener resuelto todo el camino; permite avanzar con una orientación que puede revisarse a medida que cambian las circunstancias y los aprendizajes (Wu, 2024).

Motivar, servir, inspirar y crecer son los cuatro verbos que orientan el legado de Thais. Funcionan como criterios: una oportunidad es coherente cuando fortalece al menos uno de ellos sin traicionar los demás.

Convierta el propósito en criterio de decisión. Elija una meta actual y pregúntese si se relaciona con aquello que desea aportar, si respeta sus límites y cuál sería el siguiente paso verificable para acercarse a ella.

Pausa para actuar

Elija cuatro verbos que representen su propio propósito. Para cada verbo, escriba una acción verificable.

- ¿Qué dirección quiero que oriente mis decisiones?
- ¿Qué meta actual sí está conectada con mis valores?
- ¿Cuál es el siguiente paso concreto y revisable?

1.12 Relato biográfico: quince días y una vida nueva

La habitación se vuelve, en esta recreación narrativa, un territorio de espera. Afuera, el tiempo continúa; adentro, una familia sostiene la esperanza. No se detallan diagnósticos ni conversaciones que no han sido documentadas. El hecho central es suficiente: Thais permaneció quince días en coma y sobrevivió. Según su testimonio, su vida fue preservada por Dios.

Cuando una persona despierta después de una experiencia límite, el regreso no ocurre de una sola vez. Hay un cuerpo que necesita cuidado, emociones que buscan palabras y preguntas que no siempre encuentran respuesta. La gratitud convive con el miedo. La alegría de estar viva puede acompañarse de la conciencia de todo lo que pudo perderse.

En el relato de Thais, la recuperación comienza a adquirir dirección cuando surge una inquietud decisiva: "¿Qué sentido quiero dar a esta nueva oportunidad?". La respuesta no aparece de una sola vez; se construye al prepararse, enseñar, acompañar, dirigir, dialogar con jóvenes y participar en acciones que aportan a su ciudad.

Pregunta de relato

¿Qué decisión comienza a tomar Thais cuando interpreta la vida recibida como una segunda oportunidad?

1.13 Relato biográfico: la memoria que acompaña

En medio de esa reconstrucción aparece la memoria de María Leovina Encarnación Pineda. Su ausencia física no elimina el vínculo. Para Thais, su mamita está en el cielo cuidándola y bendiciéndola. La memoria se convierte en diálogo interior: una manera de preguntar qué valores deben mantenerse vivos.

El legado materno se expresa en la ternura con firmeza, en la capacidad de trabajar y en la sensibilidad hacia quienes necesitan apoyo. Cada vez que Thais motiva a un joven o acompaña a una persona, la historia individual se conecta con una historia familiar. La vida recibida de una generación se vuelve oportunidad para la siguiente.

Este relato propone una conclusión abierta: renacer no significa olvidar. Significa llevar la memoria de una forma que permita amar, servir y continuar. El propósito no borra la ausencia, pero puede transformar el dolor en una presencia ética que orienta decisiones.

Pregunta de relato

¿Cómo convierte la memoria de María Leovina en una forma concreta de vivir, cuidar y servir?

1.14 Diálogo con evidencia indexada (2024–2026)

El relato de Thais se aborda como una experiencia biográfica y espiritual, no como un caso clínico. Las investigaciones reunidas en esta sección ofrecen conceptos para dialogar con temas como resiliencia, crecimiento postraumático, apoyo social, gratitud y sentido de vida, sin convertir la evidencia general en una explicación automática de su historia.

Los estudios recientes muestran que el crecimiento posterior a una experiencia crítica puede relacionarse con el apoyo social, la construcción de significado y la percepción de justicia. Estas variables ayudan a comprender por qué el renacer no es un acto aislado, sino un proceso sostenido por vínculos y nuevas interpretaciones de la vida (Wu, 2024; Tencerová *et al.*, 2024).

La esperanza puede modificar la forma en que la ansiedad se relaciona con el crecimiento, mientras que el sentido de vida se vincula con la resiliencia en profesionales expuestos de manera constante a la fragilidad humana. En el relato de Thais, la fe y el propósito cumplen una función orientadora semejante, sin convertir la espiritualidad en una fórmula universal (Slezackova et al., 2024; Wang *et al.*, 2024).

La resiliencia también actúa como recurso frente al desgaste y los síntomas posteriores a acontecimientos adversos. Por ello, una narrativa responsable no exige fortaleza permanente: reconoce la necesidad de descanso, acompañamiento, límites y apoyo especializado cuando corresponde (Yetkin Tekin, 2024; Chim *et al.*, 2024).

La reconstrucción personal se fortalece cuando existen relaciones de mentoría capaces de desarrollar inteligencia emocional y experiencias compartidas que validan las necesidades sociales y afectivas. Esta idea dialoga con el modo en que Thais transforma su experiencia en acompañamiento respetuoso para jóvenes y adultos (Prummer et al., 2024; Williams *et al.*, 2024).

Los procesos de desarrollo sostenido requieren observar, apoyar y actuar, así como conectar el aprendizaje con valores de sostenibilidad y responsabilidad. Renacer con propósito implica, por tanto, convertir la gratitud en acciones planificadas y evaluables (Suryawati et al., 2024; López-Santiago *et al.*, 2024).

La perseverancia y el apoyo percibido pueden mediar la relación entre resiliencia y crecimiento, y la formación de futuros profesionales puede beneficiarse cuando el crecimiento postraumático se vincula con prevención del agotamiento. Estas aportaciones refuerzan la importancia de cuidar a quien sirve (Min y Park, 2025; Sim *et al.*, 2025).

La gratitud se relaciona con el crecimiento mediante la resiliencia y el apoyo social, mientras que el aprendizaje-servicio comunitario propone una formación cercana a las necesidades reales. En la vida de Thais, agradecer significa orientar capacidades hacia personas y comunidades concretas (Lei et al., 2025; Chu y Marrero, 2025).

La mentoría universitaria y la responsabilidad social pueden integrarse para producir impactos educativos más amplios. Asimismo, el liderazgo espiritual destaca valores, significado y propósito como fuentes de

compromiso colectivo, perspectiva coherente con la interpretación de fe que atraviesa este capítulo (Ocupa-Cabrera *et al.*, 2025; Fry *et al.*, 2026).

La reconstrucción de comunidades resilientes necesita liderazgo inclusivo y acciones de voluntariado que protejan también el bienestar de quienes ayudan. El servicio que nace de una segunda oportunidad debe evitar el sacrificio ilimitado y sostenerse en redes responsables (Magaña y Benjamin, 2025; Hajr, 2025).

Las redes sistémicas de mentoría distribuyen el cuidado y reducen la dependencia de una sola figura, mientras que la teoría del crecimiento postraumático puede orientar intervenciones de autocuidado. Ambas perspectivas permiten cerrar el capítulo con una idea central: renacer es aprender a cuidarse y a construir condiciones para que otros también puedan hacerlo (Garcia *et al.*, 2026; Meraz *et al.*, 2026).

Criterio de integración

Cada fuente citada en esta sección figura en Referencias generales, al final de la obra. La correspondencia entre citas y referencias fue revisada para evitar autores ausentes, años discordantes o fuentes no utilizadas. La información de indexación se conserva como apoyo editorial y debe verificarse nuevamente antes de la publicación definitiva.

1.15 Profundización formativa: del relato a la práctica

1.15.1 Reconocer la historia sin quedar atrapado en ella

Reconocer la propia historia exige un equilibrio delicado. Negar una experiencia difícil puede dejarla actuando de manera silenciosa; convertirla en la única definición de la identidad también limita el futuro. Una lectura madura integra lo sucedido, identifica sus efectos y conserva la libertad de construir nuevas respuestas. En la historia de Thais, los quince días en coma representan un acontecimiento decisivo, pero no agotan todo lo que ella es. Su identidad incluye fe, preparación, vínculos, docencia, dirección, coaching, mentoría y servicio. Esta amplitud evita que la condición de sobreviviente se convierta en una etiqueta rígida.

El ejercicio de integración puede comenzar con tres columnas: hechos comprobados, significados construidos y decisiones actuales. Los hechos se escriben sin exageración; los significados reconocen emociones, creencias y aprendizajes; las decisiones trasladan la reflexión al presente. Este método permite distinguir aquello que ocurrió de lo que hoy se elige hacer con ello. La meta no es producir una versión perfecta del pasado, sino una narración honesta que ayude a vivir con mayor conciencia, pedir apoyo cuando sea necesario y mantener abierta la posibilidad de crecer.

Aplicación guiada

Organice una página en tres apartados: hechos que reconoce, significados que hoy les atribuye y una decisión de cuidado que pueda revisar dentro de treinta días.

1.15.2 Fe, red de apoyo y autocuidado responsable

La fe ocupa un lugar central en el testimonio de Thais, quien atribuye su supervivencia a Dios. En esta obra, la dimensión espiritual se presenta con respeto y sin convertirla en una explicación clínica. La fe puede aportar esperanza, sentido, pertenencia y orientación moral; al mismo tiempo, el cuidado responsable incluye atención profesional, acompañamiento familiar, descanso y hábitos que protejan la salud. Integrar estos recursos evita una falsa oposición entre espiritualidad y responsabilidad. Agradecer la vida también significa cuidarla, reconocer límites y aceptar ayuda.

Una red de apoyo saludable no depende de una sola persona. Puede reunir familia, amistades, comunidad de fe, docentes, profesionales y compañeros. Cada vínculo cumple una función distinta: escuchar, orientar, acompañar, informar o ayudar a tomar decisiones. Para construir esa red, conviene identificar a quién acudir en una dificultad emocional, médica, académica, laboral o espiritual. También es necesario acordar límites: apoyar no significa estar disponible sin descanso, y pedir ayuda no significa renunciar a la autonomía. El cuidado mutuo se vuelve sostenible cuando existen claridad, respeto y corresponsabilidad.

Aplicación guiada

Dibuje su red de apoyo e identifique a quién acudiría ante una necesidad emocional, médica, académica, laboral o espiritual; añada un límite sano que desea respetar.

1.15.3 Convertir la gratitud en un proyecto de vida

La gratitud adquiere profundidad cuando deja de ser únicamente una emoción y se convierte en criterio de acción. Thais expresa agradecimiento a Dios, honra la memoria de su mamita María Leovina Encarnación Pineda y reconoce a quienes acompañaron su recuperación. Esa gratitud se transforma en docencia, mentoría, conferencias y acciones comunitarias. El paso de la emoción al proyecto requiere responder cuatro preguntas: ¿qué he recibido?, ¿qué capacidad puedo desarrollar?, ¿a quién deseo beneficiar? y ¿cómo sabré que mi acción fue útil? Las respuestas permiten construir una contribución concreta sin idealizar el sufrimiento.

Un proyecto de propósito debe ser realista y sostenible. Puede iniciar con una actividad pequeña: orientar a cinco jóvenes, preparar un taller, acompañar a una familia, fortalecer una organización o mejorar una práctica docente. La calidad se demuestra mediante preparación, participación de las personas beneficiarias y evaluación. El propósito no exige hacerlo todo; exige elegir una contribución coherente y sostenerla con disciplina. Cada acción debe incluir una fecha, un responsable, recursos, un indicador y una medida de autocuidado. Así, la gratitud se convierte en servicio responsable y no en sacrificio desordenado.

Aplicación guiada

Convierta una razón de gratitud en un proyecto pequeño de servicio: defina a quién beneficiará, qué hará, con qué apoyo y cómo comprobará su utilidad.

1.15.4 Ruta personal de treinta días para renacer con intención

Durante la primera semana, la persona observa su situación actual: emociones, rutinas, vínculos y asuntos pendientes. En la segunda, selecciona un hábito de cuidado y una conversación necesaria. En la tercera, realiza una acción de servicio vinculada con sus capacidades. En la cuarta, revisa lo aprendido y ajusta el plan. La ruta no promete eliminar dificultades en un mes; propone recuperar agencia mediante pasos verificables. Cada semana debe incluir un momento de descanso, una práctica de gratitud y una solicitud de apoyo cuando sea necesaria.

Al finalizar, se recomienda elaborar una página de síntesis con cinco frases: lo que reconozco, lo que agradezco, lo que necesito cuidar, lo que decido aportar y el apoyo que solicitaré. Esta síntesis puede compartirse con una persona de confianza. El seguimiento es esencial: una decisión aislada inspira, pero una práctica revisada transforma. Renacer con intención significa permitir que la vida recibida se exprese en hábitos, relaciones y contribuciones que respeten la dignidad propia y la de los demás.

Aplicación guiada

Prepare una ruta de treinta días con un hábito de cuidado, una conversación pendiente, una acción de servicio y una revisión semanal de lo aprendido.

1.15.5 Criterios para evaluar un proceso de reconstrucción

La reconstrucción personal no puede evaluarse únicamente por la ausencia de tristeza o miedo. Una persona puede continuar sintiendo emociones difíciles y, al mismo tiempo, estar desarrollando recursos para cuidarse y avanzar. Por ello, conviene observar indicadores más amplios: capacidad de pedir ayuda, claridad para reconocer necesidades, recuperación de rutinas, establecimiento de límites, participación en vínculos significativos y formulación de metas realistas. Estos indicadores no funcionan como una prueba clínica; son señales de reflexión que pueden orientar conversaciones y decisiones responsables.

El proceso también debe respetar el ritmo individual. Compararse con otra persona, incluso con una historia inspiradora como la de Thais, puede generar presión innecesaria. La función del testimonio es mostrar una posibilidad, no imponer un modelo. Cada lector necesita considerar su contexto, recursos, responsabilidades y estado de salud. Cuando una emoción, un recuerdo o una situación interfiere de manera intensa con la vida cotidiana, buscar acompañamiento profesional es una decisión de fortaleza. El propósito se construye mejor cuando el cuidado precede a la exigencia.

Para realizar una revisión mensual, escriba una evidencia concreta para cada criterio: una acción realizada, una conversación, un hábito, una solicitud de apoyo o una decisión. Luego elija algo que desea conservar, algo que necesita mejorar y algo que conviene dejar atrás. Cierre con un compromiso breve que una gratitud y conducta. Por ejemplo: “Valoro la posibilidad de seguir adelante y este mes cuidaré mejor mi descanso, además de ofrecer una escucha atenta a quien lo necesite”. Evaluarse de esta manera convierte la reflexión en una práctica de responsabilidad y esperanza.

- Elija un indicador de recuperación que pueda observar sin compararse con otras personas.
- Registre una señal concreta de cuidado, autonomía o recuperación de una rutina.
- Pida la mirada de una persona de confianza cuando necesite ampliar su perspectiva.
- Identifique qué aspecto requiere más cuidado antes de aumentar la exigencia.
- Defina el próximo paso y la fecha en que volverá a revisarlo.
- Valore el avance con compasión, reconociendo tanto lo logrado como lo que aún necesita apoyo.

1.16 Herramientas de reconstrucción: línea de vida con propósito

La línea de vida con propósito permite integrar hechos, apoyos, aprendizajes y decisiones. No busca interpretar clínicamente el pasado, sino organizarlo de forma respetuosa.

Elemento	Pregunta guía
Momento	¿Qué ocurrió?
Emoción	¿Qué sentí y qué necesitaba?
Apoyo	¿Quién o qué me sostuvo?
Aprendizaje	¿Qué comprendí?
Propósito	¿Qué decisión nace de esta experiencia?

Uso recomendado

Complete la línea de vida a su propio ritmo. Comparta solamente aquello que desee y cierre el ejercicio eligiendo una decisión de cuidado o propósito con fecha de revisión.

1.17 Casos de estudio

Caso 1: Volver a empezar

Una persona supera una situación de salud y quiere cambiar toda su vida de inmediato, pero se siente agotada.

- ¿Qué riesgo existe si intenta cambiar toda su vida al mismo tiempo?
- ¿Qué dos prioridades deberían atenderse primero para proteger su recuperación?
- ¿Qué indicador sencillo mostraría un avance sostenible?

Caso 2: Memoria y duelo

Una joven desea honrar a su madre fallecida, aunque teme quedarse atrapada en la tristeza.

- ¿Cómo puede honrar la memoria de su madre sin negar el proceso de duelo?
- ¿Qué ritual, proyecto o conducta podría convertir el recuerdo en continuidad?
- ¿Qué señal indicaría que necesita apoyo adicional para transitar la pérdida?

Caso 3: Propósito confuso

Un profesional tiene logros, pero no encuentra sentido en sus actividades.

- ¿Qué diferencia existe entre tener logros y experimentar sentido?
- ¿Qué valores o contribuciones podrían orientar una nueva etapa profesional?
- ¿Qué experiencia breve podría probar antes de tomar una decisión mayor?

1.18 Preguntas de reflexión y comprensión

1. ¿Qué diferencia existe entre negar el dolor y resignificarlo?
2. ¿Cómo puede la fe convertirse en una acción responsable?
3. ¿Qué recursos ordinarios sostienen la resiliencia?

4. ¿Por qué el crecimiento posterior a la adversidad no debe imponerse?

5. ¿Cómo honra Thais la memoria de María Leovina?

6. ¿Qué cuatro verbos orientan el propósito del libro?

7. ¿Qué parte de la identidad no debe reducirse a la experiencia del coma?

8. ¿Qué decisión expresa hoy una segunda oportunidad?

Compromiso del capítulo

Escriba una decisión de autocuidado o reconstrucción, identifique quién puede apoyarle y señale la fecha en que revisará su avance.

1.19 Sistematización del capítulo

Adversidad

No define toda la identidad; requiere cuidado y apoyo.

Fe

Aporta sentido cuando se traduce en responsabilidad.

Memoria

Mantiene vínculos y transmite valores.

Resiliencia

Se construye con recursos cotidianos y comunitarios.

Propósito

Organiza decisiones mediante verbos y contribuciones.

> **Síntesis en una frase**
>
> Renacer es integrar la historia y elegir una dirección.

1.20 Glosario

Adversidad: Situación difícil que exige adaptación.

Crecimiento postraumático: Cambios positivos percibidos después de una crisis, sin negar el sufrimiento.

Duelo: Proceso de adaptación ante una pérdida significativa.

Fe: Confianza espiritual que orienta significado y conducta.

Gratitud: Reconocimiento consciente de apoyos y bienes recibidos.

Propósito: Dirección vital vinculada con metas y contribución.

Resiliencia: Proceso dinámico de adaptación frente a la adversidad.

Resignificación: Construcción de nuevos sentidos sobre una experiencia.

Nota bibliográfica: las investigaciones citadas en este capítulo se integran en la sección Referencias generales, ubicada al final de la obra, para facilitar una consulta única y evitar duplicaciones.

CAPÍTULO II

2 MOTIVAR DESDE LA AUTENTICIDAD: PALABRA, EJEMPLO Y ESPERANZA

Motivar para despertar posibilidades.

2.1 Introducción, objetivo y competencia

Motivar no es imponer entusiasmo ni prometer resultados inmediatos. Es ayudar a que una persona reconozca recursos, encuentre razones propias y avance con responsabilidad. El testimonio de Thais tiene fuerza porque une palabra y experiencia: habla de propósito después de haber atravesado una situación límite, y acompaña desde su preparación como docente, coach y mentora. La evidencia sobre coaching muestra efectos favorables en metas, bienestar, afrontamiento y desempeño cuando los procesos son estructurados y respetuosos (Prummer *et al.*, 2024). La mentoría, especialmente con jóvenes, exige vínculos estables, expectativas claras y apoyo adaptado a las necesidades reales (Williams *et al.*, 2024).

Objetivo general

Desarrollar una comprensión práctica de la motivación, el coaching y la mentoría como procesos éticos que fortalecen la autonomía, la esperanza y el compromiso.

Competencia

Aplica escucha activa, preguntas reflexivas, retroalimentación respetuosa y planificación de metas para acompañar procesos personales, educativos y profesionales.

Resultados esperados

- Distinguir motivación, escucha, coaching y mentoría desde una perspectiva ética y orientada a la autonomía.
- Diseñar una conversación o actividad motivadora con preguntas, metas y seguimiento claros.
- Evaluar si el acompañamiento fortalece responsabilidad en lugar de dependencia.

2.2 Motivar desde el testimonio

La motivación más creíble surge cuando el mensaje está respaldado por coherencia. Las personas escuchan con mayor apertura a quien no presume perfección, sino que comparte aprendizajes, límites y decisiones (Prummer et al., 2024).

Thais presenta su historia como evidencia de que una vida puede reorientarse. No utiliza el coma como argumento de superioridad; lo transforma en una invitación a valorar el presente y actuar con sentido.

Antes de intentar motivar, revise la coherencia entre el mensaje y la conducta. Elija una experiencia propia que pueda compartir sin exageraciones y formule el aprendizaje que desea transmitir, incluyendo también los límites o dificultades del proceso.

Pausa para actuar

Prepare un relato de dos minutos con tres partes: dificultad, aprendizaje y acción. Elimine exageraciones y conserve una enseñanza útil.

- ¿Qué experiencia puedo contar con autenticidad?
- ¿Qué aprendizaje deseo comunicar sin idealizar mi historia?
- ¿Qué conducta mía debe respaldar ese mensaje?

2.3 Escuchar para devolver confianza

La escucha activa crea un espacio donde la persona puede ordenar pensamientos y reconocer posibilidades. Escuchar no equivale a aprobar todo; significa comprender antes de orientar (Suryawati *et al.*, 2024).

Como coach y mentora, Thais sitúa la conversación humana antes que la fórmula rápida. Su enfoque propone preguntas que permiten a estudiantes, profesionales y emprendedores apropiarse de sus decisiones.

Practique una conversación de escucha de diez minutos sin interrumpir para ofrecer soluciones. Al finalizar, resuma lo comprendido y pregunte a la otra persona si su interpretación es correcta antes de proponer una orientación.

Pausa para actuar

Durante una conversación, evite interrumpir por tres minutos. Al final, resuma lo comprendido y pregunte si su interpretación es correcta.

- ¿Qué cambia cuando escucho antes de aconsejar?
- ¿Qué emoción o necesidad aparece detrás de las palabras?
- ¿Cómo puedo comprobar que comprendí correctamente?

2.4 La palabra que cuida

Las palabras pueden ampliar o reducir el horizonte de una persona. Una comunicación motivadora describe conductas, reconoce esfuerzos y evita etiquetas que convierten un error en identidad (Chim *et al.*, 2024).

En sus conferencias, Thais procura que la juventud reconozca sus capacidades para aprender, decidir y contribuir. El mensaje no promete una vida sin dificultades; recuerda que cada historia posee valor y que es posible fortalecer recursos personales para continuar avanzando.

Revise una frase que suele utilizar al corregir o motivar a alguien. Reescríbala de manera que describa la conducta, reconozca el esfuerzo posible y proponga una alternativa sin convertir el error en una etiqueta personal.

Pausa para actuar

Transforme tres frases descalificadoras en mensajes de retroalimentación concreta, respetuosa y orientada a soluciones.

- ¿Mis palabras describen hechos o juzgan a la persona?
- ¿Qué mensaje podría proteger mejor la dignidad?
- ¿Cómo puedo señalar una mejora de manera clara y respetuosa?

2.5 Coaching con propósito

El coaching facilita reflexión, definición de metas y seguimiento. Su valor no depende de frases llamativas, sino de una alianza clara, preguntas pertinentes y acciones evaluables (Prummer *et al.*, 2024).

Thais integra coaching personal, educativo, profesional y empresarial. La diversidad de ámbitos exige adaptar el lenguaje, pero conservar principios: confidencialidad, respeto, autonomía y responsabilidad.

Formule una conversación de coaching alrededor de una meta real: defina el resultado esperado, explore opciones, identifique obstáculos y cierre con una acción acordada. La calidad del proceso se observa en la autonomía que queda después de la conversación.

Pausa para actuar

Formule una meta usando cuatro criterios: significado, conducta observable, fecha de revisión y apoyo necesario.

- ¿Qué meta necesita mayor claridad?
- ¿Qué pregunta puede ayudar a explorar opciones sin imponerlas?
- ¿Qué compromiso verificable debería quedar al final?

2.6 Mentoría que abre caminos

La mentoría combina orientación, experiencia compartida y apoyo psicosocial. El mentor no vive por la otra persona; ayuda a interpretar contextos, prevenir errores y ampliar redes (Ocupa-Cabrera *et al.*, 2025).

La vocación de Thais hacia la juventud se expresa al mostrar rutas posibles de formación, servicio y liderazgo. Ser referente implica usar la visibilidad para abrir oportunidades, no para crear dependencia.

En una relación de mentoría, distinga lo que corresponde orientar de aquello que la otra persona necesita descubrir por sí misma. Comparta experiencia cuando sea útil, pero deje espacio para que quien recibe acompañamiento decida y aprenda de sus elecciones.

Pausa para actuar

Identifique una persona a quien pueda orientar y una persona de quien necesite aprender. Defina una expectativa realista para cada relación.

- ¿Qué experiencia mía puede ser útil sin convertirse en receta?
- ¿Dónde debo dejar espacio para la decisión de la otra persona?
- ¿Qué recurso o contacto podría ampliar sus posibilidades?

2.7 Metas que tienen significado

Las metas sostienen mejor el esfuerzo cuando se conectan con valores. Cumplir tareas sin sentido puede producir agotamiento; en cambio, comprender para qué se actúa facilita priorizar y perseverar (Wang et al., 2024).

Los cuatro verbos de Thais motivar, servir, inspirar y crecer convierten objetivos dispersos en un itinerario coherente. Cada proyecto puede revisarse preguntando a quién beneficia y qué aprendizaje produce.

Elija una meta importante y escriba por qué vale la pena alcanzarla. Después identifique qué valor representa, qué costo está dispuesto a asumir y qué señal indicaría que necesita ajustar la ruta sin abandonar el sentido de fondo.

> **Pausa para actuar**
> Redacte una meta de noventa días y explique en una frase por qué importa para usted y para otras personas.

- ¿Por qué esta meta es significativa para mí?
- ¿Qué valor personal o colectivo expresa?
- ¿Qué condición justificaría revisar el plan?

2.8 Disciplina con humanidad

La disciplina no es castigo. Es la capacidad de sostener acuerdos personales incluso cuando la emoción cambia. También incluye ajustar metas cuando los recursos o la salud lo requieren (Min y Park, 2025).

La trayectoria de Thais como docente, directora, coach y mentora demanda preparación constante. Su ejemplo muestra que el propósito necesita agenda, estudio, puntualidad y descanso para convertirse en resultados.

Diseñe una rutina que combine exigencia y cuidado. Defina una acción que requiera constancia, un límite que proteja su bienestar y un momento de revisión para decidir si debe mantener, ajustar o detener el esfuerzo.

> **Pausa para actuar**
> Elija un hábito mínimo de quince minutos diarios y registre su cumplimiento sin juzgarse. Revise los obstáculos al séptimo día.

- ¿Qué acuerdo conmigo mismo necesito sostener?
- ¿Qué límite evitaría convertir la disciplina en desgaste?
- ¿Cuándo revisaré si este ritmo sigue siendo saludable?

2.9 Emociones y autocuidado

Acompañar a otros requiere reconocer el propio estado emocional. El autocuidado protege la calidad de la escucha y previene que el servicio se convierta en agotamiento o necesidad de aprobación (Suryawati *et al.*, 2024).

Thais inspira desde la cercanía, pero el liderazgo saludable también establece límites. Descansar, delegar y pedir ayuda son actos de responsabilidad, no señales de debilidad.

Antes de acompañar a otra persona, realice un breve chequeo personal: energía, emociones, límites y disponibilidad. Si alguno de estos aspectos está comprometido, decida qué necesita cuidar para ofrecer una presencia responsable y no actuar desde el agotamiento.

Pausa para actuar

Construya un semáforo personal: señales verdes de bienestar, amarillas de sobrecarga y rojas que indican necesidad de apoyo inmediato.

- ¿Con qué nivel de energía estoy acompañando a otros?
- ¿Qué emoción puede estar influyendo en mi manera de escuchar?
- ¿Qué límite necesito establecer para cuidar la relación y cuidarme?

2.10 Conferencias que movilizan

Una conferencia inspira cuando combina historia, evidencia, claridad y participación. El público necesita comprender el mensaje, relacionarlo con su vida y salir con un próximo paso (Williams *et al.*, 2024).

En sus intervenciones dirigidas a jóvenes y comunidades, Thais convierte su experiencia en una plataforma educativa. La emoción abre la atención; la actividad práctica transforma la emoción en aprendizaje.

Prepare una intervención breve con tres momentos: una historia que conecte, una idea central respaldada por evidencia y una actividad que permita al público aplicar lo escuchado. Cierre con una tarea concreta en lugar de depender únicamente del entusiasmo del momento.

> **Pausa para actuar**
> Diseñe una intervención de diez minutos: apertura humana, idea central, ejemplo, pregunta al público y compromiso final.

- ¿Qué idea quiero que el público recuerde al salir?
- ¿Qué participación permitirá relacionarla con su realidad?
- ¿Qué acción concreta puede realizarse después de la conferencia?

2.11 Ser referente para la juventud

Ser referente no significa ser perfecto. Significa asumir que la conducta pública comunica valores y que las decisiones pueden influir en quienes buscan modelos de posibilidad (Chim *et al.*, 2024).

Thais aspira a que su presencia en conferencias y acciones comunitarias ayude a la juventud de Pasaje, El Oro, Ecuador y otros contextos a creer en su capacidad de estudiar, liderar y servir.

Ser referente implica revisar la huella que dejan las decisiones visibles. Elija una conducta pública o digital y analice qué valor comunica, a quién puede afectar y qué ajuste sería necesario para mantener coherencia entre el mensaje y la práctica.

> **Pausa para actuar**
> Escriba cinco conductas que desea modelar ante jóvenes y una manera de reparar públicamente un error cuando ocurra.

- ¿Qué valor comunica mi comportamiento cuando otras personas me observan?
- ¿Qué responsabilidad acompaña la influencia que tengo?
- ¿Qué debo corregir para que mi ejemplo sea más coherente?

2.12 Relato aplicado: una conferencia que comienza con silencio

La sala está llena de jóvenes. Antes de hablar, Thais observa. Sabe que cada rostro contiene preguntas que no aparecen en la lista de asistencia. Algunos llegan con entusiasmo; otros, por obligación; varios cargan dudas sobre su futuro. Ella decide no comenzar con una definición, sino con una pausa.

Cuenta que hubo un momento en el que su propia vida quedó suspendida durante quince días. No añade dramatismo innecesario. Explica que

sobrevivir la llevó a preguntarse qué haría con el tiempo recibido. Después nombra sus cuatro verbos: motivar, servir, inspirar y crecer.

La emoción abre la atención, pero la conferencia no termina allí. Thais pide a cada participante escribir una meta, una persona a quien solicitar apoyo y una acción para las próximas veinticuatro horas. La palabra se convierte en un puente hacia la decisión.

> **Pregunta de relato**
>
> ¿Qué revela el silencio inicial sobre la importancia de escuchar antes de intentar motivar a otras personas?

2.13 Relato aplicado: la conversación después del aplauso

Al finalizar, una joven se acerca. No necesita un discurso; necesita ser escuchada. Thais pregunta qué le preocupa, qué ha intentado y quién podría acompañarla. La conversación evita promesas imposibles. En su lugar, identifica un paso pequeño y una fecha para revisarlo.

La escena resume la diferencia entre motivación superficial y acompañamiento. El aplauso puede durar segundos; una pregunta bien formulada puede ayudar a ordenar semanas de confusión. La coach no toma el control de la vida de la joven. Le devuelve responsabilidad y la conecta con apoyos reales.

La inspiración se vuelve ética cuando respeta la autonomía. Motivar significa encender posibilidades sin crear dependencia, reconocer límites y derivar a profesionales cuando el desafío supera el alcance de una conversación educativa.

Pregunta de relato

¿Qué convierte una conversación posterior al aplauso en acompañamiento y no solo en inspiración momentánea?

2.14 Diálogo con evidencia indexada (2024–2026)

El testimonio personal aporta cercanía, mientras que la investigación permite examinar con mayor rigor los procesos de motivación, mentoría, comunicación y desarrollo socioemocional. Ambos planos se mantienen diferenciados: la experiencia de Thais ilustra posibilidades, pero no sustituye la evidencia ni permite generalizar resultados a todas las personas.

La motivación responsable se fortalece cuando las personas encuentran apoyo, significado y una posibilidad real de crecimiento. Los estudios sobre universitarios y adultos que atravesaron experiencias críticas muestran que el cambio se construye mediante relaciones y narrativas de sentido, no por entusiasmo momentáneo (Wu, 2024; Tencerová *et al.*, 2024).

La esperanza funciona como recurso para reinterpretar la ansiedad, mientras que el sentido de vida puede favorecer respuestas resilientes en contextos exigentes. Motivar, desde esta perspectiva, significa ayudar a identificar rutas posibles y decisiones concretas sin negar la dificultad (Slezackova *et al.*, 2024; Wang *et al.*, 2024).

El acompañamiento debe prevenir el agotamiento y favorecer flexibilidad psicológica y competencias socioemocionales. Por ello, una conferencia o sesión de coaching de calidad necesita continuidad,

prácticas reflexivas y derivación responsable cuando el problema supera su alcance (Yetkin Tekin, 2024; Chim *et al.*, 2024).

La mentoría puede fortalecer la inteligencia emocional de quienes lideran, y la experiencia compartida puede mejorar el desarrollo social y emocional de estudiantes. Estas evidencias respaldan una relación de acompañamiento basada en escucha, empatía, límites y respeto por la autonomía (Prummer et al., 2024; Williams *et al.*, 2024).

Los modelos de desarrollo profesional que combinan mentoría, observación, apoyo y acción recuerdan que motivar exige seguimiento. A su vez, el aprendizaje-servicio permite conectar metas personales con valores sostenibles y contribución social (Suryawati *et al.*, 2024; López-Santiago et al., 2024).

La perseverancia se vuelve más saludable cuando está acompañada por apoyo social, y la formación puede proteger frente al desgaste cuando integra resiliencia y crecimiento. Thais propone una disciplina compasiva: avanzar, revisar y descansar sin confundir valor personal con productividad (Min & Park, 2025; Sim *et al.*, 2025).

La gratitud puede impulsar crecimiento cuando se articula con resiliencia y apoyo; la formación comunitaria, por su parte, enseña liderazgo mediante proximidad y participación. Una palabra motivadora alcanza mayor profundidad cuando conecta a la persona con recursos, comunidad y acción (Lei *et al.*, 2025; Chu y Marrero, 2025).

La mentoría universitaria vinculada con responsabilidad social amplía el propósito educativo, y el liderazgo espiritual resalta la relevancia de

los valores y el significado compartido. Estas perspectivas se relacionan con el mensaje de Thais: motivar es ayudar a que el conocimiento se convierta en servicio (Ocupa-Cabrera *et al.*, 2025; Fry *et al.*, 2026).

El liderazgo inclusivo crea condiciones para que distintas voces participen, mientras que el voluntariado puede aportar bienestar cuando se practica de manera ética y sostenible. Ser referente juvenil supone abrir espacios, no concentrar protagonismo (Magaña y Benjamin, 2025; Hajr, 2025).

Las redes de mentoría sistémica distribuyen apoyo entre pares, docentes y comunidades; los marcos de crecimiento postraumático recuerdan, además, que la acción necesita autocuidado. Motivar con excelencia es acompañar hasta que la persona fortalezca su propia agencia (Garcia *et al.*, 2026; Meraz *et al.*, 2026).

2.15 Profundización formativa: del relato a la práctica

2.15.1 Diseñar mensajes que respeten la autonomía

Un mensaje motivador de calidad no ordena sentir entusiasmo ni promete que todo será fácil. Reconoce la realidad, valida el esfuerzo y devuelve capacidad de decisión. Para diseñarlo conviene utilizar una secuencia de cuatro momentos: conectar con una experiencia humana, expresar una idea clara, proponer una pregunta y cerrar con una acción posible. La historia personal puede abrir la atención, pero no debe utilizarse para comparar sufrimientos o invalidar a quien vive un proceso diferente. La autenticidad se demuestra cuando la persona que

comunica reconoce límites y evita presentarse como dueña de todas las respuestas.

Thais puede utilizar su testimonio para invitar a valorar la vida y actuar con propósito, pero la excelencia de una conferencia depende también de su estructura. El público necesita ejemplos, tiempo para reflexionar y una herramienta que pueda llevar consigo. Después de cada mensaje, es útil preguntar: ¿qué entendieron?, ¿qué les resultó aplicable?, ¿qué necesitan aclarar? La evaluación no debilita la inspiración; la convierte en aprendizaje. Un referente responsable no mide su impacto solamente por los aplausos, sino por la claridad, la utilidad y la autonomía que deja en quienes participan.

Aplicación guiada

Redacte un mensaje motivador breve que reconozca la realidad, presente una posibilidad y termine con una invitación concreta a decidir, sin prometer resultados absolutos.

2.15.2 Escucha activa y preguntas que abren caminos

Escuchar activamente implica atender palabras, emociones, silencios y contexto sin apresurarse a aconsejar. La escucha puede organizarse en tres movimientos: recibir, aclarar y devolver. Recibir exige presencia; aclarar utiliza preguntas breves; devolver resume lo comprendido para que la persona confirme o corrija. Esta práctica reduce malentendidos y evita que el coach o mentor proyecte su propia historia sobre la situación

ajena. La conversación se vuelve más humana cuando el acompañante tolera no tener una respuesta inmediata.

Las preguntas de acompañamiento resultan más útiles cuando son abiertas, concretas y respetan la responsabilidad de quien responde. En vez de insistir en las razones de una dificultad, puede explorarse qué situación la desencadena, qué alternativas ya se han intentado o qué decisión encaja mejor con los valores y recursos disponibles. Preguntar no significa conducir a una respuesta predeterminada. Una conversación ética ayuda a reconocer fortalezas, riesgos, apoyos y próximos pasos; cuando la necesidad supera el alcance del acompañamiento, también corresponde identificar a qué profesional o institución conviene acudir.

Aplicación guiada

Practique una conversación de escucha con cinco preguntas abiertas; al finalizar, resuma lo comprendido y acuerde un único próximo paso con fecha de revisión.

2.15.3 Mentoría, coaching y seguimiento sin dependencia

La mentoría comparte experiencia; el coaching facilita reflexión y acción. En ambos casos, el objetivo debe ser fortalecer la autonomía. La dependencia aparece cuando la persona acompañada siente que no puede decidir sin autorización, o cuando el mentor necesita ser indispensable. Para prevenirla, se establecen desde el inicio objetivos, duración, frecuencia, confidencialidad, límites y criterios de cierre. La relación se revisa periódicamente para comprobar que el participante desarrolla criterio propio y amplía su red de apoyo.

El seguimiento puede apoyarse en una ficha breve con la meta, la acción acordada, la evidencia, la dificultad encontrada, el aprendizaje y el siguiente paso. La retroalimentación debe centrarse en hechos observables, explicar su efecto y abrir posibilidades de mejora. Por ejemplo, señalar que un informe fue entregado después de la fecha acordada y que eso retrasó el cronograma resulta más útil que definir a la persona mediante una etiqueta. Acompañar con excelencia no es controlar; es ofrecer una estructura clara para que la persona aprenda a planificar, revisar y corregir por sí misma.

Aplicación guiada

Diseñe una ficha de seguimiento para mentoría o coaching que registre meta, acción, evidencia, dificultad, aprendizaje y siguiente paso, incluyendo un criterio de cierre que favorezca la autonomía.

2.15.4 Ruta para una conferencia que deje una tarea concreta

Una conferencia puede organizarse en cinco etapas. Primero, apertura que conecte con el público. Segundo, desarrollo de tres ideas centrales, no diez mensajes dispersos. Tercero, aplicación mediante un caso o ejercicio. Cuarto, compromiso individual con fecha. Quinto, cierre y canal de seguimiento. Esta secuencia permite que la emoción inicial se convierta en una decisión. La historia de Thais aporta credibilidad; la metodología asegura que esa credibilidad produzca aprendizaje y no únicamente admiración.

La tarea final debe ser breve, medible y relacionada con el tema. Por ejemplo: escribir una meta de siete días, identificar un apoyo y enviar evidencia de cumplimiento. También puede incluir una reflexión sobre lo aprendido y una dificultad encontrada. Cuando sea posible, conviene programar una reunión posterior o una encuesta. Motivar con excelencia significa aceptar que la transformación pertenece al participante. La conferencista ofrece una experiencia, una herramienta y una oportunidad; la persona elige cómo integrarlas a su propia vida.

Aplicación guiada

Planifique una conferencia breve con apertura, tres ideas centrales, un caso o ejercicio, un compromiso con fecha y un mecanismo sencillo de seguimiento posterior.

2.15.5 Criterios para evaluar una acción motivadora

Una acción motivadora de calidad puede evaluarse antes, durante y después. Antes, se revisa si el mensaje posee un propósito claro, contenido pertinente y respeto por la diversidad del público. Durante, se observa participación, comprensión y seguridad emocional. Después, se identifica si las personas pueden explicar una idea, elegir una acción y reconocer a quién acudir para recibir apoyo. Esta secuencia evita que la evaluación se reduzca a la emoción del momento. El aplauso ofrece información sobre recepción, pero no demuestra aprendizaje ni cambio sostenido.

También debe revisarse la posición de quien acompaña. Un coach, mentor o conferencista necesita preguntarse si escuchó, si dejó espacio

para otras voces, si evitó promesas absolutas y si reconoció los límites de su competencia. La calidad disminuye cuando el mensaje genera dependencia, culpa o comparación. Aumenta cuando la persona participante conserva su autonomía, comprende los próximos pasos y cuenta con opciones de seguimiento. Thais puede fortalecer su impacto integrando estas preguntas a la preparación y evaluación de cada conferencia o proceso de mentoría.

La ficha de evaluación puede incluir seis criterios con una escala de uno a cinco: claridad, pertinencia, respeto, participación, aplicabilidad y seguimiento. Cada puntuación debe acompañarse con una evidencia o comentario. Finalmente, se redactan dos mejoras para la próxima actividad. Evaluar no significa desconfiar del propósito; significa honrarlo mediante aprendizaje continuo. Una palabra inspiradora alcanza excelencia cuando está bien preparada, se adapta a la realidad del público y permite que cada persona avance con razones propias.

- Evalúe si el mensaje fue claro, pertinente y respetuoso con la autonomía de quienes participaron.
- Recoja una evidencia de comprensión o aplicación, no solamente una reacción emocional.
- Pregunte al público qué resultó útil y qué debería explicarse o acompañarse mejor.
- Elija una mejora concreta para la próxima conversación, mentoría o conferencia.
- Asigne responsable y fecha a la acción de seguimiento acordada.

- Revise si la intervención fortaleció autonomía, evitó dependencia y respetó los límites profesionales.

2.16 Herramientas prácticas: mapa de conversación motivadora

El mapa de conversación motivadora organiza un acompañamiento breve sin invadir la autonomía de la persona.

Elemento	Pregunta guía
Escuchar	¿Qué está ocurriendo y qué significa para ti?
Aclarar	¿Qué quieres cambiar o alcanzar?
Explorar	¿Qué opciones, fortalezas y apoyos existen?
Elegir	¿Cuál será el próximo paso?
Revisar	¿Cuándo y cómo evaluaremos el avance?

Uso recomendado

Utilice el mapa durante una conversación real, registre únicamente la información acordada con la otra persona y establezca una fecha breve para revisar el paso elegido.

2.17 Casos de estudio

Caso 1: Motivación pasajera

Un estudiante se entusiasma después de una conferencia, pero abandona su plan a los tres días.

- ¿Qué faltó para que el entusiasmo inicial se convirtiera en hábito?

- ¿Qué acción mínima podría reiniciar hoy sin depender de la motivación?

- ¿Qué sistema de seguimiento ayudaría a sostenerla durante un mes?

Caso 2: Mentoría dependiente

Una persona consulta cada decisión y teme actuar sin aprobación.

- ¿Qué efectos puede producir una mentoría que decide por la otra persona?
- ¿Cómo puede el mentor devolver responsabilidad sin retirar apoyo?
- ¿Qué decisión debería tomar la persona por sí misma como próximo ejercicio de autonomía?

Caso 3: Retroalimentación difícil

Un equipo recibe críticas y responde a la defensiva.

- ¿Qué parte de la crítica puede analizarse antes de responder?
- ¿Cómo formular una respuesta que distinga hechos de interpretaciones?
- ¿Qué acuerdo de equipo permitiría convertir la retroalimentación en mejora?

2.18 Preguntas de reflexión y comprensión

1. ¿Qué distingue motivar de presionar?

2. ¿Qué aporta la escucha activa?

3. ¿Cuándo una pregunta es más útil que un consejo?

4. ¿Cómo se evita dependencia en mentoría?

5. ¿Qué hace que una meta tenga significado?

6. ¿Cómo se relacionan disciplina y autocuidado?

7. ¿Qué debe ocurrir después de una conferencia?

8. ¿Qué responsabilidad implica ser referente juvenil?

Compromiso del capítulo

Elija una conversación o mensaje que realizará de forma distinta, defina el cambio observable y acuerde cuándo evaluará su efecto.

2.19 Sistematización del capítulo

Motivación

Despierta razones propias, no impone entusiasmo.

Escucha

Permite comprender antes de orientar.

Coaching

Facilita metas, acciones y seguimiento.

Mentoría

Comparte experiencia sin crear dependencia.

Ejemplo

Convierte la palabra en credibilidad.

> **Síntesis en una frase**
> Motivar es acompañar posibilidades con respeto y seguimiento.

2.20 Glosario

Autonomía: Capacidad de decidir con responsabilidad.

Coaching: Proceso de acompañamiento orientado a reflexión y metas.

Escucha activa: Atención plena para comprender mensaje, emoción y necesidad.

Meta: Resultado esperado expresado de forma verificable.

Mentoría: Relación de orientación basada en experiencia y apoyo.

Motivación: Razones que activan y sostienen una conducta.

Retroalimentación: Información útil para mejorar una actuación.

Seguimiento: Revisión programada de avances y obstáculos.

Nota bibliográfica: las fuentes utilizadas para sustentar este capítulo pueden consultarse en Referencias generales. Se han concentrado al final del libro para mantener continuidad editorial.

CAPÍTULO III

3 SERVIR E INSPIRAR: LIDERAZGO HUMANO, EDUCACIÓN Y COMUNIDAD

Servir para fortalecer comunidades.

3.1 Introducción, objetivo y competencia

Servir es poner capacidades al encuentro de necesidades reales. No consiste en decidir unilateralmente qué necesitan los demás, sino en escuchar, construir con la comunidad y evaluar el impacto. El liderazgo de servicio prioriza el crecimiento de las personas y la responsabilidad con el entorno (Chu y Marrero, 2025). Esta perspectiva coincide con la trayectoria que el libro atribuye a Thais: docencia, dirección de PROAL CONSULTING, coaching, mentoría y acciones en beneficio de la ciudad de Pasaje. Inspirar, desde este enfoque, significa generar condiciones para que otros desarrollen voz, autonomía y oportunidades. La ayuda produce mayor bienestar cuando nace de una motivación auténtica y respeta a quien la recibe (Hajr, 2025).

Objetivo general

Analizar el servicio, el liderazgo humanizado y la educación como vías para crear bienestar, fortalecer comunidades y desarrollar capacidades sostenibles.

Competencia

Diseña acciones de servicio y liderazgo con objetivos, beneficiarios, alianzas, indicadores y principios éticos, priorizando la dignidad y la participación de las personas.

Resultados esperados

- Comprender el servicio, el liderazgo y la docencia como prácticas construidas con las personas y la comunidad.
- Diseñar una acción de impacto con participación, responsabilidades definidas y seguimiento.
- Valorar la coherencia, la sostenibilidad y la autonomía como criterios del servicio.

3.2 Servicio como vocación consciente

El servicio responsable identifica necesidades, reconoce capacidades locales y evita convertir a las personas en receptoras pasivas. Su propósito es fortalecer autonomía y dignidad (Hajr, 2025).

Thais entiende el servicio como continuidad de la vida recibida. Su trabajo busca que el conocimiento circule y se convierta en oportunidades educativas, personales y organizacionales.

Transforme la intención de ayudar en una acción acordada con quienes recibirán el servicio. Antes de intervenir, pregunte qué necesitan, qué capacidades ya existen y qué resultado sería realmente útil desde la perspectiva de la comunidad.

Pausa para actuar

Antes de iniciar una acción, pregunte: ¿quién definió la necesidad?, ¿qué recursos ya existen?, ¿cómo participarán los beneficiarios?

- ¿Estoy escuchando a las personas antes de proponer soluciones?
- ¿Qué capacidades locales puedo reconocer y fortalecer?
- ¿Cómo sabré si el servicio aumentó autonomía en lugar de dependencia?

3.3 Liderazgo que sirve

El liderazgo servicial combina visión, humildad, escucha, cuidado y rendición de cuentas. El líder no desaparece; asume decisiones, pero mide su éxito por el crecimiento colectivo (Chu & Marrero, 2025).

Como directora de PROAL CONSULTING, Thais representa una conducción que debe articular objetivos institucionales con bienestar, formación y trato respetuoso.

Revise una responsabilidad de liderazgo y pregúntese qué puede decidir, qué conviene delegar y qué debe conversarse con el equipo. Servir desde el liderazgo no elimina la autoridad; la vuelve transparente y orientada al crecimiento colectivo.

Pausa para actuar

Evalúe una decisión reciente: ¿a quién benefició?, ¿quién fue escuchado?, ¿qué efecto produjo en la confianza?

- ¿Qué decisión debo asumir con claridad?
- ¿Qué responsabilidad puede desarrollarse mejor si la delego?
- ¿Cómo rendiré cuentas del resultado al equipo?

3.4 Docencia que transforma

La docencia transformadora no se limita a transmitir información. Diseña experiencias, hace preguntas, ofrece retroalimentación y conecta el aprendizaje con problemas humanos y sociales (Magaña y Benjamin, 2025).

Thais ejerce la docencia como espacio de motivación y servicio. Su historia permite hablar de resiliencia, pero su autoridad educativa también se sostiene en preparación, planificación y evaluación.

Elija una clase o actividad formativa y rediseñe un momento para que el estudiante participe, pregunte, aplique o reciba retroalimentación. La transformación educativa comienza cuando aprender deja de ser solo recibir información.

Pausa para actuar

Convierta un contenido teórico en una actividad donde el estudiante explique, aplique y reflexione.

- ¿Qué parte de mi enseñanza sigue siendo demasiado pasiva?
- ¿Qué experiencia permitiría aplicar el contenido?
- ¿Qué retroalimentación ayudaría a mejorar el aprendizaje?

3.5 Dirección con humanidad

Dirigir implica planificar, organizar, tomar decisiones y evaluar. Humanizar la dirección significa realizar esas funciones sin perder de vista las necesidades, fortalezas y límites de las personas (Chu y Marrero, 2025).

La gestión de Thais en PROAL CONSULTING puede entenderse como un punto de encuentro entre estrategia y acompañamiento: proyectos con metas claras, equipos escuchados y servicio a la comunidad.

Analice una decisión directiva reciente desde dos perspectivas: el resultado organizacional y el efecto sobre las personas. Si una de las dos dimensiones quedó descuidada, identifique un ajuste que permita sostener eficiencia sin perder humanidad.

> **Pausa para actuar**
> Cree una agenda de reunión con propósito, información previa, tiempo de escucha, acuerdos, responsables y fecha de seguimiento.

- ¿Qué resultado necesita alcanzar la organización?
- ¿Cómo afecta esta decisión a quienes participan?

- ¿Qué ajuste puede equilibrar exigencia y cuidado?

3.6 PROAL CONSULTING como plataforma de impacto

Una organización puede convertirse en plataforma de impacto cuando articula formación, asesoría, redes y proyectos que respondan a desafíos concretos (Hajr, 2025).

En este libro, PROAL CONSULTING aparece como escenario donde Thais integra sus roles de directora, docente, coach y mentora. La institución amplía el alcance del propósito individual mediante trabajo colectivo.

Para convertir una organización en plataforma de impacto, seleccione un problema concreto y trace una ruta que combine formación, acompañamiento, aliados y seguimiento. El valor institucional se fortalece cuando cada actividad se conecta con una necesidad verificable.

Pausa para actuar

Defina un proyecto institucional con un problema, población, resultado esperado, aliados e indicador verificable.

- ¿Qué necesidad concreta debería orientar la próxima iniciativa?
- ¿Qué capacidades internas pueden ponerse al servicio de esa necesidad?
- ¿Qué seguimiento demostraría que la actividad produjo continuidad?

3.7 Mentoría en cuatro dimensiones

La mentoría personal, educativa, profesional y empresarial comparte una base: relación de confianza, claridad de objetivos, experiencia pertinente y respeto por la autonomía (Ocupa-Cabrera *et al.*, 2025).

Thais acompaña procesos distintos sin reducirlos a una receta única. Una meta académica requiere estrategias diferentes a una transición laboral o a la consolidación de un emprendimiento.

Diferencie el acompañamiento según la dimensión que necesita la persona: personal, educativa, profesional o empresarial. Definir con claridad el objetivo y los límites evita mezclar roles y permite ofrecer un apoyo más pertinente.

> **Pausa para actuar**
>
> Elabore cuatro preguntas diagnósticas: una para bienestar personal, una para aprendizaje, una para carrera y una para organización.

- ¿Qué dimensión requiere realmente acompañamiento en este momento?
- ¿Qué objetivo puede trabajarse dentro de ese rol?
- ¿Qué límite debo respetar o qué derivación sería conveniente?

3.8 Empatía y trabajo en equipo

La empatía permite comprender perspectivas sin perder criterio. En equipos, debe traducirse en acuerdos, distribución justa de responsabilidades y conversaciones oportunas (Magaña y Benjamin, 2025).

El liderazgo inspirador de Thais se fortalece cuando escucha a colaboradores y participantes, reconoce aportes y aborda desacuerdos con respeto.

En un equipo, convierta la empatía en acuerdos observables. Escuche una perspectiva diferente, identifique el punto que puede comprender y cierre con una responsabilidad clara para cada parte, de modo que la comprensión se transforme en colaboración.

Pausa para actuar

En un conflicto, separe hechos, interpretaciones, necesidades y propuestas. Comparta cada parte sin acusaciones.

- ¿Qué perspectiva del equipo no he escuchado suficientemente?
- ¿Qué puedo comprender sin necesidad de estar totalmente de acuerdo?
- ¿Qué acuerdo concreto puede mejorar la coordinación?

3.9 Acciones en beneficio de Pasaje

El impacto local es una forma concreta de propósito. Las ciudades se fortalecen cuando ciudadanía, instituciones educativas, empresas y organizaciones colaboran en objetivos compartidos (Hajr, 2025).

Thais es presentada como una referente que impulsa conferencias y acciones en beneficio de Pasaje, provincia de El Oro. Su alcance internacional comienza en la responsabilidad con el territorio cercano.

Diseñe una acción local partiendo de un diagnóstico sencillo: problema, personas afectadas, recursos disponibles y aliados posibles. Priorice una intervención pequeña que pueda evaluarse y mejorarse antes de intentar una iniciativa de mayor escala.

> **Pausa para actuar**
> Identifique un desafío de su comunidad y convoque a tres actores con capacidades complementarias para una primera conversación.

- ¿Qué necesidad específica de Pasaje o de mi comunidad quiero atender?
- ¿Qué recurso local ya existe y puede fortalecerse?
- ¿Qué indicador sencillo mostraría un primer avance?

3.10 Alianzas que multiplican

Las alianzas sostenibles requieren propósito común, roles, recursos, comunicación y reglas de reconocimiento. Colaborar no es sumar logotipos, sino compartir responsabilidad (Williams *et al.*, 2024).

La proyección de Thais hacia Ecuador y el mundo depende de redes que respeten la identidad local y permitan intercambiar experiencias, formación y oportunidades.

Antes de anunciar una alianza, defina con cada institución el propósito común, las responsabilidades, los recursos y la forma de seguimiento. Una colaboración sólida se reconoce porque el trabajo continúa incluso cuando termina la actividad pública.

> **Pausa para actuar**
> Redacte una propuesta de alianza de una página: problema, aporte de cada parte, beneficiarios, cronograma e indicador.

- ¿Qué objetivo compartido justifica esta alianza?
- ¿Qué responsabilidad concreta asumirá cada parte?
- ¿Cómo se revisará el cumplimiento de los acuerdos?

3.11 Inspirar mediante coherencia

La inspiración duradera surge cuando valores, palabras y decisiones mantienen una relación visible. La coherencia no es ausencia de errores; incluye reconocerlos y corregirlos (Chu y Marrero, 2025).

Thais inspira cuando su mensaje sobre propósito se refleja en estudio, docencia, dirección, mentoría y servicio. Esa continuidad convierte el relato personal en confianza social.

Revise una situación en la que exista distancia entre lo que se afirma y lo que se hace. Identifique la inconsistencia, asuma la parte que le corresponde y defina una corrección visible. La coherencia también se construye mediante la capacidad de reparar.

Pausa para actuar

Seleccione un valor central y describa cómo se demuestra en horarios, trato, decisiones económicas y uso de la palabra.

- ¿En qué situación mis acciones no reflejan del todo mis valores?
- ¿Qué responsabilidad necesito reconocer?
- ¿Qué corrección concreta puede recuperar confianza?

3.12 Relato aplicado: escuchar a la comunidad

Un proyecto de servicio puede comenzar con una buena intención y, aun así, equivocarse si no escucha. En esta recreación, Thais convoca a jóvenes, docentes, familias y representantes locales de Pasaje. La primera reunión no presenta una solución cerrada; plantea una pregunta: ¿qué necesidad merece atención y qué capacidades ya existen?

Las respuestas son diversas. Aparecen preocupaciones por orientación vocacional, habilidades emocionales, emprendimiento y comunicación familiar. El equipo organiza la información, identifica prioridades y evita prometer recursos que todavía no posee.

La dirección se expresa en ordenar el proceso: propósito, roles, cronograma, alianzas y criterios de evaluación. El servicio deja de ser un evento aislado y se convierte en una construcción compartida.

Pregunta de relato

¿Qué cambia en un proyecto cuando la comunidad participa desde el inicio en la definición de sus propias necesidades?

3.13 Relato aplicado: del evento al proceso

La primera jornada reúne participantes y genera entusiasmo. Sin embargo, Thais insiste en una pregunta incómoda: ¿qué ocurrirá después? El impacto no puede medirse solamente por fotografías o asistencia. Se programan sesiones de seguimiento, mentorías breves y una evaluación de aprendizajes.

PROAL CONSULTING aporta organización y facilitadores; la comunidad aporta conocimiento del territorio; los jóvenes aportan voz y propuestas. Cada actor asume una responsabilidad. La alianza funciona porque nadie ocupa el lugar de los demás.

Servir con propósito implica continuidad. A veces el resultado más valioso no es la cantidad de personas alcanzadas, sino que una iniciativa local quede instalada y pueda sostenerse con capacidades propias.

Pregunta de relato

¿Qué decisiones permiten que una actividad aislada se transforme en un proceso con continuidad y aprendizaje?

3.14 Diálogo con evidencia

En este capítulo, la trayectoria de servicio de Thais se pone en conversación con estudios sobre liderazgo, aprendizaje comunitario,

mentoría, responsabilidad social y bienestar. La intención no es usar la investigación para validar cada episodio biográfico, sino ampliar la comprensión de las prácticas que pueden fortalecer comunidades y relaciones de cuidado.

El servicio significativo comienza por comprender cómo el apoyo social y el sentido de vida influyen en la capacidad de reconstrucción. Las experiencias de crecimiento descritas en investigaciones recientes sugieren que una comunidad puede convertirse en fuente de esperanza cuando escucha y reconoce la historia de sus integrantes (Wu, 2024; Tencerová *et al.*, 2024).

La esperanza colectiva y el sentido de propósito ayudan a sostener respuestas resilientes en contextos de alta tensión. Por ello, servir no consiste únicamente en entregar recursos: implica crear condiciones para que las personas recuperen dirección y participación (Slezackova *et al.*, 2024; Wang *et al.*, 2024).

Quienes trabajan en educación y ayuda comunitaria necesitan protección frente al agotamiento, así como competencias socioemocionales para responder sin deshumanizarse. La formación en psicología positiva y flexibilidad puede aportar herramientas, siempre que respete límites y diversidad (Yetkin Tekin, 2024; Chim *et al.*, 2024).

La mentoría orientada a inteligencia emocional y las relaciones entre pares muestran que el acompañamiento funciona mejor cuando existe comprensión de experiencias, roles claros y reciprocidad. Estas condiciones son esenciales para que PROAL CONSULTING opere

como plataforma de servicio y no solo como estructura administrativa (Prummer *et al.*, 2024; Williams *et al.*, 2024).

Observar, apoyar y actuar constituye una secuencia útil para el liderazgo educativo; el aprendizaje-servicio, además, conecta conocimientos con valores de sostenibilidad. Un proyecto comunitario excelente escucha, planifica, actúa y revisa sus resultados con las personas participantes (Suryawati *et al.*, 2024; López-Santiago *et al.*, 2024).

La perseverancia y el apoyo social fortalecen la resiliencia, mientras que la preparación para el servicio puede reducir el agotamiento. Estos hallazgos recuerdan que cuidar al equipo también forma parte del impacto comunitario (Min y Park, 2025; Sim *et al.*, 2025).

La gratitud puede transformarse en crecimiento cuando está mediada por redes de apoyo; el aprendizaje-servicio comunitario desarrolla liderazgo al acercar al estudiante a la realidad. En Pasaje y El Oro, el propósito adquiere credibilidad cuando se construye desde el territorio (Lei *et al.*, 2025; Chu y Marrero, 2025).

La responsabilidad social universitaria se fortalece mediante mentoría, y el liderazgo espiritual aporta un marco de valores, significado y propósito. Ambas perspectivas ayudan a comprender el servicio como una práctica institucional y ética, no como una acción ocasional (Ocupa-Cabrera *et al.*, 2025; Fry *et al.*, 2026).

La inclusión es indispensable para construir futuros resilientes, y el voluntariado puede beneficiar a quienes participan cuando existen preparación, apoyo y autocuidado. Las alianzas de Thais deben ampliar

oportunidades sin invisibilizar a la comunidad ni agotar a los equipos (Magaña y Benjamin, 2025; Hajr, 2025).

La mentoría sistémica propone redes multidireccionales de cuidado; los marcos de crecimiento postraumático permiten diseñar intervenciones que integran acción y autocuidado. Servir e inspirar significa instalar capacidades para que el impacto continúe sin depender de una sola persona (Garcia *et al.*, 2026; Meraz *et al.*, 2026).

3.15 Profundización formativa: del relato a la práctica

3.15.1 Escuchar antes de diseñar una acción comunitaria

El servicio pierde calidad cuando parte de supuestos no comprobados. Antes de organizar una actividad, es necesario conversar con la comunidad, reconocer recursos existentes y comprender cómo las personas nombran sus propias necesidades. Esta escucha puede incluir entrevistas, grupos focales, reuniones con jóvenes, docentes, familias y actores locales. La información se registra con respeto y se devuelve a la comunidad para validar su interpretación. Así se evita presentar como "ayuda" una solución que no responde al contexto.

En Pasaje y la provincia de El Oro, una iniciativa de Thais y PROAL CONSULTING puede comenzar por un diagnóstico participativo. El equipo identifica prioridades, población, barreras, capacidades y aliados. Después formula un objetivo limitado y verificable. La excelencia no se mide por abarcar muchos problemas, sino por responder con profundidad a uno de ellos. Escuchar también significa estar dispuesto a modificar la idea inicial. Cuando la comunidad

participa en el diseño, aumenta la pertinencia y se fortalece la corresponsabilidad.

Aplicación guiada

Realice un diagnóstico breve con la comunidad: registre una necesidad expresada por sus integrantes, recursos disponibles, población involucrada y una prioridad validada antes de proponer soluciones.

3.15.2 Liderazgo servicial con roles, límites y transparencia

El liderazgo servicial no significa que la directora deba realizar todas las tareas. Servir también es organizar, delegar y desarrollar capacidades. Un equipo saludable define quién convoca, quién facilita, quién administra recursos, quién registra información y quién evalúa. Cada rol necesita un resultado esperado y una fecha. La transparencia incluye comunicar qué puede ofrecerse, qué no está disponible y cómo se tomarán las decisiones. Esta claridad protege la confianza y evita que la buena voluntad se convierta en improvisación.

Los límites son parte del servicio. Una organización no debe prometer atención especializada que no posee ni exponer historias personales sin consentimiento. La imagen institucional jamás debe estar por encima de la dignidad de los participantes. Cuando se utilizan fotografías, testimonios o datos, se solicita autorización y se explica su finalidad. La coherencia entre valores y procedimientos hace que el liderazgo inspire. Thais deja una huella más sólida cuando el proyecto funciona con criterios éticos, incluso en aspectos que el público no ve.

Aplicación guiada

Elabore una matriz de roles para un proyecto de servicio que indique responsabilidad, resultado esperado, límite de actuación y fecha de cumplimiento de cada integrante.

3.15.3 Alianzas que comparten responsabilidades y aprendizaje

Una alianza real no se limita a colocar logotipos en una invitación. Requiere un acuerdo sobre propósito, aportes, responsables, calendario, comunicación y evaluación. Cada institución debe saber qué ofrece y qué espera. También conviene anticipar riesgos: retrasos, baja participación, falta de recursos o cambios de autoridades. La planificación conjunta permite responder sin culpas ni improvisaciones. El acta de compromisos puede ser breve, pero debe ser clara y accesible para quienes participan.

El aprendizaje compartido es tan importante como la distribución de tareas. Al finalizar una actividad, los aliados revisan qué funcionó, qué debe corregirse y qué capacidad quedó instalada. Esta conversación evita repetir errores y fortalece relaciones futuras. PROAL CONSULTING puede actuar como articulador, pero el objetivo es que la comunidad y las instituciones participantes también desarrollen autonomía. Una alianza excelente deja procedimientos, contactos y aprendizajes que continúan más allá del evento.

Aplicación guiada

Prepare un acuerdo de alianza con propósito común, aportes de cada parte, responsables, calendario, riesgo principal y una reunión final de aprendizaje compartido.

3.15.4 Medición del impacto humano y sostenibilidad

Medir impacto no significa reducir a las personas a números. Significa observar si la acción produjo el cambio esperado y escuchar cómo fue vivida. Pueden combinarse indicadores cuantitativos, como asistencia, permanencia o productos elaborados, con información cualitativa, como testimonios, aprendizajes y propuestas. Antes de iniciar, se establece una línea de base sencilla; al final, se compara y se documentan resultados. La evaluación debe incluir efectos no previstos y posibles daños.

La sostenibilidad se construye cuando existen responsables locales, recursos identificados y un plan de continuidad. Un proyecto puede cerrar dignamente si no tiene condiciones para continuar; lo incorrecto sería mantener expectativas sin respaldo. Servir con propósito exige decir la verdad sobre los alcances y proteger el vínculo comunitario. La huella de Thais no depende de que cada iniciativa sea permanente, sino de que cada una produzca aprendizaje, respeto y capacidades que puedan ser utilizadas en nuevas acciones.

Aplicación guiada

Construya una ficha de evaluación que combine un indicador cuantitativo, una evidencia cualitativa, la voz de la comunidad y una decisión sobre continuidad, ajuste o cierre responsable.

3.15.5 Criterios para evaluar el servicio y la inspiración comunitaria

El servicio debe evaluarse desde la perspectiva de quienes participaron, no solamente desde la institución que lo organiza. Los criterios esenciales incluyen pertinencia de la necesidad atendida, participación comunitaria, trato digno, cumplimiento de acuerdos, utilidad de los recursos y continuidad posible. Cada criterio puede analizarse mediante datos y testimonios. Preguntar a la comunidad qué funcionó, qué incomodó y qué debería cambiar demuestra respeto y permite corregir. La evaluación se vuelve una forma de servicio porque escucha incluso aquello que no coincide con la expectativa del equipo.

La inspiración también necesita coherencia. Una iniciativa puede comunicar valores positivos y, sin embargo, reproducir centralización o exclusión en su ejecución. Por ello, conviene observar quién tomó decisiones, quién tuvo voz, cómo se distribuyeron responsabilidades y qué reconocimiento recibió cada aliado. PROAL CONSULTING fortalece su legitimidad cuando documenta procesos, protege datos personales y comparte los resultados con transparencia. El liderazgo de Thais se vuelve más sólido cuando el equipo puede continuar trabajando con criterios claros, incluso cuando ella no está presente.

Una matriz de evaluación puede incluir cuatro columnas: criterio, evidencia, aprendizaje y decisión. Los resultados deben discutirse con representantes de la comunidad y aliados. De esa conversación nace un plan de mejora con responsables y fechas. También se registra aquello que no continuará y la razón. Cerrar un proyecto de manera transparente puede ser más ético que prolongarlo sin condiciones. Servir e inspirar significa producir valor real, aprender de la experiencia y dejar relaciones fortalecidas para futuras acciones.

- Verifique que la necesidad atendida haya sido validada por la comunidad.
- Registre una evidencia del cambio producido y una dificultad que deba corregirse.
- Incorpore la voz de participantes y aliados en la lectura de los resultados.
- Seleccione una mejora que aumente pertinencia, dignidad o sostenibilidad.
- Defina quién asumirá el siguiente paso y en qué fecha rendirá cuentas.
- Decida con transparencia si la iniciativa debe continuar, ajustarse o cerrarse.

3.16 Herramientas prácticas: lienzo de servicio comunitario

El lienzo de servicio comunitario ayuda a pasar de una intención general a un proyecto participativo y evaluable.

Elemento	Pregunta guía
Necesidad	Definida con la comunidad

Población	Personas y contexto
Capacidades	Recursos ya disponibles
Alianzas	Responsabilidades compartidas
Resultado	Cambio observable e indicador

Uso recomendado

Complete el lienzo junto con representantes de la comunidad y los aliados. Valide la necesidad y el indicador antes de ejecutar la actividad, y revise los resultados con quienes participaron.

3.17 Casos de estudio

Caso 1: Proyecto sin escucha

Una organización diseña una actividad para jóvenes sin preguntarles qué necesitan.

- ¿Qué información falta antes de diseñar la actividad para jóvenes?
- ¿Cómo podrían participar los propios jóvenes en la definición del proyecto?
- ¿Qué cambio mostraría que la propuesta respondió a una necesidad real?

Caso 2: Liderazgo centralizado

La directora asume todas las tareas porque desconfía de la delegación.

- ¿Qué consecuencias genera que una sola persona concentre todas las tareas?

- ¿Qué responsabilidad sería adecuada para iniciar una delegación acompañada?
- ¿Cómo puede la directora verificar avances sin recuperar el control total?

Caso 3: Alianza decorativa

Varias instituciones aparecen en la publicidad, pero ninguna define responsabilidades.

- ¿Qué diferencia una alianza real de una presencia meramente publicitaria?
- ¿Qué compromiso verificable debería asumir cada institución?
- ¿Qué mecanismo permitiría evaluar la colaboración después del evento?

3.18 Preguntas de reflexión y comprensión

1. ¿Qué diferencia existe entre servir y decidir por otros?
2. ¿Cómo se demuestra liderazgo servicial?
3. ¿Qué hace transformadora a la docencia?
4. ¿Cómo puede una organización convertirse en plataforma de impacto?
5. ¿Por qué la empatía necesita acuerdos?

6. ¿Qué papel tiene la comunidad en el diagnóstico?

7. ¿Qué vuelve real a una alianza?

8. ¿Cómo se mide la coherencia?

Compromiso del capítulo

Comprométase con una acción de servicio construida con otras personas, indique el aliado principal y la evidencia que permitirá valorar su utilidad.

3.19 Sistematización del capítulo

Servicio

Responde a necesidades definidas con la comunidad.

Liderazgo

Prioriza crecimiento, dignidad y responsabilidad.

Docencia

Conecta conocimiento con transformación.

Alianzas

Comparten roles, recursos e indicadores.

Impacto

Se evalúa para aprender y sostener resultados.

Síntesis en una frase

Servir es construir soluciones con las personas, no para exhibirse ante ellas.

3.20 Glosario

Alianza: Acuerdo de colaboración con responsabilidades compartidas.

Comunidad: Grupo vinculado por territorio, identidad o propósito.

Empatía: Comprensión de la perspectiva ajena con respeto.

Impacto: Cambio atribuible o relacionado con una acción.

Liderazgo servicial: Conducción que prioriza crecimiento y bienestar colectivo.

Participación: Intervención activa en decisiones y acciones.

Servicio: Uso responsable de capacidades para beneficiar a otros.

Sostenibilidad: Capacidad de mantener resultados y recursos en el tiempo.

Nota bibliográfica: la relación completa de estudios y artículos citados en este capítulo se encuentra en Referencias generales, al final de la obra.

CAPÍTULO IV

4 CRECER Y DEJAR HUELLAS: PROYECTO DE VIDA, JUVENTUD Y LEGADO

Crecer para dejar huellas que continúen.

4.1 Introducción, objetivo y competencia

Crecer no es acumular títulos ni aumentar visibilidad; es ampliar la capacidad de comprender, actuar, relacionarse y contribuir. El bienestar psicológico incluye autonomía, relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito y aceptación de sí (Fry *et al.*, 2026). En la historia de Thais, crecer significa convertir una segunda oportunidad en formación permanente y servicio. Dejar huellas no consiste en buscar reconocimiento, sino en crear efectos que continúen cuando la persona ya no está presente: jóvenes que confían en sí mismos, equipos que trabajan con respeto, estudiantes que enseñan a otros y comunidades que organizan soluciones. La memoria de María Leovina recuerda que todo legado se apoya en vínculos anteriores y, a la vez, se proyecta hacia quienes vienen después.

Objetivo general

Construir un proyecto de vida orientado al crecimiento continuo, la contribución social, el liderazgo juvenil y la creación de un legado coherente con valores.

Competencia

Formula metas de desarrollo personal y comunitario, establece hábitos e indicadores, aprende de la retroalimentación y comunica un legado que promueve oportunidades para nuevas generaciones.

Resultados esperados

- Relacionar crecimiento, aprendizaje permanente, hábitos, participación juvenil, impacto y legado.
- Convertir una meta o proyecto en un plan flexible con evidencias de avance y espacios de revisión.
- Formular una contribución que pueda continuar más allá de la presencia o protagonismo individual.

4.2 Mentalidad de crecimiento

Una mentalidad de crecimiento entiende que muchas capacidades pueden desarrollarse mediante práctica, estrategias, apoyo y retroalimentación. No promete que todos alcanzarán lo mismo, pero rechaza la idea de que el primer resultado define el futuro (Chim *et al.*, 2024).

Thais representa una identidad en construcción: sobreviviente, docente, directora, coach y mentora. Cada rol exige aprender y revisar la manera de servir.

Elija una habilidad que todavía no domina y describa qué parte puede mejorar mediante práctica, apoyo o nuevas estrategias. Sustituya una conclusión rígida sobre su capacidad por un plan de aprendizaje que incluya tiempo y retroalimentación.

> **Pausa para actuar**
> Transforme “no puedo” en “todavía no puedo y necesito…”. Complete la frase con una estrategia y una fuente de apoyo.

- ¿Qué habilidad he tratado como si fuera fija?
- ¿Qué estrategia diferente podría probar?
- ¿De quién puedo solicitar retroalimentación para aprender mejor?

4.3 Aprendizaje a lo largo de la vida

El aprendizaje permanente combina estudio formal, experiencia, lectura, diálogo y evaluación. Crecer requiere curiosidad, pero también criterio para seleccionar información confiable (Fry *et al.*, 2026).

La preparación de Thais sostiene su capacidad de orientar. Su mensaje motivacional gana profundidad cuando se acompaña de actualización pedagógica, práctica reflexiva y conocimiento del contexto.

Diseñe una pequeña agenda de aprendizaje para el próximo mes: una lectura, una conversación con alguien experimentado, una práctica y una evidencia de lo aprendido. Aprender a lo largo de la vida requiere convertir la curiosidad en hábito.

Pausa para actuar

Defina un plan mensual con un libro o artículo, una conversación experta y una aplicación práctica.

- ¿Qué tema necesito aprender en esta etapa?
- ¿Qué fuente o persona puede ampliar mi comprensión?
- ¿Qué evidencia mostrará que realmente aprendí algo nuevo?

4.4 Metas con propósito y flexibilidad

Una meta útil es específica y medible, pero también debe conservar sentido. La flexibilidad permite cambiar la ruta sin abandonar el valor central cuando aparecen nuevos datos o responsabilidades (Wang *et al.*, 2024).

Motivar, servir, inspirar y crecer funcionan como norte. Los proyectos de Thais pueden variar, pero los verbos permiten evaluar si una decisión mantiene coherencia con el propósito.

Revise una meta que actualmente le importe. Conserve su propósito central, pero escriba al menos dos rutas posibles para alcanzarla. Esta alternativa reduce la rigidez y permite responder con inteligencia cuando cambian las condiciones.

Pausa para actuar

Diseñe una meta principal, dos rutas alternativas y una condición que indique cuándo ajustar el plan.

- ¿Qué propósito quiero conservar aunque cambie el plan?
- ¿Qué ruta alternativa podría acercarme al mismo objetivo?
- ¿Qué señal me indicaría que es momento de ajustar la estrategia?

4.5 Hábitos que sostienen el legado

Los hábitos convierten valores en conductas repetibles. Un legado no se forma únicamente con eventos importantes, sino con la manera cotidiana de responder mensajes, preparar clases, cumplir acuerdos y cuidar vínculos (Min y Park, 2025).

La influencia de Thais sobre la juventud depende tanto de sus conferencias como de los detalles: puntualidad, lenguaje respetuoso, seguimiento y disposición para aprender.

Seleccione un valor que quiera convertir en hábito y defina una conducta pequeña, una señal que la active y una forma sencilla de registrar constancia. El legado se construye cuando lo importante también aparece en la rutina.

> **Pausa para actuar**
> Elija un hábito de preparación, uno de servicio y uno de autocuidado. Defina señal, acción y revisión semanal.

- ¿Qué valor quiero hacer visible en mi vida cotidiana?
- ¿Qué conducta breve puede representar ese valor?
- ¿Cómo registraré mi constancia sin convertirla en una carga?

4.6 Aprender del error

El error puede ofrecer información sobre estrategias, supuestos y recursos. Aprender exige separar la conducta corregible de la dignidad personal y asumir consecuencias cuando corresponde (Chim *et al.*, 2024).

Una referente pública también puede equivocarse. El liderazgo de Thais se fortalece cuando la reparación es clara: reconocer, escuchar, corregir y comunicar lo aprendido.

Analice un error reciente sin reducirlo a una descalificación personal. Describa qué ocurrió, qué efecto tuvo, qué parte le corresponde reparar y qué aprendizaje debería modificar la próxima decisión.

> **Pausa para actuar**
> Aplique cuatro pasos a un error reciente: hecho, impacto, responsabilidad y acción reparadora.

- ¿Qué hecho concreto necesito reconocer?
- ¿A quién o qué debo reparar por el efecto de ese error?
- ¿Qué cambio específico evitaría repetirlo?

4.7 Juventud con voz y agencia

La juventud no debe ser tratada únicamente como destinataria de consejos. Los jóvenes poseen ideas, capacidades y derecho a participar

en decisiones que afectan su formación y comunidad (Williams *et al.*, 2024).

Thais busca inspirar a la juventud en cada conferencia. El desafío es pasar del aplauso a la participación: escuchar propuestas, asignar responsabilidades y acompañar iniciativas.

Invite a una persona joven a participar en una decisión real, no solo a opinar de manera simbólica. Defina qué espacio de decisión tendrá, qué información necesita y cómo se acompañará su responsabilidad sin sustituir su voz.

> **Pausa para actuar**
>
> En una actividad juvenil, reserve un espacio para que los participantes definan el problema, propongan soluciones y elijan indicadores.

- ¿Qué decisión podría incorporar de manera real la voz de la juventud?
- ¿Qué información necesitan los jóvenes para participar con criterio?
- ¿Cómo acompañar sin apropiarme de su iniciativa?

4.8 Impacto comunitario medible

Las buenas intenciones necesitan indicadores. Medir impacto no reduce lo humano a números; permite saber si una acción llegó a quienes debía y qué debe mejorarse (Hajr, 2025).

Las acciones en Pasaje y otros territorios pueden registrar participación, aprendizaje, continuidad, alianzas y testimonios, protegiendo siempre la privacidad.

Elija una actividad comunitaria y defina dos tipos de evidencia: un dato cuantitativo y un testimonio o cambio observable. Medir no significa reducir la experiencia a números, sino contar con información suficiente para aprender y mejorar.

> **Pausa para actuar**
> Seleccione un resultado y defina un indicador cuantitativo, uno cualitativo y una fecha de revisión.

- ¿Qué cambio concreto espero producir?
- ¿Qué dato permitiría observar ese avance?
- ¿Qué evidencia cualitativa ayudaría a comprender el impacto humano?

4.9 Una imagen pública con valores

La imagen pública comunica identidad, pero debe estar al servicio de una misión. La autenticidad exige cuidar lo que se publica, respetar la privacidad y evitar convertir el servicio en exhibición (Wu, 2024).

La presencia de Thais como docente, directora y mentora puede ampliar el alcance de mensajes positivos. Su credibilidad depende de que la comunicación digital refleje respeto, evidencia y coherencia.

Revise una publicación, presentación o mensaje público antes de compartirlo. Pregúntese si respeta la privacidad, si representa con honestidad el trabajo realizado y si la imagen personal está al servicio de la misión, no al contrario.

Pausa para actuar

Revise una publicación antes de compartirla: propósito, veracidad, consentimiento, utilidad y posible impacto.

- ¿Qué valor comunica esta publicación?
- ¿Estoy protegiendo adecuadamente la privacidad de otras personas?
- ¿El mensaje destaca el propósito o busca principalmente reconocimiento?

4.10 Legado y memoria intergeneracional

El legado conecta generaciones. Recibimos valores, historias y oportunidades; después, los reinterpretamos y entregamos mediante acciones, instituciones y relaciones (Min y Park, 2025).

María Leovina Encarnación Pineda vive en la memoria amorosa de Thais. Ese vínculo inspira un legado que no termina en lo personal: busca cuidar, formar y bendecir la vida de otros.

Escriba una enseñanza que recibió de una generación anterior y una contribución que desea dejar a quienes vienen después. Luego identifique una acción concreta que conecte ambos extremos y transforme la memoria en continuidad.

Pausa para actuar

Construya un mapa de legado con tres columnas: lo que recibió, lo que transformó y lo que desea entregar.

- ¿Qué valor heredado quiero conservar?
- ¿Qué deseo aportar a quienes continuarán después de mí?
- ¿Qué acción presente puede unir memoria y futuro?

4.11 Pasaje como raíz, el mundo como horizonte

La proyección global es más sólida cuando conserva raíces. Compartir una experiencia local con otros territorios exige humildad cultural, aprendizaje mutuo y adaptación (Lei *et al.*, 2025).

Thais se presenta como referente para la juventud de Pasaje, El Oro, Ecuador y el mundo. La amplitud de esa aspiración se sostiene en un principio: servir con excelencia allí donde se encuentre.

Para proyectar una experiencia local hacia otros contextos, identifique primero qué parte pertenece a la realidad de Pasaje y qué principios podrían adaptarse a otros lugares. Crecer en alcance exige conservar las raíces y, al mismo tiempo, escuchar nuevas realidades.

Pausa para actuar

Redacte una visión a cinco años que incluya impacto local, colaboración nacional y aprendizaje internacional.

- ¿Qué aprendizaje de mi comunidad tiene valor más allá de su contexto?

- ¿Qué aspecto necesitaría adaptarse antes de compartirlo en otro lugar?

- ¿Cómo puedo crecer en alcance sin perder identidad ni humildad?

4.12 Relato aplicado: una carta desde el futuro

Thais imagina el año en que una joven que asistió a una de sus conferencias regresa a Pasaje convertida en profesional. No vuelve únicamente para contar logros; vuelve para abrir oportunidades. En su carta explica que aquel encuentro no resolvió su vida, pero le ayudó a formular una decisión.

La huella no fue una frase exacta. Fue la sensación de que alguien veía capacidad donde ella solo veía incertidumbre. Con apoyo, estudio y perseverancia, la joven construyó su camino. Ahora comprende que recibir inspiración crea también una responsabilidad: multiplicarla.

El legado se vuelve visible cuando una persona acompañada se convierte en acompañante. Esa continuidad no puede controlarse, pero puede favorecerse mediante relaciones respetuosas, herramientas útiles y oportunidades reales.

Pregunta de relato

¿Qué hábitos del presente podrían sostener la versión de sí misma que desea encontrar al mirar hacia el futuro?

4.13 Relato aplicado: el nombre que continúa

En la visión de Thais, el futuro conserva el nombre de María Leovina Encarnación Pineda no solamente en una dedicatoria, sino en acciones de cuidado. Cada joven orientado, cada docente fortalecido y cada proyecto comunitario puede convertirse en una extensión de aquel amor materno.

La protagonista comprende que dejar huellas no significa ser recordada por todos. Significa que sus decisiones hayan permitido que otras personas vivan con más dignidad, confianza y posibilidades. El legado es efecto, no fama.

El relato termina con una pregunta orientada menos al reconocimiento personal y más a la continuidad: "¿Qué podrá sostenerse gracias a lo que hoy decidí construir?". Esa mirada transforma el crecimiento individual en una responsabilidad que alcanza a quienes vienen después.

> **Pregunta de relato**
>
> ¿De qué manera un legado puede preservar una memoria valiosa sin depender del protagonismo de una sola persona?

4.14 Diálogo con evidencia

La etapa dedicada al crecimiento y al legado reúne evidencia sobre propósito, resiliencia, aprendizaje, mentoría y participación. Estas fuentes permiten analizar condiciones que favorecen procesos sostenibles de desarrollo, manteniendo claro que la historia de Thais

conserva su carácter testimonial y no constituye una prueba científica por sí misma.

El crecimiento sostenible se relaciona con apoyo social, significado y la capacidad de reorganizar la vida después de una crisis. Los relatos de crecimiento no presentan un final perfecto; muestran procesos continuos de aprendizaje y amor que se profundizan con el tiempo (Wu, 2024; Tencerová *et al.*, 2024).

La esperanza ayuda a sostener posibilidades frente a la ansiedad, y el sentido de vida se vincula con resiliencia en contextos exigentes. Una visión de futuro necesita, por tanto, metas flexibles, redes de apoyo y razones que trasciendan el éxito inmediato (Slezackova *et al.*, 2024; Wang *et al.*, 2024).

El crecimiento que ignora el agotamiento termina debilitando la contribución. La resiliencia y las competencias socioemocionales deben integrarse en la formación para que el aprendizaje permanente sea humano, reflexivo y sostenible (Yetkin Tekin, 2024; Chim *et al.*, 2024).

La mentoría favorece inteligencia emocional en líderes y desarrollo socioemocional en estudiantes cuando se apoya en experiencias compartidas. Estas relaciones pueden ayudar a la juventud a construir agencia, siempre que promuevan autonomía y no dependencia (Prummer et al., 2024; Williams *et al.*, 2024).

Los ciclos de mentoría, observación, apoyo y acción ofrecen una ruta para mejorar prácticas; el aprendizaje-servicio conecta el crecimiento profesional con valores sostenibles. Dejar huellas exige revisar lo que se

hace y aprender junto con la comunidad (Suryawati *et al.,* 2024; López-Santiago et al., 2024).

La perseverancia se fortalece mediante apoyo social, y el crecimiento puede proteger frente al desgaste en futuros profesionales. Por ello, el plan de propósito de noventa días combina metas, hábitos, apoyos, revisión y autocuidado (Min y Park, 2025; Sim *et al.,* 2025).

La gratitud, la resiliencia y el apoyo se relacionan con crecimiento; el aprendizaje comunitario desarrolla liderazgo desde la proximidad. La visión de proyectarse desde Pasaje hacia otros contextos conserva sus raíces cuando cada avance retorna en forma de oportunidad para otros (Lei *et al.,* 2025; Chu y Marrero, 2025).

La mentoría y la responsabilidad social universitaria pueden producir impactos sostenidos, mientras que el liderazgo espiritual articula valores, significado y propósito. El legado de Thais se fortalece cuando la inspiración se convierte en sistemas, programas y comunidades de aprendizaje (Ocupa-Cabrera *et al.,* 2025; Fry *et al.,* 2026).

Los futuros resilientes requieren liderazgo inclusivo y prácticas de voluntariado que cuiden el bienestar. Crecer también significa compartir decisiones, reconocer límites y asegurar que quienes sirven puedan continuar haciéndolo de manera saludable (Magaña y Benjamin, 2025; Hajr, 2025).

La mentoría sistémica distribuye el cuidado en redes y la teoría del crecimiento postraumático aporta criterios para diseñar acciones de autocuidado. La huella más sólida no es la fama, sino la capacidad que

queda instalada para que otras personas acompañen, lideren y sirvan (Garcia *et al.,* 2026; Meraz *et al.,* 2026).

4.15 Profundización formativa: del relato a la práctica

4.15.1 Crecimiento integral: aprender, cuidarse y contribuir

El crecimiento integral reúne tres dimensiones: desarrollar capacidades, proteger el bienestar y ampliar la contribución. Si una persona estudia y trabaja sin descanso hasta deteriorar su salud, el crecimiento queda incompleto. Si se cuida, pero evita todo desafío, puede perder oportunidades de aprender. Si acumula logros sin compartirlos, su impacto se limita. La visión de Thais integra formación, autocuidado y servicio. Esta combinación convierte el desarrollo personal en una plataforma para acompañar a otros.

Para evaluar el equilibrio, puede utilizarse una rueda con áreas como salud, familia, espiritualidad, aprendizaje, trabajo, comunidad y descanso. La persona asigna una puntuación, identifica la zona que necesita atención y elige una acción pequeña. El objetivo no es alcanzar perfección simultánea, sino tomar decisiones conscientes. Crecer también significa aceptar etapas: algunas temporadas requieren recuperación; otras permiten asumir nuevos retos. La flexibilidad protege la continuidad del propósito.

Aplicación guiada

Evalúe siete áreas de su vida -salud, familia, espiritualidad, aprendizaje, trabajo, comunidad y descanso- y elija una acción pequeña para recuperar equilibrio durante las próximas dos semanas.

4.15.2 Hábitos, metas flexibles y revisión periódica

Las metas ofrecen dirección, pero los hábitos sostienen el avance. Una meta puede ser preparar un programa juvenil; los hábitos incluyen estudiar, contactar aliados, reservar tiempo semanal y registrar resultados. Para facilitar la constancia, cada hábito se vincula con una señal concreta, una duración realista y una forma de comprobarlo. Comenzar de manera pequeña reduce la distancia entre intención y acción. Cuando aparece una dificultad, se ajusta el sistema antes de juzgar el valor personal.

La revisión periódica permite decidir entre perseverar, modificar o detener una meta. Persistir siempre no es una virtud si el objetivo dejó de ser ético, posible o relevante. Cada treinta días conviene preguntar: ¿qué avancé?, ¿qué costo tuvo?, ¿qué aprendí?, ¿qué apoyo necesito?, ¿qué debo cambiar? Esta práctica transforma el error en información. La disciplina compasiva no elimina la exigencia; la orienta hacia resultados sostenibles y respeta las condiciones reales de la persona.

Aplicación guiada

Seleccione una meta y conviértala en dos hábitos semanales; defina qué mantendrá, qué ajustará y qué podría detener si la revisión mensual muestra que la ruta dejó de ser sostenible.

4.15.3 Juventud, participación y multiplicación del liderazgo

Ser referente para la juventud implica reconocer a los jóvenes como participantes y no solamente como receptores. Pueden diagnosticar necesidades, diseñar actividades, facilitar espacios y evaluar resultados. La participación auténtica incluye voz, capacidad de decisión y responsabilidad. Los adultos ofrecen orientación, recursos y límites de protección, pero evitan apropiarse de todas las respuestas. Cuando un joven dirige una parte del proceso, desarrolla confianza y aprende a asumir consecuencias.

La multiplicación del liderazgo puede organizarse mediante mentorías entre pares, equipos de proyecto y oportunidades de exposición. Cada participante debe tener una tarea significativa y acompañamiento. El objetivo no es formar seguidores de una figura, sino personas capaces de pensar, colaborar y servir. Thais deja una huella profunda cuando una joven inspirada por su conferencia crea después una oportunidad para otros. El legado se vuelve red, no dependencia.

Aplicación guiada

Diseñe una experiencia en la que jóvenes participen en el diagnóstico, una decisión y la evaluación; asigne una responsabilidad real que pueda ejercer con acompañamiento y autonomía.

4.15.4 Construir un legado evaluable y humano

El legado suele imaginarse como reconocimiento futuro, pero puede evaluarse en el presente. Se observa en capacidades desarrolladas, vínculos fortalecidos, prácticas instaladas y oportunidades creadas. Para cada proyecto, conviene registrar qué aprendieron los participantes, qué decisiones tomaron y qué continuó después. La documentación puede incluir informes, testimonios autorizados, productos y seguimiento. Esta evidencia ayuda a mejorar y evita que la narrativa de impacto dependa únicamente de impresiones.

Un legado humano también incluye la forma en que se alcanzaron los resultados. No basta cumplir metas si se dañaron relaciones o se ignoraron voces. La pregunta final es doble: ¿qué cambió? y ¿cómo tratamos a las personas durante el proceso? La memoria de María Leovina inspira una continuidad basada en amor, firmeza y servicio. El propósito de Thais adquiere excelencia cuando cada huella conserva esos valores y permite que otros construyan su propio camino con dignidad.

Aplicación guiada

Elabore un mapa de legado con cuatro evidencias: capacidad desarrollada, vínculo fortalecido, práctica que puede continuar y aprendizaje que otra persona podrá reutilizar.

4.15.5 Criterios para evaluar crecimiento, impacto y legado

El crecimiento se evalúa comparando a la persona consigo misma y observando cambios en capacidades, hábitos, decisiones y contribución. Los títulos y reconocimientos pueden ser evidencias, pero no constituyen la totalidad del proceso. También importan la calidad de las relaciones, la capacidad de reparar errores, la disposición para aprender y la sostenibilidad del ritmo de vida. Una meta lograda con agotamiento extremo necesita revisión; una meta ajustada con criterio puede representar madurez. El propósito exige resultados, pero también formas humanas de alcanzarlos.

El impacto se observa en personas y sistemas. A nivel personal, puede expresarse en confianza, aprendizaje o participación. A nivel colectivo, aparece en procedimientos, redes, programas y oportunidades que continúan. El legado de Thais será más verificable cuando existan jóvenes que asuman liderazgo, materiales que puedan reutilizarse, alianzas que sobrevivan a un evento y equipos capaces de evaluar su trabajo. Esta perspectiva desplaza la atención desde la fama hacia la capacidad instalada y la continuidad del servicio.

La revisión trimestral puede responder cinco preguntas: ¿qué aprendí?, ¿a quién benefició mi acción?, ¿qué evidencia lo demuestra?, ¿qué costo

debo corregir? y ¿qué continuará sin depender de mí? Después se define una decisión para el siguiente ciclo. Documentar estas respuestas crea una memoria de aprendizaje y permite que otras personas mejoren el proceso. Dejar huellas con propósito significa construir algo que conserve valores, dignidad y utilidad cuando el protagonismo individual ya no sea necesario.

- Elija un indicador que refleje crecimiento, bienestar o capacidad instalada.
- Documente una evidencia concreta de aprendizaje, hábito, participación o continuidad.
- Consulte a una persona o equipo que pueda ofrecer retroalimentación sobre el impacto observado.
- Identifique una mejora que proteja tanto los resultados como la calidad de las relaciones.
- Defina quién dará continuidad a la acción y cuándo se realizará la próxima revisión.
- Pregunte qué permanecerá útil cuando el protagonismo individual ya no sea necesario.

4.16 Herramientas prácticas: plan de propósito de noventa días

El plan de noventa días convierte la visión en un ciclo breve de aprendizaje, acción y evaluación.

Elemento	Pregunta guía
Propósito	Verbo y contribución
Meta 90 días	Resultado específico
Hábitos	Acciones semanales
Apoyos	Personas y recursos
Revisión	Días 30, 60 y 90

Uso recomendado

Defina el plan para noventa días y revíselo en los días 30, 60 y 90. Ajuste metas y hábitos cuando la evidencia, el bienestar o las condiciones del contexto lo hagan necesario.

4.17 Casos de estudio

Caso 1: Meta rígida

Una joven interpreta cualquier cambio de plan como fracaso.

- ¿Por qué ajustar una ruta no equivale necesariamente a fracasar?
- ¿Qué parte de la meta conviene conservar y qué parte puede modificarse?
- ¿Qué criterio utilizará para decidir el siguiente ajuste?

Caso 2: Impacto sin evidencia

Un proyecto comparte fotografías, pero no sabe qué aprendieron los participantes.

- ¿Qué información falta para saber si el proyecto produjo aprendizaje?

- ¿Qué indicador y qué testimonio podrían recogerse en la próxima actividad?

- ¿Cómo se usarán esos datos para mejorar el diseño del proyecto?

Caso 3: Legado y fama

Un líder prioriza visibilidad personal sobre continuidad comunitaria.

- ¿Qué decisiones muestran que la visibilidad personal está desplazando al propósito?

- ¿Qué procesos deberían quedar instalados aunque el líder ya no esté presente?

- ¿Cómo podría redistribuir reconocimiento y responsabilidades hacia la comunidad?

4.18 Preguntas de reflexión y comprensión

1. ¿Qué significa mentalidad de crecimiento?

2. ¿Cómo se aprende a lo largo de la vida?

3. ¿Cuándo conviene ajustar una meta?

4. ¿Qué hábitos sostienen un legado?

5. ¿Cómo se repara un error?

6. ¿Por qué la juventud debe participar en decisiones?

7. ¿Qué indicadores pueden medir impacto?

8. ¿Qué desea que continúe gracias a su vida?

Compromiso del capítulo

Defina un hábito que sostendrá durante noventa días, una persona con quien compartirá el seguimiento y las tres fechas de revisión.

4.19 Sistematización del capítulo

Crecimiento

Amplía capacidades y contribución.

Hábitos

Transforman valores en acciones repetidas.

Juventud

Participa con voz, agencia y responsabilidad.

Legado

Es efecto sostenible, no fama.

Visión

Conecta raíces locales y aprendizaje global.

Síntesis en una frase

Crecer es dejar capacidades instaladas en otras vidas.

4.20 Glosario

Agencia: Capacidad de actuar e influir en el propio entorno.

Hábito: Conducta repetida asociada con una señal y un resultado.

Huella: Efecto que permanece en personas o comunidades.

Indicador: Dato que permite observar un avance.

Legado: Contribución que continúa más allá de la presencia inmediata.

Mentalidad de crecimiento: Creencia de que capacidades pueden desarrollarse.

Visión: Imagen orientadora del futuro deseado.

Vocación: Inclinación sostenida hacia una forma de contribución.

Nota bibliográfica: todas las fuentes académicas empleadas en este capítulo están reunidas, en orden alfabético, en la sección Referencias generales.

EPÍLOGO: LA VIDA QUE SE ENTREGA

Una vida con propósito no se define por una existencia sin dificultades, sino por la forma en que una persona decide responder a ellas. La historia de Thais Abigail Parrales Encarnación parte de una experiencia extrema -quince días en coma, según su testimonio- y continúa en una elección consciente: hacer de la vida recibida una oportunidad para acompañar, enseñar y servir.

Su camino honra a Dios, la memoria de su mamita María Leovina Encarnación Pineda y a quienes han estado presentes en las distintas etapas de su vida. Ese agradecimiento se expresa en la docencia, la dirección de PROAL CONSULTING, el coaching, la mentoría y las acciones que buscan aportar a Pasaje, a El Oro y a otros espacios donde una palabra o una oportunidad puedan abrir camino.

El libro no termina con una respuesta única. Cada lector debe formular la propia. Puede comenzar con cuatro verbos, como lo hizo esta obra. Puede iniciar con una conversación pendiente, una meta, una disculpa, una clase mejor preparada o un proyecto comunitario. Lo importante es que el propósito deje de ser una palabra decorativa y se vuelva criterio para elegir.

Pregunta final

¿Qué continuará en la vida de otras personas gracias a la manera en que usted decide vivir desde hoy?

CARTA A LA JUVENTUD

Querida juventud de Pasaje, de El Oro, del Ecuador y del mundo:

Tal vez hoy no tengas claridad sobre tu futuro. Tal vez una dificultad te hizo pensar que no eres suficiente, que llegaste tarde o que otros poseen oportunidades que tú no tendrás. Este libro quiere recordarte algo: una circunstancia es parte de tu historia, pero no tiene derecho a escribir por completo el final.

Busca apoyo. Estudia. Pregunta. Aprende a cuidar tus emociones y tu cuerpo. Rodéate de personas que respeten tu dignidad y también te ayuden a asumir responsabilidad. No confundas motivación con facilidad: las metas importantes requieren tiempo, disciplina y capacidad de corregir.

Tu voz importa. No esperes a tener un cargo para servir. Puedes escuchar a un compañero, participar en tu comunidad, proponer una solución, cuidar un espacio y compartir lo que aprendes. Cada acción coherente construye identidad.

Thais comparte su historia porque recibió una segunda oportunidad y desea que tú reconozcas la oportunidad que existe en tu presente. Motiva sin humillar, sirve sin exhibir, inspira sin fingir y crece sin olvidar tus raíces.

Con esperanza y responsabilidad,

Thais Abigail Parrales Encarnación

MANIFIESTO DE UNA VIDA CON PROPÓSITO

- Elijo agradecer la vida mediante acciones responsables.
- Reconozco mi historia sin reducir mi identidad a una herida.
- Honro a quienes me precedieron continuando sus mejores valores.
- Motivo desde la verdad y no desde promesas vacías.
- Sirvo escuchando y construyendo con las personas.
- Inspiro mediante coherencia, preparación y capacidad de reparar.
- Crezco con disciplina, autocuidado y apertura al aprendizaje.
- Doy voz a la juventud y creo oportunidades para su participación.
- Mido el impacto para mejorar, no para presumir.
- Dejo huellas que fortalezcan la autonomía y la dignidad.

Actividad integradora

Diseñe un proyecto de propósito de noventa días. Incluya: problema o necesidad, población beneficiaria, objetivo, tres acciones, aliados, recursos, indicador, riesgo principal, medida de autocuidado y fecha de evaluación.

Nombre del proyecto:

_____

Primer paso y fecha:

_____

GLOSARIO GENERAL

Acompañamiento: Presencia estructurada que facilita reflexión y acción.

Autocuidado: Prácticas para proteger salud, energía y límites.

Coherencia: Correspondencia entre valores, palabras y decisiones.

Contribución: Aporte que produce valor para otras personas.

Esperanza: Capacidad de imaginar rutas y sostener agencia.

Ética: Principios que orientan decisiones responsables.

Identidad: Comprensión dinámica de quién se es.

Inspiración: Influencia que despierta posibilidades mediante ejemplo.

Memoria: Presencia significativa del pasado en la vida actual.

Propósito: Dirección que conecta metas con significado y servicio.

Reparación: Acción para reconocer y corregir un daño.

Testimonio: Relato personal que comunica una experiencia y su aprendizaje.

REFERENCIAS GENERALES

Selección consolidada, en orden alfabético, de las fuentes académicas citadas a lo largo de la obra. Las referencias se concentran en esta sección para evitar duplicaciones y facilitar su consulta. La información complementaria sobre páginas, eISSN e indexación se conserva como apoyo editorial.

Chim, K., Lai, J. T. C., & Chan, B. T. Y. (2024). Embedding positive psychology into curriculum to promote posttraumatic growth, psychological flexibility, and socio-emotional competencies in higher education. Frontiers in Psychology, 15, Article 1450192. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1450192 [Páginas: 1–17; eISSN: 1664-1078; indexación: Scopus; EBSCOhost; Web of Science (SSCI); URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1450192]

Chu, J. C., & Marrero, A. (2025). Posture, proximity, and positionality: The power of community engaged service-learning in public health leadership education. Frontiers in Public Health, 13, Article 1605757. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1605757 [Páginas: 1–10; eISSN: 2296-2565; indexación: Scopus; EBSCOhost; Web of Science (SSCI); URL: https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1605757]

Fry, L. W., Wei, B. X., Phelps, F., Siegrist, R. B., Bean, W., Witherell, T. J., & Koh, H. K. (2026). The relevance of Spiritual Leadership to public health: Values, meaning and purpose. Frontiers in Public Health, 13, Article 1632959. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1632959 [Páginas: 1–13;

eISSN: 2296-2565; indexación: Scopus; EBSCOhost; Web of Science (SSCI); URL: https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1632959]

Garcia, J., Vaughn, A., Mojica, C. M., Chavez Tista, G., Brown, S., & Grutzmacher, S. K. (2026). Conceptualizing systemic mentorship for equitable education in public health: Multi-directional, mutually beneficial, and holistic networks of care. Frontiers in Education, 11, Article 1703867. https://doi.org/10.3389/feduc.2026.1703867 [Páginas: 1–11; eISSN: 2504-284X; indexación: Scopus; EBSCOhost; Web of Science (ESCI); URL: https://doi.org/10.3389/feduc.2026.1703867]

Hajr, E. (2025). Healing through volunteering: Psychological wellbeing in humanitarian missions. Frontiers in Public Health, 13, Article 1729533. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1729533 [Páginas: 1–10; eISSN: 2296-2565; indexación: Scopus; EBSCOhost; Web of Science (SSCI); URL: https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1729533]

Lei, S., Zhang, Y., & Yang, F. (2025). Impact of gratitude on posttraumatic growth in patients with coronary stent implantation: The mediating role of resilience and perceived social support. Frontiers in Public Health, 13, Article 1513861. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1513861 [Páginas: 1–13; eISSN: 2296-2565; indexación: Scopus; EBSCOhost; Web of Science (SSCI); URL: https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1513861]

López-Santiago, J., de Francisco Alonso, M., Zubelzu-Minguez, S., Ruiz-Garcia, L., & Gómez-Villarino, M. T. (2024). Fostering sustainable development values among engineering students using Service-Learning. Frontiers in Education, 9, Article 1408896. https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1408896 [Páginas: 1–11; eISSN: 2504-284X; indexación: Scopus; EBSCOhost; Web of Science (ESCI); URL: https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1408896]

Magaña, L., & Benjamin, G. C. (2025). Now more than ever: Building a resilient public health future through inclusive leadership. Frontiers in Public Health, 13, Article 1642510. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1642510 [Páginas: 1–3; eISSN: 2296-2565; indexación: Scopus; EBSCOhost; Web of Science (SSCI); URL: https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1642510]

Meraz, R., Elkins, G., McGee, J. S., & Moore, B. A. (2026). Posttraumatic growth theory as a framework for heart failure self-care intervention design. Frontiers in Psychology, 17, Article 1699377. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1699377 [Páginas: 1–10; eISSN: 1664-1078; indexación: Scopus; EBSCOhost; Web of Science (SSCI); URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1699377]

Min, E.-H., & Park, H.-R. (2025). Mediating effects of grit and perceived social support between resilience and post-traumatic growth in the emergency room nurses. Frontiers in Psychology, 16, Article 1535603. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1535603 [Páginas: 1–9; eISSN: 1664-1078; indexación: Scopus;

EBSCOhost; Web of Science (SSCI); URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1535603]

Ocupa-Cabrera, H. G., Meneses-La-Riva, M. E., Fernández-Bedoya, V. H., & Suyo-Vega, J. A. (2025). Mentoring and University Social Responsibility: A systematic review of strategies and impacts in higher education. Frontiers in Education, 10, Article 1625433. https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1625433 [Páginas: 1–11; eISSN: 2504-284X; indexación: Scopus; EBSCOhost; Web of Science (ESCI); URL: https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1625433]

Prummer, K., Human-Vogel, S., Graham, M. A., & Pittich, D. (2024). The role of mentoring in developing leaders' emotional intelligence: Exploring mentoring types, emotional intelligence, organizational factors, and gender. Frontiers in Education, 9, Article 1393660. https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1393660 [Páginas: 1–16; eISSN: 2504-284X; indexación: Scopus; EBSCOhost; Web of Science (ESCI); URL: https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1393660]

Sim, J.-C., Lee, D., Park, J., & Im, S.-Y. (2025). Can fostering posttraumatic growth prevent burnout and promote resilience in future nurses? Frontiers in Public Health, 13, Article 1665351. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1665351 [Páginas: 1–11; eISSN: 2296-2565; indexación: Scopus; EBSCOhost; Web of Science (SSCI); URL: https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1665351]

Slezackova, A., Malatincova, T., Millova, K., Svetlak, M., & Krafft, A. M. (2024). The moderating effect of perceived hope in the

relationship between anxiety and posttraumatic growth during the Russian-Ukrainian war. Frontiers in Psychology, 15, Article 1440021. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1440021 [Páginas: 1–15; eISSN: 1664-1078; indexación: Scopus; EBSCOhost; Web of Science (SSCI); URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1440021]

Suryawati, E., Syafrinal, S., Harfal, Z., Muhson, A., Dianti, P. R., & Sulaiman, N. A. (2024). Mentor, Observe, Support, Take Action (MOST): A model for continuing professional development of teacher leaders. Frontiers in Education, 9, Article 1352577. https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1352577 [Páginas: 1–12; eISSN: 2504-284X; indexación: Scopus; EBSCOhost; Web of Science (ESCI); URL: https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1352577]

Tencerová, J., Halama, P., & Uhrecký, B. (2024). "I loved before, but now I love even more." Qualitative study of posttraumatic growth as a consequence of severe COVID-19 experience in Slovak adults. Frontiers in Psychology, 15, Article 1335145. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1335145 [Páginas: 1–7; eISSN: 1664-1078; indexación: Scopus; EBSCOhost; Web of Science (SSCI); URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1335145]

Wang, L., Li, S., Liu, X., Li, R., & Li, R. (2024). The mediating role of resilience in the relationship between meaning in life and attitude toward death among ICU nurses: A cross-sectional study. Frontiers in Psychology, 15, Article 1414989. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1414989 [Páginas: 1–10;

eISSN: 1664-1078; indexación: Scopus; EBSCOhost; Web of Science (SSCI); URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1414989]

Williams, C. J., Chen, J. M., Quirion, A., & Hoeft, F. (2024). Peer mentoring for students with learning disabilities: The importance of shared experience on students' social and emotional development. Frontiers in Education, 9, Article 1292717. https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1292717 [Páginas: 1–7; eISSN: 2504-284X; indexación: Scopus; EBSCOhost; Web of Science (ESCI); URL: https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1292717]

Wu, A. (2024). The relationship of social support to posttraumatic growth in COVID-19 among college students after experiencing campus lockdown: The effects of belief in a just world and meaning in life. Frontiers in Psychiatry, 15, Article 1337030. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1337030 [Páginas: 1–9; eISSN: 1664-0640; indexación: Scopus; EBSCOhost; Web of Science (SSCI); URL: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1337030]

Yetkin Tekin, A. (2024). Mediator role of psychological resilience between post-traumatic stress symptoms and burnout in academicians affected by the earthquakes in Türkiye. Frontiers in Psychology, 15, Article 1468655. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1468655 [Páginas: 1–7; eISSN: 1664-1078; indexación: Scopus; EBSCOhost; Web of Science (SSCI); URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1468655]

SEGUIR DEJANDO HUELLAS

“Una segunda oportunidad cobra sentido cuando se transforma en presencia, aprendizaje y servicio para los demás.”

Thais Abigail Parrales Encarnación

En memoria de María Leovina Encarnación Pineda, con gratitud a Dios y compromiso con la juventud.

Una vida con propósito relatos de Thais Abigail Parrales Encarnación para motivar, servir, inspirar y crecer, se publicó en el mes de noviembre de 2026.

ISBN: 978-9907-852-47-9

Grupo Editorial BLR
Ecuador
Cel: +593 98 320 4362
https://grupoblr.com/
publicaciones@grupoblr.com

BIOGRAFÍA DE AUTORES

Juan Ramiro Guerrero Jirón:
Ingeniero comercial y magíster en Administración y Gestión Empresarial, doctorando en Psicología Empresarial con mención en Liderazgo y Trabajo enEquipo. Docente universitario, investigador, escritor, capacitador y conferencista internacional. Cuenta con diplomados en docencia universitaria e inteligencia artificial, además de certificaciones internacionales en coaching y mentoría.

Thais Abigail Parrales Encarnación:
Licenciada en Ciencias de la Educación y magíster en Educación con mención en Docencia e Investigación en Educación Superior.
Coordinadora de Bienestar Estudiantil y Programas Académicos, conferencista, mentora y coach certificada internacionalmente. Su trayectoria integra educación, capacitación, liderazgo, habilidades blandas, desarrollo humano y formación académica.

UNA VIDA CON PROPÓSITO RELATOS DE THAIS ABIGAIL PARRALES ENCARNACIÓN PARA MOTIVAR, SERVIR, INSPIRAR Y CRECER

Estimado lector, una vida con propósito es una obra biográfica, motivacional y formativa. Su protagonista, Thais Abigail Parrales Encarnación, comparte un eje vital: después de permanecer quince días en coma y sobrevivir, interpreta su vida como una oportunidad concedida por Dios para motivar, servir, inspirar y crecer. A partir de esa experiencia, el libro desarrolla una reflexión sobre resiliencia, propósito, coaching, mentoría, liderazgo, docencia y acción comunitaria.

La estructura conserva el carácter académico del documento fuente, pero el contenido fue transformado íntegramente para responder al nuevo tema. Cada unidad incorpora objetivos, competencias, temas y subtemas, relatos, actividades, casos de estudio, preguntas, glosario y veinte referencias académicas recientes, citadas de manera expresa en el capítulo correspondiente. Las citas se integran como soporte conceptual, no como sustituto de la voz biográfica.

El texto está dirigido a jóvenes, docentes, familias, líderes, coaches, mentores, emprendedores y organizaciones. Puede utilizarse para lectura personal, clubes de reflexión, capacitaciones, conferencias o procesos de acompañamiento. No reemplaza atención médica, psicológica, legal o espiritual especializada. Cuando un lector enfrenta una situación de salud o sufrimiento intenso, la decisión responsable es buscar apoyo profesional y comunitario.

GRUPO BLR

Grupo Editorial BLR
Ecuador
Cel: +593 98 320 4362
https://grupoblr.com/
publicaciones@grupoblr.com

ISBN: 978-9907-852-47-9

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
1969