

# La Mayor Victoria

*Martha Patricia Castellanos Saavedra*



**AREANDINA**  
Fundación Universitaria del Área Andina

# La Mayor Victoria

*Martha Patricia Castellanos Saavedra*



*Ilustrado por:*

Karla Sofía Medina Barrera  
Ricardo Felipe Garzón Urueña

**AREANDINA**  
Fundación Universitaria del Área Andina

Creado y escrito por:

Martha Patricia Castellanos Saavedra

Ilustrado, diseñado y maquetado por:

Karla Sofía Medina Barrera

Ricardo Felipe Garzón Urueña

Curaduría de diseño e ilustración:

Jorge Eliecer Camargo Lamo

© Fundación Universitaria del Área Andina.

Bogotá, febrero de 2023

© Martha Patricia Castellanos Saavedra,

Karla Sofia Medina Barrera,

Ricardo Felipe Garzón Urueña

ISBN (impreso) 978-958-5139-67-1

ISBN (digital) 978-958-5139-68-8

[https://www.instagram.com/master.\\_.arte/](https://www.instagram.com/master._.arte/)

[https://www.instagram.com/darkart\\_23/](https://www.instagram.com/darkart_23/)

pagina web :[www.marthacastellanos.com](http://www.marthacastellanos.com)

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/marthacastellanos/>

Twitter: <https://twitter.com/mpcastellanos>

Facebook e instagram: mpcastellanoss

TikTok: @marthapcastellanos

Prohibida la reproducción total o parcial por

cualquier medio sin la autorización escrita

del titular de los derechos patrimoniales

Dedicado a:

Mi hermosa guerrera, mi hija Martina Castellanos Castellanos  
con motivo de su cumpleaños número 10, para que cada día  
descubra lo maravillosa que es y el poder que tiene en su  
interior, el cual solo ella puede develar.

19 de noviembre de 2022





Senshi iba al colegio, le encantaba jugar, conversar, descubrir e investigar. Le gustaba estudiar, pero tenía que esforzarse más porque a veces no ponía atención en clase y cuando llegaba a casa no le gustaba repasar y le costaba hacer las tareas.

Senshi tenía un examen y a pesar de haber estudiado llegó a presentarlo y no lo contestó bien. Se angustió mucho porque en los exámenes sorpresa anteriores y en las tareas, no le había ido bien y esta era una oportunidad especial para sacar una buena nota y no perder el año.

La profesora le dijo que probablemente iba a perder el año y tenía que irse del colegio.

Senshi se angustió mucho, no sabía qué hacer, tenía miedo de enfrentar lo que le había pasado y empezó a desear devolver el tiempo para estudiar juiciosa, para haber puesto atención en la clase, haber repasado al llegar a casa y haber practicado los ejercicios mas difíciles, pero ya no había nada que hacer... el tiempo se había perdido y la oportunidad de salvar el año se estaba agotando.



Esa noche Senshi soñó que una guerrera indígena le decía:  
-ve a la montaña, allá encontrarás un mensaje para ti. Eres maravillosa, pero debes despertar... sigues dormida-.

Senshi se despertó pensando que había tenido un sueño muy extraño, pero no le prestó atención y siguió su vida como de costumbre, aunque muy angustiada por lo ocurrido con su examen.

Ese día Senshi estaba jugando en el parque del colegio cuando vio a la misma guerrera indígena de sus sueños corriendo entre los árboles. Ella pensó que era su imaginación y no le dio importancia. De repente la guerrera apareció y le hizo zancadilla y Senshi se cayó.

Al despertarse, la guerrera indígena le dijo: -Senshi, tuve que venir a buscarte... hasta tuve que hacerte zancadilla. ¿No viste mis mensajes? Te hablé la otra noche-.



Senshi le dijo que no sabía de qué le hablaba, no entendía en dónde estaba y por qué una guerrera indígena se le aparecía.

La guerrera le dijo: -soy una enviada de Dios y tengo un mensaje urgente e importante para ti-.

Senshi no le creyó y la guerrera indígena le dijo que debía despertar del sueño y darse cuenta de que es una heroína, una guerrera que debe ser entrenada para luchar con un monstruo terrible, inmenso y muy fuerte, y que ella según la leyenda, es la única capaz de desafiarlo y de dominarlo. Pero para ello, debe entrenarse, practicar y avanzar a pesar de los obstáculos con los que se encontrará.



La guerrera indígena le dijo a Senshi: -Yo estoy acá porque pertenezco a tu familia, soy una guerrera indígena muisca. Cuando llegaron los españoles me encargué de ayudar a mi comunidad a fortalecerse, a aprender sobre las costumbres de los extranjeros, a tratar de vivir en paz. Los ayudé a construir una convivencia sana y a cuidar nuestro territorio. Fui una guerrera porque luché con amor para crear lazos duraderos entre los españoles y mi pueblo.

Sabía desde mi corazón, que mi misión era cuidar a mi gente, para ello, tuve que luchar con mis miedos y los suyos, pues sabían que los españoles podían exterminarnos. Sin embargo, al fomentar un buen relacionamiento desde la autenticidad y la inteligencia, logré que la colonización no fuera traumática sino fructífera para todos-.

La guerrera le dice a Senshi que deben empezar un entrenamiento cuanto antes. Para ello, ella debía internarse en la montaña y aprender lo necesario y practicarlo, por lo cual, no puede volver a su casa por un tiempo hasta que haya conseguido la excelencia y maneje bien las técnicas de defensa y pelea.

Senshi inicia su proceso de entrenamiento, madrugando, practicando, meditando, descansando, pero ante todo, contemplando la naturaleza y su conexión con ella misma, comprendiendo que el universo es magnífico e inexplorado como su propia alma.



Durante esas jornadas, Senshi se tropezó, se cayó, se lastimó y un día decidió no seguir adelante pues el entrenamiento era muy pesado. Entonces comenzó a llorar, diciéndole a la guerrera indígena que deseaba volver a su casa con su mamá.

La guerrera indígena le dice a Senshi: -No eres perfecta, nadie lo es, pero las verdaderas guerreras fracasan, aprenden y lo hacen mejor cada día, pues la competencia no es con los otros sino con nosotros mismos-.

Senshi trató de hacerlo mejor esta vez y de esforzarse más. Trató de subirse a una montaña pero se resbaló y se pegó muy fuerte en las rodillas. La guerrera indígena la ayudó, la curó y le dijo, -mira todo lo que has recorrido, te queda poco, sigue avanzando, ¡tú puedes hacerlo! -.

Senshi sintió que el camino aún era demasiado largo y complejo, por lo que sus fuerzas no le alcanzarían para seguir avanzando. Entonces la guerrera indígena le dijo: cuando tengas un problema o un proyecto grande, divídelo en partes pequeñas, identifica las actividades que debes hacer para lograr culminar esa parte en específico, establece un tiempo para desarrollarlo y cuando lo acabes, celébralo, descansa e inicia la ejecución de la siguiente parte.

Recuerda que lo perfecto es enemigo de lo bueno, entonces sé práctica, por tu mejor esfuerzo en lo que haces, pero si no queda perfecto, no importa, avanza, termina que en una próxima oportunidad puedes hacerlo mejor. Además, debes repasar y practicar cada día, no el día anterior a las pruebas... la constancia y disciplina hacen que los retos sean más fáciles de asumir y se logre el verdadero aprendizaje-.

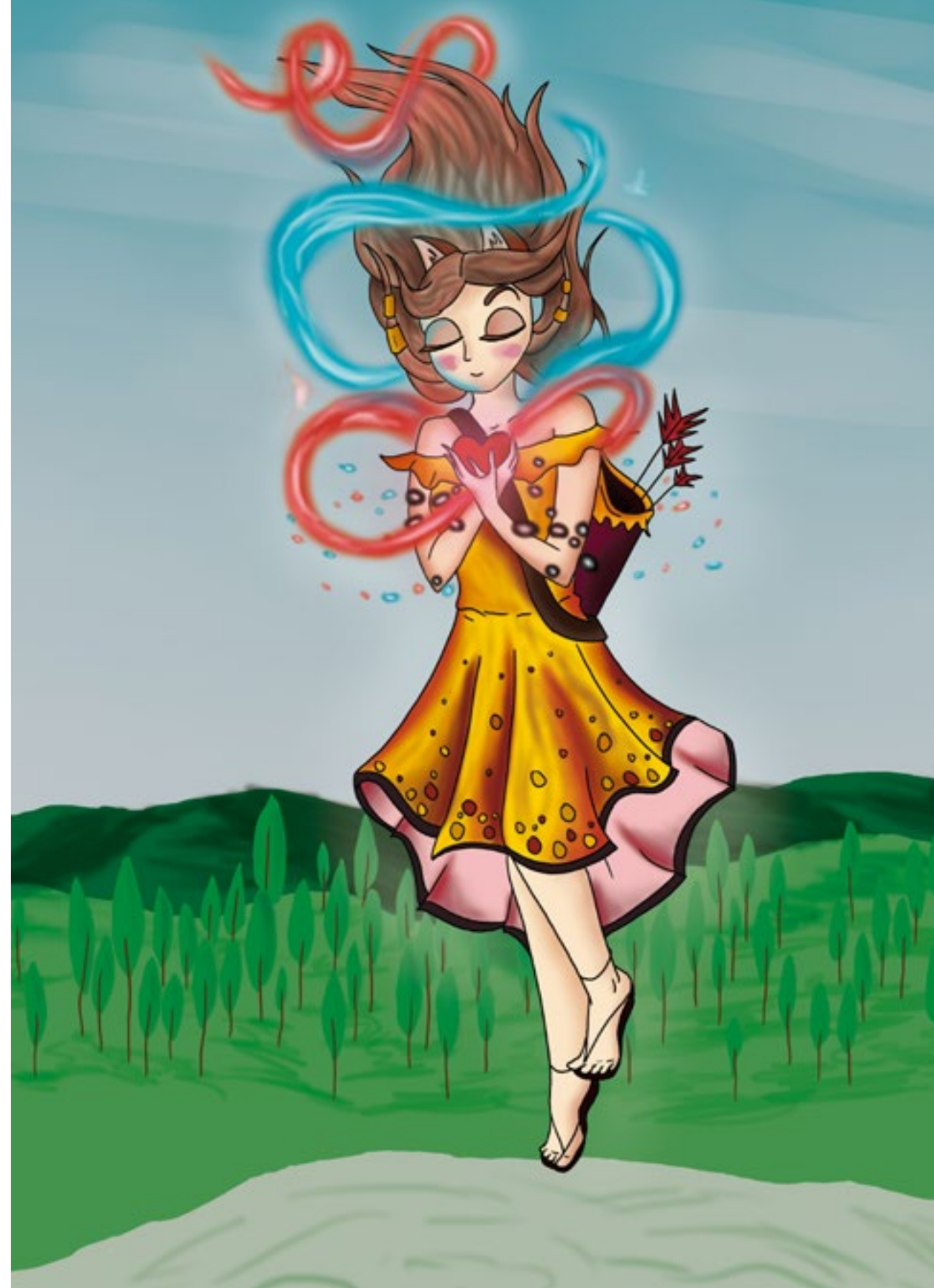


Senshi sintió una luz en su corazón, se acordó de cuando en su colegio se había caído y había sacado fuerzas para pararse y correr... entonces se dio cuenta que ella siempre ha sido una guerrera y que tiene una fuerza indescriptible en su interior... así es que se levantó y subió la montaña hasta la cima, avanzando por partes y celebrando cada logro.

La guerrera indígena le dijo que debía estar preparada pues en cualquier momento podría aparecer el monstruo, por eso, le dijo: -Senshi, es necesario que te fortalezcas desde la reflexión y la meditación, para que sigas encontrando en ti a tu verdadera fuerza-.

Una noche, Senshi decide irse a meditar y conectarse con su esencia, pero lo encuentra difícil... -¿Qué significa meditar y encontrarme con mi esencia? Se preguntaba. No puedo dejar la mente en blanco, sin embargo voy a hacerle caso a mi maestra, la guerrera indígena, voy a tratar de concentrarme en mi respiración, en mi cuerpo y observaré mis pensamientos.

Mientras Senshi realizaba ese ejercicio, empezó a darse cuenta que estaba llena de amor, que sus pensamientos eran creatividad pura, que era feliz, que su vida era maravillosa porque ella la había construido así, que cada vez dominaba mejor sus impulsos y su negatividad que a veces no la dejaba en paz...







Ella no podía creer lo que veía, era un monstruo gigante, maloliente con tentáculos largos y pegajosos y al mismo tiempo con una boca gigante con muchos colmillos. El monstruo trataba de alcanzarla, gritaba y le decía: -Tú no puedes despertar, tú no eres capaz de avanzar ni de hacer las cosas mejor, tú no eres constante, ni practicas cada día, tú eres desorganizada, celosa y envidiosa, nadie te quiere, ni siquiera tú misma te quieres, nadie quiere ser tu amiga, mejor quédate callada que cada vez que hablas metes la pata. Nunca te concentras y siempre haces las cosas mal, eres fea y tus babas se escurren a cada rato.-

Senshi no quería oír lo que el monstruo le decía, se tapaba los oídos pero aún así lo oía decirle las cosas más horribles, cosas que llevaba mucho tiempo escuchando...

El monstruo seguía gritando y le mandaba sus tentáculos muy rápido y fuerte, al tiempo que se reía y le decía: -Senshi no eres capaz de superar lo que te digo...-

Mientras tanto Senshi se estaba acurrucando en una esquina, llena de miedo, no tanto por la presencia de esa figura horripilante sino por sus palabras, lo que él le decía le dolía más que los latigazos de sus tentáculos pues ella creía que cada palabra era cierta.

El monstruo cada vez crecía más y su oscuridad estaba casi abarcando todo el recinto, Senshi a su vez, se volvía cada vez más pequeña y se enrollaba en si misma, se estaba quedando sin fuerzas, el monstruo decía la verdad, ella no podía avanzar, no podía ser mejor, de hecho ella no era una buena niña tal y como le decía el monstruo.

Un tentáculo la estaba estripando y con otro estaba enrollando los pies de Senshi, el monstruo estaba a punto de devorarla... ya no había nada qué hacer...

Senshi ya no oía nada, se sentía casi desmayada y de repente empezó a oír una voz tenue que le decía:

-Eres maravillosa, tú puedes salir adelante, no es cierto nada de lo que te dice el monstruo, él solo quiere hacerte sentir mal y tú lo sabes, revisa en tu interior, mira quién eres y lo que eres, recuerda que fuiste creada con mucho amor por Dios y que estás llena de luz, de felicidad y amor... tú eres una guerrera, una verdadera y debes demostrarlo... párate, lucha, avanza...-

Senshi no entendía muy bien lo que oía pero empezó a sentir una luz cálida en su corazón que crecía y crecía, la voz se empezaba a oír más fuerte: -Eres una guerrera, eres valiente, llegaste al mundo a desafiar a ese monstruo, abre tus ojos, ¿Sabes quién es ese monstruo? Míralo y lo reconocerás.-

Senshi empezó a sentirse un poco mejor, intentó abrir sus ojos y a levantar su cabeza ... casi sin fuerzas logró mirar a esa horrible creatura, era imposible sostenerle la mirada, pero la voz le decía, -míralo a los ojos, míralo fijamente... ¿Ves quién es? -.

Senshi, confundida, no entendía lo que la voz quería decir, solo oía las malas palabras que el monstruo le decía: -No puedes, eres perezosa, eres grosera, no tienes amigos, nadie te quiere, bla, bla...-.

De pronto, Senshi empezó a recordar que esas palabras ya las había oído en otras ocasiones, sobre todo cuando estaba estresada, angustiada, cuando se sentía sola, cuando las cosas no salían como ella quería, cuando los adultos se ponían bravos, en los exámenes y presentaciones del colegio y empezó a mirar a los ojos a ese monstruo... hubo un silencio profundo y ella se dio cuenta, vio a su esencia como la voz le decía, supo que ese monstruo era el autosabotaje...

Senshi se dio cuenta de que el autosabotaje era lo peor, era terrible y que la quería anular y ser superior a ella, que no la dejaba avanzar en la vida para que no cumpliera sus sueños y no lograra ser la guerrera que estaba destinada a ser. Era el momento de retornar a su esencia, de recordar quién era y derrotar al autosabotaje. Por eso, empezó a sacudirse con fuerza, con sus manos apartó los tentáculos y los amarró, cogió la cabeza del monstruo y la retiró con un golpe... el autosabotaje le seguía gritando: -Jajaja ¿Crees que puedes deshacerte de mí? Eso nuncaaaaaa, te anularé y te acabaré jejejeje-. Y volvió a enrollarla y a apretarla con más fuerza.



Senshi se quedó callada, se dio cuenta que al autosabotaje no se le podía vencer con la fuerza sino con estrategia e inteligencia, es decir, debía entender cada palabra que le decía, observarla, explicarse porque no era cierta a partir de la evidencia y desde el reconocimiento de sus propios éxitos y logros anteriores, por ejemplo, cuando había cumplido un reto, cuando había superado sus propios miedos y había vencido.



Finalmente, debía analizar si esa palabra o sentimiento que el autosabotaje le expresaba quería enseñarle algo para ser mejor. Si era así, debía darle gracias por la enseñanza y decirse a sí misma: -Me amo, me apruebo, me acepto y soy mejor cada día-.

Así es que empezó a oír con atención cada palabra y a aplicar con inteligencia el proceso anterior, cada vez que el autosabotaje repetía una de esas malas palabras, Senshi sentía menos dolor y empezaba a despertar, a darse cuenta de que ella tenía en su interior el poder de combatir al autosabotaje, de entender con objetividad y perspectiva aquellos aspectos en los cuales realmente debía mejorar y ser una verdadera guerrera.

Senshi empezó a sentir una fuerza única, su corazón, alma y mente se llenaron de luz, ella se despertó y se dio cuenta de que es guerrera de su vida y la capitana de su alma y destino. El autosabotaje empezó a debilitarse y Senshi a fortalecerse a cada segundo... el autosabotaje le decía: -ponme atención, óyeme, créeme-. Y Senshi le decía, -solo me pongo atención a mí, me oigo y me creo lo maravillosa que soy, ¡Te he logrado vencer! -.

Senshi salió de esa experiencia fortalecida y despierta, en su cuerpo quedó impregnada la mejor arma contra el autosabotaje:  
¡la consciencia, la voluntad y el amor propio!

Senshi sabía que había logrado vencer al autosabotaje pero que se lo iba a encontrar constantemente, entonces debía practicar y triunfar cada día, con esfuerzo y constancia, equivocándose, aprendiendo y volviéndose a levantar y disfrutando el proceso, pues de eso se trata la vida.

Al otro día, Senshi se despertó en su cama, se puso feliz de darse cuenta de algo que nunca había entendido: que cada día es una nueva oportunidad de ser mejor, de aprender y de ayudar a los demás, pero, sobre todo, de lograr su propia victoria.

Así es que se puso a estudiar con buena voluntad, no pretendió abarcar todos los temas de estudio el mismo día, por eso los dividió y se puso tiempos para terminarlos. Después de cada 30 minutos de estudio, descansó y jugó en 15 minutos y volvía a empezar. Al otro día, repasó lo aprendido el día anterior y continuó con algunos de los temas programados. Conectaba esos temas con conocimientos previos y con experiencias vividas e incluso, buscaba juegos, canciones, videos o actividades lúdicas relacionados con los mismos, para aprender mejor y de una forma divertida.

Cuando llegó el examen final, Senshi estaba segura de ella, sabía que podía fallar, pero tenía la certeza de haber dado lo mejor de sí misma al estudiar y de haber recorrido un valioso camino de aprendizaje, así es que le dio gracias a Dios por iluminarla y a ella misma por ser su mejor aliada y amarse y empezó a leer y a responder su examen.

Días después, la profesora felicitó a Senshi por su gran esfuerzo y le dijo que había pasado la materia, que seguiría en el colegio disfrutando con sus amigos y avanzando en su formación. Luego le preguntó: -Senshi ¿Cómo hiciste para obtener un buen resultado en el examen final? -. Ella le respondió: -Profe, libré la mejor batalla que me llevó a mi mejor mayor victoria. Soy una guerrera de luz, amor y sabiduría, ¡vencí mi autosabotaje! -.





## Nota

- Senshi: 戦士 guerrera en japonés
- Autosabotaje: “Son acciones que afectan directamente el desempeño del individuo, son intencionales” (Hendrix y Hirt, 2009; Üzar-Özçetin y Hiçdurmaz, 2016, como se cita en Sertel y Tanriögen, 2019, p. 544).  
“El autosabotaje debilita el rendimiento físico de individuos; afecta negativamente la motivación y la satisfacción laboral, como el bienestar psicológico, la armonía, la prosperidad y felicidad; provoca el aislamiento social al disminuir la vida social del individuo” (Zuckerman y Tsai, 2005, como se cita en Sertel y Tanriögen, 2019, p. 543).  
Sertel, G., & Tanriögen, Z. (2019). The Relationship between Self-Sabotage and Organizational Climate of Schools. Educational Research and Reviews, 14(15), 541-550. DOI: 10.5897/ERR2019.3784. Recuperado de: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1232188.pdf>

## Agradecimientos

Directivos de la Fundación Universitaria del Área Andina

**Jose Leonardo Valencia Molano**  
Rector Nacional

**Omar Eduardo Peña Reina**  
Director Nacional de Investigaciones

**Camilo Andrés Cuéllar Mejía**  
Subdirector Nacional de Publicaciones

**Eduardo Sánchez Navarro**  
Decano Nacional de la Facultad de Diseño, Comunicación y Bellas Artes

**María Alejandra Almonacid Galvis**  
Directora de Programa Diseño Gráfico Bogotá


**Geannina Torres Viloría**  
Directora de Programa Diseño Gráfico Valledupar

**Jorge Eliecer Camargo Lamo**  
Curadoría de diseño e ilustración

**Estudiantes del programa de Diseño Gráfico que participaron en el concurso de la diagramación de este cuento:**

Nidia Marcela Prada Ramírez  
Lina Maria Romero Leiva  
Valentina Bravo Caicedo  
Luisa Jimenez Travecedo  
Esther María Vega Cerquera  
Alanys Martínez Chadid  
Tania Vanessa Cortés Sánchez  
María Camila Lacouture

**Ganadores**  
Karla Sofia Medina Barrera  
Ricardo Felipe Garzón Uruña



Senshi representa a las personas que desean avanzar en su vida, pero algo en su interior no se los permite hasta que despiertan a su esencia, a los guerreros de amor que son y logran con dedicación y constancia descubrir la infinita fuerza que poseen.

Este cuento nace del deseo de que mi hija, Martina Castellanos Castellanos, descubra quién es y logre potenciar su vida desde la consciencia, el amor propio y el trabajo diario y de esta manera, reconozca que ella misma es su mejor aliada para la vida.



**AREANDINA**  
Fundación Universitaria del Área Andina