



# Ingrid Coronado

## se declara un 'MUJERÓN'

La conductora de televisión lanza su libro de superación personal enfocado en las mujeres.

**DANIELA LOMAS  
ALMAGUER**

EL SIGLO DE DURANGO  
Durango

Para Ingrid Coronado una cosa quedó muy clara: una mujer es fuerte cuando reconoce su valor. De este concepto parte su libro "MUJERÓN", una obra en la que recopila cientos de consejos, frases y métodos que le permitieron superar problemas personales, de los cuales asegura, son completamente comprobados por ella.

"Estaba pasando por varias cosas fuertes y dolorosas en mi vida y sentía que la vida me estaba castigando de alguna forma hasta que decidí cambiar la manera en la que me relacionaba con esas cosas que no me gustan y verlo como un regalo" dijo en entrevista telefónica a este medio la conductora de televisión.

Su libro "MUJERÓN" llegó como ese libro que le hubiera gustado leer cuando más lo necesitaba. "Un

día, después de tomar muchos talleres, terapias de superación personal, de autoayuda, de espiritualidad, tomé la decisión de escribir el libro que me gustaría leer, un libro que me ayuda realmente a reconquistarme, valorarme porque las redes sociales están llenas de frases motivaciones que no te dicen cómo lograrlo, yo ya llevaba un camino largo trabajando en mí pero no había llegado al punto de decir que era un "MUJERÓN".

### TRAS LA OBRA

Más de 40 días frente a la computadora fue el proceso que tuvo que atravesar Ingrid para formar este libro, fuera de todo lo que vivió y aprendió.

### ¿Sabías que...?

El libro es una recopilación de todo un proceso de aprendizaje que vivió la conductora a través de terapias.

las mujeres somos, la diferencia es que a veces no nos reconocemos como tal" señaló.

En cuanto a la aceptación que ha tenido su libro, confesó que ha sido algo inesperado, pues varios hombres se han comunicado

con ella en redes sociales para decirle sus experiencias. "He recibido mensajes en los que me dicen que se han dado cuenta de que son un 'MUJERÓN' con este libro y realmente este proceso me ha llevado a relacionarme con muchísima gente pero también conmigo, de formas más amorosas y distintas y creo que tiene que ver con todo lo que comparto en este libro".

### "NO ES UNA AUTOBIOGRAFÍA"

Aunque no definió a este libro como una catarsis ni como una autobiografía, sí señaló que se trata de una recopilación de aprendizaje personal.

"Si bien sí hubo momentos donde lloré y me reí, este no es un libro de autobiografía, no cuento mis historias solo por contarlas ni de hacer víctima, porque estoy convencida de que un 'MUJERÓN' no es una víctima, jamás ni en las peores circunstancias porque no está dispuesta a que lo que más doloroso de su vida la defina, sí es un libro que me ayudó a expresar y sanar, pero lo más importante no son mis historias, es el fondo del libro que es cómo a través de muchos consejos que me dieron por muchos años, todo lo que me ayudó, está en esta guía, es una herramienta que nos puede ayudar a las mujeres a darnos cuenta de quiénes so-



Más de 40 días frente a la computadora fue el proceso que tuvo que atravesar Ingrid para formar este libro.

mos, la intención de este libro es reconocer nuestro valor" ahondó.

### UNA PLATAFORMA, SU NUEVO PROYECTO

Además del lanzamiento de este libro, Coronado está trabajando en un nuevo proyecto con el que busca ayudar de manera profesional y legal a las mujeres que lo necesitan.

"Yo descubrí que cuando las cosas estaban complicadas en mi vida, independientemente de que me

siento bendecida por tener el apoyo de mis hijos y familia, sí creo que hubo dos pilares que me ayudaron a salir adelante, que son mis terapeutas y mis abogados, pero yo sé que no todas las mujeres tienen ese apoyo" recalzó.

Por ello, unió esfuerzos con Jimena Ugarte, una mujer con una empresa de responsabilidad social con muchos años de experiencia, y con Ana Suárez, abogada penalista y una de las más importantes en violencia de

género. "Juntas estamos formando una plataforma par poner en manos de las mujeres esta herramienta para que puedan recibir apoyo legal y gratuito en tiempo real".

Ingrid adelantó que la plataforma va a muy avanzada, aunque están en los últimos detalles. "Vamos bastante bien en la plataforma, ya solo estamos buscando otros patrocinios pero es un proyecto que sin lugar a dudas saldrá muy pronto" concluyó.