

«No he leído libro más importante.
Es sincero, inteligente y se puede llevar
a la práctica al cien por cien. Tiene el poder
de cambiar nuestra forma de implicarnos.
Y eso ya lo cambia todo».

— **DRA. BRENÉ BROWN**

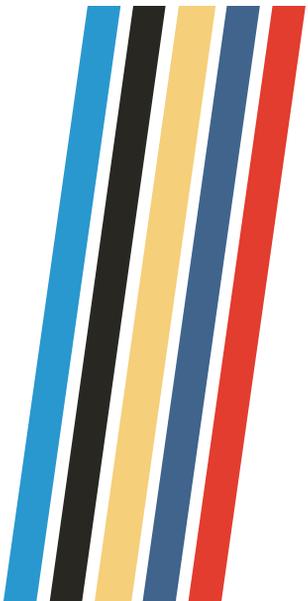
**Nº 1 EN LA LISTA DE SUPERVENTAS
DEL *NEW YORK TIMES***



MANADA

ABBY WAMBACH

Campeona olímpica de fútbol por EE. UU.



**CÓMO UNIRNOS,
LIBERAR NUESTRO PODER
Y CAMBIAR EL JUEGO**

OBERON

Contenidos

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Nota a la lectora | 8 |
| Bienvenida a la manada | 11 |
| UNO: Siempre fuiste el lobo | 25 |
| DOS: Sé agradecida y ambiciosa | 35 |
| TRES: Lidera desde el banquillo | 43 |
| CUATRO: Que el fracaso sea tu motor | 53 |
| CINCO: Apoya a las demás | 63 |
| SEIS: Pide el balón | 71 |
| SIETE: Sé tú misma | 81 |
| OCHO: Encuentra tu manada | 89 |
| Es hora de cambiar el juego | 97 |
| Sobre la autora | 103 |



Bienvenida a la manada

Imagina que te piden que des un discurso de apertura en una de las universidades femeninas más destacadas del país. Tienes quince minutos para ponerte detrás de un atril vestida con una elegante toga y contarles a cientos de jóvenes brillantes lo que sabes acerca de:

Lo que hace a la vida buena,
lo que hace al mundo bello, y
cómo construir ambas cosas.

¿Te pondría a reflexionar sobre tus creencias?

¿Te agobiarías pensando que el encargo sobrepasa tus capacidades?



En líneas generales y a nivel mundial, las mujeres ganan notablemente menos que los hombres en puestos equivalentes a lo largo de sus carreras. En el primer trimestre de 2018, las mujeres de Estados Unidos ganaron el 81,1 por ciento de lo que sus colegas hombres en el total de sectores y franjas de edad. Según estudios, las mujeres tienen que trabajar un promedio de sesenta y seis días más para poder ganar el mismo salario que sus colegas hombres. La desigualdad salarial es incluso más demoledora para las que no son de raza blanca. Las negras y las latinas reciben 63 y 54 céntimos de dólar respectivamente por cada dólar que cobra un hombre blanco en el mismo puesto.

Pasé casi toda mi carrera igual que pasé aquellos instantes en el escenario de los premios ESPYS: agradecida. Estaba tan agradecida por que me pagaran un salario, por representar a mi país, por esa inclusión simbólica como mujer en la toma de decisiones, por recibir cualquier muestra de respeto, que temía usar mi voz para exigir más para mí e igualdad para todas nosotras.

Lo que da continuidad a la brecha salarial no es solo la legitimación y la connivencia de los hombres. Es la gratitud de las mujeres.

Nuestra gratitud es el medio del que se sirve el poder para jugar con la inclusión simbólica de unas cuantas mujeres y que el resto no se salga de la fila.

Es hora de cambiar el juego

La noche de mi último partido, tras diecisiete años como jugadora estudiantil, profesional y de la selección, decidí lanzar un mensaje de despedida al deporte al que había dedicado tanto de mi vida —y a las jugadoras, equipos y fans que me habían dedicado tanto de las suyas—.

Mi mensaje final al fútbol fue «Olvidame». Se retransmitió por televisión la noche que me iba. Aparecía sentada en una silla de metal vaciando mi taquilla, reflexionando sobre el legado que dejaba. En la pantalla se proyectaban imágenes de niñas marcando goles, jovencitas haciendo sprints y un chaval con mi camiseta.

Mientras pasaban las imágenes, yo decía:

*Olvidame. Olvida mi dorsal. Olvida mi nombre.
Olvida que he existido.
Olvida las medallas ganadas, los récords batidos
y los sacrificios hechos.*

8 REGLAS NUEVAS PARA CAMBIAR EL JUEGO

Abby propone ocho reglas nuevas para cambiar nuestras vidas y el mundo a través del poder de nuestra loba y de la fuerza de nuestra manada.

- 1 Crea tu propio camino.
- 2 Sé agradecida por lo que tienes y exige lo que mereces.
- 3 Lidera ya, desde donde estés.
- 4 Si fracasas es porque por fin formas parte del juego.
- 5 Estemos las unas **para** las otras.
- 6 Cree en ti misma. Pide que te pasen el balón.
- 7 Lidera con humanidad. Cultiva líderes.
- 8 No estás sola. Tienes a tu manada.

EL AULLIDO DE LA MANADA

«Abby es una revolucionaria con la que nos podemos identificar. Con el libro *Manada* inspira la confianza, el liderazgo y la hermandad que todas necesitamos tan desesperadamente en este preciso momento».

– Amy Schumer, autora del superventas

La chica del tatuaje encima del culo de la lista del *New York Times*.

«En cada página de este libro tan emotivo e inspirador, he tenido la sensación de ver a Abby correr incansablemente hacia nosotras, convocando a todas las mujeres para alcanzar la gloria, exhortándonos con bravura a que no abandonemos jamás, recordándonos de lo que somos capaces cuando unimos nuestras fuerzas como manada y no dejándonos olvidar que no es solo nuestra heroína, es nuestra hermana. Abby Wambach representa lo que será el siguiente nivel en la revolución de las mujeres, y yo ME APUNTO».

– Elizabeth Gilbert, autora de los superventas *Libera tu magia* y *Come, reza, ama* de la lista del *New York Times*.

OBERON

www.oberonlibros.com

ISBN 978-84-415-4389-8

2360349



9 788441 543898