

Alas

REVISTA / VOL. 26

Diez en Diez

DIEZ SITIOS GRATIS
PARA CREAR CONTENIDO
PARA EMPRENDEDORAS

Artista

DE CRIPTOARTE

Dani Muñoz, pintora costarricense

Emprendedora
DE BIENESTAR

ENTREVISTA A FIORELLA MIRANDA

Hijas de tigre:

DEJANDO HUELLA

NOELIA BERMÚDEZ:

FUTBOLISTA
y emprendedora

A TODAS NOS PASA:

EDICIÓN EMPRENDEDORAS

Editorial



POR: CRISTINA IZQUIERDO FLORES
Directora Ejecutiva de ALAS

"Noviembre es el mes de Mujer Emprendedora y esta revista está dedicada a todas ellas: las mujeres emprendedoras.

Hace unos días participé en el evento A Todas Nos Pasa, organizado por Lumi Consulting, en colaboración con ALAS. Es un espacio creado como un encuentro entre mujeres emprendedoras. Esta edición, se enfocó en el bienestar de las emprendedoras: bienestar físico, emocional, nutricional, mental y financiero.

Compartieron su historia Nuria Marín, embajadora de WED Costa Rica y Presidenta de ALAS; Noelia Araya, fundadora de Kbeauty Stop; Noily Mesen, fundadora de Pivot; y María Pía Gutiérrez, fundadora de Pía Nutrición.

Todas contaban esas situaciones que muy probablemente a todas las emprendedoras les ha pasado: ser la única persona que hace absolutamente todo en el emprendimiento, no tener tiempo libre, terminar agotadas físicamente y mentalmente; y compartieron también cómo fueron buscando el bienestar tanto del emprendimiento como de la emprendedora.

¡Qué energía más linda compartimos este día! Hay algo muy especial que se genera cuando las mujeres compartimos juntas, desde la empatía, desde la escucha. Nos identificamos, nos emocionamos.

Esta revista viene dedicada a esta energía poderosa, a que leamos estas historias y pensemos todos los sueños, el esfuerzo, que hay detrás de cada una de estas mujeres que emprenden. Apoyemos sus negocios, aprendamos de sus anécdotas.

Oprah Winfrey, comunicadora y empresaria estadounidense dijo "huye de la historia que te frena; lánzate a la que estás dispuesta a crear". Si hay algo que todas las emprendedoras tienen en común, es la valentía de atreverse. Atraverse a comenzar su sueño, a ejecutarlo, trabajarlo, a veces fracasar y aprender pero nunca rendirse.

Cristina Izquierdo

JUNTA DIRECTIVA ALAS

NURIA MARÍN RAVENTÓS
Presidenta

RAQUEL ROCHWERGER ROSENTHAL
Primera Vicepresidenta

LILLIANA CARRANZA RODRÍGUEZ
Segunda Vicepresidenta

LAURA BONILLA COTO
Secretaria

MARIAMALIA GUILLÉN SOLANO
Pro Secretaria

SANDRA GARCÍA BARRANTES
Tesorera

HELENA BARUCH GOLDBERG
Vocal 1

FLORA CALVO ABARCA
Vocal 2

CRISTINA SANSONETTI HAUTALA
Fiscal



06 **ARTISTA DE CRIPTOARTE**

Dani Muñoz, pintora costarricense nos cuenta sobre su experiencia.



10 **NOELIA BERMÚDEZ: FUTBOLISTA Y EMPRENDEDORA**

Además de ser portera en la en el fútbol de primera división femenino, Noe prepara una repostería increíble.

12 **HIJAS DE TIGRE: DEJANDO HUELLA**

Melissa y Daniela forman una excelente dupla para su emprendimiento familiar, iniciado hace muchos años por su mamá.



18 **EMPRENDEDORA DE BIENESTAR**

Entrevista a Fiorella Miranda.

22 **"AL PRINCIPIO PUEDE SER DIFÍCIL O CUESTA ARRIBA, PERO SÍ SE PUEDE"**

Entrevista A Olga Haskour, Fundadora De Create



26 ESTRELLAS DEL DEPORTE FORMAN PARTE DEL PRIMER GRUPO DE DEPORTISTAS CON ALAS

Las futbolistas Gloriana Villalobos, Gabriela Guillen, Noelia Bermúdez, María José Brenes, Carol Sánchez, la deportista de crossfit adaptado, Amalia Ortuño, la atleta en crossfit, Lina Jaramillo, la trialeta, Mauren Solano y la deportista aficionada Andrea Arceserán lideradas por Paola Alvarado en el grupo Deportistas con ALAS.

30 A TODAS NOS PASA:

Edición Emprendedoras.

34 EN NAVIDAD LOS MODALES PREVALECEN

Artículo por Patricia González, protocolo.

43 DIEZ EN DIEZ

Diez Sitios Gratis Para Crear Contenido Para Emprendedoras

46 RECOMENDACIÓN

“La chica más afortunada del mundo”

Artista

DE CRIPTOARTE

Dani Muñoz, pintora costarricense



ENTREVISTA POR CRISTINA IZQUIERDO

Tiene más de 15 años de ser artista tradicional, su obra abarca formatos en acrílico, óleo, murales y también serigrafías. Dani Muñoz es una pintora costarricense. Además de trabajar en formato tradicional, comercializa su arte de forma virtual como un activo único sobre la blockchain de Ethereum. Más de 40 coleccionistas de arte digital en el mundo han comprado sus obras. Comenzó a principio del 2021 a transformar su pintura en tokens, es parte de la comunidad Latinoamericana de artistas pioneros en criptoarte y ha representado a Costa Rica en importantes eventos en Hong Kong, Nueva York, Colombia, Panamá, entre otros.

¿Qué es arte NFT (token no fungible)?

Los Tokens No Fungibles son registros dentro de la blockchain, que transforman archivos digitales en piezas únicas de arte. Pueden ser arte físico, digital, fotografía, música, collage. Al estar sobre la tecnología blockchain se tienen ventajas como la trazabilidad, la transparencia, la transferencia de valor que facilita mucho los procesos de compra y venta porque no hay intermediarios.

¿Cómo inició en el mundo del arte NFT?

En el 2020 escuché por primera vez la palabra NFT y desde ese momento investigué mucho sobre lo que era, las ventajas y desafíos que representaba para mí el criptoarte.

Estos desafíos fueron más fáciles de superar porque junto con más artistas y entusiastas de la tecnología iniciamos una comunidad latinoamericana que fue un soporte muy importante para que la adopción fuera más fluida y segura.

Encontré en los NFTs una manera de diversificar mi oferta de productos, así como entrar en dinámicas de mercado que han globalizado mi arte.

¿Cuántos NFTs ha vendido? ¿Y en cuánto rondan los precios de este tipo de obras?

He vendido más de 40 NFTs a coleccionistas de todo el mundo, además esta vitrina ha servido para dar a conocer también mi arte físico por lo que ya he enviado obras a diferentes países.

Cuando se es artista híbrido se crean oportunidades muy interesantes para la evolución de arte tradicional al digital y viceversa, por lo que se debe de tener mente abierta pues todo cambia constantemente.

Los precios de los NFT dependen de muchos factores tanto del artista como del momento en que se crean, así que no hay un precio base o máximo para ellos.

"Los Tokens No Fungibles son registros dentro de la blockchain, que transforman archivos digitales en piezas únicas de arte. Pueden ser arte físico, digital, fotografía, música, collage."



¿Cómo son las obras que tienes para venta de NFT? ¿Qué estilo son tus obras (paisajes, retratos, o en qué te inspirás)?

Mis obras las puedo describir como un realismo mágico, mi inspiración viene de la naturaleza especialmente de los árboles. Un elemento que significa vida, familia, amor, unión, además utilizaba colores fuertes y alegres. Este elemento me representa plenamente como artista y ser humano.

¿Qué se necesita para vender arte de manera digital?

Para ser un criptoartista se necesita tener mucha curiosidad y ganas de aprender. Una vez que se entiende la parte técnica y de mercados se debe tener mucha paciencia, perseverancia y confianza en el trabajo de uno, porque hay mucha competencia y el mercado cambia constantemente.



¿Dónde se pueden ver tus obras?

Pueden mis obras en Opensea y Foundation que son 2 marketplaces sobre la criptomoneda de etherium. Además, pueden ver las novedades en mi cuenta de twitter e Instagram:

https://www.instagram.com/dani_munoz_art/

<https://twitter.com/DaniMunozArt>

<https://opensea.io/collection/love-2-1>

<https://foundation.app/@DaniMunoz>

NOELIA BERMÚDEZ

FUTBOLISTA

y emprendedora



ENTREVISTA POR: CRISTINA IZQUIERDO

Noelia Bermúdez es una cara conocida en el fútbol costarricense. Actualmente, es portera de Alajuelense FF de la Primera División Femenina de Costa Rica. Pero hay otra actividad que desarrolla Noelia, en la que también tiene talento: la pastelería.

¿Cuándo y cómo descubriste que te gustaba la pastelería?

Vivía en Valencia, España. Y cómo ahí podía dedicarme al fútbol 100% tenía más tiempo libre, así que empecé a hacer cursos de inglés, cocina básica... para no centrarme solamente en el fut, ahí me di cuenta que me gustaba pasar horas en la cocina.

¿Estudiaste formalmente gastronomía y pastelería?

Estoy actualmente estudiando Gastronomía.

¿Qué postre es el que más te gusta cocinar? ¿Cuál es el favorito entre la clientela?

Los que más hago, porque son los que comercializo con mi marca Crocante Alemán y alfajores de distintos sabores. Por el tiempo que me limita el fútbol es que no puedo elaborar más.

¿Cuál es el nombre de tu emprendimiento?

Túria, el nombre viene de Valencia. Le llaman la capital del Túria. Y es una ciudad que me marcó mucho a nivel deportivo y personal, viví 3 años allá.

¿Cómo acomodas tu horario para cocinar y jugar fútbol?

A veces es complicado, porque el deporte implica cuidar mucho el reposo del cuerpo y la cocina demanda muchas horas de trabajo. Pero trato de organizar los días de ventas para no desgastarme tanto, a veces sí me dan horas de la madrugada cocinando. Durante etapas finales del campeonato o partidos muy importantes, no cocino del todo.

Para encargos pueden contactar en:

Instagram: turia_cr

Twitter: noebermudez_13

Y por teléfono al:

8474-0261

Hijas de tigre:

DEJANDO HUELLA



ENTREVISTA POR: CRISTINA IZQUIERDO

CRÉDITO DE FOTOS DE HIJA DE TIGRE

Gabriela Arroyo inició su emprendimiento hace más de 30 años, en la última década, sus dos hijas, Daniela y Melissa Quirós se unieron a emprender en la marca Hija de Tigre. El emprendimiento se convirtió en dos locales (Heredia y Pinares) así como una tienda virtual donde se vende su propia marca de ropa.

Entrevistamos a Melissa, actual gerenta de mercadeo.

Contanos un poco del inicio de Hija de Tigre.

Hija de Tigre nació en la sala de mi casa, cuando yo y mis hermanas éramos aún niñas. Mi mamá era emprendedora con su propio kínder en conjunto con una socia. Sin embargo, cuando mi hermana mayor era aún muy niña y mi mamá entró en cuenta que pasaba poco tiempo con ella y pasaba la mayoría de su tiempo con otros niños, hizo un alto, vendió su parte del kínder y dijo: “quiero emprender en algo que me permita compartir y educar a mi hija pero que al mismo tiempo pueda generar ingresos.” Por esa razón comenzó a vender accesorios como colitas de niñas. Las mamás de estas niñas comenzaron a preguntarle a mi mamá: ¿No vendes ropa para nosotras? Y ahí, desde el carro de mi mamá en la salida del kínder, comenzó la historia de Hija de Tigre.

¿Desde cuándo surge el nombre de la marca y en qué se inspiraron para crearla?

El nombre nace del dicho popular Hija de Tigre sale pintada. Cuando mi mamá comenzó el negocio de venta de ropa para mujeres, lo hizo desde la sala de nuestra casa. Yo y mis 3 hermanas desde muy niñas la ayudábamos. A ordenar, a recibir a las clientas, a hacer lo que fuera necesario. Durante ese proceso, cada una fue heredando de nuestra mamá distintas destrezas y habilidades asociadas al trabajo, a los valores y simplemente a la pasión por las cosas que hacemos. Mi hermana Nenis heredó la pasión por la moda y estudió Diseño de Modas. Yo heredé la pasión por el relacionamiento con los clientes, por lo que estudié Mercadeo y Publicidad. Al fin y al cabo, todas heredamos cosas diferentes, pero sin duda salimos pintadas. Por eso, Hija de Tigre sale pintada. El dicho era muy largo, por lo que lo cortamos. Con el tiempo, este dicho popular lo hemos resignificado a nuestra visión de la mujer actual. Una mujer determinada, fuerte, pero sin miedo a la vulnerabilidad y al error. Una mujer que inspira y que es inspirada por otras mujeres. Una mujer que abre camino siendo fiel a sí misma. Una Hija de Tigre.

Daniela, “Nenis” como le dicen sus amigas, estudió diseño de modas en Costa Rica y en Barcelona, ¿Qué ingrediente llegó a aportar Daniela al emprendimiento?

Sin duda alguna el valor agregado o el diferenciador de tener a alguien en el equipo que sea experta en moda. Que realmente tenga el know how y el conocimiento para aportarle valor al proceso de compra de nuestras clientas. Además, algo increíble de esto es ver como la mujer, cuando está cómoda con lo que tiene puesto, con su outfit, brillá aún con más fuerza. Y al fin y al cabo de eso se trata la moda, de una herramienta para nuestra vida.



Vos, Melissa, “Meme”, como te dicen de cariño, iniciaste una carrera en publicidad que te catapultó a trabajar en empresas muy grandes en el país, ¿cómo decidiste salir del mundo empresarial para aventurarte al mundo emprendedor?

Decidí salir del mundo corporativo y sumergirme al mundo del emprendimiento en un momento de mi vida donde me cuestioné realmente cual era el propósito en mi vida. Me pregunté qué estaba haciendo para aportar mi grano de arena al mundo a través de eso en lo que más invierto mi tiempo en un día: mi trabajo. Gracias a Dios, desde el momento uno que estoy en Hija de Tigre he tenido el privilegio de liderar y ejecutar plataformas para las mujeres en Costa Rica.



Para esta época navideña, realizaron la primera colección de ornamentos para el árbol de navidad, marca Hija de Tigre, hechos 100% a mano por manos de una mujer emprendedora. Contamos sobre esta iniciativa.

Siempre buscamos innovar a través de productos diferenciados donde por supuesto esté el componente de apoyo a la mujer. En este caso realizamos una colección 100% hecha a mano de ornamentos navideños, con una línea gráfica 100% creada por nosotras. Es inspirador poder llevar la marca más allá de la moda.

¿Cuáles son los retos de emprender en familia?

Sin duda hay grandes retos. El mayor, para mí, es lograr separar los momentos donde somos familia y los momentos donde somos un equipo de trabajo. Requiere mucha madurez profesional e inteligencia emocional, aspectos que solo se aprenden como dicen popularmente “en la calle”.



Ustedes realizan un podcast y diferentes programas con Debi Nova, para empoderar a las mujeres, ¿de dónde surgió esta alianza con Debi y cómo empezó esta idea?

Esta idea nace como un esfuerzo para la campaña de lanzamiento del álbum de Debi Nova titulado 3:33. En su momento, en vez de realizar una gira tradicional de medios, hicimos 5 círculos de mujeres donde abordamos distintos temas. Meses después, al enfrentarnos a la pandemia, decidimos retomar la dinámica pero esta vez virtual, a través de circulos333.org, donde hoy por hoy somos más de 5000 mujeres suscritas. Durante dos años hemos realizado círculos virtuales, presenciales, foros y este año nos pusimos como objetivo el lanzamiento de un podcast, dada a la popularidad del formato. No queríamos que fuera un podcast más y por esa razón tenemos la versión de video con interpretación a LESCO y la realización de una donación por episodio. De hecho, la última donación del episodio que lanzamos, sobre Mujeres Emprendedoras, fue a Alas.

¿Cuál es tu mayor aprendizaje de toda la experiencia en Hija de Tigre?

Uy, tengo muchos muchas... Pero hoy, en este momento, podría decir que no importa que pase en el mundo o que obstáculo nos enfrentemos, siempre hay alguna forma y manera de lograr que las cosas pasen. Que los sueños se cumplan.

A portrait of a woman with dark hair pulled back, wearing glasses and a black V-neck t-shirt. She has several tattoos on her arms, including a scorpion on her left forearm and a winged figure on her right forearm. She is standing with her arms crossed in front of a green wall with a white circular logo.

Emprendedora DE BIENESTAR

ENTREVISTA A FIORELLA MIRANDA
POR: CRISTINA IZQUIERDO

Fiorella Miranda es Socia fundadora Asertiva Wellness House, un espacio para promover la salud por medio del deporte, la actividad física y el arte. El proyecto está ubicado en Curridabat y sus instalaciones son un ambiente ventilado naturalmente, libre de contaminación visual y auditiva, con amplias zonas verdes, las cuales se convierten en el espacio ideal para desconectar la mente del ajetreo de la ciudad.

¿Cómo nació la idea del proyecto?

Algunos de los principales pilares que fundamentaron el nacimiento Asertiva Wellness House, se basan en **la necesidad que Costa Rica experimenta para establecer un sano equilibrio en la salud mental de sus habitantes**, en medio de una época globalizada, en donde la educación y entretenimiento de los niños se delega cada vez más a la tecnología, donde las brechas de la comunicación se han vuelto más grandes, es necesario tomar conciencia y fomentar no solo la interacción y comunicación personal, sino también hacer una importante reflexión sobre la atención que se le da a la salud mental, que se transmite al estado de las relaciones familiares y sociales.

Es ahí donde se detecta la necesidad de tomar la iniciativa y realizar acciones que realmente tengan impacto positivo en las personas, para recordarles que la estabilidad mental y emocional y física de forma integral es una necesidad, que probablemente ha sido descuidada pero que es momento de retomar.

Es importante recordar que en temas de salud existen tres tipos de clasificación de personas:

1. Las que están enfermas
2. Las que no están enfermas
3. Las que tienen probabilidades de enfermarse

La prevención es sin duda un factor vital para no convertirse en una persona enferma, mientras que la intervención médica se puede clasificarse de la siguiente forma:

Secundaria: Detectar y aplicar tratamiento temprano a un padecimiento, la intervención es fundamental al principio de la enfermedad.

Terciaria: Se intenta evitar que una enfermedad instaurada empeore, la intervención es en plena enfermedad. Es por ello que **Asertiva Wellness House pone de manifiesto la necesidad de contar con un ambiente ideal para el tratamiento y la prevención de enfermedades y padecimientos mentales, físicos y emocionales de forma conjunta**, y orienta sus esfuerzos en ofrecer un espacio óptimo, adaptado y pensado en servicios de calidad, alto profesionalismo, pero que también transmita paz, tranquilidad y por ende estabilidad emocional a quienes le visiten, y gusten hacer de dicho espacio un refugio y un lugar para retomar energías de la mano de profesionales en la rama, y con tratamientos innovadores y efectivos.



Asertiva tiene un hermano clínico que es Atención Asertiva, localizada en la Torre Médica de Momentum Pinares, donde está el quipo clínico de: psiquiatras, psicólogos, terapeutas ocupacionales y demás profesionales.

¿Qué actividades hay en el lugar? ¿Clases, eventos?

Tenemos una oferta de **disciplinas deportivas y de actividad física**, seleccionadas bajo el criterio clínico de nuestro Director Clínico el Dr. Harold Segura, Médico Psiquiatra con especialidad en adicciones, que ayudan a la promoción de las habilidades para la vida, entre ellas: Karate Kyokushin, Muay Thai, Capoeira, Ajedrez, Entrenamiento Funcional, entre otros. La oferta es desde los 4 años a 100.

¿Qué necesitaste para iniciar este emprendimiento?

El espacio fue fundamental por las bondades del mismo, al ser amplio, con áreas verdes y buena ventilación. Una vez que formalizamos el trámite para el alquiler, vino la “romería” de trámites que personalmente me lo tomo con buena cara, pero bueno, romería por que el camino es largo y por lo general hay que adivinar qué necesitamos. Después de ahí, todos los activos los fuimos obteniendo en un principio con inversión propia, y poco a poco hemos ido creciendo.

Además del recurso físico, el recurso humano ha sido importantísimo, aliarnos con otros emprendedores con quienes compartimos la visión de bienestar.

Ustedes abrieron sus puertas en octubre del 2019, justo antes de iniciar la pandemia, ¿qué estrategias utilizaron para seguir vigentes en estos dos años?

Durante 6 meses aproximadamente tuvimos que cerrar las puertas y durante este tiempo buscamos aliados que nos ayudaran a ofrecer actividades en línea por medio de zoom, para no dejar a las familias solas. Fue un tiempo de mucha incertidumbre pero bueno, logramos esperar y volver con mucha fuerza. Cuando volvimos nos sorprendimos mucho de la respuesta de las personas, todos buscábamos un lugar donde socializar y resultó que nuestra casa lo era.

Asertiva Wellness House es una de las empresas destacadas en el concurso Mujer Emprendedora 2022, de La República y BAC Credomatic, ¿Cómo fue la participación de este concurso y en qué consiste el premio que ganaron?

El concurso valoraba las campañas en redes sociales, y las nuestras se han basado en contar lo que hacemos, y por qué lo hacemos. Creemos firmemente en la descripción del deporte y arte para la promoción, prevención y el bienestar de la salud mental. El premio es pauta que nos daban en La República. Nos ha dado un espacio que por ahora pensamos no íbamos a lograr que fue, pautar en un medio como La República.



"Al principio puede ser difícil o cuesta arriba, pero sí se puede"

ENTREVISTA A OLGA HASKOUR,
FUNDADORA DE CREARTE
POR: JEANNETE RABBAT

Olga Haskour es la mujer Venezolana que decidió emprender y fundar Crearte en Costa Rica hace 10 años, una tienda de venta de insumos de bisutería.

¿Qué te motivó e inspiró para emprender?

Al llegar a Costa Rica, no podía ejercer mi carrera sin validar mi título previamente, y el proceso para hacerlo era largo por ser una carrera de Salud, por lo que la opción era reinventarse en algo que tuviera conocimiento y experiencia; es ahí cuando decido emprender en lo que era un hobby para mí y en lo que disfrutaba y me apasionaba. La creación de accesorios de joyería y bisutería. Unos años antes había estudiado orfebrería y pensé que ese era el camino para seguir acá en Costa Rica.

¿Qué pasos tuviste que dar al principio para poner tu proyecto en marcha?

Comencé a investigar y evaluar diferentes aspectos, me di cuenta de que casi no había lugares para la compra de insumos y materiales para bisutería en ese momento, hace ya 10 años de eso; la variedad de materiales era muy limitada y es ahí luego de analizar e investigar muchas cosas. Decido modificar un poco mi idea principal de emprendimiento y comienzo a importar e iniciar un negocio de venta de insumos y materiales de bisutería de mayor calidad pero que además ofreciera clases y asesorías de diferentes técnicas para realizar bisutería. En ese momento es cuando nace CREARTE.

¿Cuál ha sido la manera más efectiva para dar a conocer tu negocio y atraer nuevos clientes?

Fueron muchas estrategias las que debí desarrollar al principio para dar a conocer a Crearte, pero definitivamente las más efectivas han sido las redes sociales y el boca a boca de nuestras clientas.

¿A qué retos te has enfrentado en tu trayectoria como emprendedora y cómo los has superado?

Los retos ha sido muchísimos, desde el día 1 cuando pasó por mi mente emprender Crearte, pero todo ha sido un aprendizaje. Sin embargo, el mayor reto hasta el momento considero definitivamente que ha sido la pandemia. Al principio nos paralizó a todos y nadie quería salir de su casas al menos que fuera estrictamente necesario; por lo que nos tocó modificar nuestra manera de trabajar; comenzamos a ofrecer el servicio de venta en línea mediante las redes sociales; el servicio de mensajería privada y envíos mediante correos a todo el país; incentivamos y apoyamos a nuestras clientas a seguir creando y/o vendiendo sus diseños, muchas lo hacían como terapia, otras dependían de eso como su ingreso económico, otras mujeres se habían quedado sin trabajo o sus salarios habían sido reducidos por modificación de su jornada laboral por lo que necesitaban emprender algo que las ayudara con los gastos.

¿Qué consejo le darías a otras mujeres emprendedoras?

Que se empoderen, que luchen por sus sueños y metas, que logren poner en marcha sus proyectos; que no desistan con el primer tropiezo o dificultad, todo es un aprendizaje. Al principio puede ser difícil o cuesta arriba, pero sí se puede, tracen su plan y si deben modificar algo en el camino háganlo lo tengan miedo, pero continúen.

Olga Haskour, Fundadora de Create





SÉ PARTE DE UNA RED
DE MÁS DE 120.000
MUJERES

CRECIENDO *juntas.*

✉ info@alascr.com

🌐 www.alascr.com

f /AsoALAS

📷 @alascr



Estrellas del deporte forman parte del primer grupo de

Deportistas
con Alas

Las futbolistas Gloriana Villalobos, Gabriela Guillen, Noelia Bermúdez, María José Brenes, Carol Sánchez, la deportista de crossfit adaptado, Amalia Ortuño, la atleta en crossfit, Lina Jaramillo, la trialeta, Mauren Solano y la deportista aficionada Andrea Arceserán lideradas por Paola Alvarado en el grupo Deportistas con ALAS.

Deportistas con ALAS es un programa desarrollado por la Asociación ALAS con el objetivo de empoderar mujeres en el deporte.

El programa incluye talleres de habilidades blandas, comunicación, marca personal y creación de planes personales y profesionales. Igualmente hay especial énfasis en redes sociales y finanzas personales, al tiempo que se generarán actividades de networking con el fin de apoyarlas en su área personal y profesional.

“Se promoverá una red donde puedan gestar y promover políticas con objetivos a corto y mediano plazo para mejorar la situación de las mujeres en el deporte”, indicó Paola Alvarado, directora del programa Deportistas con ALAS.



Amalia Ortuño, deportista de crossfit adaptado e integrante de Deportistas con ALAS.



Paola Alvarado, directora del programa Deportistas con ALAS.

Alvarado ha sido Entrenadora de Ligas Menores de Liga Deportiva Alajuelense, Encargada de competiciones en Estadio Nacional del Mundial sub 20 2022 en Costa Rica y fue futbolista de Primera División y de Saprissa. Es Master en Gestión Educativa con Énfasis en Liderazgo y Master en Negocios del Fútbol FBA de Suiza.

“Yo sé la situación que viven las deportistas, porque yo lo viví también cuando me dedicaba a esto. Mi objetivo principal es que las nuevas generaciones no pasen por las mismas situaciones que hemos pasado, que avancemos como sociedad, que no pasen situaciones de machismo

ni discriminación y que surjan nuevos liderazgos positivos, que hagan posible todos estos cambios”, añadió Alvarado.

“Participar en este programa es una gran oportunidad. Se deben desarrollar más programas, patrocinios y mayor apoyo si queremos que las mujeres surjan en el deporte en Costa Rica. Por ejemplo, muchas de nosotras debemos mantener un trabajo fuera del deporte para poder mantenernos. Las mujeres también deberíamos de poder vivir dignamente dedicándonos al deporte; este uno de los muchos cambios en que se deben trabajar”, comentó Noelia Bermúdez, futbolista y e integrante de deportista con ALAS.



Banderazo de inicio

El programa inició con su primer taller para las deportistas este sábado 15 de octubre, con un taller de arte, meditación y mindfulness, impartido por Irene Zamora, máster en Bienestar Emocional.

MOTIVACION

Alas

Siempre regresamos a los sitios

DONDE AMAMOS LA VIDA.



A TODAS NOS PASA:



EDICIÓN EMPRENDEDORAS

En el país un 31,7% de las personas autónomas son mujeres, así lo revela la encuesta Nacional de Microempresas de los Hogares realizada en el 2022. De este porcentaje, más de la mitad, un 60,2, se convirtió en emprendedora por necesidad, cifra que lleva a la necesidad de crear espacios que fortalezcan el bienestar integral de esta población.

Es en este sentido, el sábado 19 de noviembre se realizó A Todas nos Pasa, un conversatorio que abordó con las participantes temas que son significativos, no solo desde la visión del emprendimiento, sino y también desde las necesidades que experimentan las mujeres emprendedoras, traducidas a espacios de acompañamiento innovadores y más disruptivos.

El mercado actual ofrece a las mujeres que emprenden o que están en ruta, múltiples soluciones para potenciar el desarrollo de sus habilidades en materia comercial, financiera, legal, por ejemplo, pero carece de espacios que se enfoquen al bienestar y autocuidado y es de ahí que nace A Todas Nos Pasa”, afirmó Georgiana Carpio, cofundadora de Lumi Consulting, organización que forma parte de la actividad.

A Todas nos Pasa contó con la participación de Noelia Araya, fundadora de Kbeauty Stop; Noily Mesen, fundadora de Pivot; Nuria Marín, embajadora de WED Costa Rica y María Pía Gutiérrez, fundadora de Pía Nutrición y será desarrollado por Lumi Consulting, un emprendimiento liderado por mujeres y SoyMarcoRam; contará además con la colaboración con la Asociación ALAS y Women Entrepreneurship Day.

“El conectar con nuestras emociones y nuestra mentalidad nos hace crecer y tener mayor bienestar, pero ponernos en primer lugar para mirar hacia adentro es todo un reto. Si nosotras estamos bien, nuestro entorno va a estar bien, por eso en esta edición de A Todas Nos Pasa hablamos de este tema, crear un espacio seguro para que compartamos nuestras experiencias y crezcamos juntas”; recaló Carpio.

"En el país un 31,7% de las personas autónomas son mujeres, así lo revela la encuesta Nacional de Microempresas de los Hogares realizada en el 2022. De este porcentaje, más de la mitad, un 60,2, se convirtió en emprendedora por necesidad"



MOTIVACION

Alas

SÉ más fuerte

QUE TU EXCUSA MÁS FUERTE.

EN NAVIDAD

**LOS
BUENOS
MODALES**

PREVALECEN

A portrait of Patricia Gonzalez V, a woman with short grey hair, wearing glasses, a yellow blazer, and a black top. She is smiling and holding a yellow object near her chin.

Patricia Gonzalez V
Coaching - Imagen

La educación y los buenos modales nunca están demás, y sin duda en esta época de fiestas navideñas siguen igualmente vigentes. De ahí la importancia conocer las reglas que rigen los actos políticos, empresariales o sociales.

En esta oportunidad, comentaremos sobre los buenos modales en la mesa, pues compartir estos momentos, como dicen, “nos puede retratar de cuerpo entero”, sobre todo en un entorno corporativo donde la proyección de nuestra imagen se toma muy en serio. Para disfrutar cada momento en una mesa formal debemos seguir normas básicas sencillas que se utilizan en cualquier tipo de comida.

Cómo utilizar los cubiertos

Para facilitar este proceso, se nos permite usar dos estilos:

- El Europeo: donde debemos mantener siempre el tenedor en la mano izquierda y el cuchillo en la derecha, comiendo siempre con los cubiertos en esa misma posición.
- El Americano: donde el cuchillo y el tenedor pueden cambiarse de manos. Si vamos a llevar alimentos a la boca, podemos tomar el tenedor con la mano derecha y cuando vamos a cortar algún alimento podemos pasarlo a la izquierda y el cuchillo a la derecha; cuando terminemos de cortar ponemos el cuchillo en la parte superior del plato diagonalmente y cambiamos el tenedor a la derecha y comemos.

- El plato del pan va siempre a la izquierda nuestra y en la parte superior el cuchillito para la mantequilla.

- La servilleta va del lado izquierdo, al lado de los tenedores, o sobre el plato. En una comida formal nunca debe colocarse dentro de las copas. Cuando se termine de comer se colocará a la izquierda, sin doblarse totalmente.

- Los cuchillos o cuchara para las entradas (sólidas o líquidas) y platos fuertes, se colocan a la derecha del comensal; mientras que los tenedores (ensaladas y carnes) a la izquierda.

- Siempre empezamos a usar la cubertería (cubiertos, tenedores y otros) de afuera hacia adentro, o sea, con el primer plato que nos sirvan, usamos el primer cuchillo o cuchara derechos o el primer tenedor izquierdo.

- Las copas se sitúan a la derecha, diagonal a la punta de los cuchillos. La primera copa es para el vino blanco o rosado, le sigue la del tinto y luego la del agua. La copa para el champagne se coloca formando un triángulo con las copas para el vino tinto y el agua.

- Los alimentos en platos o fuentes se ofrecen por el lado izquierdo del comensal y los platos se retiran por el lado derecho.

- Las bebidas se sirven siempre por la derecha, ya que las copas están de ese lado.

Recordemos siempre que la proyección de nuestra imagen, es una combinación inseparable entre la imagen personal, la profesional y la corporativa. Por ello, juega un papel primordial, en el mundo de los negocios, el saber ser y estar, o sea el manejo de los buenos modales en todo momento. ¡Felices fiestas y un Año 2023 lleno de éxito y bendiciones!



- 1. Plato p/pan
- 2, 3,4. Cubiertos p/ postre
- 5. Copa p/agua
- 6. Copa vino tinto
- 7. Copa vino rosado
- 8. Copa vino blanco
- 9. Servilleta
- 10. Tenedor p/ ensalada
- 11. Tenedor plato fuerte
- 12. Plato principal
- 13. Plato de servicio
- 14. Cuchillo plato fuerte
- 15. Cuchillo ensalada
- 16. Cuchara entrada líquida



MOTIVACION

Alas

Una flor no compite con la de al lado

SOLO FLORECE.

*Una fórmula necesaria:
emprendimientos, mujeres y
apoyo institucional*

A woman with long dark hair is sitting at a wooden table, working on a silver laptop. The table has a bowl of food, a glass of water, and a vase with dried flowers. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

POR: SAMANTHA BRENES

Primeramente, me gustaría reafirmar la importancia del fortalecimiento del emprendedurismo femenino a lo largo de los últimos años. Este artículo de opinión trata sobre cómo la institucionalidad costarricense ha incentivado y apoyado frecuentemente a las mujeres con el fin de que puedan empoderarse en distintos ámbitos; en lo económico, social, político, cultural, entre otros. Existen diversos mecanismos y espacios que han perpetuado la inserción de la población femenina al mercado laboral que históricamente las reducía a labores domésticas no remuneradas -lo cual no excluye el hecho que continúa sucediendo y es una lucha que gradualmente se va reivindicando en conjunto a sus derechos salariales-. Por lo que, **el que mujeres sean dueñas de Mipymes y Pymes genera un shock tanto político como en la economía nacional al entrar a la competencia y posicionar a las mujeres como dueñas también de sus propios caminos, destinos e ingresos.**

Lo anterior resulta preeminente al contemplar que las mujeres poseen ciertos obstáculos que a los hombres no se les ha impuesto; claro, no lo veían necesario porque un hombre que trabaja era lo “natural” mientras que una mujer que labora es una aberración según esta percepción naturalista y sustentada en sesgos biológicos.

Hay que darle el respectivo mérito a todas las mujeres que conocemos e incluidas nosotras mismas por romper con el esquema patriarcal e ir derribando sus barreras, techos de cristal y estereotipos de género. Lo cual en ocasiones se desarrollaba dentro del mismo entramado institucional de cada país, empero, todo ha ido evolucionando y por lo menos en el caso costarricense, tanto en lo público como en lo privado, se han abierto portillos en aras de brindar oportunidades reales e igualitarias para que las mujeres se puedan apropiar de sus vidas y del rumbo que desean para las mismas.

Debido a este apoyo desde el poder formal e institucional y por ende, legítimo y con la respectiva autoridad necesaria, las mujeres han podido emprender con mayor facilidad. Cabe aclarar que esto no significa que sea un trabajo que no implica dificultades ni que el acceso a obtener préstamos como capital semilla sea sencillo, al contrario, al ser mujeres se les impone más trabas en comparación a los hombres.

Pensémoslo así: cuando un hombre solicita un préstamo, no se le pregunta si sus ingresos son propios o alguien lo mantiene ni que su tarjeta debe ser una extensión de su esposa.

Pero a una mujer le sucede lo opuesto, más si trabaja bajo la informalidad o en otro sector donde no se remunera ni se provean garantías laborales en su totalidad. Lo cual es injusto, discriminatorio e inhumano y lamentablemente, se ha normalizado.

En ese sentido, que la institucionalidad pública de Costa Rica posea un papel activo de impulsar a las mujeres a que se incorporen a empleos más formales y democratizen sus trabajos con el propósito de que sean ciudadanas en control de sí mismas y de sus finanzas. **Como ejemplos, se agregan las siguientes iniciativas con sus respectivos enlaces para más información,** asimismo, se debe señalar que algunos de estas ya culminaron, pero se añaden en aras de visualizar que en efecto ha habido este estímulo hacia el emprendedurismo femenino:

1. FOMUJERES del INAMU. <https://www.inamu.go.cr/fomujeres-proyecto>
2. BN Mujer del Banco Nacional. <https://www.bncr.fi.cr/bn-mujer>
3. Fondo Mujeres Crecen de la Alianza Empresarial para el Desarrollo en conjunto al INA, INAMU y MEIC. <https://www.aedcr.com/fondo-mujeres-crecen>

4. Proyecto Emprende del INAMU, MEIC y MAG con apoyo financiero de la Unión Europea. <https://www.inamu.go.cr/proyecto-emprende>

En fin, **se evidenció que la institucionalidad costarricense, aunque todavía posee falencias en torno a contribuir a la autonomía e independencia económica de las mujeres, es notoria su participación en el progreso en términos del emprendedurismo liderado desde la población femenina.** Les deseamos los mayores de los éxitos en todo lo que decidan emprender y sepan que no están solas durante el proceso, tejan redes entre ustedes mismas y apóyense desde la sororidad, empatía y resiliencia feminista. **Porque cuando una mujer sube un escalón, es un logro no únicamente personal, sino también colectivo.** ¡Para que todas las mujeres puedan autorrealizarse y ser las únicas que dicten las reglas del juego de sus vidas!

Soy una mujer difícil...

Las mujeres hemos cargado con el peso más grande en el ámbito social, creciendo en un patriarcado que sin darnos cuenta hemos alimentado, decidiendo sobre quiénes debemos ser, cómo nos debemos comportar, cómo nos tenemos que ver y qué tenemos permitido hacer, esto sin dejar de lado que, en el proceso, seremos apedreadas inclusive por nosotras mismas.



POR: KARLA MADRIGAL

¿Cuántas veces escuchamos decir que una mujer es difícil? O ¿quién entiende a las mujeres?

Yo en particular me declaro una mujer “difícil”, esa que no tolera las faltas de respeto, sin importar el disfraz con el que me toquen la puerta, no acepto la desigualdad; no solo para “mi género”, si no la desigualdad en general, soy esa que es directa y sincera a pesar de que eso no sea bien visto, me gusta hablar con la verdad sin importar las consecuencias, no busco un reconocimiento, sino más bien trabajo en construir el lugar que merezco; me permito expresar mis límites, sin atropellar a los demás, de esta manera las personas en mi entorno saben qué me molesta y no les tomará por sorpresa cuando con total confianza diga “no estoy dispuesta a aceptar”, la gente seguirá usando frases como “a ella no se le puede decir nada”, pero esto ya no está en mi control y cada uno tendrá que validar sus propias emociones.

Con el paso de los años decidí ser honesta conmigo misma y con los demás, realizarme no solo profesionalmente, sino también a nivel personal, porque no soy lo que hago, ni dependo de mi nivel de éxito para sentirme una mujer plena y feliz, la salud física es importante, pero no está por encima de mi salud mental, esta última no es negociable.

Decidí vivir mis fracasos y aprender de ellos, decidí aplaudir mis éxitos, sin importar su tamaño, dejé de lado la idea de que debo estar cerca de las personas por las razones equivocadas,

así es, no estoy obligada a compartir mi vida con otros por ser familia, por ser allegados de años o porque somos compañeros de trabajo, eso no es lo que necesito, tome la decisión de apartarme de las personas que no suman o aportan algo positivo a mi vida, decidí quedarme conmigo porque aprendí como amarme, como cuidarme, aprendí a darme el valor que merezco y a respetarme.

En el camino, muchas personas en el nombre del “amor” que me profesan, han querido guiar mis pasos a lo que consideran que me llevará a la plenitud y avisando a grandes voces que, de lo contrario, tendré que pagar un precio muy alto por salirme del esquema, por no cumplir a tiempo esa lista de pendientes que han cargado sobre los hombros de todas desde el día que nacemos mujeres.

Soy difícil, porque entendí que pueden tener razón, pero sin dudarlo quiero pagar un precio por estas decisiones, lo pago a cambio de ser fiel a mis convicciones y estoy completamente segura de que nunca será tan alto como el que debería pagar por convertirme en alguien que no soy, solo por complacer a los demás.

Si se ha identificado usted como una mujer difícil, quiero avisarle que no es un bicho extraño, pero si una especie en peligro de extinción que necesitas cuidar, y si hoy nadie te lo había dicho eres la mujer más maravillosa que pudiste construir.

DIEZ SITIOS GRATIS PARA CREAR CONTENIDO PARA EMPRENDEDORAS:



Por: Cristina Izquierdo



1. CANVA:

En Canva puedes encontrar muchas imágenes y elementos prediseñados y adaptarlos a los tamaños estándar de sitios web y redes sociales. También incluye opciones para crear infografías y presentaciones.

2. UNSPLASH:

Unsplash banco de imágenes gratis +550.000 fotografías disponibles. Unsplash es uno de los mejores bancos de imágenes gratis.



3. GIPHY:

Haz tus propios GIFs. Además, añade tu logo, producto o URL a tu masterpiece. Puedes navegar a través de su increíble biblioteca de contenido, que está totalmente disponible para su uso, o generar tus propios GIF y crear contenido viral.

4. SURVEYMONKEY:

Las investigaciones propias son una mina de ideas para nuestros negocios. Para simplificar el proceso de obtener información, recomiendo que utilices una herramienta como SurveyMonkey para elaborar una encuesta y lanzarla a tus usuarios. Gracias a sus múltiples opciones de personalización, es una gran solución para todo tipo de creadores de contenido.



5. DESIGNINSPIRATION:

¿No sabes por dónde empezar para crear tus imágenes? Esta herramienta tiene la solución. Usarla es muy sencillo: coge el pincel, escoge hasta cinco colores y verás una colección de ideas visuales y conceptos para inspirarte y estimular tu imaginación. Seguro que con su ayuda serás capaz de sacar la artista que llevas dentro.

6. QZZR

Se trata de una herramienta que nos ayuda a crear un cuestionario de manera rápida para conocer la opinión de tus usuarios de manera directa y en tiempo real. Puedes crear desde concursos, hasta cuestionarios, y analizar fácilmente los resultados.



7. PIKTOCHART

Las infografías son de los contenidos que más impacto generan en el usuario, una manera sencilla de presentar datos en un simple vistazo. Nos gustan porque en pocos segundos nos permiten aprender y visualizar una enorme cantidad de información y sacar conclusiones sobre ella.



8. SNAPSEED

Es una app para **editar fotos**. La pueden descargar tanto para iOS como para Android. Snapseed no tiene una versión paga, y es una app muy completa y bien rankeada dentro del Appstore y Playstore.

9. PINTEREST

Es la red social perfecta para buscar ideas y fuentes que nos inspiren. La cantidad de temáticas que hay dentro de esta plataforma es impresionante, van desde moda, libros, tecnología, deportes, viajes, bodas y un sinfín de temas

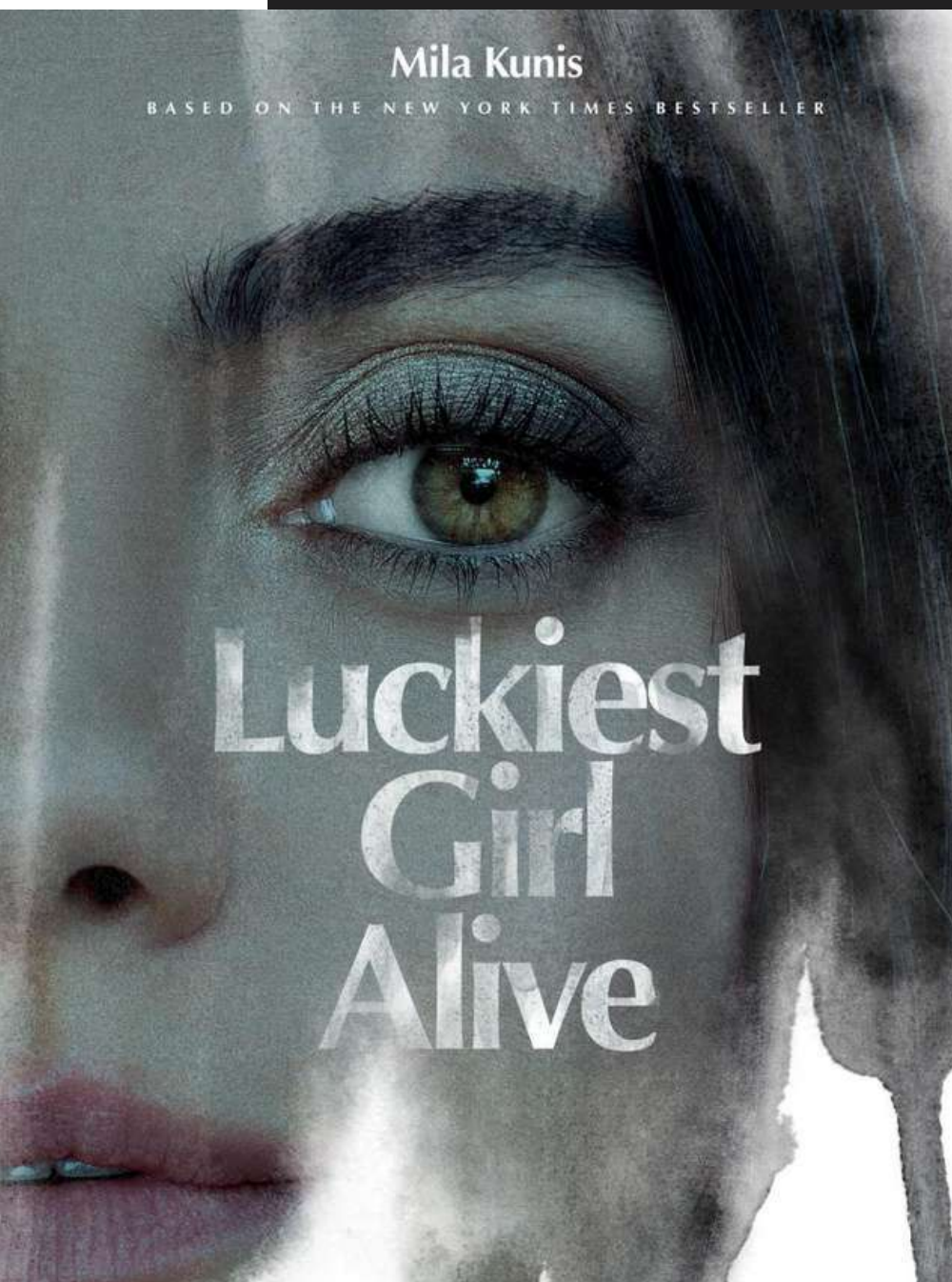


10. ANSWER THE PUBLIC

Sirve como plataforma de social listening que nos ayudan a mejorar nuestros contenidos, y a tener ideas para crear contenidos.

RECOMENDACIÓN

PELÍCULA:



Mila Kunis

BASED ON THE NEW YORK TIMES BESTSELLER

Luckiest Girl Alive

“La chica más afortunada del mundo”

Mila Kunis protagoniza este intenso drama basado en la exitosa novela de Jessica Knoll, que también escribió el guion. La vida perfecta de una escritora en Nueva York comienza a desmoronarse cuando un documental sobre crímenes reales la obliga a enfrentarse a su desgarradora historia escolar.



POTENCIANDO
LA PASIÓN &
EL PROPÓSITO
DE TODAS
LAS MUJERES.

UNITE HOY Y

SÉ PARTE DE UNA RED
DE MÁS DE 120.000
MUJERES

CRECIENDO

juntas.

✉ info@alascr.com

☎ +506 2234-5264

🌐 www.alascr.com

📘 /AsoALAS

📷 @alascr