

Alas

REVISTA / VOL. 20

Diez en
Diez



10 TIPS

PARA AHORRAR

Envejecer de la mejor manera

Entrevista con la doctora
en Medicina Antiaging,
Chengi Chan.

**AUTONOMÍA
ECONÓMICA**
CONCEPTO CLAVE

ENTREVISTA

**Doris
Goldgewicht
y
Amanda
Moncada**





POR: CRISTINA IZQUIERDO FLORES
Directora Ejecutiva de ALAS

“Todo el universo tiene ritmo, todo baila” escribió la poeta Maya Angelou. En diferentes etapas de nuestras vidas bailamos a distinto ritmo; en algunos momentos, bailamos lento y a veces el ritmo de la vida, es acelerado y vamos veloces, tratando de cumplir con todo. En esta Revista ALAS vamos a hablar de la innovación y la creatividad, que nosotras, las mujeres nos ingeniamos en los diferentes ritmos en que bailamos por la vida.

Doris Goldgewicht y Amanda Moncada son mujeres multifacéticas, que han aprendido a disfrutar estos ritmos en las diferentes etapas de sus vidas y nos cuentan en una entrevista en conjunto, en sus edades cercanas a los 70 años, cómo han innovado en sus negocios, cómo se han puesto creativas en sus vidas, para continuar disfrutando y compartiendo esa alegría que las caracteriza.

Y si de creatividad e innovación se trata, las emprendedoras son excelentes ejemplos. Buscan dar soluciones a problemas, buscan abrir oportunidades. A ritmo más lento o ritmo más rápido, en cualquier etapa que nos encontremos por la vida, debemos recordar cuidar de nosotras mismas. En esta ocasión compartimos con ustedes la historia de la doctora Chengi Chan Cheong, especialista en Antienvejecimiento y nos cuenta los secretos mejor guardados para envejecer de la mejor forma y cómo podemos empoderarnos desde nuestra imagen personal. También nos cuenta su historia Mónica Barrientos quien ha sido emprendedora desde los 24 años y actualmente es dueña de Gifty Park, Gifty Market y Carestino, compañías familiares que se dedican a vender artículos para niños.

En estos meses de pandemia, debemos ponernos aún más creativas e innovadoras. El uso del dinero es un tema relevante en estos días, que hay que rendir aún más. Por esto les compartimos 10 tips para ahorrar en diferentes áreas de nuestras vidas. Y les compartimos el importante concepto de la autonomía económica, porque como dijo Clare Boothe Luce: “la mejor protección de una mujer es tener dinero propio”.

A seguir bailando, escuchando el ritmo que nos da cada día, para buscar las mejores formas en que podemos bailar con ella, bailar con la vida.

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 ENTREVISTA DORIS GOLDGEWICHT Y AMANDA MONCADA

Nos contaron de sus caminos como emprendedoras, de su amistad, de sus vidas.



10 LIDERAZGO FEMENINO Y EL CAMINO A LA IGUALDAD DE GÉNERO EN STEM

Artículo por la ingeniera Denise Dajles Kellermann



16 ENVEJECER DE LA MEJOR MANERA

Entrevista con la doctora en Medicina Antiaging, Chengi Chan.

20 PRODUCTOS DE SPA EN ARMONÍA CON LA NATURALEZA

Entrevista a Maria Laura Quesada, Fundadora de Biosfera



23 EL CAMINO DE EMPRENDER

Entrevista a Mónica Barrientos

26 DIEZ EN DIEZ

10 tips para ahorrar dinero.



29 RECOMENDACIÓN ALAS

Raya y el último dragón



30 AUTONOMÍA ECONÓMICA

Concepto ALAS.

ENTREVISTA

Doris
Goldgewicht



Amanda
Moncada

POR: PRISCILLA ARGÜELLO
COLABORACIÓN: CRISTINA IZQUIERDO

Doris Goldgewicht es la cara conocida que vemos haciendo recetas deliciosas en diferentes medios de comunicación. Es chef y empresaria; algo que no muchos conocen es que doña Doris es psicóloga clínica de profesión, trabajó en esa área para después dedicarse a su pasión favorita: la cocina. Actualmente doña Doris está estudiando su tercera carrera. Además, su meta actual es ayudar a la Fundación Anik, que formó su niera para niños con habilidades especiales.

Amanda Moncada es referente de moda en el país. Su gusto por los colores, por las texturas, por los diseños la llevó a ser empresaria especialista en moda, tiene tiendas y líneas de ropa. Ahora, con la pandemia, doña Amanda ha apostado por plataformas digitales como Tik Tok y otras redes sociales para promocionar su marca.

Ambas son mujeres carismáticas, alegres, creativas, que han invertido y han arriesgado con sus ideas de negocios y se reinventan constantemente. Además, son amigas y compartieron con nosotras en esta entrevista.

¿Cómo han logrado adaptar sus respectivos negocios a la pandemia?

D. Amanda: ¿Qué ha pasado conmigo? Pues me tocó adaptarme. Estaba en un negocio muy golpeado por la economía. Entonces, ¿qué nos ha tocado a los que tratamos y queremos seguir en el camino? **Adaptación. Creatividad.** Y yo diría que a mí me han salvado de las campanas de fuego, la tienda en línea.

D.Amanda: ¡No, no solo eso! **¡Me lancé a ser una Tik Tokera!**

D.Doris: ¡Vos tenés esa personalidad también! **Yo empecé en los Facebook Live a enseñar artículos de Tips que podían servirte para emprender un negocio.** Hicimos Facebook Live para Tips siempre pensando en emprendimientos. Siempre pensando en: “Señora, usted con esta receta de pan vaya hágala y véndala y póngale bonito.” **La pandemia me enseñó muchas cosas.** Me enseñó el valor de la familia, el valor del amor; las enseñanzas de educar, la enseñanza de perder el miedo.

¿Qué le pueden decir a las mujeres de generaciones contemporáneas?

D. Amanda: **Una cosa que yo creo que es importante es pensar que la gente de nuestra edad tenga esa capacidad de cambio y de aprendizaje.** Nosotras mismas somos parte de ese cambio. Nuestra generación tiene que ver futuro adelante; esa es la parte que yo creo es más importante. No estamos acabadas donde estamos. Podemos seguir trabajando, porque eso empuja a las mujeres a tener metas y futuro sin que medie la edad. La edad es algo que no tiene nada que ver. A uno le va entrando la edad porque uno permite que la edad le entre.

D.Doris: Nosotras dos hemos ejercitado nuestro cuerpo y nuestro espíritu toda la vida.

D. Amanda: Yo creo que si nosotras nos mantenemos trabajando y activas, vamos a poder hacer muchas cosas más.

¿Cómo es que nace la amistad entre ustedes? ¿Cómo es que se conocen?

D.Doris: Yo creo que como en los eventos empezamos a sentarnos juntas y esa alegría de vivir... Es que vos (Amanda) y yo tenemos algo en común. **La gente que nos rodea se alegra de estar con nosotras porque irradiamos una felicidad que sentimos.** Realmente las dos tuvimos un matrimonio ejemplar, las dos descubrimos que la felicidad está en nosotras mismas no en los demás.

¿Qué tanto han trabajado para llegar adonde están?

D.Doris: No no, nosotras seguimos trabajando. Yo he trabajado como les digo desde los 11 años. Y ¿limpié baños? -sí. ¿barrí? -sí. ¿marqué mercadería? -sí. ¿fui a bodegas? -sí. La gente que me conoce sabe que no estoy diciendo mentiras. Pasé por todos los canales y hoy puedo bendecir a mi colaborador que está en bodegas porque sé que es difícil. Claro que las cosas han cambiado, ya no es aquel calor y aquella incomodidad pero igual es un trabajo. Y jalé cajas y llevé cajas. Ustedes creen que yo no jalé cajas; todo lo hice.

D.Amanda: Mirá, **los negocios que hemos comenzado diay nos ha tocado hacer de todo porque no estaban hechos.** Había que montarlos y había que hacerlos.

¿Qué consejo le daría a todas aquellas mujeres que tienen esa espinita de emprender pero le tienen miedo al fracaso?

D.Doris: ¿Saben cuántas veces fracasé yo? ¿Cuántas quiebras hemos tenido mi esposo y yo? Vean, nosotros hicimos blusas y fracasamos. Hicimos muebles y fracasamos. Montamos unas tiendas de cortinas y fracasamos. Una tienda de ropa y fracasamos. Montamos una cosa de hula hulas y fracasamos. Montamos una fábrica de ropa después y fracasamos. Y un día algo pasó y cambió y la pegamos. No les digo que ha sido fácil. Tips no es un negocio nada fácil.



D.Amanda: Las enseñanzas para un negocio vienen de los fracasos. Yo comento que para mí, dentro de un currículum es muy importante el ver que alguien venga de una empresa que quebró o de alguien que le fue mal; eso me da a mí más positivismo que alguien que las ha tenido todas maduras. Hay que ponerle toda la vida. Cuando tenés un negocio vas a tener que buscar ese balance importante entre familia y trabajo. Entonces uno pasa la vida siempre tratando de mantener todo a flote porque fácil no es.

Hay una cierta ausencia porque a veces no es tan fácil sacar los negocios. ¡No las podés tener todas maduras en épocas! Si tu negocio es importante en esa época, ahí viene parte del sacrificio.

D.Doris: Pero también los muchachos aprenden, porque yo pienso en mis hijos y yo sé que ellos entendieron perfecto que la calidad de tiempo que nosotros teníamos era más importante que la cantidad porque estábamos haciéndolo en beneficio de toda la familia.

D.Amanda: Una cosa demasiado importante que yo le recomendaría a todas estas chicas que van para adelante y que a lo mejor no todas tuvimos esa gracia y es que **todas las mamás trabajadoras tiene que aprender a mercadear lo que están haciendo y a mercadearlo de buena manera con sus hijos**. Yo creo que de las cosas más importantes es tener esa comunicación familiar y que entiendan por qué si estás ausente, estás ausente.

Algo que ustedes digan: “Esto de verdad me marcó y me hizo cambiar y ser una mujer más completa; me hizo de verdad crecer”.

D.Amanda: La gente a veces lo ve a uno reírse mucho y piensa: “seguro que se ríe todo el día”, bueno, a lo mejor ríe por no llorar. Le doy gracias a Dios por mi apertura mental que me ha costado porque uno es a lo que lo enseñan; uno trae una estructura.

D. Doris: A mí no me marcó una cosa, me marcó todo. Primero pensar que hay dos maneras de ver la vida; la vida feliz o la vida triste. Y es que como fui psicóloga tantos años sé que hay dos fuerzas en todo ser humano y todo depende de cuál sea más fuerte, ahí es donde vos empezás a abrir y a volar. Me caí tantas veces que no te imaginás y me sigo cayendo.

Mensaje de motivación para todas aquellas mujeres que están luchando por alcanzar sus sueños.

D.Doris: A todas, sí se puede. ¡De verdad que sí se puede!

D.Amanda: Yo en general les digo a mis clientas: “Vean chicas, ustedes están comprando en una tienda para mujeres destechadas”. **¿Qué significa mujeres destechadas? Que no tienen techo, que el cielo es el límite.** Nosotras somos las responsables de nuestra vida.

Liderazgo femenino y el camino a la igualdad de género

en Stem



Por: Denise Dajles
Kellermann
Ingeniera

Las mujeres hemos luchado para ganarnos roles de liderazgo en todos los campos. Y a lo largo de la historia hemos progresado de manera acelerada, pero **aún tenemos mucho camino por recorrer sobre todo en algunas industrias como por ejemplo el Medtech, que es a la cuál yo pertenezco.**

En la industria de la ciencia y la salud las estadísticas dicen que el 80% de las decisiones de la salud en la familia la toman las mujeres. Si analizamos los servicios médicos, los niveles de liderazgo, incluyendo office managers, gerencias de hospitales, e incluso en medicina, son principalmente ejercidos por mujeres.

Pero si nos vamos a la industria del Medtech, la historia es totalmente diferente. De las 100 empresas de dispositivos médicos más grandes del mundo, menos del 20% del equipo ejecutivo es femenino y solo 4% tiene una CEO mujer.

El cambio es inevitable

Todavía tenemos muchísimo camino que recorrer. Sobre todo, porque **si vemos ese 20% del equipo ejecutivo que es femenino, la mayoría están en marketing, recursos humanos, legal, y no tanto en las áreas de STEM.**

Sí es importante notar que ha ido cambiando, hace 10 años ese 20% de hoy era prácticamente inexistente, y sólo del 2018 al 2020 pasó del 15 al 20%, entonces **estamos viendo una progresión acelerada.**

Tal vez ha tomado más tiempo que en otras industrias, pero estos números cambiarán pronto. Si analizamos los números en las universidades, en las escuelas de ingeniería, cada vez se va equiparando más las estadísticas. Este es un cambio que toma tiempo, pero que va a llegar. En mi experiencia personal, cuando **comencé mis estudios de Ingeniería Eléctrica, éramos sólo 5 mujeres en una clase de 120 estudiantes.** Hoy en día, en los cursos que imparto en la misma escuela, vemos hasta 35% de mujeres.

Es un cambio que requiere una evolución importante en la formación de los y las jóvenes, hombres y mujeres, para lograr un verdadero cambio en la sociedad. Esto debe iniciar logrando que las mujeres reconozcan su talento y por ende, logren cosas extraordinarias.

“ De las 100 empresas de dispositivos médicos más grandes del mundo, menos del 20% del equipo ejecutivo es femenino y solo 4% tiene una CEO mujer.”



Ejemplos a seguir

Los modelos de comportamiento y el empoderamiento son vitales para crear un cambio de percepción. **El empoderamiento femenino tiene que empezar desde muy niñas, creando un cambio general en la sociedad que rompa estereotipos.** Ese empoderamiento va de la mano de modelos de conducta, aprendiendo de otras mujeres exitosas, pues si no lo vemos es muy difícil imaginárnoslo.

En mi historia personal, mis padres me empoderaron tanto, que cuando viví situaciones difíciles por ser mujer en un ambiente predominantemente masculino, ni siquiera me di cuenta de que los comentarios eran negativos en mi contra.

El ejemplo de mi madre, una mujer muy exitosa en el mundo de las finanzas; así como el de mi padre, para el que nunca fue impedimento que yo fuera hombre o mujer para participar en cualquier actividad que quisiera. O el trato igualitario que recibíamos mi hermano y yo, así como inculcarnos las mismas expectativas de poder brillar y llegar lejos.

Enseñarles a las niñas a poner la barra bien alta, que nosotras ponemos nuestros propios límites, y que voy a llegar a ser lo que yo decida que quiero ser, no lo que los demás esperan o quieran que yo hagan, es vital para romper las barreras.

Guía, apoyo y perseverancia

Otro aspecto que es necesario para generar un impacto y un cambio en las mujeres es la mentoría. Buscar mentores que te inspiren, pero sobre todo personas que crean en ti, que te den ese empujón para seguir adelante y poner la barra bien alta.

Es importante recordar que lograr las metas generalmente no es fácil, toma tiempo y por eso es mejor encontrar algo que te apasione para que valga la pena ese esfuerzo que vas a hacer y tener al lado personas que te empujen a no tirar la toalla en los momentos difíciles es importante.

Mantener una red de apoyo también es muy importante. Las mujeres nos caracterizamos por trabajar en equipo, apoyarnos unas a las otras y ayudarnos a crecer. Incentivar estas redes y participar activamente nos ayuda a generar cambio.

Importante también **traer a los hombres a la conversación**, trabajar juntos para educar los niños, hombres y mujeres, que no hay límite a nuestras capacidades, y aprender a trabajar en conjunto, pues los mejores equipos son los que tienen un balance, incluido un balance de género.

Como líderes de organizaciones, debemos incentivar a las mujeres a ir siempre mas allá, a no tener ese techo de cristal, a darnos la oportunidad de buscar lo que realmente nos apasiona y trabajar fuerte para lograrlo.

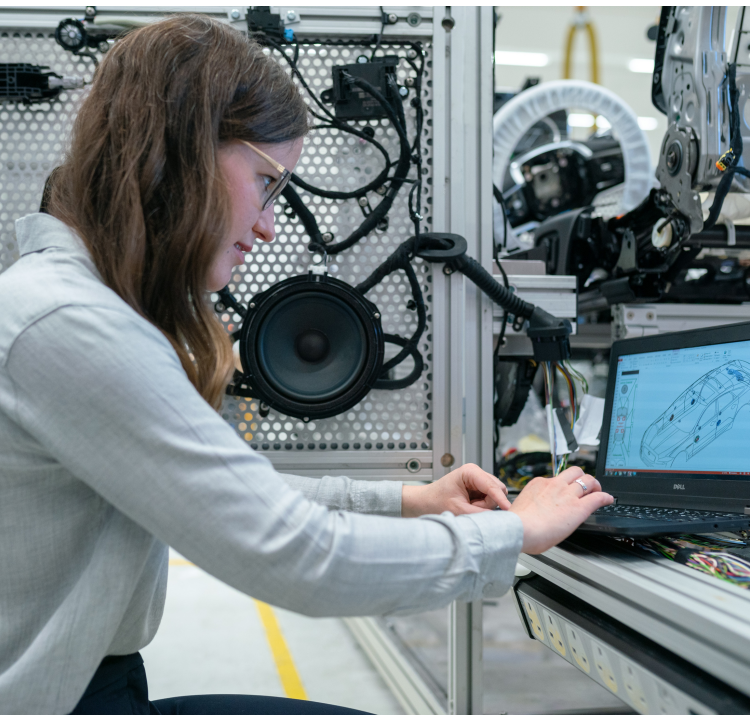
Si estamos satisfechas con nosotras mismas eso va a permear en todo lo que nos rodea, haciendo un cambio positivo en nuestra familia, nuestra sociedad y el mundo entero.

La equidad de género

La verdadera equidad de género es contratar a la persona más capaz, sin importar su género, sin prejuicios. Deseo ver el día que eso suceda. Considero que los aportes deben medirse por su valor, sin importar el género.

Los hombres y las mujeres tienen las mismas capacidades, pero diferentes perspectivas. Y no hay uno mejor que otro. Considero que es en el trabajo conjunto, donde cada persona aporta sus habilidades, como se logran grandes cosas. En equipos multidisciplinarios y con personas con perspectivas diversas es la mejor manera de cambiar el mundo.

“ Buscar mentores que te inspiren, pero sobre todo personas que crean en ti, que te den ese empujón para seguir adelante y poner la barra bien alta..”



Resumo mi estrategia personal para avanzar en mi vida, profesional y personalmente, en cuatro pilares:

1. Encontrar lo que te apasiona y seguir tus sueños. No será fácil y tomará mucho tiempo, por lo que es mejor tener un propósito.

2. Poner tus propios límites. Nunca subestimarse, no conformarse y siempre confiar que puedes hacerlo.

3. Encontrar mentores; personas que te inspiren, pero sobre todo que crean en ti y te empujen a ser mejores.

4. Siempre decir que sí a las oportunidades que llegan. Es mejor intentarlo que preguntarse toda la vida qué hubiera pasado. Agarrar las oportunidades, decir que sí, y luego prepararse para lograrlo.

Vivimos en una época de oportunidades, donde las brechas se están cerrando, y no hay límites. Debemos aprovecharlo, incentivar a los niños a ir por lo que antes pensábamos imposible, y tendremos una sociedad realmente equitativa. **Todos los días debemos buscar cómo impactar de manera positiva en el mundo; si logramos generar un impacto positivo en al menos una persona, podemos sentirnos satisfechos.**

**MOTIVA
CION**

Alas

El autocuidado

también

ES UN ACTO REVOLUCIONARIO.

Envejecer de la mejor manera

Entrevista con la doctora
en Medicina Antiaging,
Chengi Chan.



por **Cristina Izquierdo**
Colaboración de Laura Bonilla

Nacida en Macau, China, llegó a Costa Rica a los 3 años. Es la mayor de sus hermanas, en total son 4 mujeres. Creció en Limón y cuando terminó el colegio se fue a San José para estudiar en la universidad. En su familia era importante que alguien estudiara Medicina y por ser la mayor, fue quien debió estudiar la carrera. Chengi Chan Cheong, es ahora doctora en Medicina y Cirugía General, especialista en Estética y Antienvjecimiento y con una especialidad en medicina funcional y regenerativa. Además, fue ganadora del premio de Innovación en el congreso Latinoamericano mas grande en Medellín en colocación de Hilos Koreanos y lifting facial sin cirugía en el 2015.

¿Qué la inspiró a especializarse en el área de la medicina estética?

Estudí en la Universidad Iberoamericana, siempre con la curiosidad de incursionar un poco más en el arte, mientras sacaba Medicina también logré sacar un bachiller en Historia y Cultura del Arte en la ciudad de New York. Creo que eso me marcó para toda la vida.

Cuando creces en un pueblo pequeño, piensas que el mundo es de ese tamaño, y cuando llegas ahí, es donde te das cuenta que existe algo más allá que solo edificios de dos pisos como lo solía ver en mi pueblo.



Por supuesto terminé mi carrera y para mí siempre era importante el cuidado de mi piel, de mi cuerpo y de mi mente, ya que eso es un ritual que desde pequeña estaba presente como un tatuaje.

¿Por qué envejecemos?

Envejecemos por miles de razones; desde el deterioro celular y otras defunciones técnicas. Pero realmente envejecer es solo una descripción cronológica. Según la práctica no envejece quien se mantiene feliz. Depende casi que 60% de estilo de vida y manejo de estrés y el otro 40% depende de la parte hormonal. Somos seres hormono dependientes , y por eso hoy podemos hacer más lento el proceso si sabemos tratar el envejecimiento.



“FINALES FELICES: 10 Secretos #antiaging” es un libro escrito por por la dra. Chengi Chan es una guía práctica que trata sobre lo necesario para encontrar esa juventud -desde adentro- que todos anhelamos. ¿Cuáles son los secretos mejor guardados para envejecer de la mejor forma?



Uno de los secretos mejor guardados para poder envejecer de la mejor forma y por eso decidí escribir el libro Finales Felices: creo que es un proceso integral, desde tu forma de vestir, tu forma de comer, y tu forma de pensar e incluso el espacio que te regalas cada día, así es como vamos a envejecer en un futuro.

“...envejecer es solo una descripción cronológica. Según la práctica no envejece quien se mantiene feliz . Depende casi que 60% de estilo de vida y manejo de estrés y el otro 40% depende de la parte hormonal.”

¿Cómo podemos empoderarnos desde nuestra imagen personal?

Empoderamiento es una palabra fuerte. Hoy en día todas queremos llegar a tener ese poder extraordinario para lograr alcanzar cosas desde lo más simple hasta lo más imaginable y uno de los secretos, más allá de un empoderamiento, es la persistencia, y la disciplina.

Verse y sentirse bien deben ir de la mano y al igual que un negocio es inversión, de tiempo, dedicación y educación.

¡Cómo tu te ves es como otros te ven! Así es de importante trabajar nuestra imagen.

Nuestra seguridad es la única arma que no tiene precio, tu decides cómo quieres que sea el cómo te proyectas y quien quieres llegar a ser.

No solo en cómo nos proyectamos sino también cuidando nuestro templo que es quien te va acompañar por un buen rato.

La cultura oriental da mucha importancia al cuidado de la piel desde la juventud, por ejemplo no exponerse al sol, ¿qué prácticas podríamos adoptar en Latinoamérica de la cultura oriental para un mejor cuidado de la piel?

Nosotros los asiáticos por un tema cultural nos protegemos mucho del sol y nuestra rutina ha sido sumamente cotizada a lo largo de la historia; sin embargo, una de las cosas que investigué cuando escribía mi libro,

más allá de querer evitar una cana o una arruga o un cáncer de piel... era que la mayoría de los asiáticos lo hacíamos por un propósito: cuidar nuestro cuerpo para que dure, para que seamos funcionales por mucho tiempo más, y ahí es donde viene la integridad de muchas cosas: ¡cuerpo, mente y espíritu!

¿Desde qué edad debemos empezar a tener prácticas para cuidarnos para envejecer de mejor manera? ¿Qué prácticas recomienda según la edad?

Me preguntas a qué edad debemos de empezar.... pues desde que nacemos .

“ No solo en cómo nos proyectamos sino también cuidando nuestro templo que es quien te va acompañar por un buen rato.”

MOTIVACION

Alas

Crear en vos

ES EL PRIMER PASO.



PRODUCTOS DE SPA

EN ARMONÍA CON LA NATURALEZA

Entrevista a María Laura Quesada,
Fundadora de Biosfera

**Por Cristina Izquierdo
Colaboración de Laura
Bonilla**

María Laura Quesada es esteticista y terapeuta de spa. Es oriunda de la Fortuna de San Carlos y fabrica productos naturales para spa con su marca Biosfera desde el 2007, en las faldas del Volcán Arenal. Los productos son orgánicos y se fabrican con agua termal, barros volcánicos, frutas orgánicas autóctonas, raíces, especias, agua de mar, agua termomineral y otras materias primas de suelos costarricenses.

Su objetivo principal es una creación enfocada en la naturaleza, el bienestar, la salud y la medicina alternativa. Biosfera ha sido galardonado con premios y certificaciones, tales como: la marca país Esencial Costa Rica bajo sus dos conceptos de posicionamiento y competitividad; y The BID Quality and Excellence Award de Madrid, España, por su compromiso en la calidad, liderazgo, tecnología, innovación y en la continua búsqueda de la excelencia.

¿Cómo surgió esta idea de negocio?

Surgió de querer salir

adelante tanto en lo personal, como mujer y madre, y en lo profesional, con un ideal de tener una empresa que diera valor al mundo de la salud y el bienestar y valor a las personas que utilicen nuestra marca Biosfera en Costa Rica y el Mundo.

¿Qué diferencia a los productos de spa con ingredientes orgánicos?

Es muy importante que los spa tengan un respaldo de la marca que utilizan. En nuestro caso Biosfera cultiva muchas plantas, nuestras materias primas, como el aloe vera, frutas, hierbas para tener una trazabilidad de nuestros procesos de fabricación seleccionando cada ingrediente.

¿Qué tiene de diferente la Fitocosmética respecto a la convencional, y cuáles son sus beneficios?

Se protege al medio ambiente ya que la fabricación de la cosmética natural no genera desechos que afecten a la naturaleza. Se debe escoger materias primas certificadas. No obstruye los poros de la piel y es libre de conservantes tóxicos.

¿Cuál es la rutina básica para un perfecto cuidado de la piel?

1. Limpiar con nuestra crema limpiadora formulada con manteca de karite –Aloe Vera y otros aceites naturales .

2. Tonificar con Manzanilla o Pepino y Zacate de Limón con PH balanceado.

3. Exfoliar (por la noches una vez por semana con exfoliante de Cuarzo)

4. Serum Nutritivos termales o los OilSerum (Oleatos que son extractos de flores en su mayoría)

5. Crema de Nutriva de día y noche (siempre dar un masaje para oxigenar ayudando a los músculos faciales a tonificar y drenar líquidos no deseados)

6. Aplicar un excelente filtro solar que aparte de cuidar la piel de ingredientes tóxicos y el UVA + UVB, sea rico en principios activos nutritivos.

7. Nunca dormir con el rostro sucio.

¿Qué significa agriculturabiodinámica y por qué es tan importante los diferentes microclimas para los ingredientes en Biosfera?

Es un método de agricultura ecológica basado en el movimiento lunar y otros aspectos muy importantes de preparados con plantas medicinales. Al encontrarnos en un país con tanta Biodiversidad y en la Zona Norte esto nos permite tener plantas de agricultura de altura como la zona de Ciudad Quesada con las fresas, moras silvetres y romero.

¿Cuál es la importancia de cuidar la piel con productos de acuerdo a la edad?

Biosfera se enfoca en aportar nutrientes necesarios que nos cuide y sane la piel ya sea de nutrientes que vamos perdiendo por problemas hormonales, alimenticios o de clima.

¿Cuál ha sido su mayor desafío como emprendedora?

- Disposición de capital.
- La recesión o crisis económica
- Obtener acuerdos, licencias, registros y patentes
- Flujo de caja

¿Cuál ha sido su mayor logro en la industria de productos de spa?

Nuestro mayor logro es tener la credibilidad de nuestros socios comerciales y de los usuarios en general, que cada día son más exigentes en innovación, excelencia y calidad. Además, saber que valoran cada uno de nuestros productos formulados con la energía que nos rodea como las montañas, un volcán imponente, aguas termales y el amor y compromiso de cada colaborador que trabaja en Biosfera.



A woman with long, dark hair, wearing a white top and large pearl earrings, is smiling and looking towards the camera. She is holding a colorful, diamond-shaped box of 'Alas' products. The box is purple and pink with various colorful characters and text. In the background, there are more boxes of the same product stacked on a wooden crate.

El camino **DE EMPRENDER**

Entrevista a Mónica Barrientos

Por: Cristina Izquierdo
Colaboración de Mariamalia Guillén

Mónica Barrientos ha sido emprendedora desde los 24 años, dueña de Gifty Park, Gifty Market y Carestino, compañías familiares que se dedican a vender artículos para niños.

Su primer negocio fue una pizzería. Tenía cero experiencia, la idea fue de su esposo sin pensarlo mucho lo iniciaron y aprendieron en el camino. Le terminó gustando el hecho de aprender, superar el miedo, ver los resultados y darse cuenta que sí se puede soñar y verlo hacerse realidad.

Además, Mónica es mamá de 3: Emma, Sara y Felipe.



En dos ocasiones tuvo que dejar el negocio que había empezado y al cual le estaba yendo bien para irse a Panamá. ¿Que la motivó a tomar esa decisión difícil?

Mis 2 hijas en ese momento estaban pequeñas y considero que las oportunidades y situaciones suceden siempre en el momento correcto. Así que lo tomé como una oportunidad para hacer una pausa en el trabajo y dedicar mi tiempo a ellas. Las cosas se dieron y recibí muy buenas opciones de compra por los negocios en ambas ocasiones.



Empezó en Panamá una tienda de juguetes y logró que el dueño de la tienda Our Generations- línea de muñecas canadienses- le diera la oportunidad de abrir una tienda exclusiva en Panamá. ¿Cómo fue la experiencia de abrir un negocio en un país nuevo y de convencer a este empresario canadiense que creyera en usted?

Convencerlo fue simple, en cuanto lo conocimos nos caímos genial y desde ahí comenzamos a trabajar juntos. Sin embargo, fue un aprendizaje continuo. Fue una maestría, diría yo, la apertura de esa franquicia, ya que tomamos todas las malas decisiones que me hicieron aprender a ser buena en mi trabajo hoy en día y poder tener la satisfacción de amar lo que hago. De hecho fue el primer negocio que tuvimos que cerrar.



"...Fue una maestría, diría yo, la apertura de esa franquicia."

A pesar de todas las equivocaciones Our Generation nos enseñó todo y más de lo que debíamos aprender sobre el negocio, sobre la competencia tan fuerte que hay. Nos abrió los ojos de lo que debíamos hacer, qué no debíamos hacer, nos invitó a ferias que ni imaginábamos que existían, nos dio tips importantes y nosotros siempre escuchamos y sin miedo nos animábamos a inventar y reinventarnos nuevamente.

Inició como mamá joven. ¿Cómo ha hecho para integrar a sus hijos al negocio?

Mis hijos son mi inspiración, mi locura, un sueño hecho realidad. Son niños súper independientes, inteligentes, positivos y se integran a mí y a mi trabajo de manera espontánea. Ellos saben que la mamá debe trabajar, que somos un equipo y que cuando toca ponernos en modo colaborador deben ser mi motor así que se sincronizan en ese modo de una manera muy especial. Eso sí, siempre les hemos enseñado que debemos esforzarnos y valernos por nosotros mismos.

Cuando estuvo en Panamá hubo momentos difíciles de salud de su familia, ¿qué consejos le daría a las mujeres que están aquí fuera del país en estos momentos, liderando una familia y que les tocó enfrentarse a esta pandemia sin poder recurrir a sus amigos y familia en CR?

Los momentos de salud difíciles fueron mi bebé de un mes a punto de fallecer por una neumonía y sin esperanza por parte de los doctores. Luego, mi esposo con un infarto como a los 4 meses después. Con respecto a eso, aún no entiendo cómo se afronta. Lo único que sí aprendí y me ayudó esos días es que definitivamente se vive un día a la vez.

Considero que el vivir fuera fue un gran privilegio a pesar de que me asusté cuando tuvimos problemas fuertes de salud. Hay algo muy especial que en lo personal me dejó de aprendizaje y creo que al día de hoy trato de recordar siempre: cuando vivís fuera necesitas hacer muchos cambios para adaptarte a tu nuevo entorno lo cual te hace una persona más resiliente y eso te ayuda a vivir mejor cada día.

Por ejemplo, esos cambios a pesar que la gente me decía siempre que qué injusticia con mi hija mayor tantos movimientos de país, esos cambios creo que hicieron de Emma una persona muy especial que logra integrarse fácilmente a cualquier ambiente.

Otro aspecto importantísimo es que al tener sólo a tu familia inmediata eso crea una oportunidad de unión especialmente fuerte y aprendes que eso lo que debes amar y proteger cada día.

Actualmente, la han buscado para asesorar a personas que quieren abrir tiendas ¿tres consejos que le quisiera dar a alguien que quiere emprender?

No tener miedo.

Ser perseverante.

Escuchar, observar y mantenerte siempre cerca de tus clientes.



Por: Cristina Izquierdo

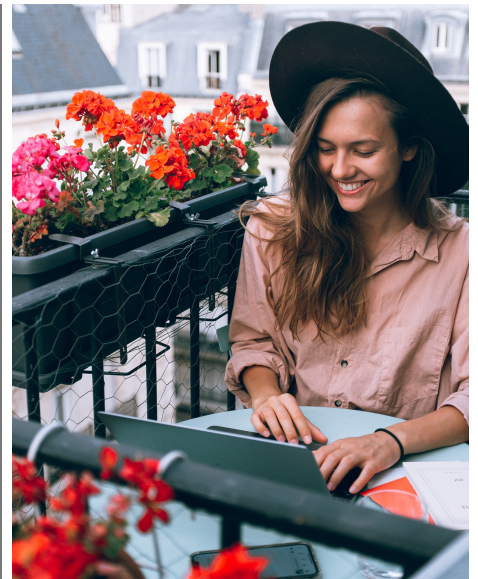


1. PLANIFICÁ TUS GASTOS

¿Has pensado alguna vez, en qué se te va el dinero?
¿Controlas tus gastos y ahorros o vas improvisando? Te proponemos que hagas un planeamiento mensual y trates de ajustarte lo más posible a él. Así sabrás lo que gastas, en qué lo gastas, gestionarás mejor tu dinero y llegarás menos agobiada a fin de mes. Lo puedes hacer a través de una de las muchas aplicaciones online que hay, a través de una hoja Excel o hasta apuntándolo en un cuaderno.

2. ESTABLECÉ METAS REALES

Ahorrar dinero es más fácil si te planteas objetivos financieros. Define qué quieres y cuánto dinero. Por ejemplo, hacer un viaje, estar listo para la entrada a clases de tus hijos, etc. Así verás cuánto dinero necesitas ahorrar cada mes y será una motivación para no gastar en cosas que realmente no necesitas.



3. PREPARÁ UN MENÚ MENSUAL PARA LAS COMIDAS

Revisá primero tu cocina y elaborá tu menú en función de los ingredientes que ya hay y necesitas gastar. Así evitás que los alimentos se caduquen y no tenés que tirar comida a la basura. Intentá maximizar cada producto; por ejemplo, si comprás una bolsa de lechuga para hacer una ensalada ten en cuenta que no vas a usarlo todo, tendrás que planear otra comida para acabarte la bolsa.

4. CONFIÁ EN LAS LISTAS, SON TUS ALIADAS

Cuando vayas al supermercado, ve sin hambre. Una vez elaborado el menú mensual, la lista de la compra es sencilla de hacer. Revisá tu despensa y comprá solo lo que necesites.



5. EVITÁ LOS GASTOS HORMIGA

A veces, pensamos que un café o una repostería no afectan a nuestro bolsillo; pero, si tenemos la costumbre de hacer pequeños gastos todos los días, terminaremos perjudicando nuestros ahorros.

6. CORTÁ LOS GASTOS SECUNDARIOS

Por ejemplo:

- Apps de suscripción mensual.
- Comer fuera de la casa. Puede que te resulte más cómodo ir a un restaurante o soda cuando tengas descanso en el trabajo, pero si querés ahorrar dinero, es mejor que te traigas la comida de casa. Podés hacerte tus platos preferidos y guardarlos en un “tupper”.



7. COMPARAR PRECIOS, REVISAR OFERTAS

Por ejemplo, podés revisar los servicios que tenés actualmente. Tal vez el plan de Internet que tienen en casa en este momento sea más caro que el que ofrece la competencia. O si vas a comprar un teléfono o adquirir un plan compara las diferentes opciones y optá por el teléfono y plan que realmente necesites.



8. REGLA DE LOS 30 DÍAS

Si tenés en mente alguna compra importante y tu meta es ahorrar dinero, sería muy inteligente de tu parte considerar darte 30 días de reflexión. Mientras tanto, averiguá alternativas y preguntate si realmente esa compra es necesaria. Si al final de los 30 días te has convencido de que eso es lo que en verdad necesitas, entonces compralo.

9. ENSEÑAR A LAS Y LOS NIÑOS A AHORRAR

Los niños y niñas siguen el ejemplo de lo que ven en casa.



10. AHORRÁ EN CASA

Reducí el consumo de luz: desconecta los aparatos eléctricos que no uses y apagá las luces cuando salgas de una habitación. Reducí el consumo de agua, tomá duchas cortas. No dejen el agua corriendo mientras se lavan los dientes, lavan las manos, los platos, etc.

RECOMENDACIÓN

RAYA Y EL ÚLTIMO DRAGÓN

En Raya y el Último Dragón, la protagonista debe encontrar al último dragón e intentar unificar a los diferentes pueblos en uno solo: Kumandra, sitio donde los humanos y dragones vivían juntos en armonía; pero mientras avanza en este viaje, Raya aprenderá que necesita algo más que magia de dragón para salvar al mundo: confianza.

Una travesía llena de mujeres empoderadas que dejan atrás el estereotipo de princesa tradicional de cuentos de hadas.

Raya y el Último Dragón, es una película de Disney.

¡IMPORTANTE
CONCEPTO PARA
NOSOTRAS!

AUTONOMÍA ECONÓMICA

POR: CRISTINA IZQUIERDO

El concepto de autonomía financiera es la **capacidad de una persona de tomar decisiones relacionadas con sus ingresos y sus gastos; es no depender de otros en el ámbito financiero.**

En tu familia, ¿quién maneja los temas de dinero? ¿sabes exactamente cuáles son y cuánto es cada gasto en la casa? ¿tienes tu propio dinero?

Somos excelentes enfocándonos en el presente, en toda la parte “operacional del hogar”, pero dejamos de un lado la planificación financiera para nuestro futuro, y no nos damos cuenta del error hasta que es muy tarde.

Si aún no manejas tus propias finanzas, te doy algunas razones para que empecés hoy mismo:

La falta de educación financiera perpetúa la brecha de riqueza de género

Ya que, muchas veces, las mujeres tenemos menos educación de finanzas personales, dejamos de enfocarnos en la construcción de nuestro patrimonio y de nuestra seguridad financiera en el futuro. El crecer sin aprender sobre la importancia de la planificación financiera a futuro se manifiesta en que tendemos a invertir menos.

La desventaja que nos trae el no invertir y no prepararnos para el largo plazo puede costar más dinero que la misma brecha salarial por género. Según la revista Money, las mujeres pueden dejar de ganar hasta aproximadamente \$1 millón al no invertir al mismo nivel que sus contrapartes masculinas a lo largo de su vida profesional. Esto afecta los niveles de riqueza que tenemos al llegar a la jubilación.

Relación entre la dependencia financiera y la violencia en el hogar

La dependencia económica hace mucho más difícil que abandonemos un matrimonio disfuncional o relaciones abusivas. De hecho una de las mayores razones por las cuales las mujeres no salen del círculo de la violencia o no denuncian a su agresor es por temor de no tener dinero y no tener opciones de vivienda, comida, en caso de irse.

¡Quitémonos el miedo a las finanzas!
La educación es clave y es el primer punto de partida para tu éxito financiero.

“La mejor protección de una mujer es tener dinero propio.” -Clare Boothe Luce.



POTENCIANDO
LA PASIÓN &
EL PROPÓSITO
DE TODAS
LAS MUJERES.

UNITE HOY Y

SÉ PARTE DE UNA RED DE

65,000
MUJERES

CRECIENDO

juntas

✉ info@alascr.com

☎ +506 2234-5264

🌐 www.alascr.com

📘 /AsoALAS

📷 @alascr