

Alas

REVISTA / VOL. 28

*Diez en
Diez*



¿CÓMO PERDER EL MIEDO
A INTENTAR NUEVOS RETOS?

rompiendo barreras

JUNTAS SOMOS MÁS FUERTES

Un hito histórico:
primera mujer rectora del TEC

SOPHIA RODRÍGUEZ

**LA RECETA DE SU ÉXITO:
PERSEVERANCIA Y ESFUERZO**

El camino para emprender
y alcanzar mis metas

Editorial



POR: DANIELA VENEGAS LORÍA
Directora de Comunicación

En la búsqueda del éxito y la realización personal, las mujeres enfrentamos numerosos obstáculos y desafíos. Sin embargo, cada vez más mujeres valientes y decididas están dispuestas a tomar riesgos y desafiar las expectativas establecidas. Ejemplos inspiradores como los vemos edición: la Chef Sophia, Verónica y María Estrada nos muestran que cuando nos atrevemos a intentarlo, podemos lograr cosas extraordinarias.

La Chef Sophia es un claro ejemplo de cómo el coraje de tomar riesgos puede llevar al éxito. Ella decidió arriesgarse a emprender su propio restaurante, desafiando la incertidumbre y el miedo al fracaso.

Con su talento culinario y su pasión por la gastronomía, logró convertir su sueño en realidad y se convirtió en una reconocida chef. Su valentía para perseguir su pasión inspira a otras mujeres a no tener miedo de seguir sus propios sueños.

Por otro lado, Verónica demostró una gran determinación al dejar su trabajo seguro para comenzar su propio negocio desde cero. Aunque enfrentó numerosos desafíos y sacrificios, su valentía y confianza en sí misma le permitieron construir un negocio exitoso. Su historia nos enseña que el riesgo puede ser la puerta de entrada a nuevas oportunidades y realización personal.

María Estrada es un ejemplo inspirador de cómo las mujeres pueden desafiar las normas y abrirse paso en industrias tradicionalmente dominadas por hombres. A pesar de las barreras y prejuicios existentes, se atrevió a luchar por sus metas y se convirtió en la primera rectora mujer de una prestigiosa institución educativa. Su determinación y capacidad para romper barreras inspiran a otras mujeres a no limitarse por las expectativas impuestas por la sociedad.

Lo que estas mujeres tienen en común es su voluntad de intentarlo. No se conformaron con lo establecido y se atrevieron a desafiar los límites. Su valentía para tomar riesgos les permitió alcanzar el éxito y dejar una marca en sus respectivos campos.

Como mujeres, debemos recordar que el miedo al fracaso no debe impedirnos perseguir nuestros sueños. Tomar riesgos es esencial para nuestro crecimiento personal y profesional. Al arriesgarnos, abrimos la puerta a nuevas oportunidades, descubrimos nuestras fortalezas y superamos nuestros límites.

Daniela Venegas

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

CRISTINA IZQUIERDO FLORES

Directora Ejecutiva



06

La receta secreta de la **Chef Sophia**

10

Un hito histórico: **primera mujer rectora del TEC**

14

Construyendo mi sueño: **El camino a emprender y alcanzar mis metas**

20

¿Cómo ser una mujer líder?: **Desarrollando habilidades de liderazgo para el éxito**

23

Convivencia UBER

25

Impulsando a mujeres a volar más alto: **Taller de Liderazgo**

28

ALAS Sin Violencia

30

Deportistas con ALAS: **Taller de Vocería**

32

Diez en Diez: **¿Cómo perder el miedo a intentar nuevos retos?**

37

Recomendación: **Las sufragistas**



MOTIVACIÓN



Una nueva oportunidad

PARA BRILLAR

A close-up portrait of a woman with long, wavy, light brown hair, smiling warmly. She is wearing a white chef's jacket with gold buttons. A small, heart-shaped earring is visible on her left ear. On the left chest of her jacket, there is a small flag patch and a black name tag that reads 'Kahli'.

La receta secreta de la
CHEF SOPHIA



Sophia, la talentosa chef que ha dejado su huella en el mundo culinario, es un ejemplo de perseverancia y pasión por la cocina. Desde muy joven, a los 14 años, emprendió su propio negocio llamado "La Buena Cuchara", vendiendo queques y pasteles navideños puerta a puerta utilizando la receta de su madre. Además, comenzó a ofrecer sus delicias reposteras a sus compañeros de universidad, lo que le permitió adentrarse en el mundo de la repostería.

Después de graduarse de las carreras de cocina y pastelería profesional en O Sullivan Culinary en 2013, Sophia decidió especializarse aún más en el arte de la pastelería. Tomó clases con reconocidos profesores internacionales en Colombia y México, adquiriendo conocimientos y técnicas de vanguardia.

La popularidad de Sophia creció cuando participó en el formato televisivo "Dancing with the Stars", llegando hasta la final y dándose a conocer a un público más amplio en Costa Rica. A partir de 2019, también incursionó como presentadora de televisión en el programa "Qué Buena Tarde". Su carisma y talento la llevaron a ganarse el corazón de los espectadores.

Gracias a su amplia experiencia y los conocimientos adquiridos a lo largo de su trayectoria, Sophia fue contratada como gerente de operaciones en una reconocida empresa. Su capacidad para liderar y su dedicación hacia la gastronomía le permitieron destacarse en este nuevo rol.

La pasión de Sophia por la cocina se remonta a su infancia, donde observaba a su madre, Flory Mata, una reconocida chef en los años 90. Aunque inicialmente veía la gastronomía como un pasatiempo, con el tiempo se dio cuenta de que su verdadera vocación era la cocina. Sin embargo, su camino no fue fácil.

En 2016, se sometió a una operación cerebral debido a un tumor, lo que resultó en la formación de un quiste mucoso en su cabeza. A pesar de este obstáculo, Sophia no se rindió y continuó persiguiendo su pasión.

Con tan solo 24 años, Sophia demostró que la perseverancia y una actitud positiva son ingredientes clave para el éxito profesional. Su talento y habilidades en la cocina la llevaron a recibir una llamada inesperada. Unos amigos la contactaron para preguntarle si sabía preparar sangría, y ella respondió afirmativamente.

Al día siguiente, estaba preparando sangría en el programa de televisión "Buen Día". Edgar Silva, el productor del programa en ese momento, quedó cautivado por la personalidad de Sophia y la invitó a convertirse en colaboradora del canal.

Además de su destreza culinaria, Sophia tiene un talento poco conocido: la imitación de acentos y personajes. Esta habilidad le ha permitido agregar un toque de diversión y entretenimiento a sus presentaciones y programas de televisión, ganándose el cariño del público.

En el año 2015, Sophia dio otro paso importante en su carrera al abrir su propio restaurante llamado "Khali", junto con un socio. Dos años más tarde, en 2017, abrió su segundo local de manera independiente, esta vez junto a su esposo. El concepto del menú de ambos restaurantes se basa en el concepto del menú de ambos restaurantes, "Khali", refleja el espíritu y la esencia de Costa Rica, conocido como "Pura Vida". Sophia se enorgullece de presentar los mejores sabores de su país y de resaltar el valor de los ingredientes y técnicas culinarias locales. Su objetivo es llevar la gastronomía costarricense a un nivel superior y mostrar al mundo la riqueza de su patria a través de cada plato.

Además de ofrecer una experiencia gastronómica excepcional, el menú de Sophia se destaca por ser una cocina emocional. Cada receta es creada con un toque de creatividad y se describe de manera original, con nombres que transmiten las emociones y los recuerdos que inspiraron su creación. De esta manera, los comensales pueden conectar con la historia detrás de cada plato y disfrutar de una experiencia culinaria única.

Sophia no solo se dedica a la cocina, sino que también es una emprendedora y visionaria. Su pasión por la publicidad la llevó a estudiar esta carrera en la Universidad de Costa Rica, lo que le ha brindado una perspectiva única en el mundo de la gastronomía. Con su espíritu emprendedor, ha sabido

combinar sus habilidades culinarias con sus conocimientos en publicidad para promover su marca personal y sus restaurantes, logrando así un éxito notable en el mundo de la gastronomía costarricense.

La influencia de su madre, Flory Mata, quien también fue una reconocida chef en su época, ha sido fundamental en la vida y carrera de Sophia. Desde temprana edad, Sophia se encontraba inmersa entre ollas, ingredientes y utensilios de cocina, siguiendo los pasos de su madre. Aunque su vocación no nació de inmediato, fue a través de su experiencia y pasión que Sophia descubrió su amor por la cocina y decidió seguir sus sueños.

Sophia ha logrado conquistar el paladar de sus clientes y ganarse el respeto de la industria gastronómica en Costa Rica y más allá. Su dedicación, talento y espíritu innovador la han convertido en una figura destacada en el mundo culinario.

Con su enfoque en la excelencia culinaria y su compromiso con su país, Sophia continúa dejando su huella y llevando la cocina costarricense a nuevas alturas.



A full-body photograph of María Estrada Sánchez, a woman with long dark hair, wearing a dark blue blazer over a light blue top. She is smiling and standing in front of a wooden bookshelf filled with books. The text is overlaid on the lower half of the image.

María Estrada Sánchez
UN HITO HISTÓRICO: PRIMERA
MUJER RECTORA DEL INSTITUTO
TECNOLÓGICO DE COSTA RICA

En un hecho sin precedentes, el Instituto Tecnológico de Costa Rica (TEC) escribirá un nuevo capítulo en su historia de más de 50 años al tener **a una mujer ocupando el cargo de rectora.**

María Estrada Sánchez, una destacada ingeniera en Computación, fue elegida en las recientes elecciones como la primera mujer en liderar esta institución. Su amplio bagaje académico y su compromiso con la educación y la ciencia la han llevado a este destacado logro. En este artículo, exploraremos la trayectoria de María Estrada Sánchez, su visión para el TEC y el significado de este hito histórico en la lucha por la igualdad de género.

María Estrada Sánchez es una ingeniera en Computación con una sólida formación académica. Además de su título en ingeniería, cuenta con una maestría en Ciencias de la Educación y actualmente se encuentra cursando otra en Ciberseguridad. Su amplio conocimiento en estas áreas la ha llevado a destacarse en el ámbito educativo y en el desarrollo de proyectos tecnológicos innovadores.

Su elección como rectora marca un nuevo comienzo para la institución y simboliza el progreso hacia la igualdad de género en el ámbito académico y científico.

Después de 52 años, el Tecnológico de Costa Rica tiene por primera vez una rectora. Una mujer va a liderar la institución de ciencia y tecnología del país, una universidad pública que está lista para dar ese paso hacia el posicionamiento global. Una institución que está lista para construir los próximos 50 años, con diálogo, con compromiso, con todos los sectores, con todas las visiones, para asegurar que sea una institución más segura, más inclusiva y sostenible.

La elección de María Estrada Sánchez como rectora del Instituto Tecnológico de Costa Rica marca un hito histórico en la institución y en la lucha por la igualdad de género en el ámbito académico. Su destacada trayectoria, conocimientos especializados y compromiso con la educación y la ciencia la convierten en la líder idónea para impulsar el crecimiento y desarrollo del TEC en los próximos años.

La nueva rectora también está comprometida con la sostenibilidad, reconociendo la urgencia de abordar los desafíos ambientales y promover prácticas responsables en el campus. Su objetivo es convertir al TEC en una institución líder en prácticas ecoamigables, impulsando la investigación y la implementación de soluciones sostenibles en todos los ámbitos de la vida universitaria.

La elección de María Estrada Sánchez como primera mujer rectora del Instituto Tecnológico de Costa Rica es un logro significativo que refuerza la importancia del enfoque en el logro y la igualdad de género. Su experiencia, dedicación y visión prometen un futuro brillante para el TEC, donde la excelencia académica, la inclusión y la sostenibilidad serán los pilares del éxito.

Además de ser un hito histórico, destaca la importancia de enfatizar el logro y el empoderamiento de las mujeres en el ámbito académico. Su nombramiento no solo representa un logro personal, sino que también sirve como ejemplo inspirador para otras mujeres que aspiran a ocupar roles de liderazgo y romper barreras en sus respectivas áreas.

Es fundamental reconocer que el camino hacia el éxito no está exento de desafíos y obstáculos, especialmente para las mujeres en campos tradicionalmente dominados por hombres. Sin embargo, la elección de Estrada demuestra que el talento, la dedicación y la excelencia académica son factores determinantes para alcanzar posiciones de liderazgo, independientemente del género.



MOTIVACION



Una nueva oportunidad

PARA BRILLAR.



**Emprender con pasión:
EL CAMINO HACIA
MI PROPIO NEGOCIO**

Mi pasión por los negocios y mi deseo de generar un cambio en mi vida y en la de mi familia me llevaron a fundar CAMIR, un emprendimiento de comida que ha conquistado el paladar de muchas personas.

Desde muy pequeña, siempre tuve en mente la idea de tener mi propio negocio. Sin embargo, fue una mala experiencia laboral y la falta de empleo en mi núcleo familiar lo que realmente me impulsó a tomar acción. Fue en ese momento que se me ocurrió la idea de vender la torta chilena, una receta original de mi madre. Siempre le dije que las personas debían conocer y disfrutar de sus deliciosas recetas, y así nació CAMIR.

Mi motivación inicial como emprendedora fue generar empleo para mi familia y tener la libertad de gestionar mi tiempo de manera independiente. La decisión de establecer mi propia empresa fue sencilla. Sabía que el producto inicial, la torta chilena, tenía un gran potencial y un valor agregado. A medida que comenzamos a ofrecer a otros negocios, la respuesta de la gente fue muy positiva. Fue en ese momento que supe que estaba en el camino correcto y no lo pensé dos veces.

Sin embargo, como emprendedora, me he enfrentado a numerosos desafíos a lo largo del camino. El más grande de todos ha sido la pandemia de Covid-19.

La incertidumbre y la disminución de la demanda me llevaron a considerar la posibilidad de cerrar el negocio y buscar empleo.

Pero en lugar de rendirme, desarrollé una estrategia de venta de almuerzos y promociones para compartir en familia. Fue así como logramos mantenernos a flote en el momento más difícil de la crisis.

A lo largo de mi trayectoria como emprendedora, mi mayor logro ha sido industrializar el proceso de la torta chilena, nuestro producto estrella. Gracias a ello, hemos logrado posicionarlo en muchos lugares con nuestra marca. Esto me llena de satisfacción, pero sé que aún hay mucho camino por recorrer.

Mi objetivo es llegar a grandes cadenas de supermercados y hacer que mi producto esté al alcance de todas las personas en todo el país.

En este viaje emprendedor, he aprendido que el crecimiento es un proceso lento y constante. La perseverancia y el esfuerzo real siempre generan resultados positivos a largo plazo. Siempre animo a otras mujeres que deseen emprender y tener éxito en el mundo empresarial a que crean en sí mismas y en sus capacidades.



“ El esfuerzo real y el trabajo arduo siempre genera cosecha de bonanza. ”



“ Mi motivación principal era generarle empleo al núcleo familiar y tener libertad de tiempo. ”



A menudo, nos limitamos por las ideas sociales y las expectativas que nos imponen, pero somos fuertes y capaces de lograr cualquier sueño que nos proponamos. Además, es fundamental rodearse de un buen equipo y contar con redes de apoyo que nos ayuden a crecer. No podemos hacerlo todo solas, y reconocerlo es una fortaleza.

Además, el aprendizaje continuo y la capacitación son clave para crecer y ofrecer lo que el mercado necesita. Mantente actualizada en tu campo de emprendimiento, asiste a eventos, conferencias y talleres relacionados con tu industria. Cuanto más te capacites, más preparada estarás para enfrentar los desafíos y aprovechar las oportunidades que se presenten en tu camino.

El equilibrio entre mi vida personal y profesional ha sido uno de los desafíos más difíciles que he enfrentado como emprendedora. Las múltiples tareas y responsabilidades a veces pueden ser desgastantes. Sin embargo, he aprendido que contar con una buena red de apoyo marca la diferencia. Los espacios familiares no son negociables para mí.

Tengo dos hijos y han sido mi mayor inspiración y motivación. Entiendo que mi cuidado personal también es importante para el bienestar de mi empresa y mi familia, por lo que busco crear un equilibrio saludable entre ambos aspectos.

Convertirme en empresaria y fundar CAMIR ha sido una experiencia gratificante y llena de aprendizajes. A través de mi emprendimiento, he descubierto mi capacidad para superar desafíos, crecer como persona y lograr metas que antes parecían inalcanzables.

Si tenés un sueño emprendedor, te animo a que sigás adelante y persigás tus metas con determinación.

El camino no siempre será fácil, pero con pasión, perseverancia y una red de apoyo sólida, ¡podés lograr grandes cosas!

Sin embargo, mi historia como emprendedora va más allá de las palabras y los logros. Detrás de CAMIR hay un sinfín de experiencias, emociones y momentos que han moldeado mi camino. Desde el primer día en que decidí embarcarme en esta aventura empresarial, he experimentado altibajos, momentos de duda y momentos de gran satisfacción.

Recuerdo claramente aquellos días en los que me sentía desesperada por encontrar una solución a la falta de empleo en mi núcleo familiar. Fue entonces cuando recordé las deliciosas recetas de mi mamá y su habilidad para preparar una increíble torta chilena. Una idea surgió en mi mente: ¿por qué no compartir esta delicia con otras personas y convertirlo en un negocio?

La motivación inicial para convertirme en emprendedora fue clara: quería generar empleo para mi familia y tener la libertad de administrar mi propio tiempo. No quería depender de un empleo tradicional que me limitara en mis sueños y metas. Sabía que tenía en mis manos un producto con un potencial increíble, así que decidí establecer mi propia empresa y compartir la torta chilena con el mundo.

Pero como toda emprendedora, me enfrenté a numerosos desafíos en el camino. El más grande de todos fue la pandemia de Covid-19, que golpeó fuertemente a la industria de la comida y cambió por completo el panorama empresarial.

Me vi frente a la incertidumbre, la disminución de la demanda y la necesidad de adaptarme rápidamente a las nuevas circunstancias.

En medio de la crisis, me negué a rendirme. Desarrollé estrategias innovadoras, como la venta de almuerzos y promociones especiales para fomentar momentos familiares en casa. Aprendí a ser flexible, a buscar oportunidades en medio de la adversidad y a reinventar mi negocio para sobrevivir. Fue un período de aprendizaje intenso, pero también de resiliencia y determinación.

A lo largo de esta travesía, he experimentado momentos de gran satisfacción.

Uno de mis mayores logros como emprendedora ha sido industrializar el proceso de la torta chilena, convirtiéndola en nuestro producto estrella. Ver cómo nuestra marca ha llegado a diferentes lugares y cómo ha sido acogida por los clientes me llena de orgullo y satisfacción.

En el camino, he aprendido valiosas lecciones. He comprendido que el crecimiento empresarial es un proceso lento y constante. No hay atajos ni fórmulas mágicas, sino perseverancia y dedicación. Cada obstáculo superado me ha enseñado a ser más fuerte, a adaptarme a los cambios y a no temerle a los desafíos. El esfuerzo y el trabajo arduo siempre generan resultados positivos, aunque a veces los frutos se hagan esperar.

Si pudiera dar un consejo a otras mujeres que desean emprender y tener éxito en el mundo empresarial, les diría que crean en sí mismas y en su capacidad para alcanzar sus sueños.

Como mujeres, a menudo nos limitamos por las expectativas sociales y los estereotipos que nos rodean. Es importante romper esas barreras y confiar en nuestras habilidades y fortalezas. Además, rodearse de un buen equipo de apoyo es fundamental. No podemos hacerlo todo solas, y contar con personas que nos impulsen y nos ayuden a crecer marca la diferencia.

MOTIVACION

Alas

Empezá la semana

PODEROSA

A woman with short, light-colored hair and black-rimmed glasses is smiling warmly at the camera. She is wearing a light blue button-down shirt with a patterned orange and yellow scarf tied around her neck. Her arms are crossed. In the background, several other people are blurred, suggesting a professional or social gathering.

**¿CÓMO SER UNA MUJER LÍDER DE IMPACTO?:
DESARROLLANDO HABILIDADES
DE LIDERAZGO PARA EL ÉXITO**

En un mundo en constante evolución, cada vez más mujeres están asumiendo roles de liderazgo en diferentes ámbitos de la sociedad. Sin embargo, el camino hacia el liderazgo no siempre es fácil, ya que implica enfrentar desafíos y superar barreras. En este artículo, exploraremos cómo las mujeres pueden convertirse en líderes exitosas, centrándonos en el programa de Alas que ofrece dos talleres transformadores: **"¿El poder está en mí?"** y **"¿Cómo impulsar mi marca personal?"**.

El poder del liderazgo femenino

El liderazgo femenino tiene un impacto significativo en la sociedad y las organizaciones. Las mujeres líderes aportan una perspectiva única, habilidades de comunicación efectiva, empatía y capacidad para fomentar la colaboración. Sin embargo, ser una líder exitosa requiere trabajo y desarrollo personal.

Conscientes de la importancia de fortalecer el liderazgo femenino, Alas ofrece talleres transformadores que abordan temáticas clave para el desarrollo de las mujeres líderes.

Taller 1: ¿El poder está en mí?

El taller **"¿El poder está en mí?"** se llevará a cabo el 26 de agosto. Este taller se enfoca en el autoconocimiento como base fundamental para el liderazgo. A través de actividades y reflexiones, las participantes explorarán sus fortalezas, debilidades y creencias limitantes.

El objetivo es que las mujeres líderes reconozcan y potencien su propio poder interior.

El taller también abordará la idea de que nunca es tarde para crecer. Muchas mujeres pueden sentir que el tiempo ha pasado y que es demasiado tarde para alcanzar sus metas. Sin embargo, el taller les mostrará que el crecimiento personal y el desarrollo del liderazgo no tienen límites de edad.

Taller 2: ¿Cómo impulsar mi marca personal?

El segundo taller, **"¿Cómo impulsar mi marca personal?"**, se llevará a cabo el 2 de septiembre. Este taller se enfocará en el poder de la comunicación en el liderazgo. Las participantes aprenderán estrategias para comunicarse con poder y persuasión, con el objetivo de transmitir su mensaje de manera efectiva.



Así que, si sos una mujer que aspira a ser una líder exitosa, no dudés en aprovechar estos talleres transformadores que Alas ofrece. Recordá que el poder está en vos y que nunca es tarde para crecer. ¡Atrevete a dar el paso hacia un liderazgo de impacto y despliega tus alas hacia un futuro lleno de oportunidades y éxito!

Es importante recordar que el liderazgo no se limita a un título o posición específica, sino que se trata de influir y hacer una diferencia en la vida de los demás. Cada mujer tiene su propio camino hacia el liderazgo y es fundamental abrazar la diversidad de estilos y enfoques.

A través del autoconocimiento, el desarrollo de habilidades de comunicación efectiva, la construcción de una marca personal sólida y la adquisición de competencias directivas, las mujeres pueden abrirse camino hacia el éxito y dejar una huella duradera en su campo de acción.

No importa en qué etapa de la vida te encontrás, nunca es tarde para crecer y convertirte en la líder que deseás ser. Los talleres de Alas te brindan la oportunidad de adquirir conocimientos, conectar con otras mujeres líderes y recibir el apoyo necesario para alcanzar tus metas.

Si estás interesada en inscribirte podés contactarnos al correo: administracion@alascr.com

***¡El mundo necesita más mujeres líderes!
¡Desplegá tus alas y sé la líder que estás destinada a ser!***



Convivencia UBER
**¡JUNTAS SOMOS
MÁS FUERTES!**



En una iniciativa conjunta con la reconocida empresa UBER, ALAS llevó a cabo el evento "Convivencia UBER", un espacio dedicado a proporcionar capacitación y herramientas de empoderamiento a más de 50 mujeres.

Durante este día especial, se fomentó el aprendizaje, el intercambio de experiencias y se brindó la oportunidad de establecer valiosas conexiones.

El evento destacó la importancia del empoderamiento femenino como un pilar fundamental para alcanzar objetivos personales y profesionales.

El evento "Convivencia UBER" fue una jornada llena de inspiración y empoderamiento, donde las participantes tuvieron la oportunidad de fortalecer sus habilidades y conocimientos. A través de diferentes actividades interactivas, talleres y conferencias, se abordaron temas

relevantes para el crecimiento personal y profesional de las mujeres.

Durante el evento, se compartieron experiencias y se promovió un ambiente de colaboración y apoyo mutuo. Las participantes tuvieron la posibilidad de conectarse con otras mujeres valientes y visionarias, generando redes de contacto que podrían resultar fundamentales en su desarrollo profesional.

La actividad se enfatizó la importancia de la solidaridad y el apoyo entre mujeres, promoviendo un ambiente de empoderamiento y confianza mutua. Las participantes se sintieron motivadas y empoderadas al reconocer que su voz y su talento son fundamentales para impulsar el cambio y lograr sus metas.

La Convivencia UBER fue un evento transformador que brindó a más de **50 mujeres** la oportunidad de recibir capacitación, intercambiar experiencias y establecer conexiones valiosas.

Taller de Liderazgo:

"¿Cómo impulsar mi marca personal?"

En un esfuerzo por fomentar el liderazgo femenino y promover el desarrollo de la marca personal, se llevó a cabo un inspirador taller bajo el título "**¿Cómo impulsar mi marca personal?**".

Este evento contó con la participación de reconocidos mentores de alto perfil, incluyendo a **Nuria Marín, Laura Bonilla, Liliana Carranza, Mariamalia Guillén, Mónica Náguel y Arnoldo Robert.**

El taller brindó a las asistentes valiosos consejos y herramientas para destacarse en sus carreras y fortalecer su presencia en el ámbito profesional.

El taller fue una experiencia enriquecedora y empoderadora para todas las mujeres que tuvieron la oportunidad de participar. La presencia de los mentores de alto perfil, con amplia experiencia en diversos campos, generó un ambiente propicio para el aprendizaje y la inspiración.





Durante el taller, se abordaron temas clave relacionados con la construcción y el impulso de la marca personal. Las asistentes recibieron orientación sobre cómo identificar sus fortalezas y cómo comunicar de manera efectiva su propuesta de valor única.

Los mentores compartieron sus propias experiencias y brindaron consejos prácticos sobre cómo superar obstáculos y aprovechar las oportunidades para destacarse en un mundo profesional cada vez más competitivo.

Las vivencias de los mentores fue uno de los aspectos más destacados del taller. Las asistentes tuvieron la oportunidad de plantear preguntas, recibir retroalimentación

personalizada y establecer conexiones significativas con profesionales exitosos en sus respectivos campos.

Este intercambio generó un ambiente de apoyo y colaboración, en el que las mujeres se sintieron motivadas a seguir desarrollando sus habilidades y liderazgo.

Esperamos que el taller haya sido un punto de partida para que las mujeres participantes continúen desarrollando sus habilidades de liderazgo y fortalezcan sus marcas personales, contribuyendo así a la construcción de un mundo laboral más inclusivo y equitativo.

MOTIVACION



Mente feliz

VIDA FELIZ

Cine foro



Alas

SIN VIOLENCIA

Película a proyectar:
Te doy mis ojos

Más información:
info@alascr.com



Cine Magaly



22 de agosto



9 a.m.

¡Es gratis!



Cine Foro Dirigido por:
Adriana Villalobos
Experta en género



La lucha contra la violencia de género es un tema de vital importancia en nuestra sociedad actual. Con el objetivo de generar conciencia y fomentar el diálogo en torno a esta problemática, hemos creado el programa "Alas sin violencia". Este programa se transmitirá a través de la página de Facebook de Alas (@Aso.Alas).

Para inaugurar este programa, proyectaremos la aclamada película "Te doy mis ojos" en el prestigioso cine Magaly el próximo 22 de agosto. Además, se llevará a cabo un cine foro donde se discutirá y reflexionará sobre la violencia de género. Esta iniciativa busca proporcionar un espacio abierto y enriquecedor para el diálogo, donde se compartirán opiniones, experiencias y propuestas para combatir esta situación.

El cine foro estará dirigido por Adriana Villalobos, experta en género, quien también estará a cargo de "Alas sin Violencia"

La participación en este evento gratuito es una oportunidad invaluable para contribuir a la lucha contra la violencia de género. Al completar el formulario de registro, las personas interesadas podrán reservar su lugar y ser parte de una jornada que busca generar cambios positivos en nuestra sociedad.

"¡Alas sin violencia!" nos invita a unirnos en la búsqueda de un mundo libre de violencia, donde todas las personas puedan desarrollar sus alas y volar sin miedo.

Deportistas

con ALAS

El pasado 29 de abril, tuvimos el privilegio de llevar a cabo un taller sobre vocería como parte de nuestro programa "Deportistas con Alas". En esta ocasión, contamos con la participación de destacadas deportistas que están dejando huella en sus respectivas disciplinas.

Carol Sánchez, Lina Jaramillo, Maureen Solano, María José Brenes, Amalia Ortuño, Noelia Bermúdez, Paola Alvarado, Vicki Ross y Gabriela Guillen fueron las protagonistas de este inspirador evento. Estas talentosas mujeres han demostrado su pasión y dedicación al deporte, convirtiéndose en referentes para las nuevas generaciones.

Durante el taller, se abordaron diversos aspectos relacionados con la vocería y la comunicación efectiva. Las deportistas tuvieron la oportunidad de aprender estrategias para transmitir sus mensajes de manera clara, persuasiva y auténtica. Se les proporcionaron herramientas para enfrentar los desafíos de representar a sus deportes y compartir sus experiencias con el mundo.

Seguiremos apoyando y celebrando los logros de estas deportistas, así como de todas las mujeres que desafían los límites y dejan su huella en el mundo deportivo. Juntas, continuaremos promoviendo la igualdad de oportunidades y el empoderamiento femenino en el deporte.





SÉ PARTE DE UNA RED
**DE MÁS DE 130.000
MUJERES**

CRECIENDO *juntas.*

✉ info@alascr.com

🌐 www.alascr.com

📘 /AsoALAS

📷 @alascr

¿Cómo perder el miedo a *intentar nuevos retos?*

En la actualidad, las mujeres han demostrado una capacidad extraordinaria para enfrentar desafíos y abrirse camino en distintos ámbitos de la sociedad. Sin embargo, aún persisten barreras invisibles que las hacen dudar a la hora de intentar nuevas cosas. Es importante recordar que las mujeres tienen un potencial ilimitado y que no les cuesta intentar y triunfar en cualquier campo que se propongan.

Las estadísticas respaldan esta afirmación. Según diversos estudios, las mujeres tienen una tasa de éxito igual o incluso superior a la de los hombres en emprendimientos y proyectos empresariales. Además, investigaciones revelan que las empresas lideradas por mujeres tienden a ser más innovadoras y rentables. Sin embargo, a pesar de estas evidencias, muchas mujeres aún se sienten inseguras a la hora de tomar riesgos y explorar nuevas oportunidades.

Es fundamental recordar que el miedo al fracaso no debe limitarnos. Cada intento, cada paso hacia lo desconocido, es una oportunidad de aprendizaje y crecimiento personal. Las mujeres tienen dentro de sí la valentía y la determinación para superar cualquier obstáculo que se les presente en el camino.

Es cierto que el camino puede ser difícil, pero es importante recordar que los mayores logros se alcanzan cuando nos atrevemos a salir de nuestra zona de confort. Cada mujer tiene la capacidad de reinventarse, de enfrentar nuevos desafíos y de hacer realidad sus sueños más audaces.

Por tanto, animo a todas las mujeres a que se atrevan a intentarlo. No importa cuál sea el objetivo que te propongas, ya sea emprender un negocio, cambiar de carrera, aprender una nueva habilidad o liderar un proyecto importante. Recuerda que tienes todas las herramientas necesarias para triunfar.

No te detengás por el miedo al fracaso. En lugar de eso, enfrentalo con valentía y convicción. Cada paso que des te acercará más a tus metas y te permitirá dejar tu huella en el mundo.

Así que, mujer extraordinaria, no temás intentar cosas nuevas. Confía en tu capacidad, abraza el cambio y lánzate hacia lo desconocido. Recuerdá que el éxito está esperando a aquellos que se atreven a perseguirlo. ¡Vos podés lograrlo!



1. VISUALIZÁ EL ÉXITO

Imaginá cómo te sentirás una vez que hayás superado el reto. Visualizá el resultado positivo y mantené esa imagen en tu mente para motivarte.

2. ESTABLECÉ METAS ALCANZABLES

Dividí el reto en metas más pequeñas y alcanzables. Esto te ayudará a mantener el enfoque y te permitirá celebrar tus logros a medida que avanzás.



3. SUPERÁ EL MIEDO AL FRACASO

El miedo al fracaso es natural, pero no dejés que te paralice. Recordá que los errores son oportunidades de aprendizaje y crecimiento.



4. RODEATE DE PERSONAS POSITIVAS

Buscá el apoyo de personas que te inspiren y te motiven.

5. APRENDÉ DE LOS DEMÁS

Observá cómo otros han enfrentado retos similares y aprendé de su experiencia. Buscá modelos a seguir y estudiá sus estrategias para aplicarlas en tu propio camino.



6. CONOCÉ TUS FORTALEZAS

Identificá tus fortalezas y habilidades que te ayudarán a enfrentar el reto.

7. SÉ FLEXIBLE Y ADAPTABLE

La capacidad de ajustarse y encontrar soluciones creativas es esencial para superar los obstáculos.



8. MANTENÉ UNA MENTALIDAD POSITIVA



Cultivá una mentalidad positiva y optimista. Enfocá tu energía en soluciones en lugar de enfocarte en los problemas.

9. PLAN DE ACCIÓN:

Definí los pasos necesarios y establece plazos realistas para mantenerte encaminada.



10. CELEBRÁ TUS LOGROS

Reconocé tus esfuerzos y date un merecido reconocimiento. Esto te motivará a seguir avanzando hacia nuevos retos.



MOTIVACIÓN

Alas

Diseña tu vida.

NUNCA TE DES POR VENCIDA.

Recomendación

PELÍCULA



Las Sufragistas es una película que relata la lucha de las mujeres en el Reino Unido por obtener el derecho al voto a principios del siglo XX. Siguiendo la vida de Maud Watts, una joven obrera, la historia muestra su valiente participación en el movimiento sufragista, enfrentándose a la represión y la oposición de la sociedad conservadora de la época. A través de actos de desobediencia civil y sacrificios personales, estas mujeres luchan por la igualdad de derechos en una época de injusticia y desigualdad de género.


Alas



POTENCIANDO
LA PASIÓN &
EL PROPÓSITO
DE TODAS
LAS MUJERES.

UNITE HOY Y

SÉ PARTE DE UNA RED
DE MÁS DE 130.000
MUJERES

CRECIENDO

juntas.

✉ info@alascr.com

☎ +506 2234-5264

🌐 www.alascr.com

📘 /AsoALAS

📷 @alascr