

Alas

REVISTA / VOL. 21

Diez en Diez



10 HABILIDADES

BLANDAS PARA

TRABAJAR EN
PAREJA

EL LEGADO DE SIMONE BILES

PERSONA ANTES QUE
ATLETA

Entrevista a Andrea Álvarez,
Máster en Salud Pública

MUJERES EN STEM

Mi inicio en chatbots

Por Trilce Jirón



CHEF SOPHIA

"5 mentiras
sobre emprender"



POR: CRISTINA IZQUIERDO FLORES
Directora Ejecutiva de ALAS

"¡Hoy conocí una mujer increíble!", es una frase que repito muchas veces. Pero ¿a qué me refiero con una mujer "increíble"? Para mí, son mujeres que rompen moldes, que se salen de lo común, puede ser que sea una empresaria que dirige un negocio con gran éxito, una emprendedora con una idea innovadora, una profesional destacada en su área, una mamá que quiere generar un impacto positivo en la vida de sus hijos, son tantas las características para definir a una mujer increíble.

Hoy en esta revista les traemos muchas mujeres increíbles. Desde la chef Sophia que son su ingenio ha capturado la atención de muchísimas personas y se ha dado a conocer no solo por su habilidad para la cocina y los negocios, sino por su personalidad extrovertida frente a cámaras, Sophia nos comparte "5 mentiras sobre emprender", donde rompe la visión romántica de ser su propio jefe o hacer millones al iniciar con un emprendimiento.

Además, Sannlly Rodríguez, otra emprendedora nos cuenta sus experiencias entre corporaciones y experimentos para emprender, y todo lo que ha aprendido en el medio de esto.

Trilce Jirón, es una especialista en Chatbots, aplicaciones que automatizan conversaciones con asistentes virtuales. Trilce cuenta cómo se fue metiendo en el mundo tecnológico e hizo una empresa. ¡Otra mujer increíble!

Muchas veces admiramos a estas mujeres porque las vemos en medios de comunicación y pensamos que son invencibles. Simone Biles, es una gimnasta admirada a nivel mundial.

Este año, Simone se retiró de las Olimpiadas, para cuidar de su salud mental. Una mujer increíble, que nos expone que debemos de ponernos de primeras. Y Andrea Álvarez, máster en Salud Mental nos comparte un análisis sobre esta situación.

Esperamos que disfruten esta entrega.

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

5 MENTIRAS SOBRE EMPRENDER

La chef Sophia Rodríguez nos comparte esas cosas que se dicen de los emprendimientos que no son realistas.

08

LA DECISIÓN DE EMPRENDER ¿UNA LOCURA COMPLETA?

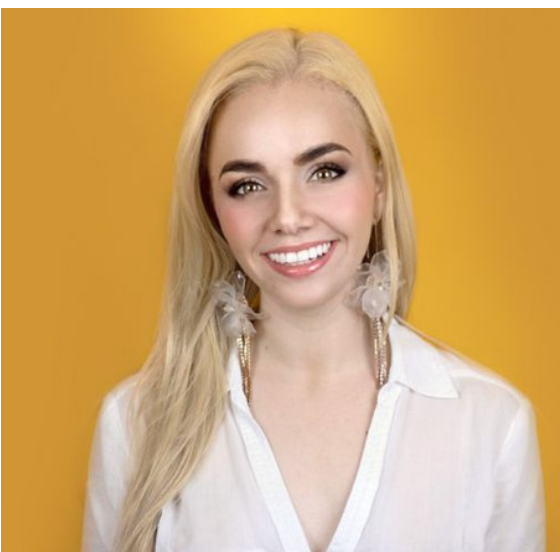
Artículo por Sannlly Rodríguez, quien se debatió si lo suya era emprender o la vida en como colaboradora en una empresa.



12

EL LEGADO DE SIMONE BILES: PERSONA ANTES QUE ATLETA

Entrevista a Andrea Álvarez, máster en Salud Pública, que analiza el retiro de la gimnasta de los juegos olímpicos.



18

MI INICIO EN CHAT BOTS

Artículo por Trilce Jirón sobre cómo empezó su aventura en su negocio en tecnología.



22 "JUGAR FUTBOL NO ES SOLO JUGAR CON EL BALÓN, TAMBIÉN ES JUGAR SIN BALÓN Y CON LA MENTE"

Entrevista a Melissa Barrantes, futbolista.



26 DIEZ EN DIEZ

10 habilidades blandas para trabajar en pareja.

29 RECOMENDACIÓN ALAS

The Bold Type



30 AUTONOMÍA ECONÓMICA

La Organización del Tiempo.

"5 mentiras sobre emprender"



POR LA CHEF
SOPHIA RODRÍGUEZ

Si te animaste recientemente a emprender o pronto lo harás quisiera desmentirte algunas ideas que de pronto tenés sobre esto para que luego no digás que no te dijeron.

5 mentiras sobre Emprender:

1. No voy a tener jefe: **de pronto no tendrás jefe directo que te mande a hacer cosas pero tus nuevos jefes serán tus clientes** y a ellos te tendrás que entregar. Lo que a ellos les guste, sus solicitudes, quejas y demás son los que van a sostener tu emprendimiento.

2. No tendré que trabajar más 8 horas continuas...: ¡Pues no porque de fijo serán muchas más que 8! **No tener un horario fijo te va a implicar mucha disciplina e irremediamente tu tiempo libre muchas veces se verá limitado porque al principio todo depende de vos...** Feriados, fines de semana, da igual.

3. Voy a hacerme rico : esto me da risa porque **para empezar a ver el fruto de tus inversiones o utilidades tendrás que tener demasiada paciencia.** Son años de experiencia solo para estabilizar un negocio, para millonarios seguro son siglos a menos que seas Jeff Bezos.

4. Podré hacer las cosas a mi manera: Pues sí hasta cierto punto pero el mercado y los clientes terminarán influyendo demasiado en cómo hacés

tus procesos y productos porque **si a ellos no les gusta tu modo pues no tiene ningún sentido el negocio.** Aprender a optimizar la operación es difícilísimo y se los dice alguien que en un principio creyó que para abrir su negocio saber cocinar era lo más importante.

5. Mi idea es la mejor: Puede que tengas muchas muy buenas ideas pero no inventaste el agua tibia. Alguien en el mundo está pensándolo al mismo tiempo que vos o ya lo hizo así que ayer es tarde... Tendrás que ponerle tu esencia al proyecto pero muchas cosas las vas a tener que adecuar y **tener la humildad de aceptar sugerencias para mejorar.**

¡Todo cuesta! Nada se logra de la noche a la mañana y si no estás dispuesto a ser constante pues mejor ni empecés.

Pensalo bien a ver si te unís a este club de masoquistas felices.

“ Aprender a optimizar la operación es difícilísimo y se los dice alguien que en un principio creyó que para abrir su negocio saber cocinar era lo más importante.”

LA DECISIÓN DE EMPRENDER

*¿Una
locura
completa?*



**POR SANNLLY
RODRÍGUEZ CHACÓN**

Desde que recuerdo, siempre tuve mis ideas locas de hacer el negocio de mis sueños, para algún día retirarme en un lugar rural y hacer mi rinconcito donde pudiera hacer manualidades y practicar técnicas de arte rodeada de naturaleza, el avance a la locura diría mi madre.

Pues bueno, con muy poca noción de la vida, empecé a estudiar en la Universidad de Costa Rica, porque “pum” había ganado el examen, debía aprovechar.

Para ese entonces también quería ser estilista, pero bueno, pensé que podría empezar por saber de negocios y entré a la carrera de Dirección de Empresas, a darle duro, muy duro porque me costó horrores.

Mi primer trabajo vino con la práctica profesional y ahí me quedé casi dos años en una empresa cantonal de venta de canasta básica mayorista.

Me fui por mi inexperiencia, porque no entendía mucho del manejo empresarial en el mundo real, lejos de los libros académicos y mi intuición siempre me dijo que no me sentiría bien por mucho tiempo, además debía finalizar mis estudios.

Empezaron entonces mis avances a la locura de emprender, un poco más acelerados.

Soy muy autodidacta, me encanta estar en constante aprendizaje y a veces investigo hasta lo que no debo, pero bueno, es mi naturaleza y mi personalidad. Me llamó la atención cómo manejar un telar, vi uno o dos tutoriales y ya tenía mi producción de bufandas y gorros de lana, me fue bien, vendí bastantes.

En medio de mi primer emprendimiento, me llamaron de una empresa trasnacional y mis ojos se iluminaron, era una oportunidad de oro y por supuesto que acepté. Seguía mi espíritu emprendedor, pero bueno, la experiencia de una transnacional es algo que en ese momento pensaba, no se podía desaprovechar.

En ese lugar di mi alma para laborar de la mejor manera. Y logré avanzar muchísimo, además de un aprendizaje invaluable. Pero también empezaron mis cuestionamientos ante situaciones que me costaba manejar:

Empecé a conocerme a mí misma y mi alta regla para medir ¿Cómo era posible que yo viera un procedimiento tan sencillo y los demás simplemente lo ignoraban o no le daban la importancia requerida? ¿No era para eso que estábamos ahí?

Pero también, si alguien quería medir rendimiento de labores y esfuerzo..., ¿por qué todo el mundo se molestaba?

Si yo hacía algo correctamente y otra persona no ¿Por qué el problema llegó a ser yo?

“ En medio de mi primer emprendimiento, me llamaron de una empresa trasnacional y mis ojos se iluminaron.”



Confieso que un me cuesta entenderlo, sin embargo, en el camino me propuse entender el pensamiento de los demás, su manera de aprender, su manera de auto motivación o motivación externa, su manera de comportarse y los límites de cada quien.

No lo hice sola, me ayudaron y capacitaron, porque **alguien vio potencial en mi personalidad y no podía permitir que se me etiquetara como “problema”**, porque tenía mucho por demostrar. Agradezco increíblemente a esa persona que espero me esté leyendo en este momento.

Logré seguir avanzando, pero un cambio administrativo y un juego de poder desestabilizaron mis expectativas y de nuevo tuve que cambiar de rumbo. Me vi en un mismo nivel de jerarquía con un compañero y simplemente no logramos un acople, porque se minimizó mi voz y capacidad y no lo podía permitir.

Como en las labores que ejercíamos, el valor económico estaba a su cargo, me hice la idea de que lo mejor para la empresa era que quien se alejara fuera yo.

¿Larga la historia hacia mi locura? Pues se empieza a poner mejor.

Desempleada y embarazada

¡No lo podía creer, pero hasta ahora ha sido la mejor noticia que recibí en mi vida! **¿Ahora que hago? Cruzar mis brazos no es algo que me caracterice.**

Pues de nuevo, se me ocurrió una idea, podría aprender a aplicar uñas artificiales, aprendí sola, tomé unas pequeñas clases particulares, invertí en material y me encantó, me ayudó mucho en esos momentos, aún lo hago de vez en cuando. Sin embargo, avanzando mi embarazo tuve que dejarlo por el uso del químico y la salud de mi bebé.

Mi esposo y yo empezamos a vender comida en un local de "Sandwich a la medida" él, yo y mi gran barriga trabajamos hasta tarde, siempre me sentiré orgullosa y algún día se lo contaré a mi hija. Nos topamos con caídas, con arreglos de maquinaria, una gran huelga, costo de personal, el nacimiento de la bebé y pues tuvimos que cerrar pocos meses después.

Lloro y río escribiendo todo esto. Recibí un mensaje con una noticia, había una vacante en una empresa con la que tuve relación comercial en mi antiguo puesto. ¡Me abrieron las puertas!

Me encargué del manejo de crédito durante casi tres años, increíble aprendizaje y esfuerzo, una rutina agotadora, **debía viajar una hora en la mañana y una hora en la tarde, dejar a mi hija de tres meses de nacida, almacenar leche materna, quehaceres del hogar, vida familiar... realmente agotador.**

Ah, pero esperen, con todo lo aprendido con mi crisis anterior y lo aprendido en ella, **esta vez el ambiente laboral era increíble, mis compañeros me buscaron muchísimas veces para que les ayudara en sus labores, logré implementar muchos cambios, avancé, gané confianza** y bueno, todo no puede ser tan bueno. **También dije lo que pudo incomodar a algunas personas porque lo creí necesario**, de nuevo me sentí minimizada ¿Es mi idea o esto ya se está volviendo normal?

Y de nuevo... mis cuestionamientos ¿Esto es lo que realmente quiero para mi vida? ¿Lograré el crecimiento profesional por el que tanto estudié?

¿Soy tomada en cuenta para mayores retos e implementación de ideas y proyectos? ¿Hay equilibrio de tiempo y forma con mi vida personal y familiar?

Renuncié a mi puesto contra todas las opiniones, en plena pandemia en no sé cuál ola, con toda la incertidumbre que aún tengo porque mi proyecto está en inicios, pero con algo en el corazón que me decía que era la mejor decisión.

Mi proyecto se centra en un Negocio Digital de Asistencia Administrativa de manera virtual, ser la mano derecha de muchos jefes, pero de forma remota, logrando mi equilibrio de vida, y dando al empresario la oportunidad de minimizar costos y maximizar beneficios y eficiencia. Incluso estoy realizando Asesorías Especializadas. Igualmente estoy por terminar la plataforma de venta de Mini Talleres para Empresarios y Emprendedores.

Nuestros proyectos son valiosos, son nuestro sueño de vida, debemos cuidar los detalles, puntos ciegos de fuga de recursos y eliminarlos, que nuestro esfuerzo valga la pena.

Es la mayor locura en la que me he lanzado, de nuevo en palabras de mi madre, pero siempre con su apoyo, el apoyo de toda mi familia, y la confianza en mi capacidad de control y análisis, que además, puedo compartir con ustedes.

Una locura completa de la cual no me arrepiento en lo absoluto. Al contrario, como emprendedora innata, les puedo adelantar que ya tengo en la mente otras ideas que no pienso suprimir, porque mis capacidades son infinitas, basta que yo lo crea.

El legado de

SIMONE BILES:

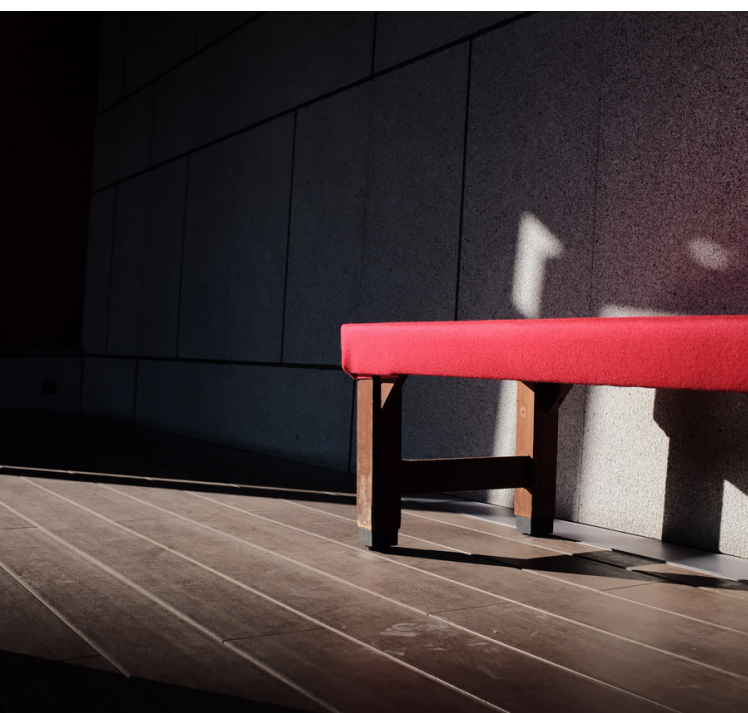
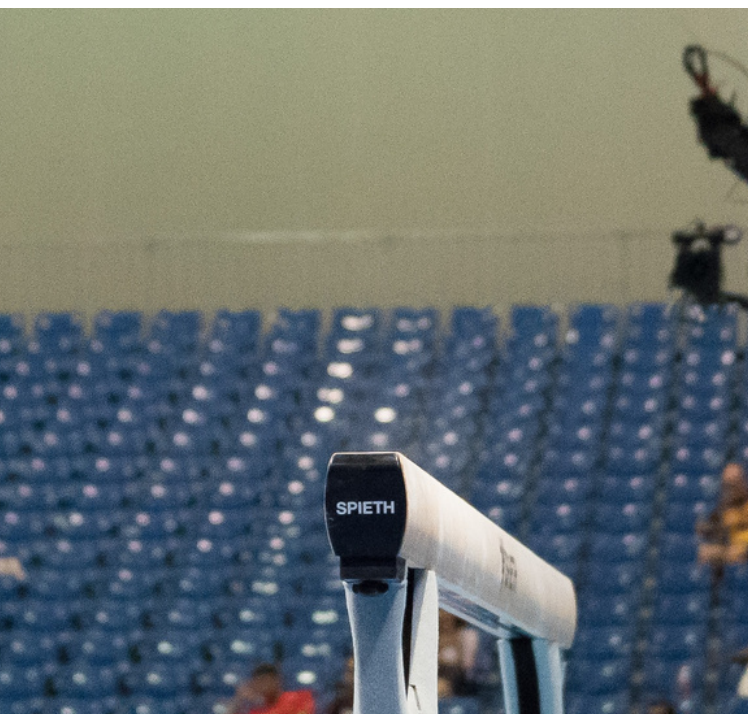
PERSONA ANTES QUE ATLETA



Entrevista a
Andrea Álvarez

"No somos solo atletas. Somos personas al fin y al cabo...", dijo la gimnasta estadounidense, Simone Biles, luego de no haber participado en varias de las finales de gimnasia artística en los Juegos Olímpicos de Tokio.

Simone Biles era la favorita para ganar más medallas de oro en estos Juegos Olímpicos. Ella es considerada la gimnasta más exitosa en la historia mundial por la cantidad de medallas obtenidas en Juegos Olímpicos y en Campeonatos Mundiales. Su no participación en varias de las competencias ha abierto un espacio para tener conversaciones sobre salud mental y sobre qué significa ser "campeona".



Andrea Álvarez, cofundadora de ALAS y máster en salud pública, nos comparte su análisis sobre esta situación.

¿Por qué el retiro de Simone Biles de las olimpiadas es importante?

Primero, porque fue a mitad de la competencia por equipos. Esto significaba que sus compañeras de equipo iban a tener que competir en aparatos donde no lo tenían previsto. Por esta razón, muchas personas criticaron a Simone por “dejar tirado” al equipo. No obstante, en la conferencia de prensa que siguió a la competencia, las otras gimnastas mostraron todo su apoyo y agradecimiento por Simone. Atletas de otras disciplinas también han mostrado su admiración por Biles.

Su decisión también es importante porque mandó un mensaje claro de que la salud de una atleta está por encima de ganar una medalla de oro. Estados Unidos había sido campeón olímpico en gimnasia artística femenina en 2012 y 2016. Se perfilaban como las favoritas para 2020. Una de las variables que usualmente da un amplio margen de ventaja a Estados Unidos es el nivel de dificultad de las rutinas de Biles. Si Simone no competía, era más difícil imponerse ante el equipo de Rusia, el equipo que terminó ganando oro.

Asimismo, el que todo el equipo de gimnastas de Estados Unidos haya expresado un amplio orgullo por luchar hasta el final y obtener la medalla de plata, enfatiza aún más que ganar no lo es todo.

"mandó un mensaje claro de que la salud de una atleta está por encima de ganar una medalla de oro."

¿Por qué se justifica más fácilmente que un atleta se retire de una competencia porque se lesione físicamente y se juzga si se retira por un tema de salud mental?

Cuando Simone decidió no participar por temas de salud mental, lo primero que se nos vino a la mente a muchos fue pensar en depresión o ansiedad. No obstante, lo que estaba pasando era que Simone estaba sufriendo los “twisties”. Varias gimnastas viven este problema. El nombre hace referencia a los “twists” (giros o rotaciones que muchas gimnastas incluyen en sus rutinas).

En estos días, varias gimnastas han explicado en medios que los “twisties” ocurren cuando las gimnastas pierden sentido de dónde están en el aire (no saben si están de cabeza o de frente o de lado). Esto es muy peligroso porque puede hacer que caigan de cabeza o de espaldas y se lesionen gravemente. Las gimnastas lo explican como que el cerebro da al cuerpo una orden, pero el cuerpo no la ejecuta. Las rutinas de Simone incluyen muchas rotaciones por lo que competir en ese estado era muy peligroso. Asimismo, puede tomar tiempo superar los “twisties”, un lujo que Simone no tenía en los Juegos. Por eso recobra sentido que el único aparato en el que Simone competió—la viga—no involucra tantas rotaciones.

La decisión de Simone de retirarse por los “twisties” está vinculada con salud mental pues Simone decidió ponerse a ella como prioridad, antes que a los demás. En su caso, esto no representaba menor cosa pues ella tiene patrocinadores a los que pudo haber tenido miedo de haber decepcionado.

Se requiere mucha fortaleza emocional para priorizarse a uno mismo en un contexto donde tantas personas tienen una expectativa diferente.

¿Por qué la decisión de Simone Biles puede marcar un hito en la gimnasia y en otros deportes?

La decisión de Simone nos ayuda a definir qué significa ser “campeona”.

En muchos deportes, las imágenes que tenemos de heroísmo visibilizan a personas que continuaron compitiendo a pesar de estar lesionadas. Esta imagen se ha ido construyendo como el principal modelo a seguir.

Cuando yo competía por rismo, nos contaban historias de personas que se habían lesionado en media competencia y habían continuado hasta el final. Por ende, una vez que tenía una fiebre altísima, igual seguí entrenando. Estábamos a 4 días de la competencia y yo pensaba que seguir era mi única opción. Tenía miedo de que me criticaran por “débil”.

En el caso específico de gimnasia, uno de los mayores hitos para Estados Unidos, es la competencia por equipos en los Juegos Olímpicos de 1996. Sólo faltaba el aparato de potro y sólo faltaba Kerry Strug de realizar su salto. En su primer intento en potro cometió un error grande, pero además se lesionó. El entrenador simplemente le dijo que continuara por lo que Kerry hizo su último salto lesionada. Aterrizó en un pie y luego se tiró al piso por el dolor. Muchos atribuyen el triunfo de Estados Unidos a la decisión de Kerry.

La realidad es que ya Estados Unidos había ganado la medalla de oro aunque quizás las gimnastas no se habían dado cuenta. Las fotos de Kerry aterrizando en un pie le dieron la vuelta al mundo y se convirtieron en un ejemplo de la resiliencia de los deportistas.

Yo tenía 10 años en 1996 y he sido admiradora de Kerry Strug desde ese momento. Para el contexto del momento, donde estas gimnastas fueron formadas para competir no importara qué, la actuación de Strug efectivamente fue heroica.

No obstante, la decisión de Simone vino a hacernos reflexionar sobre qué queremos como modelo. La actuación de Simone mandó un mensaje contundente de que los atletas no deben poner una competencia por encima de su bienestar físico y mental.

Simone Biles, es un referente de liderazgo, y mostró su lado vulnerable al retirarse de la competencia, ¿qué enseñanza podemos tomar de esto para nuestro propio liderazgo?

Tengo tres enseñanzas principales. Así como una competencia no es más importante que nuestro bienestar, quienes no somos gimnastas podemos aprender que el trabajo tampoco lo es. Cuando nuestro trabajo es un área importante en nuestras vidas, en ocasiones asumimos que ir a trabajar enfermos, que trabajar a todas horas del día, que sacrificar la hora de almuerzo por el trabajo nos hace “ganar puntos”. Muchos crecimos bajo el lema de que para darnos a respetar debemos “ser los primeros en llegar a la oficina y los últimos en salir”. Esto no es sostenible, nos va generando agotamiento mental y físico.

Asimismo, afecta nuestra productividad, el opuesto de lo que estamos persiguiendo. Las personas en puestos de liderazgo cumplen un rol importante pues pueden modelar el comportamiento de otras personas. Si se niegan a seguir bajo esta tónica, las demás personas emularan su comportamiento.

Una segunda enseñanza es que lo que hacemos no es lo que define cuánto valemos. Simone escribió un mensaje en Instagram agradeciendo a quienes habían estado pendientes de ella. Dijo que se había dado cuenta de que las personas la admiran más allá de las medallas que ha obtenido. La admiran como persona. Esto resonó conmigo pues por mucho tiempo pensaba que mi valor venía de los renglones de mi CV. ¡Luego me di cuenta de que las personas que más me quieren no conocen los detalles de mi CV!

Las personas en puestos de liderazgo pueden generar un cambio al dejar claro que valoran a su equipo por quiénes son y no por lo que hacen.

Finalmente, otra lección tiene que ver con el ego. Una razón por la que Simone decidió no competir en el resto de la competencia por equipos es porque tenía miedo de que los “twisties” la hicieran cometer errores graves. Cada caída en gimnasia conlleva una fuerte penalidad. Si ella continuaba compitiendo, sus errores podrían afectar el resultado final del equipo. Para las personas en puestos de liderazgo, esto es una lección pues implica tener la humildad de aceptar que no siempre hay que tener el foco de atención. Hay que dar espacio a que las demás personas brillen pues tienen todo el potencial.

Estas situaciones no solo se dan en campeones olímpicos, nos afecta a las personas en la vida diaria, ¿cuáles son los síntomas del agotamiento emocional o cómo detectar cuando una situación de estrés atenta contra nuestra salud?

Si una busca en Internet los síntomas de depresión, ansiedad u otras enfermedades mentales, es difícil determinar si estamos sufriendo alguna de estas. Muchos síntomas los hemos experimentado en momentos en que no tenemos un problema diagnosticable. Asimismo, en ocasiones nos cuesta diferenciar una situación pasajera de algo más serio.

Por esta razón, una de mis ex profesoras de salud pública, la doctora Marney White, ha explicado que uno puede enfocarse en dos criterios o señales de alerta. El primer criterio ocurre cuando nos empezamos a aislar de nuestras personas más cercanas. Todos tenemos una cantidad diferente de amigos, pero la mayoría tiene un grupo cercano con el que se mantiene en contacto sostenido. Si uno ve que hasta de este grupo se está aislando, esa es una señal de alerta. Por ejemplo, en mi caso debería ponerme en alerta si ya no quisiera ni hablar con mi esposo o mis papás o si ya no tuviera energía de propiciar espacios con mis amigos más cercanos.

El segundo criterio es cuando ya no podemos salir con nuestras responsabilidades del todo por varios días o semanas. Esto no es lo mismo que la fatiga que es normal tener en ocasiones. Ocurre cuando tareas en el trabajo o en el estudio que antes las hacíamos como si nada, van demandando más y más energía.

Por ejemplo, una señal de alerta para mí ocurre cuando tareas que antes duraba un tiempo determinado, ahora me toman el doble o triple de tiempo o cuando ya hasta mandar un correo electrónico requiere más energía y concentración de la que siento tener.

Cuando experimentamos estas señales, es buen momento para buscar ayuda y consultar con una persona profesional en salud mental.

Información importante: Si necesitas ayuda psicológica en Costa Rica, el Colegio de Profesionales en Psicología tiene la línea Aquí Estoy: 2272-3774 (horario lunes a viernes 2 a 10 pm).

Andrea Álvarez es máster en salud pública de la Universidad de Yale y fue porrista por más de 10 años. Asimismo, es una seguidora entusiasta de la gimnasia artística. La gimnasta que más admira es Jordyn Wieber, campeona olímpica 2012 y actual entrenadora del equipo de gimnasia femenino de la Universidad de Arkansas.

MOTIVACION

Alas

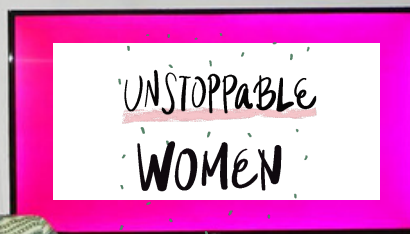


Usa tu pasado como un trampolín,

NO COMO UN SILLÓN.

MI INICIO EN

chat bots



por Trilce Jirón

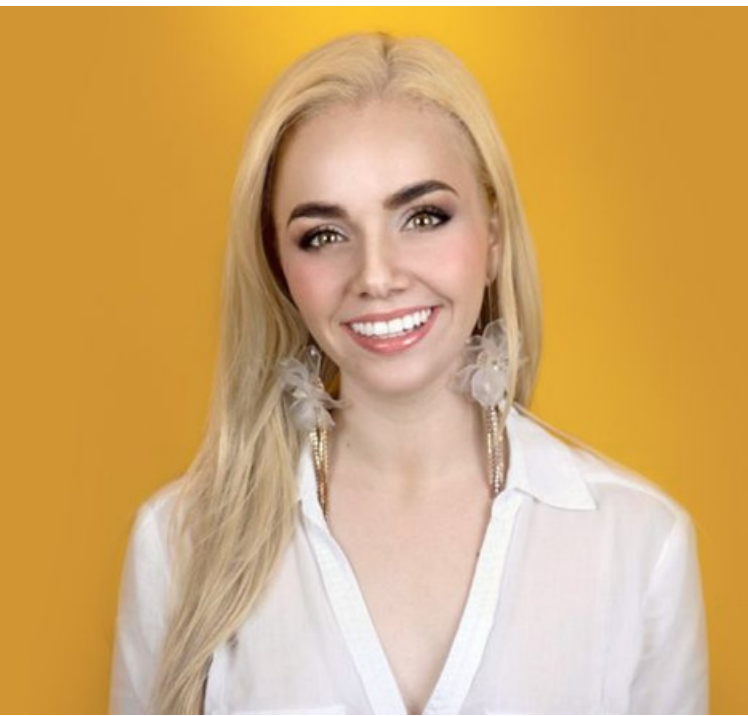
Por allá del 2016-2017, apareció Go Pato como el primer servicio de delivery digitalizado en Costa Rica, y absolutamente todo se hacía por medio de Facebook Messenger. **Yo quería ese sistema a como diera lugar para vender colchones, pero no tenía ni idea de cómo funcionaban.**

Mi nombre es Trilce Jirón Garro, y hoy, 4 años luego de pensar “yo quiero eso tan tuanis”, soy la única mujer latina que ha sido panelista en las conferencias más grandes a nivel mundial de automatizaciones para chat: Conversations Conference y IG Summit, la primera latina Educadora Oficial para ManyChat, Embajadora de ManyChat para Latinoamérica y España, con una escuela de Chat Marketing con más de 100 estudiantes y CEO de mi agencia, TBS Marketing.

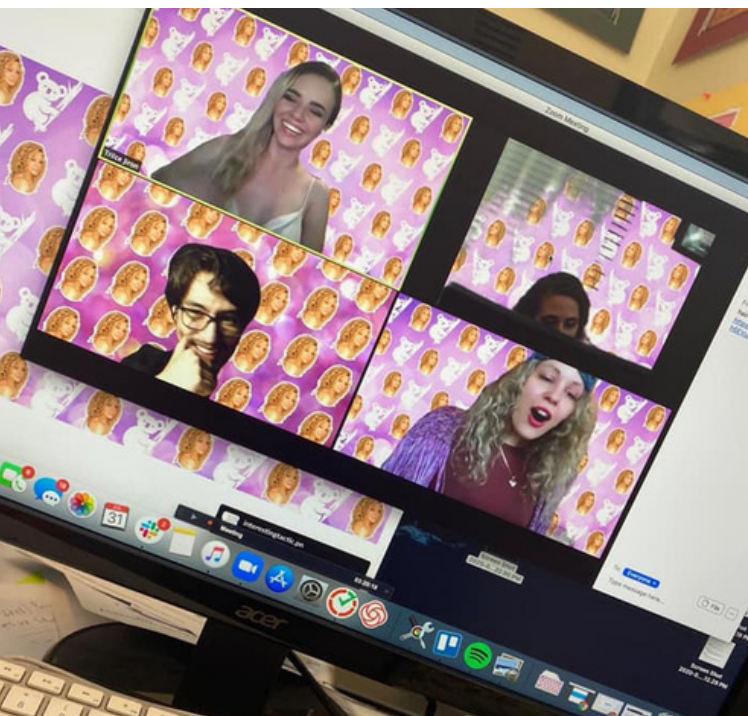
La historia de cómo llegué a este punto tengo la conciencia de atribuírselo en parte al nepotismo y a las ventajas que tuve por mi familia, ya que no tolero las historias idílicas de emprendimiento que de la nada llegan a la cima que vemos mencionadas tantas veces sin la historia de privilegio detrás, contemos una historia honesta, con altos, bajos, depresiones, y logros espectaculares:

Mi familia ha sido empresaria desde 1905, cuando mi tatarabuela al enviudar funda una colchonería. Los Jirón, por casi 120 años y 5 generaciones, hemos sido colchoneros guiados por 3 leyes:

1. El que sabe sabe, y el que no sabe es jefe
2. Las sangres extrañas quiebran las empresas
3. Nadie es más ni menos que nadie



Siguiendo este ethos, mi papá desde los 12 años nos enviaba a mi hermano y a mí a trabajar en la fábrica, tráigame esto y tráigame lo otro, con la finalidad de aprender el valor real del trabajo y el dinero, y de jamás sentir que éramos más, solo por tener el apellido. ¿Quiere celular nuevo? Trabaje. ¿Quiere dinero para el viaje? Trabaje. Y estamos claros que nunca trabajábamos las horas suficientes para lo que nos daba de “salario” por nuestro menos que medio tiempo en vacaciones.



Avanzando al 2012, **entré al Tecnológico de Costa Rica a la carrera de Ingeniería en Diseño Industrial**, y la vida universitaria sencillamente me hartó, necesitaba trabajar también para entretenerme. **Toda mi vida he trabajado, y por dicha contaba con el colchón (pun intended) de una empresa familiar que me dejaba llevar mis clases al mismo tiempo que un aprendizaje en el departamento de ventas.** En ese período a mi abuelo, se le metió hacer una página web nueva, ¿y qué mejor que la nieta estudiando diseño para hacerla?

Así, al cabo de un año, estaba como Asistente de Mercadeo. **Me fueron dando más y más pelota en mis ideas de mercadeo, y me encontré a mí misma siendo brutal mercadóloga cuando jamás lo vi para mi futuro**, y justo ahí fue el principio del fin: salió Go Pato a la luz, y yo quería ese sistema.



Cotizando con varias empresas en el 2017 me cobraban carísimo por algo sencillo, y me dije a mí misma: “Mí misma, sos ingeniera, hazlo vos”. To google we go! **Y en cuestión de una semana tenía armado mi primer bot gigante con ManyChat.**

Dice el dicho que “no hay mal que por bien no venga”, y justo es la frase que aplica para donde me encuentro hoy. En el 2018, al año y medio de la muerte de mi abuelo, mi papá, quien fue el presidente de la empresa por 30 años, y mi persona, nos vimos tirados a la calle, sin dinero, sin trabajo y sin la empresa que literalmente nos vio crecer. Después de la salida de mi papá, yo renuncié de la ansiedad, al mes, pesando 39 kilos, llorando en la oficina del contador con ataques de pánico diarios viendo lo que estaba pasando en la empresa.

Ya para ese entonces llevaba dos cuentas de amigos de familia y ganaba \$700 al mes extras para redondearme el salario, agarré ese dinero y me fui a Austin, Texas, a la Conversations Conference. ¡Estando ahí se me salió lo bombeta latina! **Brian Bagdasarian, Senior Conversational Strategist en esa época de Hubspot, abrió el espacio a preguntas y me animé a preguntarle qué pensaba de ponerle nombres humanos a los bots contándole mis resultados, y ¡me subió al escenario a explicarla!** Hicimos yoga ahí arriba, nos reímos, le dijo a la gente que tenían que aprender de mí, y eso me abrió las puertas a mi primer Caso de Éxito en el blog de ManyChat con AJ, el Lirón con 95% de Tasa de Respuesta.

Este evento me dio el empujón para fundar TBS, y abrir mi primera oficina en un espacio que me prestó una amistad. Al mes tenía mi primer cliente gigante, a los 2 meses había pegado Gold's Gym y World Gym, cuentas que aún tenemos, y empecé a mandar y mandar mis resultados al departamento de blogs de ManyChat.

Mi campaña para Gold's Gym fue la palanca necesaria para una comunicación directa con ese departamento.

Vino Conversations Conference 2019, agarré maletas y me fui de nuevo a Austin, donde me puse a hablar con todo mundo, hice todavía más amigos en el gremio que amo y adoro, **fundamos las Bot Blondes (grupo de empoderamiento a niñas y adolescentes para STEM)**, y apliqué a ser panelista en la edición del 2020 con mis resultados de 11,500% mencionados. Y me aceptaron. Y grité. Y lloré de la emoción. Y vino COVID y tuve que hacerla virtual, pero esto me dio la oportunidad de ofrecerme para moderar sesiones de preguntas para latinos, descansos en español, y el chat para hispanohablantes. **De ahí nació luego la idea de fundar la Escuela FRANK, donde mis estudiantes, los FRANKciscanos, aprenden mi metodología de bots.**

Mi intención nunca fue un reconocimiento por ayudar, verdaderamente vi el vacío educativo que tenían quienes no hablaban inglés, y se me metió traducir de gratis sesiones en vivo, dar webinars, subir videos de trucos, y hacer zooms en español para que más latinos y latinas pudieran aprovechar la herramienta para sus empresas.

De ese bombetismo nacieron amistades únicas, la agencia siguió creciendo con nuestros valores de 1. Metichismo 2. Ñoñismo 3. Respeto y amor 4. Aprendizaje, donde no hemos perdido ni un solo cliente en 4 años, y ayudamos como empresa hermana a La Repa de Sueños, la colchonería que fundamos los Jirón Garro para salvar el legado de la abuela.

MOTIVACION

Alas

Celebrá

LAS PEQUEÑAS VICTORIAS.

"Jugar fútbol no es solo jugar con el balón, también es jugar sin balón y con la mente"

Alas

Entrevista a Melissa Barrantes Barrios, futbolista

por Cristina Izquierdo

Melissa Barrantes Barrios tiene 17 años y es una estudiante ejemplar en el colegio International Christian School (ICS). Empezó a jugar fútbol desde los 5 años. Ha jugado en el equipo de la UCR, Futbol Consultants y Coronado, equipo con el que juega actualmente en la categoría U17 Alto Rendimiento. También es parte de la selección de fútbol de su colegio.

¿Cómo nació el amor al fútbol?

Cuando nos mudamos a Chile, mi grupo de amigas iba a clases de ballet a las cuales yo me incorporé. Me gustaba pero más que todo por estar con mis amigas. Un día decidí acompañar a mi hermano menor a su primer entreno de fútbol.

Al entrar a la cancha en la que iban a entrenar, mi mamá me cuenta que no dejaba de sonreír, se me notaba la emoción de estar ahí. El entrenador del equipo me invitó a entrenar con ellos ese día y desde entonces no volví a soltar un balón de fútbol. A pesar de haber sido la única mujer por muchos años en esa academia, día a día mi amor por el fútbol crecía más.

¿A quién admiras más en este deporte?

A nivel internacional en el fútbol femenino, admiro mucho a la jugadora de la selección nacional de Estados Unidos Julie Ertz. A nivel nacional, admiro bastante a Melissa Herrera.



¿Cómo haces para balancear las actividades como el deporte y todas las actividades extracurriculares con las clases y seguir siendo buena estudiante?

Ha sido un reto realmente el poder balancear mi vida deportiva con la educativa y social. En mi casa siempre me han inculcado que nunca tengo que olvidar que la educación siempre va a ir de la mano con cualquier actividad que haga. Mi colegio también ha jugado un gran papel en este proceso de balance donde me apoyan bastante con permisos y otras cosas las cuales me facilitan las cargas. Considero que la organización es fundamental para que yo pueda realizar todas mis actividades y así mismo pueda seguir siendo una estudiante ejemplar. Hay días en los que me toca madrugar para entrenar, ir al gimnasio o también para adelantar tareas y proyectos. No considero que el realizar mis distintas actividades diarias sea un sacrificio, más bien creo que demuestra mi perseverancia y consistencia.

¿Cuál es tu meta deportiva?

Mi meta deportiva es poder llegar a jugar en el extranjero, ya sea para una universidad o para algún equipo mayor.

Cuando inició el año pasado la pandemia, ¿dejaron de entrenar?

Sí. Después de un par de meses de haber iniciado la pandemia, el equipo comenzó a hacer entrenos virtuales.

“No considero que el realizar mis distintas actividades diarias sea un sacrificio, más bien creo que demuestra mi perseverancia y consistencia.”

¿Sacaste la licencia para ser entrenadora de futbol con la Fifa, la licencia E, contanos un poco de ¿qué se trata la licencia y qué puedes hacer con ella?

Bueno la licencia E es la primera de cinco licencias de la federación para ser entrenadora de futbol. Esta licencia en específico es la base, acredita para laborar en escuelas de futbol y enseñanza básica. La iniciativa para tomar este curso fue para aprender sobre las cosas básicas que implica ser una entrenadora de futbol. Tengo planeado a futuro sacar las licencias restantes pero debo de esperar a cumplir 18 años para poder iniciar el curso de las licencias.

¿Qué otros cursos has llevado relacionados al deporte? ¿Por qué decidiste llevarlos?

En este momento estoy tomando un curso de lesiones deportivas y primeros auxilios con Euroinnova Business School. Siempre he querido estudiar algo relacionado con la medicina y el deporte entonces de ahí parte mi interés principal en tomar este curso. También decidí tomar este curso ya que una de mis metas a futuro es conseguir una beca deportiva y académica en el extranjero y este tipo de cursos refuerzan mi conocimiento en base a lo que aspiro estudiar. Tengo planeado llevar otros tipo de cursos donde logre profundizar mi conocimiento sobre el futbol, lo que estratégicamente y técnicamente se juega en la cancha ya que jugar futbol no es solo jugar con el balón, también es jugar sin balón y con la mente.

¿Cuál es tu aspiración a futuro en el deporte?

Aspiro a ser una jugadora profesional y poder transmitir que en la vida no solo se aprende de los altos pero también de los bajos. Los obstáculos deberían de ser una enseñanza y motivación para no rendirse. Mi proceso deportivo no ha sido para nada fácil pero aún así sé que voy a llegar lejos y ojalá pueda ser un ejemplo para muchas otras personas. No quiero llegar a ser solo una jugadora más de futbol, aspiro a ser una persona profesional y ejemplar en todos los ámbitos.

“ Los obstáculos deberían de ser una enseñanza y motivación para no rendirse. ”

MOTIVACION

Alas

Crear en vos

ES EL PRIMER PASO.



Por: Cristina Izquierdo

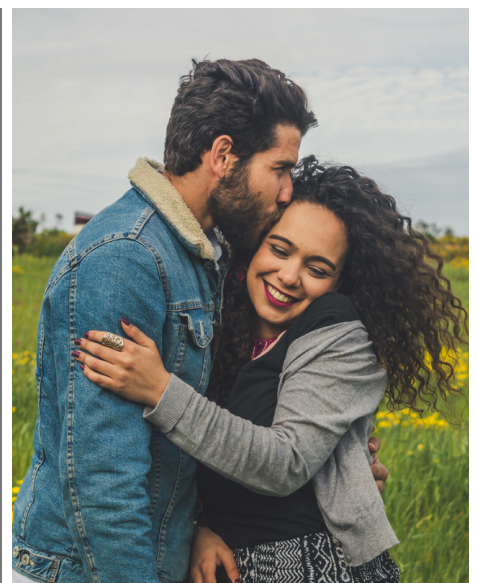


1. COMUNICACIÓN

Tiene que ver con poder decir lo que sientes y lo que quieres, sin sentirte criticada, juzgada, menospreciada (o sin hacer esas cosas mientras escuchas). También involucra una serie de habilidades e intenciones en ambos como: voluntad, disposición, intención, validación, comprensión, respuesta. Inevitablemente en una relación de pareja la comunicación involucra emociones y no meramente el intercambio de información.

2. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Hay quien tiene la extraña habilidad de convertir los conflictos en problemas y estos en tragedias. Una gran pregunta que todos deberíamos hacernos al estar en una relación de pareja es: ¿Estoy contribuyendo a solucionar o empeorar el problema?



3. MANEJO DEL ESTRÉS

Si no somos capaces de enfrentar con relativa calma y proactividad lo que no nos gusta o nos altera, muy probablemente nuestra relación también va a padecer los efectos de esta incompetencia ante las naturales crisis que se presentan. Recuerda que tu pareja no saca lo peor de vos, tenés que trabajar tu manejo del estrés.



4.GESTIÓN DEL TIEMPO

Es vital poder administrar su tiempo de manera efectiva ante tantas demandas: si hay hijos, si está el trabajo, si hay compromisos sociales, es importante a manejar el tiempo y separar espacios que sean solo para disfrutar en pareja.

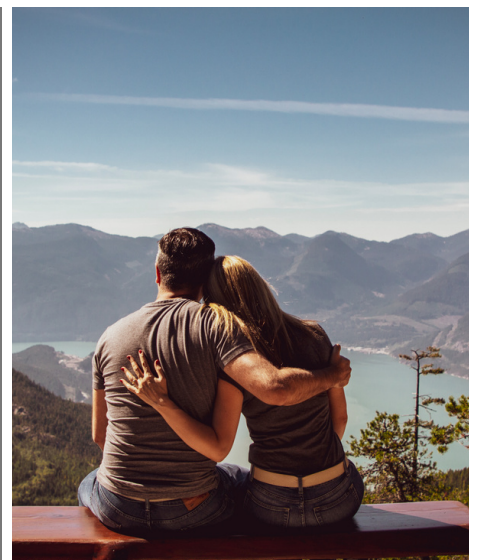


5.INTELIGENCIA EMOCIONAL

Se refiere al conocimiento de nuestros propios sentimientos y emociones y cómo nos influyen. Gran parte de nuestras decisiones son influenciadas en mayor o menor grado por las emociones.

6.GESTIÓN DEL CAMBIO

Cambios de última hora, situaciones inesperadas, la vida está llena de sorpresas y debemos aprender a adaptarnos. Esta cualidad hará que la pareja pueda adaptarse a estas sorpresas y tomar decisiones en conjunto para que la situación sea positiva.



7.CREATIVIDAD

Sentarse en el sillón a ver series puede ser un plan tentador para compartir en pareja, pero si esto se vuelve la rutina, ahí es donde debemos mirar a la creatividad para sorprender y sorprendernos. Salir a pasear, una cena romántica en casa, hay que buscar opciones para salir de la rutina.



8. ESPÍRITU COLABORATIVO

En tiempos de crisis, una actitud individualista sirve de poco para salir adelante. Mayores desafíos demandan de mayor trabajo en equipo, dos cabezas piensan mejor que una. Por ello, la colaboración y cooperación juegan un rol fundamental.

9. LIDERAZGO

En algunas situaciones necesitamos ser quienes tomamos decisiones, quienes somos proactivos, especialmente en momentos de crisis. Es importante empoderarse de manera positiva dentro del equipo de trabajo.



10. EMPATÍA Y TOLERANCIA

No todos los días estaremos del mejor humor, y habrán situaciones que nos bajen las pilas, igual le pasa a nuestra pareja y debemos comprender estas situaciones y tratar de colaborar. Hablemos, escuchemos y tratemos de ponernos en los zapatos de nuestra pareja.

RECOMENDACIÓN

THE BOLD TYPE

Sigue la vida de tres amigas en Nueva York que trabajan para una revista femenina llamada Scarlet.

Jane demuestra ser hábil como periodista, Kat es una diva de la comunicación corporativa y Sutton quiere formar parte del departamento de moda. Su amistad es inquebrantable y su mentora es la directora de la revista, Jacqueline Carlyle, una mujer que empodera a cuantas personas tiene a su alrededor.

Y VOS, ¿CÓMO LO
HACES?

LA ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

POR: JOSELYN CALDERÓN

Julie Morgenstern, una experta en la productividad y gestión del tiempo y escritora de más de 5 libros ha compartido en una entrevista con el New York Times sus secretos para la organización del tiempo. Por esos desde ALAS queremos compartir estos tips para que cada día dediques tiempo a vos misma.

Número 1

Conoce tu tiempo

Este es el primer paso, debes saber de cuántas horas del día dispones para ti misma y para tus proyectos. A partir de ahí comienza a analizar en qué actividades inviertes más tiempo y en cuáles menos. ¿Estás conforme con esta distribución? ¿Puedes reducir el tiempo que dedicas a las actividades menos placenteras? ¿Depende sólo de ti o de también de otros? ¿Qué puedes hacer al respecto?

Número 2

Planifica tu Tiempo

Ahora que sabes en qué se va tu tiempo, es momento de comenzar a pensar: ¿Están bien distribuidas las tareas del hogar?, ¿sabes delegar responsabilidades? ¿hay personas que se apoderan de tiempo? Es decir, te entretienen, llegan de improvisto, de piden favores pues aprende a decir No y continuar con tus días tal y cómo los planeaste. Todo esto es importante porque parte de planificar tu tiempo es poner límites y ser estricta como dice el dicho “el tiempo es oro” y es necesario que lo administres muy bien.

Para planificar el tiempo debes considerar tres cosas

- **Establece Prioridades:** No todo es igual de importante, debes aprender a definir tus prioridades acordes a plazos de entrega, tiempo disponible, fechas límites, compromisos etc. Y utiliza categorías como importante, urgente.

- **Se realista:** No pretendas hacer todo en un solo día, asigna un tiempo prudente a cada actividad y trata de cumplirlo. Puedes ser flexible, siempre y cuando sea por tu decisión y no por distracciones de terceros.

- **Busca Equilibrio:** Es muy importante que seas equilibrada, no te abrumes de trabajo, pero tampoco seas autocomplaciente. Para tu bienestar debes considerar horas de sueño, tiempos de comida y recreación con tus seres queridos.

Número 3

Elimina viejos y crea nuevos hábitos

Es muy normal dedicarnos a “perder el tiempo” comienza a eliminar distracciones como revisar el celular constantemente, juegos, pasar horas en las redes sociales, comer mientras trabajas, intentar hacer varias cosas a la vez. En vez de hacer esto procura concentrarte en las actividades, trabajar en silencio, apagar el celular, no tener snacks en la mesa de trabajo, como algunos ejemplos.

Cada mujer es diferente y sabemos que no hay recetas mágicas, pero debes comenzar a prestar atención a tu tiempo porque es sumamente valioso.



POTENCIANDO
LA PASIÓN &
EL PROPÓSITO
DE TODAS
LAS MUJERES.

UNITE HOY Y

SÉ PARTE DE UN RED
DE MAS DE 70.000
MUJERES

CRECIENDO

juntas.

✉ info@alascr.com

☎ +506 2234-5264

🌐 www.alascr.com

📘 /AsoALAS

📷 @alascr