

Alas

REVISTA / VOL. 19

Diez en Diez

10 MUJERES EN

PUESTOS DE PODER

en el mundo

MUJERES SEGURAS:

INGENIERAS UNIDAS

Abigail se une junto a otras ingenieras para formar un grupo para compartir experiencias y fortalecerse.

Cayuga Collection y su estrategia hotelera

TURISMO Y PANDEMIA

mujer DE MUCHOS
RUMBOS

MAPA BRUNA

ENTREVISTA

La Fatfluencer:

Un antojo que se
convirtió en
revista gastronómica

RECOMENACIÓN ALAS

Anne With

5 *inspiradoras* An E
FRASES





POR: CRISTINA IZQUIERDO FLORES
Directora Ejecutiva de ALAS

En esta oportunidad la Revista ALAS está dedicada a las mujeres apasionadas, esas que se atrevieron a seguir su pasión y dar rienda suelta a sus sueños.

Entrevistamos a Mapa Bruna, mujer de muchos rumbos, emprendedora, fundadora de un grupo de mujeres ciclistas, que utiliza sus redes para compartir mensajes positivos y levantar la voz por las causas que le mueven el alma. Además, Cristina Mora Jiliuta nos comparte un artículo donde nos cuenta sobre su perfil La Fatfluencer.

Cristina ama la comida y probar sabores deliciosos y de ese amor nació su página en redes y su ahora revista digital, donde recomienda platillos y negocios de comida para que vayamos a comer rico.

A Andrea Bonilla le apasiona la hotelería y nos cuenta cómo su cadena de hoteles le dio importancia a la gente, la sostenibilidad y el servicio, para lograr sacarlos adelante a pesar de la pandemia.

A Abigail Esquivel le apasiona la ingeniería, y junto a otras mujeres inició un grupo que se llama Mujeres Seguras para apoyar a otras mujeres que están en áreas de ingeniería.

En cada Revista ALAS damos una recomendación de serie, película, documental o libro que tenga un enfoque de equidad de género y de empoderamiento de mujeres, en esta ocasión recomendamos Anne With An E, donde destacamos cinco frases que comparte la apasionada y empoderada niña protagonista de la serie, acá destaco una que no está entre las cinco del artículo: “¿No es asombroso cómo cada día puede ser una aventura?”

Al igual que Anne, podemos ver el mundo, la vida, como una oportunidad para seguir nuestras pasiones, para aventurarnos, para emprender vuelo. La pasión puede iniciar con una corazonada, algo que nos llamó la atención, hasta que descubrimos que nos encanta, que nos libera, que nos reta y nos da felicidad. La vida es corta, si hubiese un momento para seguir tu pasión y hacer algo importante para vos, ese momento es hoy. Contanos, ¿cuál es tu pasión?, ¿a vos qué te mueve?

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

MUJER DE MUCHOS RUMBOS

Entrevista con Mapa Bruna.

10

LA FATFLUENCER:

Un antojo que se convirtió en revista gastronómica



14

TURISMO Y PANDEMIA: CAYUGA Y SU ESTRATEGIA HOTELERA

por Andrea Bonilla,
Fundadora y co-dueña de Coyuga
Collection



18

MUJERES SEGURAS:

Abigail se une junto a otras ingenieras para formar un grupo para compartir experiencias y fortalecerse.



20 DESDE SUIZA A COSTA RICA PARA FUNDAR UNA EMPRESA

Historia de Renata Beffaa

22 DIEZ EN DIEZ

10 mujeres en el poder en el mundo.



26 RECOMENDACIÓN ALAS

Anne with an E, 5 frases inspiradoras



28 ACCIÓN AFIRMATIVA

Concepto ALAS.

mujer DE MUCHOS
RUMBOS
MAPA
BRUNA

ENTREVISTA

Por: Cristina Izquierdo

María Paulina Bruna, mejor conocida como Mapa, es entrenadora personal, emprendedora e inició un equipo de ciclismo femenino: Las Miguelinas. Mapa utiliza sus redes sociales y canales de comunicación para compartir mensajes positivos y levantar la voz por las causas que le mueven el alma.

Las Miguelinas es un equipo de más de 70 mujeres, que “se apoyan, entrenan, motivan y progresan juntas en el deporte que les une: el ciclismo.” ¿Cómo nació el equipo Las Miguelinas?

Inicia cuando a mí se me muere mi primo, Miguel, que era de la misma edad mía en un accidente al caer de una catarata; justo mi hermano estaba entre-

nando para hacer la Ruta de Los Conquistadores. Entonces cuando mi hermano termina en el 2018 la ruta, el mismo año en que se murió Miguel, yo le digo: -el otro año yo la hago con usted. Y me dije voy a poner en redes a ver qué chica se apuntaba conmigo hacer la Ruta de los Conquistadores desde cero, sin saber nada de bici. Lo publiqué y tuve a más de 400 chicas interesadas. En diciembre 2018 iniciamos 10 chicas específicamente para la Ruta de los Conquistadores; luego, vi esa necesidad que tantas mujeres querían hacer ciclismo y que no tenían un grupo para salir a andar en bici y así inició el equipo. Puede entrar cualquier chica, solo necesitan tener una bicicleta de mountain bike y ganas de aprender.

Hace unas semanas, vimos en medios de comunicación que tuviste una experiencia de acoso mientras andabas en bici. Contanos la experiencia y especialmente la ruta que estás siguiendo en este caso.

Salí a entrenar sola en bicicleta, porque como soy entrenadora personal trabajo a las horas que todo el mundo entrena. Eran las 10 de la mañana y un chavalito que iba en moto, la apagó y me agarró la nalga. Yo no entendía nada. Pero lo que acaté fue a tomar el número de placa y el color de la moto y empecé a ver qué se podía hacer. Llamé al 911 y ellos tomaron la denuncia y me dijeron que fuera al OIJ. Yo seguí entrenando y llegué a mi casa como a las 3:30 p.m. y llamé al OIJ para ver si podía ir a alguna oficina cerca de Santa Ana, que es donde vivo y me dijeron que no, que solo se podía ir a la oficina de San José Centro. Venía asustada y no quise ir sola al centro de San José un sábado a las 5 de la tarde.

Además, me dijeron que debía tener el nombre del muchacho, características físicas, testigos, videos y yo no tenía nada de eso. Yo puse lo que pasó en redes sociales y muchas chicas me escribieron con situaciones similares. Y una chica que puso una denuncia hace como 2 años se unió con un abogado penalista que se llama Javier Chaverri y lograron dar con quien había acosado a esta chica hace dos años y lo metieron a la cárcel por seis meses. Don Javier Chaverri me dio su apoyo para mi caso. Con esto quiero levantar una voz por las mujeres que no lo pueden hacer y usar mis redes para esto.

Estás iniciando un emprendimiento de ropa deportiva, específicamente licras, ¿Cómo va avanzando el emprendimiento?

Este emprendimiento lo tenía hace mucho tiempo en mi cabeza. Yo soy una persona “piernona y nalgona” y siempre me ha costado encontrar una licra que me quede cómoda, que no se vuelva transparente, que no agarre olor y que se acople a todos los diferentes tipos de ejercicio. Inicié hace dos años, diseñando la licra, buscando telas, hablando con proveedores, todo lo hago fuera del país y la probé. Mi meta es que sea una licra que le quede a cualquier mujer, sin importar su contextura o el deporte que haga, y que se sienta cómoda. Al inicio, estaba asustada entonces traje pocas unidades pero la aceptación de la gente fue muy buena entonces estoy trayendo más cantidad.



Has tenido emprendimientos que no hayan funcionado, si nos puedes contar alguno.

Sí muchos. Tuve una socia y teníamos un emprendimiento que se llamaba Bake it Fit, que promovíamos el ejercicio y la alimentación saludable, fue un proyecto al que le puse mucho amor, por más de cinco años, y llegó a su fin y habíamos hecho inversiones grandes.

Tips o consejos para mujeres que estén iniciando su emprendimiento.

El mejor consejo que les puedo dar es que como mujeres tenemos una gran intuición y que su negocio tenga un propósito. Es importante monetizar el negocio pero piensen en algo que las apasione y que se vive con miedo, pero el miedo es el principio del éxito.

¿Qué soñabas con ser cuando eras pequeña?

Yo soñaba lo opuesto a lo que soy hoy. Le decía a mami que yo iba ser una empresaria, ejecutiva, vestida de saco, en tacones y viajando, parando los taxis en New York. Después dije que quería ser doctora, porque yo quería ayudar a la gente. Siempre he soñado con hacerle el bien a la gente.



"Es importante monetizar el negocio pero piensen en algo que las apasione y que se vive con miedo, pero el miedo es el principio del éxito."

"Busque lo que a usted la complete, la haga feliz. A mí me educaron para hacer felices a las demás personas. Siempre debo escuchar esa voz interna, lo que quiero hacer y darle con todo."

Si pudieras viajar en el tiempo, ¿qué le dirías a la Mapa de 15 años?

Que ningún juicio se lo tome personal. Que se ponga de prioridad número uno. Busque lo que a usted la complete, la haga feliz. A mí me educaron para hacer felices a las demás personas. Siempre debo escuchar esa voz interna, lo que quiero hacer y darle con todo.

¿Cuáles son tus próximas metas?

Estoy en la Fundación Yo Impulso de Andrey Fonseca, que busca recolectar bicicletas, para llevarlas a lugares alejados del país, para que los niños en lugar de durar varias horas caminando para ir a la escuela, puedan durar menos. Estamos con una meta de 500 bicicletas. Además, seguir creciendo mis marcas personales, el proyecto de las licras, un proyecto que tengo con mi mamá de ropa más casual y seguir creciendo profesionalmente y más que todo personalmente, buscar continuar con salud mental: si yo estoy bien, puedo emanar eso para que todos estemos bien.

La Fatfluencer: un antojo que se convirtió en revista gastronómica



Por: Cristina Mora Jiliuta
Creadora de La Fatfluencer

Esponjosas tostadas francesas de masa madre con fruta fresca, una jugosa hamburguesa bañada en queso derretido o una envolvente porción de red velvet cake que hace sucumbir a cualquier paladar son todos platillos que pueden encontrar en las redes sociales de La Fatfluencer.

Con tanta oferta gastronómica, es posible abrumarse entre menús digitales y terminar pidiendo el mismo platillo de siempre en el restaurante de la esquina, que aunque ya está verificado como un clásico-nunca-falla, no nos permite explorar las novedades gastronómicas que ofrece Costa Rica, que son miles.

Mi objetivo es, precisamente, evitar que se abrumen y traerles reseñas honestas de toda clase de delicias para paladares exigentes o para darse un gustito de vez en cuando. Todo ello, con mi sello de aprobado.

Mi nombre es Cristina Mora Jiliuta, soy comunicadora, periodista y publicista, tengo una maestría en negocios y soy experta en marketing digital, enfocada en gastronomía.

Me apasiona muchísimo comer y viajar, soy super antojada y me encanta estar siempre probando cosas nuevas, buscando o dando recomendaciones y de ahí nació lo que me gusta llamar como mi alter ego foodie.

La Fatfluencer comenzó como un perfil en Instagram (@lafatfluencer).

Antes de irme por un tiempo a vivir y a estudiar a Madrid, estuve trabajando en la revista Perfil y en la ya extinta Vivir y Comer y en estos espacios me incliné siempre por el periodismo gastronómico.

Abrir el perfil comenzó inicialmente como una broma entre amigos: yo publicaba mis aventuras gastronómicas que cubría para la revista en mis redes sociales personales y mis conocidos me decían que los pasaba antojando y de ahí, entre bromas, salió un nuevo verbo: "fatfluenciar". Con esto en mente y con la espinita de seguir escribiendo sobre comida durante mi estadía en España, decidí abrir un perfil de Instagram especializado en food blogging donde hacía reseñas de restaurantes y cafeterías que visitaba en el día a día o durante mis viajes.

“Mi objetivo es, precisamente, evitar que se abrumen y traerles reseñas honestas de toda clase de delicias para paladares exigentes o para darse un gustito de vez en cuando. Todo ello, con mi sello de aprobado.”



ELENA

¿Cómo funcionan los reviews?

En el contexto de la pandemia, y con mi regreso a Costa Rica, me he dedicado no solamente a dar a conocer restaurantes y cafeterías, sino a tener un espacio para visibilizar a los emprendedores gastronómicos: todos esos pequeños negocios que nacieron porque vieron una oportunidad en la crisis o que debieron reinventarse. Personas que venden todo tipo de alimentos a domicilio: repostería, almuerzos, cenas, desayunos, cocteles, postres, comida rápida y mucho más.

Para reseñar un nuevo platillo, coordino con el emprendimiento o restaurante para que me haga un envío, o para yo hacer una visita a su local y hacer una degustación de sus productos y posteriormente escribir un review. La reseña puede ser de sus productos estrella, una degustación general de menú o de algún producto nuevo que desean dar a conocer.

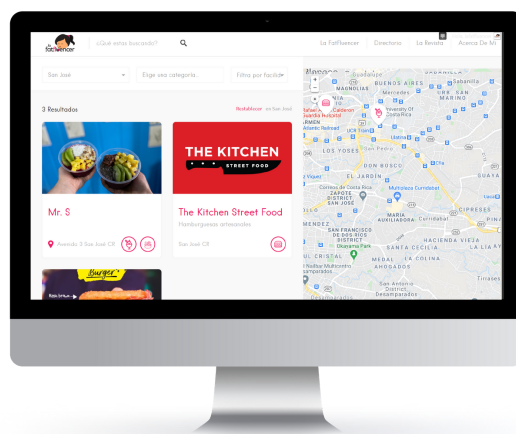
Detrás de cada post hay mucho cariño y mucho trabajo, y todos llevan una producción de fotos y videos para mostrar el producto de forma atractiva y apetitosa, para lograr mi objetivo: antojar a quienes me leen.

Revista digital y directorio gastronómico

Al inicio, mis reseñas las realizaba únicamente a través de mis perfiles en Instagram y Facebook, pero siempre fui consciente de que necesitaba una plataforma propia.

Con la llegada del 2021, llegó también la revista gastronómica digital y directorio de restaurantes y emprendimientos La Fatfluencer (www.lafatfluencer.com), un espacio donde pueden conocer las últimas noticias gastronómicas de Costa Rica y el mundo; tendencias foodie, historias detrás de los emprendimientos, lanzamientos de productos, aperturas de nuevos restaurantes, cambios de menú, entrevistas con chefs, baristas, enólogos y mucho más.

Los invito a visitar lafatfluencer.com y a contactarme, tanto si son emprendimientos o negocios gastronómicos en busca de nuevas plataformas para darse a conocer, como si son unos grandes antojados como yo que buscan nuevas opciones para compartir alrededor de la comida.



En el directorio gastronómico pueden buscar sus antojos a través de varios criterios, filtrando por ubicación, por tipo de comida o por facilidades como parqueo, wifi, si el lugar es pet friendly o si tienen opciones sin gluten o veganas, por ejemplo.

Turismo y pandemia: Cayuga y su estrategia hotelera

por Andrea Bonilla,
Fundadora y co-dueña de
Cayuga Collection

Constantemente durante estos meses he escuchado la misma pregunta, tal vez formulada de diferentes maneras: “¿Cómo han hecho durante esta pandemia?” Si veo hacia atrás, a principios de marzo 2020, puedo ver algunas cosas que cambiaría. Y aún así, lo que más aprecio son las cosas que hemos hecho con el alma.

Nuestra filosofía es muy simple, y muy integral. Nuestra compañía y nuestras operaciones giran alrededor de nuestra pasión por la gente, por la sostenibilidad y por el servicio. Y por años hemos estado muy conscientes de que, sin nuestros equipos, no “somos”.

Básicamente, nuestro trabajo como hoteleros cuenta 100% en nuestra gente. Todo lo que hacemos para que nuestras comunidades estén mejor, se va a reflejar en nuestro día a día.

Entonces, durante estos meses, eso es lo que hemos hecho. Entendimos desde temprano que, si lográbamos tratar al dinero como “rey”, íbamos a lograr apoyar y sobrevivir el mayor tiempo posible. El manejo del flujo de caja en una manera consciente logró que pudiéramos mantener un equipazo principal que estuvo listo para abrir de nuevo las puertas a los huéspedes en el momento oportuno.



Este equipo se moldeó, se enrolló las mangas y cambió lo que fuera necesario para sacar los hoteles adelante.

Durante estos meses, hemos hecho todo lo posible por cuidarlos: hacemos entrenamientos en línea, visitas a los hoteles apenas nos lo permitieron y, sobre todo, les brindamos nuestra escucha, nuestra atención y nuestro apoyo incondicional - 24/7. No importa el día o la hora, todos saben que pueden contar con nosotros para lo que sea.



Esta comunicación que nació de una emergencia ha ido evolucionando a ser menos burocrática y innovar o utilizar la tecnología para que estemos todos más informados y actualizados, siempre sintiéndonos apoyados.

A nivel de sostenibilidad, hemos hecho grandes esfuerzos para apoyar con lo que las comunidades necesitan: comida para nuestro staff y para la comunidad, mascarillas, arreglos de ambulancia, recaudar fondos para arreglar techos (después del huracán), huertas de las escuelas, plan piloto para huertas urbanas, programas de re-introducción de la lapa verde, fiestas de Navidad para las comunidades, entre otros.

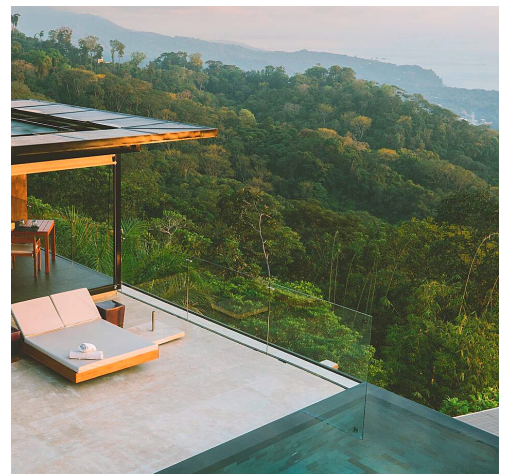


“Este equipo se moldeó, se enrolló las mangas y cambió lo que fuera necesario para sacar los hoteles adelante.”

Y con todos estos esfuerzos, lo que hemos visto es que más y más aumenta nuestro compromiso por nuestra gente y a la vez, ellos se motivan y se comprometen aún más con nuestra filosofía. Y esto ha hecho que todos estemos realmente agradecidos por lo que hacemos, por cómo lo hacemos y por las oportunidades que tenemos.

Y el “soy servicio” ha sido clave tanto como el manejo del flujo de caja. Hemos combinado la toma de decisiones para nivelar y balancear las áreas. Así que detalles de mantenimiento, orden y limpieza, mantener el hotel como nuevo, innovar en los servicios y las amenidades que ofrecemos y a la vez no sacrificar el flujo de caja al final del mes han sido el enfoque durante estos meses. La entrega y la pasión de nuestro staff están reflejados en el ADN de nuestra compañía y en el servicio que entregamos. Cada huésped es bienvenido y agradecido. Esto lo que ha hecho es que nuestros hoteles tengan un buen posicionamiento a nivel nacional y que “corra la voz”. **Nuestros aliados más grandes han sido nuestros amigos, quienes nos apoyaron desde el principio. Ellos y sus buenas recomendaciones lograron posicionarnos de manera que ahora tenemos un montón de seguidores nacionales. Sin dejar por fuera, las alianzas con nuestros proveedores hoteleros y con “influencers” nacionales lo cual ha aportado a que nos mantengan en su mente a la hora de decidir a dónde descansar.**

Es así como durante este tiempo hemos estado combinando nuestras tres pasiones: la gente, la sostenibilidad y el servicio, para lograr sacar adelante a nuestros hoteles. Y aunque todavía cuesta ver la luz al final del túnel, confiamos en que, trabajando en equipo y con el apoyo de todos nosotros, la hotelería y el turismo de nuestros países se restaurarán pronto.



MOTIVACION

Alas

Mirate con el mismo amor

que ves a esa persona

QUE TANTO AMAS.

A portrait of a woman with long dark hair, wearing a black blazer, a white collared shirt, and a patterned scarf with red, black, and white elements. She has her arms crossed and is smiling slightly. The background is a plain, light-colored wall.

**MUJERES SEGURAS:
INGENIERAS UNIDAS**

Entrevista a la Ingeniera
Abigail Esquivel

Por Cristina Izquierdo

Abigail Esquivel conversó con varias colegas ingenieras y notó que todas compartían historias de momentos donde las han discriminado o dado malos tratos o incómodos por el simple hecho de ser mujeres ingenieras. Decidió entonces formar la agrupación Mujeres Seguras.

¿Qué carrera estudiaste?
Ingeniería Industrial.

¿Cómo decidiste qué querías estudiar?

Sentía el gusto de dirigir y ejecutar objetivos, trabajos, tareas... y disfrutaba mucho el proceso. Justamente la Ingeniería Industrial se ajustaba a mi pasión.

Contanos sobre “Mujeres Seguras”

Mujeres Seguras somos un grupo de líderes que día a día trabajamos duro para mantenernos en un negocio de seguridad física y electrónica, especificando para constructoras, electromecánicas e integradores, que en su mayoría son hombres.

¿De dónde surge la idea de esta agrupación?

En la necesidad de fortalecernos, de compartir experiencias y de unirnos, pero principalmente ser ejemplo para otras mujeres que quieren liderar en este tipo de negocio.

En la agrupación “Mujeres Seguras”, de las integrantes, ¿qué tipo de experiencias han vivido relacionadas a discriminación o prácticas que las han hecho sentir incómodas?

Nos han cuestionado profesionalmente por ser mujeres, nos han encasillado como emocionales y no como apasionadas por el negocio, nos han ofrecido adjudicar proyectos a cambio de favores sexuales e incluso también nos han sacado de proyectos a petición de un cliente solamente por no confiar en mujeres.

¿Qué es lo que más disfruta de su profesión?

Entregar un proyecto a satisfacción de un cliente, que sea funcional y exitoso.

Logrando mostrar que no existen diferencias entre género.

¿Qué consejos le daría a otras mujeres que quieran estudiar ingenierías enfocadas en seguridad?

Apasionarse con su profesión, que demuestren su poder de liderazgo y sus habilidades, aunque encontremos más obstáculos que otros colegas si se puede llegar a la meta.

“...incluso también nos han sacado de proyectos a petición de un cliente solamente por no confiar en mujeres.”

DESDE
SUIZA A COSTA RICA

*Para fundar
una empresa*

HISTORIA DE
RENATA BEFFA



Por: Coralia Campos

Durante los últimos 40 años, Renata Beffa ha estudiado con maestros sanadores y médicos diferentes técnicas de curación como biomagnetismo y Rieiki. Desde hace 25 años aproximadamente decidió mudarse desde su país de origen Suiza a Costa Rica y desde hace varios años conoció una tecnología muy innovadora conocida como Campos Electromagnéticos Pulsados conocido por sus siglas CEMP (PEMF en inglés – Pulsed Electromagnetic Fields).

Desde muy temprana edad su intención ha sido siempre ayudar a las personas a vivir de una forma sana y plena.

Para Renata todos los seres vivos, sin excepción, tenemos dentro de nosotros la capacidad de la autosanación, al comprender que somos seres integrales y cuidar de forma holística nuestro bienestar emocional, espiritual y físico. Al conocer los Campos Electromagnéticos Pulsados, Renata pensó: “esto es”, porque esta terapia conecta a las personas con su sabiduría interior y esa conexión más profunda con nosotros mismos, es lo que nos permite conocernos mejor y cuidarnos para experimentar una vida más saludable, **tomando conciencia de la importancia de escuchar a nuestro cuerpo, que nos habla todo el tiempo y muchas veces no sabemos escuchar.**

El reto se convirtió en lograr que unos dispositivos que años atrás se utilizaban únicamente en clínicas y lugares muy específicos, pudieran estar al alcance de todos los hogares. Esta tecnología se ha utilizado desde hace varios años, pero los equipos eran sumamente grandes, complicados de utilizar y muy costosos. **Había que encontrar la forma de hacerlos fáciles de utilizar, portátiles y con un costo accesible.** Es de ahí que nace la empresa Healing House, que produce los dispositivos MyMat en Costa Rica y Suiza, para suplir los mercados latinoamericanos y europeos respectivamente.

Por un lado, contaba con el conocimiento de científicos europeos que podrían suministrar la parte tecnológica y el conocimiento en esta terapia y al tiempo la vida la llevó a conocer una fábrica local en Costa Rica, donde nació el primer dispositivo llamado Micromat. Este es el predecesor del ahora conocido **MyMat que ha llegado a más de 50 países alrededor del mundo.**

En las oficinas, **el equipo de Healing House, está conformado en su mayoría por mujeres** que han encontrado en la empresa una “casa” donde se les ha permitido el crecimiento tanto desde una perspectiva personal y también profesional. Como mujer empresaria la experiencia ha sido muy gratificante, pues su intención clara y su llamado a llevar bienestar a la mayor cantidad de hogares del mundo, ha sido un motor que le ha permitido sobrepasar momentos difíciles y tener la resiliencia necesaria para permanecer firme a su compromiso y seguir adelante.

Por un lado, las terapias alternativas no eran tan aceptadas y por lo tanto el desconocimiento de las mismas, representaba todo un reto en sí. Para Renata, había que empezar por introducir esta opción como una forma científicamente probada y a la vez no invasiva de tratar prácticamente todas las dolencias y malestares que una persona pueda presentar.

Adicionalmente, **encontrar un esquema que permitiera dar a conocer el producto y a la vez evitar gastos de comercialización y mercadeo que hicieran inaccesible el costo de los dispositivos,** requería introducir opciones no convencionales de negocio. Hoy Renata agradece a la vida y a los usuarios de MyMat el haber tenido la suficiente energía y dedicación para que MyMat se haya posicionado en todos estos países.

La forma de mercadear el producto ha sido con lo que conocemos como “boca a boca”. Esto le ha confirmado que, el objetivo primordial de todo este proyecto, son los usuarios.

Actualmente hay más y más personas utilizando diferentes terapias de medicina alternativa. Renata indica que MyMat es compatible con todas ellas, como por ejemplo homeopatía, flores de Bach, medicina tibetana, biomagnetismo, etc. Para Renata, lo más importante es que no se necesita tener un gran conocimiento para aplicar las terapias del dispositivo.

DIEZ MUJERES EN PUESTO EN PODER EN EL MUNDO

Por: Cristina Izquierdo



1. KAMALA HARRIS

La primera mujer, la primera persona afroamericana y la primera hija de inmigrantes en ocupar la Vicepresidencia de Estados Unidos. Antes ya había hecho historia. El 3 de enero de 2011 prestó juramento como Fiscal General de California, un cargo que jamás había sido desempeñado por una mujer.

2. ANGELA MERKEL

Se convirtió en la primera canciller mujer en la historia de Alemania. Merkel además es científica, física y doctorada en Química Cuántica. Después de 16 años de una magistral carrera política como canciller de Alemania, a menos que ocurra algo extraordinario, Merkel dejará la cancillería tras las elecciones federales de septiembre, tal como lo ha prometido una y otra vez.



3. ERNA SOLBERG

Primera Ministra de Noruega, líder desde 2004 del partido conservador Høyre. Segunda primera ministra –tras Gro Harlem Brundtland– en la historia del país escandinavo, Solberg devuelve al Høyre al Gobierno tras ocho años en la oposición.

4. NICOLA STURGEON

Primera Ministra de Escocia, es una política escocesa, miembro del Parlamento Escocés desde 1999 y ministra principal de Escocia y líder del Partido Nacional Escocés (SNP) desde el 20 de noviembre de 2014, siendo la primera mujer en ocupar ambos cargos..

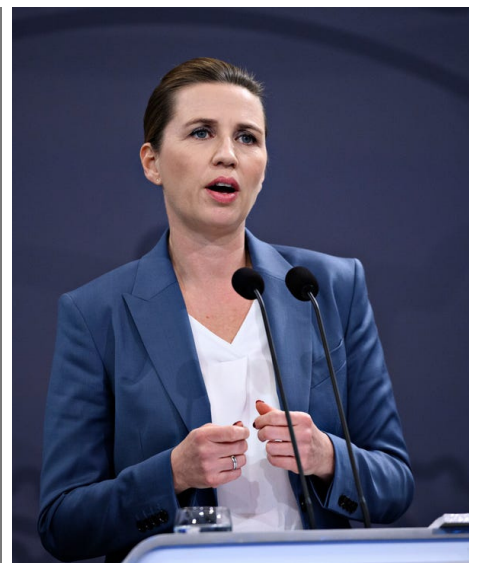


5. SAARA KUUGONGELWA-AMADHILA

Primera Ministra de Namibia, es política y economista. Desde el 21 de marzo de 2015 es la Primera Ministra de Namibia.

6. METTE FREDERIKSEN

Política danésa del Partido Socialdemócrata y primera ministra de Dinamarca desde el 27 de junio de 2019. Ha fungido como Ministra de trabajo y Ministra de Justicia.



7. TSAI ING-WEN

Presidenta de Taiwan. Taiwán eligió el 16 de enero de 2016 a Tsai Ing-wen como su primera presidenta mujer.



8. HALIMAH BINTI YACOB

Presidenta de Singapur, es una política singaporena, actualmente ejerce como presidenta de Singapur desde el 14 de septiembre de 2017. Estudió Derecho.

9. JACINDA ARDERN

Primera Ministra de Nueva Zelanda, Fue elegida por primera vez como parlamentaria en las elecciones generales de 2008 y ha sido diputada para Mount Albert desde el 8 de marzo de 2017. Ardern era al asumir su cargo en 2017, la jefa de gobierno más joven del mundo con 37 años..



10. MIA MOTTLEY

Primera Ministra de Barbados, se convirtió en la primera mujer en ocupar el cargo, se ha encontrada ligada a la política desde temprana edad.

*fotografías tomadas como referencia de Internet.



- Sororidad: una alianza indispensable entre mujeres
- Corresponsabilidad, el hogar y el teletrabajo: guía de supervivencia
- Equidad en la empresa: mujeres y hombres aliados corporativos
- Mujeres en puestos de liderazgo hacen bien al negocio
- Liderazgo en tiempos de covid-19: inteligencia emocional

Llevá ALAS a tu organización

CONSULTÁ POR NUESTRAS TARIFAS EMPRESARIALES A INFO@ALASCR.COM

5 frases
inspiradoras
de la serie

Recomendación ALAS:

A NETFLIX ORIGINAL SERIES

ANNE WITH AN "E"



"Soy tan fuerte como un chico y prefiero estar al aire libre en lugar de estar encerrada en una cocina. No tiene sentido que a las niñas no se les permita hacer trabajos de granja cuando las niñas pueden hacer cualquier cosa que un niño pueda hacer, y más."



"Una falda no es nunca una invitación"



"Ser novia no solo un momento memorable vestida de blanco, no me voy a entregar a otra persona para ser una bonita propiedad sin voz ni ambiciones, vamos a ser iguales y compañeros, no solo marido y mujer"



"Me encanta mirar al horizonte e imaginarme todos los otros lugares que hay en el mundo y todas las posibilidades"



"Dime y lo olvido.
Enséñame y recuerdo.
Involúcrame y aprendo"

#CONCEPTOALAS

Acciones afirmativas

CC discriminación positiva



Es el término que se da a una acción que pretende establecer políticas que dan a un determinado grupo social, étnico, minoritario o que históricamente haya sufrido discriminación a causa de injusticias sociales, un trato preferencial en el acceso o distribución de ciertos recursos o servicios así como acceso a determinados bienes.

Implica utilizar de protección especial sobre determinados sectores sociales históricamente discriminados, en miras a procurar una solución transitoria que permita garantizar la igualdad de oportunidades

El objetivo es el de mejorar la calidad de vida de los grupos desfavorecidos y compensarlos por los perjuicios o la discriminación de la que han sido víctimas.

Ejemplos de acciones afirmativas en género:

- Leyes contras la violencia contra las mujeres.
- Cuotas de acciones afirmativas dentro de los partidos políticos

también denominada discriminación inversa



MOTIVACION

Alas



Donde te acompañen a crecer,

AHÍ ES.



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