

Alas

REVISTA / VOL. 23

Explorando

**EL MUNDO
SILVESTRE DESDE
UN LENTE**

ENTREVISTA A EMI KONDO,
FOTÓGRAFA Y NATGEO EXPLORER

**“SOÑAR EN
GRANDE ES EL
PRIMER
PASO”**

*Giannina
Correa,
Vice
Presidenta, de
Streaming
Marketing
Strategy de
Univisión*

**LIBRO CREADO POR
MADRE E HIJA PROMUEVE
EL EMPODERAMIENTO DE NIÑAS**

*Diez en
Diez*

10 HÁBITOS

PARA AUMENTAR

tu creatividad



PASIÓN POR LA
**Asesoría
Financiera**

TIPS PARA FINANZAS PERSONALES SANAS
POR NOILY MESÉN

*Amor propio
ante todo*

Editorial



POR: CRISTINA IZQUIERDO FLORES
Directora Ejecutiva de ALAS

La pasión es poderosa, es una fuerza que nos puede llevar a desarrollar talentos, disciplina, a soñar en grande. Esta edición de la Revista ALAS está dedicada a las mujeres apasionadas.

Una madre y su hija de seis años se unen en un proyecto para crear un libro para empoderar a más niñas, una fotógrafa y productora multimedia costarricense-japonesa fue elegida como exploradora de National Geographic y una profesora de inglés que desarrolla sus clases desde el metaverso, son algunas de las historias que les compartimos.

La pasión mueve el mundo. Emprendedoras atreviéndose a exportar y una tica viajando fuera del país para atreverse a cumplir sus sueños, son parte de estas historias.

Las mujeres tenemos fortaleza y unidas somos aún más fuertes. De eso se trata esta revista, de visibilizar estas historias, queremos inspirar, motivar a que ustedes, todas, que son increíbles y tienen sus propias fortalezas, desarrollen esas pasiones.

Y parte de esa pasión, debemos enfocarla a nosotras mismas, por eso les traemos un artículo especial sobre amor propio.

Además, en la sección "Diez en Diez" nos brinda consejos para desarrollar la creatividad, porque sí, la creatividad se desarrolla y aquí les brindamos herramientas prácticas que pueden utilizar para dejar volar esas ideas que le apasionan y ser creativas en el proceso.

Por último, les traemos una recomendación de una película hermosa, Antonia: una sinfonía. Transcurre a finales de los años veinte, la protagonista enfrenta grandes obstáculos mientras lucha por su sueño, su pasión: ser la primera mujer en dirigir una gran orquesta sinfónica.

Así, que a enamorarnos de la vida, de la propia pasión que sentimos por el trabajo, por la familia, por la pareja, por la salud, por todo lo que nos emociona, nos mueve y por supuesto por nosotras mismas.

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

LIBRO CREADO POR MADRE E HIJA PROMUEVE EL EMPODERAMIENTO DE NIÑAS

Este proyecto está inspirado en los dibujos de 4 personajes creados a partir de los dibujos de la niña Victoria Sánchez de 6 años de edad y su mamá, Karla Alfaro.

10

EXPLORANDO EL MUNDO SILVESTRE DESDE UN LENTE

Entrevista a Emi Kondo, fotógrafa y NatGeo Explorer.



18

EMPODERARNOS DESDE NUESTRA ZONA ÍNTIMA

La doctora Gabriela Navarro se ha puesto como objetivo que las mujeres nos sintamos cómodas y en conexión con nuestro cuerpo.



22

LA NUEVA REALIDAD DE LAS CLASES EN INGLÉS

El metaverso es el nuevo lugar desde donde da clases Carolina Prestinary.

26

PASIÓN POR LA ASESORÍA FINANCIERA

Noily Mesén es desde hace 8 años Asesora Financiera. De manera realista y con ejemplos cotidianos enseña sobre finanzas personales en su red Pivot Finance.



30

"SOÑAR EN GRANDE ES EL PRIMER PASO"

Entrevista a Giannina Correa, Vice Presidenta, de Streaming Marketing Strategy de Univisión.

34

DEL LABORATORIO AL HOTEL DE LUJO

Amalia Valerio estudió un Diplomado en Histotecnología y ahora es la gerenta del hotel de lujo Three Sixty.

38

"YO LE RECOMENDARÍA A OTRAS MUJERES QUE NO SE RINDAN CUANDO LES DIGAN QUE ALGO ES IMPOSIBLE"

Miranda Viquez es la emprendedora de The Monkey Island.

42

ENTREVISTA A JUANA MARÍA LAZO ARELLAN

Nació en Perú y además, se crió gran parte de su vida en Venezuela; en este último país se vio en la obligación de migrar con el fin de buscar mejoras oportunidades.

44

AMOR PROPIO ANTE TODO

Por: Samantha Brenes

47

DIEZ EN DIEZ

10 hábitos para aumentar tu creatividad



A photograph of a woman and a young girl standing together outdoors. The woman, on the right, has long, wavy, light-colored hair and is wearing a bright green t-shirt. She is smiling broadly, showing her teeth. The girl, on the left, has long, dark hair and is wearing a pink and purple sequined top. She is also smiling. The background is filled with dense green foliage, including ferns and other plants.

**LIBRO CREADO POR
MADRE E HIJA PROMUEVE
EL EMPODERAMIENTO
DE NIÑAS**

POR:
CRISTINA IZQUIERDO

Las Acciónary son 4 chicas protagonistas del Libro. Ellas pretenden salvar su planeta Turulú y su ciudad natal Ajetreo con el poder de sumar unidas, frente a los peligros de la contaminación ambiental, el cambio climático y el individualismo. Este proyecto está inspirado en los dibujos de 4 personajes creados a partir de los dibujos de la niña Victoria Sánchez de 6 años de edad y su mamá, Karla Alfaro.

Iniciamos esta entrevista preguntando a Karla, mamá de Victoria.

¿Cómo surgió este proyecto?

El proyecto nace de nuestros juegos en la casa en la tardes lluviosas, de la pasión por crear historias, personajes, cuidar el medioambiente y empoderar niñas.

La historia nace de un juego que va dando vida a los dibujos de mi hija Victoria de 6 años y los convierte en personajes que toman vida por medio de cuentos y características de la interacción entre personajes en un planeta imaginario que está también en crisis por la contaminación, el egoísmo, el individualismo y la indiferencia.

Luego logramos sumar el apoyo de otras emprendedoras y pudimos tener además las muñecas de trapo, gracias al apoyo de mujeres líderes de PYMES como Tweet Tweet Baby y la editorial Club de Libros. El objetivo de la historia es apoyar más y más niñas a leer, emprender y sumar unidas acciones por el planeta.

¿A qué te dedicas? ¿De dónde sale la idea de escribir un libro?

Yo soy Periodista y Comunicadora de Masas, este es mi segundo libro publicado con la editorial Club de Libros y siempre me ha apasionado contar por medio de las palabras, historias que motiven a las mujeres y niñas y las llamen a tomar acción en beneficio del planeta y la humanidad.

En este momento de mi vida, el poder escribir y crear con mi hija es un sueño hecho realidad por medio de nuestro Laboratorio de Ideas y así nace nuestro emprendimiento ViveLab (Mis hijas se llaman Victoria de 6 años y Verónica de 1 y 4 meses).

“Siempre soñé con emprender con una socia fuerte y activa y Dios me envió dos hijas para que junto con mi esposo, Rolando, me dieran la fortaleza y el apoyo necesario para emprender, e impulsar un cambio positivo entre las niñas del país y del planeta.”

¿Cómo fue el proceso para crear el libro?

Fue un proceso muy divertido y que requirió también disciplina y humildad para hacer varias revisiones y aceptar sugerencias en aras de mejorar las ideas. **Empezamos con los dibujos de Victoria, luego los pintamos, les agregamos detalles, les dimos vida.** En la siguiente etapa empezamos a caracterizarles, a darles un sentido, para lo que tuvimos que crear un momento y un lugar en su propia historia para poder explicar temas complejos de manera sencilla y articular acciones con historias positivas.

En la tercera etapa **nos dimos cuenta de que las chicas eran tan activas que el libro debía traer proyectos para desarrollar manualidades por medio de materiales de reciclaje** y de reutilizar y en esta etapa final, nos cayó encima la pandemia y mi embarazo, por lo que todo esto nos dio fuerza y nos llevó a hacerlo un proyecto más fuerte.

Sabíamos que las familias y las niñas estaban encerradas en casa, guardando cuarentenas, al igual que nosotros y quisimos llevarles opciones para divertirse en casa, mientras le enseñábamos a leer, sumar, emprender y sumar de lo social, en positivo.

¿Qué lecciones se comparten en la historia de las Acciónary?

La principal lección es la de la sororidad; sumar unidas, es lo que hace que la Acciónary sean tan poderosas y logren salvar su planeta "Ajetreo" y su ciudad "Turulú".

La otra gran lección es la del amor propio y el amor a su planeta; porque esto las hace sacar lo mejor de una crisis que generó el desbordamiento de un río cerca de su escuela y que les impidió volver a las aulas.

Ellas son hechas con valores: Ámory, Acciónary, Súmary y Válory y su mamá que se llama Sumary, también.

El gato Leo Ajetreo, amigo de Acciónary también tiene un papel divertido y de apoyo en la historia.

El libro utiliza el lema "Unidas sumamos vida", ¿qué significado tiene esa frase?

Significa que el poder de la sororidad puede revolucionar el mundo y que cuando las mujeres y niñas se unen nos hay fuerza que las pueda detener.

¿Qué es lo que más te gusta del libro?
Que las chicas salvan el planeta.

¿Si tuvieras un súper poder, cuál sería?
El de la felicidad, para llevar felicidad a todas las personas.

¿Cómo se te ocurrieron las Accionary?

Me gusta dibujar, entonces yo me puse a dibujar unas chicas y mamá me ayudó con las ideas del libro y nos pusimos a emprender y pusimos que el libro rescataba el planeta y el gato y todo eso.



Explorando
EL MUNDO
SILVESTRE DESDE
UN LENTE

ENTREVISTA A EMIKONDO,
FOTÓGRAFA Y NATGEO EXPLORER

POR: CRISTINA IZQUIERDO
FOTO: ESTEBAN CHINCHILLA

Emi Kondo es fotógrafa y productora multimedia costarricense-japonesa. Desde que tiene memoria le encanta la fotografía. En el 2021 un sueño se le hizo realidad, fue elegida como exploradora de National Geographic, esto significa que apoyan el proyecto de Emi económicamente y le dan acceso a varias oportunidades; además, Emi es gerente multimedia en World Animal Protection International. Actualmente, está viviendo en Bristol, Inglaterra, sacando una maestría en University of West England de cine de vida silvestre con una beca Chevening.

Desde hace casi 10 años comenzó a trabajar para una organización internacional que trabaja por la protección animal. Con ellos ha podido documentar guacamayas azules en Pantanal, al Tití León Dorado en Río de Janeiro, Los delfines Rosados del Amazonas y muchas especies increíbles de animales. **Además, ha tenido que fotografiar animales sufriendo en granjas industriales, o en cautiverio con el simple objetivo de entretener a los turistas.** Y es ahí en donde Emi siente que su trabajo cobra más fuerza. “Porque al igual que olvidamos la belleza lo cotidiano, los seres humanos hemos olvidado nuestra conexión con los animales. Y muchas veces nuestro amor por ellos ha terminado en una vida de dolor y sufrimiento para ellos” nos comenta Emi en la entrevista.

¿Qué implica ser NatGeo Explorer?

Por más de 130 años la Sociedad de National Geographic se ha dedicado a financiar individuos que se dedican al descubrimiento científico y buscan entender el mundo. Gracias al apoyo de la sociedad es que mi proyecto de largo documental sobre el tráfico de jaguares en Bolivia para uso de medicina tradicional en Asia es posible. **El apoyo y financiamiento que NGS (National Geographic Society) me da es un gran aporte para que muchas más personas conozcamos las historias y lo que sucede con esta especie icónica de América Latina.**

¡Todos soñamos con una revista de NatGeo en las manos! Y sentir que esta organización entiende que debemos cambiar, apoyar personas en distintas partes del mundo para compartir los descubrimientos de su curiosidad y visibilizarnos. En lo personal es un orgullo ser parte de la comunidad de exploradores, y unirme a tantos otros curiosos de Costa Rica y América Latina para contar las historias de nuestros países desde nuestra perspectiva. Escuchar y valorar la naturaleza, que es mi tema, en nuestro idioma.

“he podido documentar guacamayas azules en Pantanal, al Tití León Dorado en Río de Janeiro, los delfines Rosados del Amazonas”

“Me fascina ver lo cercanos que estamos de los animales y especialmente de los primates, todas sus acciones y actitudes. Y esta foto es más un recuerdo de que los humanos nos vendimos un discurso de ser superiores a otras especies que no es real. Ver estos animales de cerca, y sus comportamientos me hacen sentir que somos muy cercanos y parecidos.”

¿Cómo se dio esta oportunidad de NatGeo?

En 2020, en medio de la pandemia, como a muchos **me llegó la duda de si lo que estaba haciendo hasta ese momento me llenaba como persona.** Y me entró la curiosidad de porqué había dejado el sueño de convertirme en documentalista de vida silvestre escondido entre las cajas de la vida. Así que comencé a retomar ideas, proyectos y actividades que había dejado de lado por años.

Ese año decidí lanzarme y comencé aplicando a un taller que al ser virtual me daba la posibilidad de intentarlo sin mucha inversión económica de por medio. Y fui seleccionada para participar en el Jackson Wild Media Lab, un workshop para personas con interés en la producción de este tipo de documentales. Jackson Wild es uno de los Festivales de Vida Silvestre más importantes, y ya con sólo eso yo me sentía súper afortunada. Pero **como parte de los mentores que tuvimos en el festival estaba una de las VP de Desarrollo de Documentales de NatGeo.**

“...me entró la curiosidad de porqué había dejado el sueño de convertirme en documentalista de vida silvestre escondido entre las cajas de la vida. ”

Gracias a su recomendación y apoyo durante esta semana fue que al final decidí aplicar a los fondos de la sociedad. **Sin muchas expectativas terminé enviando los documentos, y para mi gran sorpresa el año pasado recibí la gran noticia de que había sido seleccionada dentro de los proyectos que iban a apoyar.**

Además del fondo, la Sociedad me seleccionó en el Programa Field Ready. Un programa en donde participo con otros 9 documentalistas de masterclases, Q&A's y el apoyo a una mentora increíble para mi proyecto. El acceso a hacer preguntas directas a grandes realizadores, fotógrafos, productores y cineastas que admiramos es inigualable. Durante estos seis meses hemos crecido todos y de la misma forma lo han hecho nuestros proyectos.

¿Cómo ha sido tu experiencia en Inglaterra? ¿Cómo es tu día a día?

Vivo en Bristol, la capital del cine verde como la llaman. Es la sede de la Unidad de Historia Natural de la BBC y muchas otras empresas productoras que hoy por hoy son las que dominan nuestras pantallas. Sólo tengo unos meses aquí y la verdad ha sido increíble tener la experiencia de vivir en un lugar con una industria tan desarrollada y además tan especializada en crear documentales de vida silvestre.



Alas

POR: EMI KONDO

Estoy aprendiendo de los mejores, personas que trabajaron en la creación de series que me marcaron como Blue Planet. **He estado haciendo el chiste por aquí de que en Bristol es difícil tirar una piedra sin que le caiga a un cineasta de vida silvestre, porque esta ciudad vive y respira documentales.**

Mi día a día es bastante diferente, todas las semanas tenemos nuevas personas que vienen a impartir un masterclass o un taller técnico de cámara, edición y sonido a la Maestría que estoy llevando. Además, con personas de varios países, conociendo poco a poco de culturas tan distintas y a la vez enamorándonos todos de los animales de cada uno de nuestros países. **En general todos los días traen conocimientos nuevos, experiencias nuevas y mucha inspiración para mi proyecto.**

Bristol es una ciudad pequeña, si la comparamos con Londres, pero está rodeada de reservas, espacios verdes y pequeños bosques, así que camino siempre que puedo para reconectarme con lo que me trajo aquí. **Me encanta salir a conocer los lugares que tenemos cerca y conocer más de cerca la cultura tanto inglesa como la de Gales de la que también estoy muy cerca.**

¿Qué plan tenés al finalizar la maestría?

Al finalizar la maestría espero volver a Costa Rica y comenzar a contar con todas estas nuevas herramientas que estoy recolectando las historias de nuestros animales. **Vivimos en un país mega diverso y del que a veces estamos tan desconectados.** Le seguimos diciendo osos a los perezosos aunque no sean de esa familia, y aún hay tantas otras especies que nos falta ver más en nuestras pantallas. **Estando aquí recibo preguntas cada vez que menciono que soy de Costa Rica sobre los pizotes, son animales que nosotros vemos tan comúnmente que nos olvidamos que para otros son exóticos y fascinantes.** Y siento que nos hace falta de nuevo valorar a todos y cada uno de ellos. Además, hay otros temas tan importantes pasando en nuestro país en temas de conservación que quisiera explorar. Por ejemplo, el marco legal y la pesca de tiburones todavía lastimosamente sigue siendo una realidad en nuestras costas. **Siento que si bien nos dicen un país verde, le debemos aún mucho a la protección de nuestros azules océanos.** Así que me encantaría regresar a explorar todas estas historias.

“Al finalizar la maestría espero volver a Costa Rica y comenzar a contar con todas estas nuevas herramientas que estoy recolectando las historias de nuestros animales.”

"Cuando era pequeña y creo que para muchos fue así, nos enamoramos de los animales viendo las sabanas africanas y nos sabemos los nombres de todos esos animales. Zebras, jirafas, leones, todos sabemos cómo son y cómo se comportan. Pero me gustaría que quienes sueñan con animales en nuestro país tenga acceso a también soñar con los nuestros, a querer verlos en su hábitat natural y preservarlos. A observar sus comportamientos y quien sabe, inspirar de la misma manera que esos documentales hicieron conmigo, a la próxima cineasta de vida silvestre de nuestro país."

MOTIVACION

Alas

Dejá atrás lo que te impide

AVANZAR.

Empoderarnos

DESDE NUESTRA ZONA ÍNTIMA

ENTREVISTA A GABRIELA NAVARRO

POR CRISTINA IZQUIERDO

El frío de la sala de operación se siente en el aire. Con un llanto potente saluda al mundo un nuevo bebé, que posa en las manos de la doctora Gabriela Navarro, como lo han hecho cientos de bebés que ha recibido desde su formación como especialista. Personal de enfermería toma al pequeñito y Gaby con una cálida mirada se dirige a la mamá.

Como ginecóloga el bienestar de la mujer es un pilar para ella, no solo los chequeos médicos ginecológicos, seguimiento de embarazos y partos; **la doctora Navarro se ha puesto como objetivo que las mujeres nos sintamos cómodas y en conexión con nuestro cuerpo, el aspecto del mismo y la funcionalidad de la genitalidad.**

Por medio de tratamiento médicos, quirúrgicos y poco invasivos se generan beneficios como el aumento de autoestima de la paciente, mejorar la relación con su femineidad y su cuerpo, así como el disfrute de la vida en pareja. En muchas ocasiones ayuda también a la regeneración de tejidos tras desgarros, episiotomía (piquete), cirugías pélvicas u otras causas que hayan comprometido el tejido de la vulva y vagina.

En esta entrevista Gabriela nos cuenta cómo llegó hasta elegir esta formación en ginecología cosmética y funcional.

¿Cómo elegiste la carrera de medicina?

Desde el tiempo de la secundaria tenía claro que me gustaban las ciencias y principalmente el área del salud, me gustaba entender el funcionamiento del cuerpo humano y sabía que quería poder llevar alivio a las personas.

¿Qué es ginecoestética?

La ginecología estética, cosmética, regenerativa y funcional es una rama de la ginecología que se centra en el ofrecer una armonización de la zona vulvar y genital a la paciente. No existe el concepto de normal o anormal, si no que nos basamos en lo que hace sentir bien a la paciente con respecto a su aspecto físico ya sea por cambios menores o quirúrgicos que le permitan tener un mejor aspecto o bien una función más satisfactoria de su zona íntima.

Abarca una nueva subrama de la ginecología que se extiende al tratamiento de aquellas patologías o diferencias anatómicas que podrían ocasionar alteraciones en la percepción, funcionamiento y/ o vida sexual de la mujer en todas las etapas de su vida.

“ No existe el concepto de normal o anormal, si no que nos basamos en lo que hace sentir bien a la paciente”



¿Qué es lo que más te gusta de tu carrera?

Lo que más me gusta es el contacto con las personas, conversar con ellas y ser una fuente de confianza y empatía de las situaciones diarias y problemas de salud de cada paciente.

Me gusta también que no existe nunca la rutina y cada día implica una diversa serie de dinámicas, abordajes y experiencias.



¿Cuáles son algunas tecnologías que se utilizan en los tratamientos?

Actualmente, la variedad de tratamientos es mucha; realizamos procedimientos láser que ayudan en la incontinencia urinaria, tensados vaginales, tratamiento de infecciones vaginales recurrentes, tratamientos regenerativos, uso de hormonas bioidénticas e incluso nos apoyamos del uso de materiales autólogos para la regeneración del tejido vulvar y vaginal.

Las tecnologías más utilizadas actualmente abarcan el láser (láser CO2 o el erbio) y también la radiofrecuencia, así como el ultrasonido focalizado de alta intensidad.

“ He visto la evolución de pacientes que tenían una vida entera de sufrir con las relaciones sexuales, por falta de deseo o bien por alguna incomodidad en su área genital, que gracias a las tecnologías empleadas tienen ahora una vida sexual plena. ”

Las mujeres debemos priorizar la salud, es parte de empoderarnos, ¿cómo puede empoderarse una mujer con algún tratamiento de Ginecología Estética?

Las mujeres podemos empoderarnos a partir de estos procedimientos al tomar control de nuestro cuerpo, ya sea a través de la corrección de algo que no nos hace sentir bien estéticamente, como también ayudarnos a tener una vida sexual más satisfactoria, sin dolor o molestias. **En las pacientes mayores los beneficios también abarcan el control de su autonomía**, de su ambiente vaginal así como a dejar de lado problemas que son frecuentes pero que siguen siendo tabú en la sociedad, tales como la falta de lubricación vaginal y deseo, y la incontinencia urinaria.

¿Alguna experiencia o anécdota positiva que quisieras compartir que hayas tenido en estos años en Ginecología Estética?

Todas mis pacientes son prioridad para mí, y el poder ayudarles es siempre satisfactorio. He visto la evolución de pacientes que tenían una vida entera de sufrir con las relaciones sexuales, por falta de deseo o bien por alguna incomodidad en su área genital, que gracias a las tecnologías empleadas tienen ahora una vida sexual plena.



LA NUEVA REALIDAD DE LAS CLASES EN INGLÉS



ENTREVISTA
A CAROLINA PRESTINARY,
CO-FUNDADORA DE EDUGO

POR:
CRISTINA IZQUIERDO



Imagínesse lo siguiente: son las 6:00 p.m. usted está tranquila en su casa sentada en una silla en la sala, se pone de pie y se coloca unas gafas y unos audífonos y de pronto se encuentra en un aula, mira hacia adelante y ahí está su nueva profesora de inglés: Carolina Prestinary, mira hacia su derecha y está su nueva compañera de clases, mira hacia atrás y hay más compañeros, mira hacia abajo y ve el pupitre, hacia arriba puede ver el techo del aula. Todo se ve y se escucha como si estuviera en realidad en un aula, pero usted sigue de pie en la sala de su casa.



Así es el metaverso donde da clases **Carolina, emprendedora, dueña de INNOVA Learning Hub, academia de inglés en línea y co-fundadora de EduGo, proyecto para el aprendizaje del inglés por medio de la realidad virtual aumentada.**

¿Qué es el metaverso?

El metaverso es un espacio virtual o de realidad aumentada donde se pueden conectar varias personas representadas por avatars en tiempo real. En la actualidad las personas se conectan utilizando unas gafas VR los famosos VR Googles.



“ El metaverso es un espacio virtual o de realidad aumentada donde se pueden conectar varias personas representadas por avatars...”

¿Cómo se te ocurrió la idea de mezclar el metaverso con las clases de inglés?

Fue gracias a una charla que participé con uno de los cofundadores de la plataforma Doit (la cual actualmente la usamos en la academia) donde le consulté sobre los espacios inmersivos y la enseñanza del inglés. ¡De ahí mente explotó (risas) y dije WOW! **Quiero aprender más sobre esto y buscar la forma de ayudar e impactar a más personas no solo en Centroamérica sino a nivel mundial.** Y de ahí salieron varios aliados para este proyecto el cual ya estamos desarrollando y como bien ya lo nombraron llamado: EduGo.

¿Qué ventajas visualizan para la utilización del metaverso en la educación?

Ventajas hay muchas voy a nombrar algunas:

-Poder interactuar con muchas personas a nivel mundial por medio de una tecnología innovadora y de alta calidad.

-Interactuar dentro de espacios virtuales adaptados a la realidad.

-Interactuar en tiempo real

-Aprender un segundo idioma con un agente motivador bastante alto

-Aprendizaje inmersivo = Aprendizaje efectivo

¿Por qué es importante saber inglés?

El mundo corporativo es muy exigente y con mucha competencia, por lo cual están solicitando niveles de B1 hasta C2 para contrataciones no solo en empresas a nivel nacional sino también multinacionales.

¿Cuál ha sido la experiencia más bonita que hayas tenido enseñando el idioma?

¡Son tantas! Tengo experiencia con niños de preescolar, primaria, colegio y ahora adultos. **De todas las experiencias, creo que lo que siempre me llena el corazón es la oportunidad de conocer seres humanos con el mismo interés de aprender y no solo eso sino el poder yo aprender de mis estudiantes.** Me gusta ser abierta y aprender de cada persona con la que le puedo compartir mi conocimiento.

¿Qué planes tienen para EduGo?

Ya lanzamos nuestro Beta y estamos moviéndonos en redes para generar público. También estamos en la búsqueda de inversionistas no solo para un apoyo financiero para el desarrollo del metaverso, sino personas con nuestra misma visión y con el mismo entusiasmo de lograr cosas maravillosas a través de unas gafas. Queremos ayudar a muchas personas alrededor del mundo con la enseñanza del inglés y generar igualdad de oportunidades para la educación. Y creo que esto es apenas un comienzo.

**MOTIVA
CION**

Alas

Se cierra una puerta y

SE ABRE EL UNIVERSO.

PASIÓN POR LA



Asesoría Financiera

ENTREVISTA A NOILY MESÉN,
ASESORA FINANCIERA

POR CRISTINA IZQUIERDO

Noily Mesén es desde hace 8 años Asesora Financiera. De manera realista y con ejemplos cotidianos enseña sobre finanzas personales en su red Pivot Finance. Pivot Finance inició con el objetivo principal de cambiar la forma en la que vemos el dinero, mejorar nuestros hábitos y sobre todo crear un mejor futuro para nosotras y nuestras familias.

Aunque muchas personas creen que su trabajo es enfocado en finanzas personales realmente su pasión más grande son las inversiones. En palabras de Noi comparte su vida con un hombre increíble y tienen un perrito que se llama Toby. Le encanta hacer ejercicio y también no hacer nada y ver Netflix. Su lenguaje del amor son las palabras de afirmación. La mayoría de las personas le llaman Noi y es de pocos amigos, sus círculos sociales son pequeños y así, Noi es feliz.

¿Cómo puedo saber si tengo finanzas saludables?

Esta es una pregunta recurrente y puede sonar un poco cliché, pero **sabemos que tenemos finanzas saludables cuando estamos en paz.** No necesitamos aparentar a los demás y no vivimos esperando que llegue la fecha de pago. **Vivimos de acuerdo con nuestra realidad financiera y no en la de los demás.**

Nos enseñan a endeudarnos, no a generar riqueza. ¿Nos puedes compartir un ejemplo de esto?

Cuántas personas conocemos que tienen \$50.000 a sus 50 años y cuántas personas conocemos que tienen la misma edad, pero en lugar de capital tienen \$50,000 en deuda. Es como el dicho que dice el que se casa quiere casa para estar tranquilo. ¿Cuántas personas conocemos que tienen un crédito hipotecario y están tranquilos? **Esto es muy interesante porque la deuda la vemos como algo normal**, pero crear capital a través del tiempo se ve imposible.

¿Qué patrones has estudiado sobre las mujeres y nuestra relación con el dinero?

Antes de generalizar mejor voy a poner mi ejemplo personal. Yo por mucho tiempo fui una pésima administradora del dinero y esto se dio por muchos factores, entre ellos el querer aparentar o siempre pensar en los demás. En las relaciones no ponía límites y tampoco me comunicaba de la mejor manera, me guardaba lo que sentía o creía.

Planificar mi vida financiera nunca fue una prioridad hasta que toqué fondo y ahí todo cambió. Con esto no digo que todas debemos tocar fondo para cambiar nuestra relación con el dinero, sino que habrá momentos de despertar donde nos decimos a nosotras mismas que ya no queremos vivir de esa manera.

¿Cuáles preguntas financieras son importantes hacerle a la pareja?

¿Cuál es tu relación con el dinero? ¿Hay deudas presentes y cuál es tu plan con ellas? ¿Haces presupuesto? ¿Cómo te sientes hablando de dinero?

Y sobre todo cómo quieren planificar su futuro juntos. Claramente estas son preguntas que no se hacen en la primera cita o todas en un momento. La confianza toma su tiempo, de igual manera se pueden ver hábitos de gasto y formas de ver el dinero sin tener que preguntar. Lo mas importante es empezar a hablar de dinero como algo normal, como debe ser y todo se dará muy fluido.

Por mucho tiempo vimos a nuestras mamás hacer maniobras con el dinero y esto quedó tan impreso en el alma que pensamos que nuestra vida también debe ser así y no, podemos tener una relación muy buena con el dinero, ahorrar, crear capital, invertir y ser lo que queremos ser.

¿Cuáles son los errores financieros que las mujeres debemos evitar?

Vivir en una realidad financiera que no es la nuestra. Compararnos con otras mujeres en el ámbito financiero. **Creemos en una sociedad que nos enseña a vernos como competencia y la verdad cada una tiene sus propias batallas.**

Un error muy grande es no hablar de dinero con nuestras amigas, es un tema que pocas veces tocamos y no hacerlo hace mucho daño. En las relaciones el error que debemos evitar es dejar de comunicarnos por el miedo de incomodar a nuestra pareja. El amor se construye a base de comunicación y respeto, si amamos y nos aman entonces siempre vamos a poder hablar con transparencia, sinceridad y sobre todo sin miedo.

¿Cómo puede influir la presión social en mis finanzas personales?

La presión social tiene a miles de personas endeudadas. Debemos tener la mejor casa, el mejor carro, el mejor trabajo, el mejor salario, etc. La presión social siempre está presente y es algo con lo que se pelea constantemente.


No creo que exista un momento donde la presión social no haga estragos en nuestra vida. Lo importante es llegar al punto de la vida donde no nos importe lo que piensen los demás, lo importante es nuestra felicidad.

Yo aprendí que nunca se les queda bien a todas las personas, siempre van a criticar tu forma ser, de vestirse, tus relaciones, todo. Alejarse de todos aquellos que desean vernos mal es la mejor decisión y acercarse a las personas que tienen los mismos valores es la clave del éxito.

Si hoy tenemos un mal hábito de gasto, cuando ganemos más vamos a gastar más. ¿Qué consejo le darías a las mujeres que van ascendiendo en sus carreras profesionales?

No es malo gastar en nosotras, realmente gastar no es malo. **Lo malo es cuando la vida pasa y seguimos en el mismo lugar financiero que hace años.** Es más lindo tener un bolso de \$20 y tener seguridad financiera que un bolso de \$200 y sufrir porque no tenemos dinero para llegar a fin de mes. Así como planeamos nuestro presente también planeamos nuestro futuro. Por nosotras y todo lo que queremos lograr.

Y sé que esto es difícil para muchas mujeres, pero dejemos de poner a los demás en un pedestal o como prioridad número uno. **Nosotras somos siempre prioridad, no nos olvidemos de eso.**

A portrait of Giannina Correa, a woman with long dark hair, wearing a black turtleneck top, smiling and standing with her hands on her hips. The background is a blurred cityscape.

**“SOÑAR EN
GRANDE ES EL
PRIMER
PASO”**

*Entrevista a Giannina Correa,
Vice Presidenta, de Streaming
Marketing Strategy de Univisión*

POR CRISTINA IZQUIERDO

Giannina es una costarricense que vive en México. **Actualmente es la Vice Presidenta, de Streaming Marketing Strategy de Univisión,** anteriormente estuvo en el puesto de Directora de Marketing de Blim tv para Televisa. Además, ha trabajado en publicidad y marketing para empresas como Uber, Garnier y otras agencias de comunicación.

¿Cuál fue tu primera experiencia laboral fuera del país?

Mi primera experiencia fuera de Costa Rica fue con Uber. A los 6 meses de haberme sumado al equipo de Uber Centroamérica en Costa Rica, se empezaron a crear equipos regionales. **Siempre había querido vivir en el extranjero,** así que fue cuando empezaron a buscar perfiles para los roles, fue una gran oportunidad para mi carrera. Me sumé al equipo de estrategia de marketing para Latinoamérica y me especialicé en temas de reputación y estrategias de comunicación durante crisis regulatorias.

Al año y medio me mudé definitivamente a México como expatriada (fun fact: fui la primera expatriada de Uber en Latinoamérica), pues previamente pasaba al menos una semana al mes en México debido a que mi equipo estaba basado en ese país.

¿Sentiste miedo de dejar Costa Rica?

No, la verdad **creo que la independencia es una de las características más fuertes en mi personalidad.**

De hecho, cuando me mudé a Bogotá nunca había estado antes. También creo que **otro de mis rasgos más fuertes es que en muy pocas ocasiones me imagino en escenarios negativos (tampoco espero lo mejor, supongo que me dejo mucho llevar por el presente), y eso me permite tomar más riesgos.**

Hasta hoy, siento que haberme ido del país ha sido la mejor decisión que he tomado, no porque no me guste Costa Rica, pero porque **me siento con más libertad y más auténtica viviendo fuera del país.**

¿Qué te impulsó a salir del país?

En mi caso fue una combinación de dos temas: profesional y personal. **Creo que vivir fuera del país me permite hacer lo que más me gusta a nivel personal: conocer nuevos lugares, probar nueva comida, compartir con gente con diferentes historias.** Y en cuanto al ámbito profesional **buscaba conocer otros mercados, estilos de trabajo, y entender otros modelos de trabajo.** Personalmente me gusta muchísimo trabajar en tech (ahorita trabajo en la industria del entretenimiento pero en streaming) y aún el marketing de productos de tecnología es muy incipiente en Costa Rica, por lo que vivir en el exterior me ha permitido tener experiencia en movilidad urbana, fintech y ahora entretenimiento, todo siempre asociado a tecnología en Latinoamérica.



¿Cómo es tu día a día en tu puesto en Univisión, cuáles son tus responsabilidades?

Estoy a cargo de liderar las campañas de lanzamientos de contenido (series, películas). Esto implica leer investigaciones de mercado, elegir los contenidos relevantes a los que se le asignará presupuesto de marketing, crear briefs, aprobar procesos creativos y medir resultados. También estoy a cargo de la estrategia de posicionamiento, mensajes claves, y análisis de segmentación de mercados de los productos. **En general mi rol implica muchísima colaboración con otros equipos y liderazgo que inspire a mis compañeros y compañeras a llevar a la realidad nuestras ideas.**

¿Qué es lo que más disfrutas de tu trabajo?

Lo que más disfruto de marketing en general es resolver problemas, y de eso se trata desarrollar estrategias. Entender contextos, necesidades de audiencias y buscar nuevas formas de conectar. También disfruto mucho los procesos creativos, y aunque no soy directamente responsable, por lo general me involucro bastante.

“...en la incertidumbre hay algo espectacular: muchas veces ni siquiera nos podemos imaginar todo lo que podemos llegar a crecer como profesionales y sobre todo, como personas.”

¿Qué es lo que más te gusta de México?

México es un país infinito: no se terminan los destinos, los restaurantes nuevos, siempre se conocen a nuevas personas. Específicamente Ciudad de México tiene una combinación espectacular entre los mejores restaurantes del mundo y los mejores tacos de calle: hay de todo para todos, culturalmente es riquísima.

Sos originaria de Limón y llegaste a San José para estudiar en la universidad, ¿qué les quisieras decir a las niñas de Limón?

Creo que la autenticidad es un gran atributo, y al menos en mi caso, me tomó muchísimos años – e incluso irme al extranjero- para entender que lo que me hacía diferente era también lo que me hacía especial. **Constantemente nos sentimos obligadas a calzar con estándares de belleza, con metas irreales, siempre queremos ser alguien más. Amar nuestra identidad, nuestra cultura y nuestra forma de entender el mundo nos hace infinitamente especiales.** Soñar en grande es el primer paso, y el segundo es no compararnos con nadie más para poder cumplirlos.

Ser auténtica profesionalmente también implica encontrar una pasión, algo que realmente amemos y que, con suerte, hagamos increíblemente. La disciplina y el trabajo duro usualmente fluyen mejor cuando estamos siguiendo nuestro llamado.

¿Cuáles han sido los aprendizajes más importantes que compartirías con alguna mujer que quisiera ir a trabajar fuera de Costa Rica?

Cada persona tiene contextos diferentes, hay algunas cosas que son cruciales para salir a trabajar en el extranjero:

1)Aprovechar las oportunidades: A veces decisiones tan grandes como mudarnos de país nos llenan de miedos e inseguridades -que son emociones totalmente válidas- pero en la incertidumbre hay algo espectacular: muchas veces ni siquiera nos podemos imaginar todo lo que podemos llegar a crecer como profesionales y sobre todo, como personas.

2) Determinación: ciertamente los mercados internacionales ofrecen más oportunidades pero también son más competitivos. Hay que mantener una conexión consciente con todas nuestras habilidades, talentos y experiencias, porque con frecuencia, las dudas aparecerán. Esta consciencia hará más fácil el proceso de crecimiento y también permitirá que haya una postura más segura en momentos cruciales como la negociación de salarios o nuevos retos profesionales.

3)Expandir conocimientos y tener proyectos personales: absolutamente todo el conocimiento (cursos, maestrías, lecturas) y proyectos personales nos preparan de mejor manera para ser profesionales -y personas- más completas.



DEL LABORATORIO

AL HOTEL DE LUJO

**ENTREVISTA A AMALIA VALERIO,
GERENTA DEL HOTEL THREE SIXTY**

POR CRISTINA IZQUIERDO



Amalia Valerio estudió un Diplomado en Histotecnología. La histotecnología tiene que ver con procedimientos y análisis que se les hacen a las biopsias. La histotecnología, como técnica, permite identificar alteraciones en las muestras de los tejidos de un paciente. Después de algún tiempo intentando conseguir trabajo en esta área, decidió emprender viaje a Puntarenas y ahora es la gerenta del hotel de lujo Three Sixty.

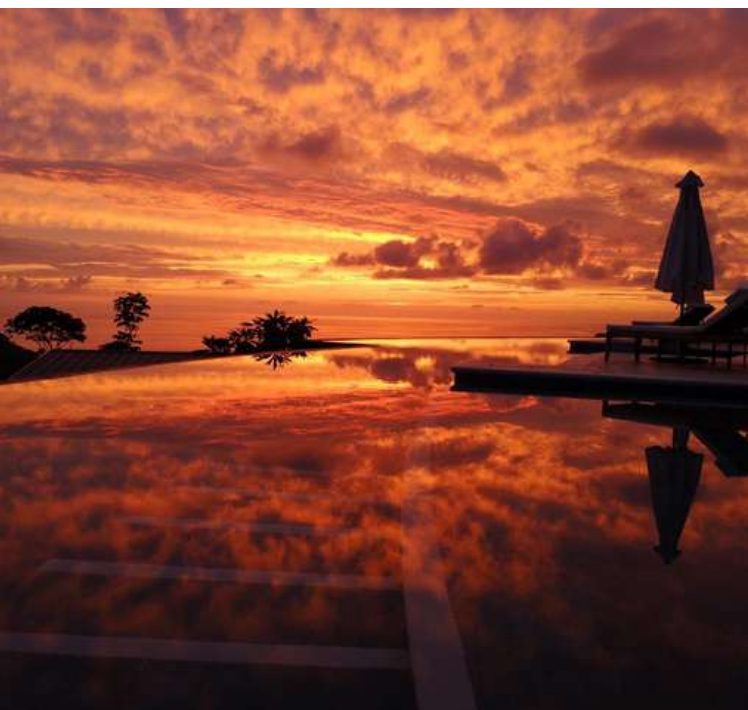
¿En qué año empezó la aventura?



Llegué a Dominical, en el 2017 tenía a uno de mis mejores amigos viviendo aquí, cuando decidí dejarlo todo y buscar un nuevo camino pensé también en mi seguridad, llegar donde alguien conocido fue mi mejor decisión.

¿Cómo inició la aventura en el área turística?

Mi madre, quien es mi mejor ejemplo, trabaja en el mundo de la hospitalidad hace ya unos 20 años. Con ella, empíricamente, aprendí las bases del gremio. Recién llegada a la zona conseguí trabajo como recepcionista en un hotel hermano de Three Sixty, Tiki Villas, ahí comenzó la aventura.



“...las oportunidades en la vida llegan cuando menos las esperamos y que para tener éxito no hay mejor camino que hacer todo con el corazón.”

¿Cómo fue el camino para llegar a la gerencia del hotel?

Cuando llegué a Tiki Villas, Three Sixty estaba en obras finales de construcción, por diversos motivos el gerente que estaba en ese momento tuvo que dejar el proyecto. **Faltando unos meses para la apertura me ofrecieron el puesto.** Los primeros dos años fueron un camino ajetreado, por supuesto que yo tenía mucho que aprender y el peso de manejar un hotel de lujo es exigente, aún así, la oportunidad era tremenda por lo que, aunque era duro, **nunca pensé en dar un paso atrás, la consistencia y la determinación me han acompañado por estos últimos cuatro años.**

¿Qué habilidades considera que son importantes para gerenciar un hotel?

La empatía, la comunicación y delegar. **Las relaciones humanas, en mi opinión, es de las cosas más complejas de la vida, en este tipo de servicio todo tiene que ver con personas, tengo que manejar el personal y también los clientes y su experiencia son mi responsabilidad,** por lo que tratar de entender a todos es básico para obtener un balance dentro de la operación. Intento entonces siempre educar y guiar a mi equipo, proveer herramientas y buen ambiente laboral y de esta forma me aseguro que así harán su trabajo, mis clientes entonces aquí se sienten como en casa, con lujo y delicadeza, pero con mucho amor e integridad.

Y delegar hace que pueda confiar en ellos, todos somos responsables de un mismo resultado final, así el equipo trabaja de igual manera, esté o no esté yo presente.

¿En qué otros proyectos se encuentra trabajando actualmente?

Este hotel no sólo me cambio la vida, sino que también me abrió las puertas para seguir creciendo con ellos. En este momento nos encontramos desarrollando un complejo de condominios, en la misma propiedad del hotel. Serán 16 casas de dos y tres habitaciones inmersas en la jungla. Estoy encargada de la parte administrativa y financiera y una vez terminado el proyecto, si Dios lo permite, también estaré a cargo de la administración.

¿Cuál es su mejor recuerdo de toda esta experiencia?

Que las oportunidades en la vida llegan cuando menos las esperamos y que para tener éxito no hay mejor camino que hacer todo con el corazón.

MOTIVACION

Alas

Todas podemos brillar.

HAY ESPACIO PARA TODAS.

"Yo le recomendaría a otras mujeres que no se rindan cuando les digan que algo es imposible"

ENTREVISTA A MIRANDA VÍQUEZ,
EMPRENDEDORA DE THE MONKEY ISLAND

POR CRISTINA IZQUIERDO

Miranda Víquez es la emprendedora de The Monkey Island. Su empresa inició hace aproximadamente un año, con el objetivo de comercializar frutas tropicales con diferenciación. Los productos que trabaja son pipa y papaya fresca cada uno con su respectiva ventaja comparativa.

¿Qué diferenciación tienen los productos de su empresa?

La pipa fresca incluye un abre fácil. La innovación consiste en que por medio de una ranura en la parte superior del fruto al introducir un cuchillo la pipa se abre de manera práctica. Esto me llevó al concepto de un “coco coctelero” debido a que al tener este abre fácil en la parte superior del fruto permite que muchos hoteles, bares y restaurantes puedan consumir este producto que normalmente era difícil de manejar por lo complicado de abrirlo rápidamente en un comercio. **Además, a esto agregamos el logo impreso en la parte externa del fruto, lo que ayuda con el posicionamiento de marca de las compañías.**

En el caso de la **papaya “Perfecta”, Híbrido Pococí**, realizamos exportación de papaya mediante transporte marítimo a Europa. **Este segundo producto se diferencia debido a que otros países no tienen una variedad resistente a un transporte internacional via marítima.**

¿Cómo ha sido el crecimiento de los productos?

En el caso de la pipa, hemos posicionado nuestro producto en supermercados tales como Automercado, Mega Súper, Compre Bien, Pricemart, entre otros. Además, a través de una compañía distribuidora de vinos y bebidas importadas comercializamos a hoteles como el Marriot, Wyndham, Hacienda Pinilla, Reserva Conchal, entre otros... **Y para el mes de marzo iniciamos nuestra misión comercial en Miami, Hawai y en Mayo en Ibiza, España.** Esto debido a que nuestro mercado son zonas costeras y en Costa Rica ya tenemos presencia en Guanacaste, Fortuna, San José, Limón, Jaco y Manuel Antonio. Por lo cual para el próximo mes la meta es abrir mercado internacional debido a que el mercado nacional va muy bien.

¿Cómo inició en este negocio?

Yo estudié comercio internacional, pero **nunca estudié para ser empresaria y mucho menos para ser exportadora de papaya.** Cuando inicié hasta los funcionarios del gobierno realizaban charlas enfocadas a analizar las razones por las que la papaya de Costa Rica no había tenido éxito en el mercado Canadiense debido a que en ese entonces era un mercado muy importante para el país, sin embargo no muy exitoso debido a los daños en el destino.



Los funcionarios estatales me decían que era imposible exportar papaya, los demás exportadores de piña, melón y sandía me decían que no perdiera ni mi dinero ni mi tiempo en papaya. Y bueno mi primera exportación en mi empresa anterior no fue muy exitosa y sí tenían razón la primera vez perdí dinero pero mi tiempo no, el segundo envío sí llegó bien, fue la primera exportación de papaya marítima en Europa sin daño en destino.



¿Qué tips le da a otras mujeres que quieren exportar su producto?

Yo le recomendaría a otras mujeres que no se rindan cuando les digan que algo es imposible, porque son las limitaciones de otros y no las nuestras, que escuchen a su corazón antes que a sus miedos, porque son sólo eso miedos, no realidades. Y que exportar no es fácil es para personas perseverantes y valientes pero si otros pudieron, ¿por qué nosotras no podríamos?




MOTIVACION

Alas



Mañana estarás agradecida de

NO HABERTE RENDIDO HOY.

A portrait of Juana Lazo Arellano, a woman with dark hair pulled back, wearing a black long-sleeved shirt. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a plain, light-colored wall.

*"Las personas me
conocen por mi voz;
así es cómo he llegado
a las comunidades"*

Entrevista a Juana Lazo Arellano

POR: SAMANTHA BRENES

Juana María Lazo Arellano es Licenciada en Computación. Entre sus intereses se encuentra el humanismo, la ciencia y el empoderamiento femenino. Nació en Perú y además, se crió gran parte de su vida en Venezuela; en este último país se vio en la obligación de migrar con el fin de buscar mejoras oportunidades. Así fue como llegó a Costa Rica en donde ha enfrentado una serie de retos que ha superado con una fortaleza de admirar.

Actualmente, trabaja en la empresa Uber y ha aprovechado esta etapa de su vida para conocer a las personas y al mismo tiempo, potenciar su crecimiento personal. Es sobreviviente de cáncer de mama y a raíz de esto, decidió colaborar con la Fundación Dra. Anna Gabriela Ross en diversas ocasiones.

Defínase en 3 palabras. Perseverante, terca y proactiva. Me encanta que las personas me reconozcan por lo enérgica que soy.

¿Quiénes la motivan?

En general, me motiva la gente joven. Admiro sus capacidades, lo cual veo en mi hija Nicole e incluso en las diversas personas que he conocido a lo largo de mi vida.

¿Cuál es su mayor pasión? Mis pasiones han variado conforme he ido evolucionando como mujer, madre y luchadora incansable. De igual forma, todas mis pasiones tienen un punto en común: la superación.

Convertir situaciones difíciles en oportunidades para explotar mi potencial y el de las demás personas que me rodean. Simplemente es increíble ver cómo las personas son capaces de transformar el mundo. No me interesa ser la protagonista en ninguna película ajena a la mía, me quedo con la satisfacción de ayudar, conectar e influir.

¿Cuáles obstáculos siente que han sido los más difíciles de afrontar?

He visto de primera mano la soledad, el impacto de las redes sociales y la falta de sororidad entre nosotras mismas. Creo que eso me ha probado que a veces la vida se convierte en una monotonía llena de vacíos y solo con apoyo podemos salir adelante. No considero el cáncer ni el haber tenido que migrar como un reto, más bien como una forma de aprender y valorar la vida en todas sus formas.

¿Cuál consejo podría darles a las mujeres en el país para que continúen persistiendo en sus luchas?

Hay tantas posibilidades para todas nosotras, no se cierren en costumbres de antes porque no las van a dejar avanzar y eso no lo podemos permitir jamás. Para luchar en colectivo no debemos ser obligatoriamente amigas o compartir las mismas ideas; **nada más necesitamos unirnos para lograr fines en común. ¡Seamos sororas y subamos escalones juntas!**

A young woman with long brown hair, wearing a light beige long-sleeved top, is shown from the chest up. She has her eyes closed and a gentle smile, with her arms crossed over her chest in a self-embrace. The background is a solid light blue color.

*Amor propio
ante todo*

POR: SAMANTHA BRENES

En general nos inundan con contenido en torno al amor romántico -siendo este exclusivamente de pareja-. No obstante, no consideramos todas las fronteras existentes y cómo estas se desdibujan al paso que vamos comprendiendo que existen diversos tipos de amor ¿A qué voy con esto? El amor propio debe ser la base de toda relación humana; es cierto que si yo no me amo primero, no podré amar a plenitud a alguien más.

El tema del amor propio ha sido relegado históricamente por las mujeres a causa de que nos han encasillado como seres irracionales por ser “más sensibles” y generando así, ciertos mandatos de cómo comportarnos, ser, vestir, entre otros. Sin embargo, hay que reconocer que sentir es vivir y amarnos es cuidarnos; indistintamente del género de la persona. Como mujeres debemos posicionar este asunto de interés público sobre la mesa y perpetuar espacios en donde todas se sientan seguras y libres.

Tomando en cuenta que el amor propio se caracteriza por ser un proceso no lineal, es decir, cuenta con sus altibajos, hay que velar por el empoderamiento femenino progresivo. Así como promover el autocuidado, ya que promueve el bienestar propio y como fin último, el colectivo. Pero, ¿cómo iniciar su recorrido por el amor propio?

Cabe recalcar que son consejos muy generales y que cada una de nosotras debemos atravesar nuestro propio camino. De igual forma, espero que estos tips les sirvan:

Redefinir prioridades: Muchas veces creemos que nuestra vida gira únicamente en torno a nuestro trabajo o estudio, y la realidad es que a pesar de que ambos son pilares fundamentales de nuestro desarrollo integral, nuestra salud y empoderamiento personal tienen que ir de primeros.

Hacer lo que amas: Si practicas algún deporte, pintas, cantas u otros, ¡saca tiempo y haz lo que te hace feliz! Somos únicas y talentosas, por lo que, es necesario que retomemos nuestras pasiones con el propósito de que nunca olvidemos lo valiosas e increíbles que somos.

“ El amor propio debe ser la base de toda relación humana; es cierto que si yo no me amo primero, no podré amar a plenitud a alguien más. ”

Deconstruir para construir: Esto aplica para las relaciones de amistad, familia, pareja u otras, así como para los espacios en los que nos desenvolvemos. Hagamos una introspección y analicemos si existen posibles detractores en nuestro proceso de amor propio. Si los hay, evitemos que se vuelvan un obstáculo y de forma simultánea, construyamos lo que deconstruimos a nuestra manera y según nuestras necesidades.

Ser empáticas: Apoyar a otras mujeres en sus procesos también es de gran utilidad para nuestro crecimiento y empoderamiento. La sororidad marca una diferencia entre si estamos solas o si podemos tejer redes entre nosotras mismas con el fin de estar presentes para acompañarnos y abrazarnos.

Confiar en el cambio: Por último, tenemos que ser conscientes que nuestras vidas siempre estarán apegadas a cambios que quizás alteren nuestros estilos de vida, planes y demás aspectos cotidianos, pero esto no implica que sea para mal. Al contrario, debemos aprovechar cada cambio para realizar nuevamente una introspección e ir acrecentando nuestro amor propio.

En fin, esto es un recordatorio de que como mujeres merecemos ser felices y debemos amarnos con fervor. Sigamos nuestras pasiones y nunca nos olvidemos de que nuestro valor no es cuantificable ni mucho menos condicionado.





Por: Cristina Izquierdo



1. APUNTÁ TUS NUEVAS IDEAS

Apuntála en una libreta o tu teléfono móvil. También puedes grabarlas en una nota de voz.

2. ABRÍ TU MENTE A NUEVOS DESAFÍOS

Llevá esa clase virtual que viste que es distinta a tu área de conocimiento, practicá un nuevo deporte, conocé un nuevo pasatiempo.



3. RODEÁTE DE GENTE Y OBJETOS INTERESANTES

Reunirte con un círculo social diverso e interesante te ayudará a tener ideas nuevas y originales. Además, asistir a museos, al cine, puede darte ideas.

4.MIRÁ FUERA DE TU INDUSTRIA

Como dice Sam Harrison, en su libro IdeaSpotting, «los focos no se inventaron explorando las velas». Por eso debés buscar la inspiración en otras industrias y extrapolarlo a tu sector.



5.NO ESPERÉS A QUE TE VENGA LA INSPIRACIÓN, BUSCÁLA

Existen varias fases para encontrar la creatividad, una de ellas es la fase de investigación.

6.ESCUCHÁ MÚSICA INSPIRADORA

La música tiene la capacidad de emocionarnos.



7.HACÉ EJERCICIO

El ejercicio físico ayuda a tu mente a realizar procesos más creativos. Además, de paso, reducimos estrés.



8. DESCANSÁ Y DORMÍ BIEN.

No dormir disminuye la capacidad de concentración, además, durante el sueño, los seres humanos realizamos conexiones de conceptos que en nuestro estado consciente no haríamos.

9. APRENDÉ DE LOS MEJORES.

Tené siempre presentes a los mejores mentores y mentoras. Seguílos muy de cerca y aprende de ellos.



10. MANTENÉ SIEMPRE TU LUGAR DE TRABAJO ORDENADO.

Un área de trabajo sucia y desordenada te hará sentir agobiada y encerrada.



RECOMENDACIÓN



ANTONIA: UNA SINFONÍA

Cuando era apenas una niña, Antonia Brico y sus padres emigraron a los Estados Unidos a principios del siglo XX. Ahora, con 24 años, su sueño es convertirse en una gran directora de orquesta, una profesión que hasta ahora era solo para hombres. Así, Antonia tiene que luchar contra el sistema establecido para conseguir sus sueños.

Alas



POTENCIANDO
LA PASIÓN &
EL PROPÓSITO
DE TODAS
LAS MUJERES.

UNITE HOY Y

SÉ PARTE DE UNA RED
DE MÁS DE 80.000
MUJERES

CRECIENDO

juntas.

✉ info@alascr.com

☎ +506 2234-5264

🌐 www.alascr.com

📘 /AsoALAS

📷 @alascr