

A photograph of Mari Carmen López Iglesias, a woman with short blonde hair, wearing a light purple blazer and a matching top. She is standing on a balcony with a metal railing, looking off to the side. The background is a blue wall with large, stylized letters that read "SEÑOR" and "DE SOLUCIONES AC...".

Mari Carmen López Iglesias

Gerente SENOR

Fátima Gálvez,
Precisión convertida en Oro

Eva Llamas,
Mujer, raíz y vuelo

50 Años UCOPress

Contenido

© **MUJER Y PODER**

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o fotocopia, sin la autorización previa y por escrito del Director Editorial o la Directora General.

Maquetación:

Blanco Sobre Negro Producciones

Director Editorial:

José Manuel Rosario

Directora General:

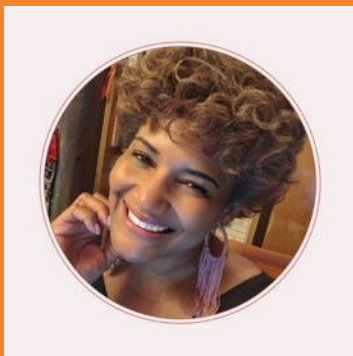
María Piña

Depósito Legal: CO-1193-2026

Registro de Propiedad Intelectual según ley vigente.

EDITORIAL	3
ANMARY LOBATO	4
MARILÓ TORRES	7
LA FIRMA RECUPERADA	10
ELENA LECHUGA VARONA	13
LA TORMENTA PERFECTA	16
ELENA RIZOS ESPINOSA	19
MUJERES LÍDERES TOP 100	24
FÁTIMA GÁLVEZ	29
LITERATURA FEEL-GOOD	33
SALUD MENTAL	35
ELISA BORSARI	37
MARICARMEN LÓPEZ IGLESIAS	45
HABLEMOS DE FELICIDAD	52
EVA LLAMAS	55
YADDY GONZÁLEZ	59
MARÍA ÁNGELES MELLADO	63
MUJER MIGRANTE Y ECONOMÍA	69
MENOPAUSIA EN EL ENTORNO LABORAL	74
MUJER MIGRANTE Y PERTENENCIA	76
CRISTINA ALCARÁZ SÁNCHEZ	79
MELBISES CEBALLOS	82
ROSALMA SAAVEDRA	86
RAQUEL RAMÍREZ TAVERAS	88
ROSARIO ALARCÓN	92
SEIS MUJERES, UNA MISMA VISIÓN	97
ISABEL LEÓN RAMOS	103
AUXILIADORA MORENO RUEDA	107
ROBLES	111

EDITORIAL



MP Magazine

Mujeres que rompen las reglas

Nada de esto empieza hoy.

Este proyecto tiene recorrido, historia y muchas mujeres que ya han formado parte de él mucho antes de que llegara al papel.

Así nació Mujer y Poder en digital: como un espacio donde las voces encontraban lugar y las historias se compartían sin artificios.

Con el tiempo, algo se hizo evidente. Había contenido que necesitaba otro ritmo. Historias que pedían permanecer. Y de ahí nace este paso.

Hoy, esa evolución se convierte en MP Magazine.

No es solo una revista. Es una forma de comunicar desde la intención.

Desde la pausa. Desde el respeto por lo que se cuenta... y por cómo se cuenta. Cada página existe porque alguien decidió compartir su historia desde la verdad.

Desde lo vivido. Desde lo que ha costado y lo que transforma. Ese es el punto de partida.

Aquí hay trayectorias, decisiones y reinicios. Hay empresa, arte, pensamiento y vida. Pero, sobre todo, hay mujeres que han decidido ocupar su lugar con coherencia, con criterio y sin pedir permiso.

Mujeres que rompen las reglas.

Gracias por confiar. Por mostrarse. Por estar en esta primera edición. Esta revista también es vuestra. Y lo es de quien hoy la abre y encuentra algo que le mueve. Porque si algo sostiene este proyecto es eso: la conexión desde lo real.

MP Magazine no viene a ocupar espacio. Viene a definir el suyo. Un lugar donde la palabra tiene intención y lo que se cuenta deja huella. Esta es la primera edición, y más que un comienzo, es una posición. A partir de aquí, el camino sigue. Nuevas voces. Nuevas historias. Pero con algo intacto: el compromiso con lo que se hace y con cómo se hace.

Gracias por estar. Por leer. Por formar parte.

Porque lo que se construye desde la verdad... se reconoce.

María Piña

Dirección General • Ecosistema Mujer y Poder



ANMARY LOBATO

Pintar para comprender

Más que buscar un estilo concreto, siempre he buscado comprender aquello que siento. El realismo me enseñó a observar; el simbolismo me permitió profundizar; el surrealismo me abrió puertas para expresar aquello que no siempre es visible.

Con más de veinte años de trayectoria artística, Anmary Lobato ha convertido la pintura en una herramienta de exploración, transformación y comunicación. Su obra transita entre el realismo, el simbolismo y el surrealismo, evolucionando constantemente sin perder el hilo conductor que une toda su creación: la búsqueda de sentido, conciencia y conexión con la vida.

TRAYECTORIA

- Más de 20 años de trayectoria artística.
- Artista plástica residente en Málaga.
- Exposiciones nacionales e internacionales.
- Creadora de la Colección Toro y del Proyecto Conceptual Toro Universal.
- Participación en proyectos culturales, editoriales y expositivos.

¿Qué representa el arte para usted?

Para mí el arte fue el primer lenguaje de la humanidad y sigue siendo uno de los más profundos. Antes de aprender a hablar, un niño ya dibuja. A través del arte expresamos emociones, anhelos, sueños y experiencias que muchas veces no sabemos explicar con palabras.

¿Qué ha buscado siempre a través de la pintura?





¿Cómo nace su necesidad de pintar?

Nace de una necesidad interior. Pintar es una forma de ordenar emociones, experiencias y aprendizajes. Es una válvula de equilibrio que me permite integrar todo lo que vivo.

La Colección Toro se ha convertido en una de tus señas de identidad. ¿Qué representa?

Más que un animal, el toro se convirtió en un lenguaje propio. A través de una línea continua hablo de la vida, del respeto, de la transformación y del camino personal de cada ser humano.

¿Qué papel ha tenido la libertad en su recorrido?

La libertad ha sido fundamental. Siempre he sentido la necesidad de explorar sin encasillarme en una única forma de expresión. Mi obra ha cambiado porque yo también he cambiado.

¿Para qué sirve el arte hoy?

El arte ha acompañado al ser humano desde el principio de los tiempos. Las pinturas rupestres ya nos hablan de esa necesidad de dejar huella, co-

municar experiencias, expresar admiración por la vida y proyectar aquello que soñamos o deseamos alcanzar.

Hoy sigue sirviendo para lo mismo que hace miles de años: comunicar. Nos

permite sentir, reflexionar y conectar con otras formas de ver una misma realidad. Cada persona observa el mundo desde su propia experiencia, y el arte nos ofrece la posibilidad de comprender y acercarnos a perspectivas diferentes sin dejar de ser nosotros mismos.

Por eso sigue siendo tan necesario hoy como lo fue en los orígenes de la humanidad.

¿Qué le gustaría que sintiera una persona al contemplar tu obra?

**“No pinto para representar el mundo.
Pinto para comprenderlo”**



Amor y vida. Que quien contemple una obra pueda recordar que formamos parte de algo más grande y profundamente conectado.

— Anmary Lobato

Sueña con lo que te atrevas a soñar.

Ve a donde quieras ir.

Sé lo que quieras ser.

¡Vive!

Instagram:

@anmarylobatolopez



ASOCIACIÓN ANDALUZA PARA EL
FOMENTO DE LA CULTURA

En nuestra web

www.asociacioncrea.org

Contacto

cultura@asociacioncrea.org



“Demostrar
que la
exploración
espacial no
entiende de
géneros ni
fronteras”

MARILÓ TORRES

La cordobesa que comanda Marte, primera española al frente de una misión análoga internacional

Mariló Torres, piloto cordobesa y candidata a astronauta comercial, acaba de hacer historia: es la primera mujer española que ejerce como comandante de una misión análoga internacional mixta en la Mars Desert Research Station de Utah, el laboratorio financiado por Elon Musk y Buzz Aldrin. Su historia no va solo de cohetes: va de liderazgo, de talento femenino y de romper techos de cristal en la última frontera.

Cuando Mariló Torres aterrizó en el desierto de Utah a finales de enero, sabía que no sería una expedición más. A sus espaldas acumulaba ya cinco misiones análogas, pero esta vez la barra de comandante lucía en su uniforme. Por primera vez, una española asumía el mando de una tripulación mixta e internacional en la Mars Desert Research Station (MDRS), la instalación privada más prestigiosa del mundo en simulación espacial, apadrinada por el hombre que pisó la Luna y el multimillonario que quiere llevar a la humanidad a Marte.

La Crew 328, formada por un ingeniero aeroespacial estadounidense, un profesor canadiense, una investigadora india y una astrobióloga bra-

sileña, ha estado bajo su mando entre el 25 de enero y el 7 de febrero. Cinco personas, cuatro nacionalidades, un mismo objetivo: demostrar que la exploración espacial no entiende de géneros ni fronteras.

Liderar desde la escucha

Torres, nacida en Córdoba y forjada en las cabinas de los aviones, aplicó en Marte una máxima que debería enseñarse en todas las escuelas de negocio: “Para liderar, primero hay que servir”. Durante catorce días gestionó turnos de sueño, medió en tensiones, repartió tareas y mantuvo la cohesión de un equipo sometido a aislamiento extremo, comunicaciones con veinte minutos de retraso y cero contacto con el exterior.

“No es cuestión de imponer, es de escuchar”, explicó a su regreso. “En una misión así, el error no es una opción y cada decisión afecta a la seguridad de todos. Mi trabajo era crear un entorno donde cada miembro del equipo pudiera dar lo mejor de sí mismo”. La NASA ha incluido los diarios de convivencia de la Crew 328 en un estudio global sobre estrategias de afrontamiento para misiones de larga duración.

Sus conclusiones ayudarán a seleccionar a los astronautas que viajen a Marte.

Ciencia con acento femenino

Pero el liderazgo de Mariló no ha sido solo emocional. Ha sido científico. Bajo su coordinación, la tripulación ha cultivado semillas de tomate y rábano previamente expuestas a radiación y microgravedad en la Estación Espacial Internacional, plantándolas en un suelo químico que replica el regolito marciano. El objetivo: estudiar la viabilidad de la agricultura espacial, una tecnología crítica para la supervivencia humana fuera de la Tierra.

También han probado sobre su propia piel un fotoprotector diseñado para resistir la radiación cósmica, un problema aún no resuelto para las futuras misiones. Las mujeres, por su composición hormonal y menor grosor dérmico, son más vulnerables a ciertos tipos de radiación. Que una mujer comandara este ensayo no es casualidad: es perspectiva.

El poder de visibilizar

Aunque por la MDRS han pasado ya dos misiones Hypatia, formadas íntegramente por científicas españolas, ninguna mujer había ocupado el puesto de comandante en una dotación mixta. Torres ha roto esa barrera y lo

hace, además, desde la esfera privada. No es astronauta de la NASA, ni lo será. Su camino es el de la nueva exploración espacial: el de las empresas comerciales.

En pocas semanas comenzará su formación teórica como candidata a astronauta privada para Titans Space Industries, compañía estadounidense que planea operar estaciones espaciales en órbita baja. Si supera el entrenamiento, se convertirá en una de las primeras españolas en volar al espacio de la mano de la iniciativa privada.

Mariló Torres encarna una nueva forma de poder: silencioso, competente, colectivo. No busca focos ni titulares,

aunque los merece. Suya es la autoridad que nace del conocimiento, la que no necesita alzar la voz para que la escuchen. La misma que, desde Córdoba y pasando por Utah, la sitúa hoy como referente para las niñas que aún dudan si la ciencia, la tecnología o el espacio son cosa de ellas.

“No he llegado aquí porque sea mujer, sino a pesar de que durante mucho tiempo esto parecía reservado a los hombres. Pero ahora que estoy aquí, quiero que mi presencia signifique algo. Que otras vean que se puede”, afirma.

Mariló Torres ya no simula: lidera. Y su próximo destino no es un desierto: es el espacio.





Fabricante de sistemas
antivibratorios profesionales

¿Problemas de ruido?
¿Vibraciones?

Consulta nuestra
página web:



Un mundo de Soluciones Acústicas

www.senor.es

LA FIRMA RECUPERADA

La mujer en la historia del arte

Hoy, por circunstancias de la vida, vuelvo a subir los peldaños del bloque de mi feliz infancia, me parece ver mis pequeños tenis embarrados a los siete años. Jugábamos en el descampado junto a la playa y sonríó al pensar que a aquella edad el fútbol todavía no distinguía entre niños y niñas.

Los recuerdos se avivan al llegar a mi puerta, sin embargo es el apartamento de al lado que atrapa toda mi atención, como un panal de abejas en el que mis recuerdos se han quedado irremediablemente pegados. Permanezco unos segundos mirando aquella madera estilo castellana y me sorprendo viéndome salir corriendo con mis amigos. Allí vivía una familia americana: un matrimonio y tres hijos, el mayor de mi edad. Por circunstancias que entonces apenas comprendía, el padre de mi amigo tuvo que partir durante una larga temporada y la madre se hizo cargo de todo.

Recuerdo que cocinaba muy bien y que para mí era guapísima. Mientras nosotros jugábamos a las cartas durante tardes enteras, ella pintaba al óleo en silencio, el olor impregnaba el salón y la ventana de la terraza solía estar abierta durante todo el año, pero éramos niños y nos abrigábamos. No sé por qué no recuerdo el frío que después de adulta siempre me aquejé.

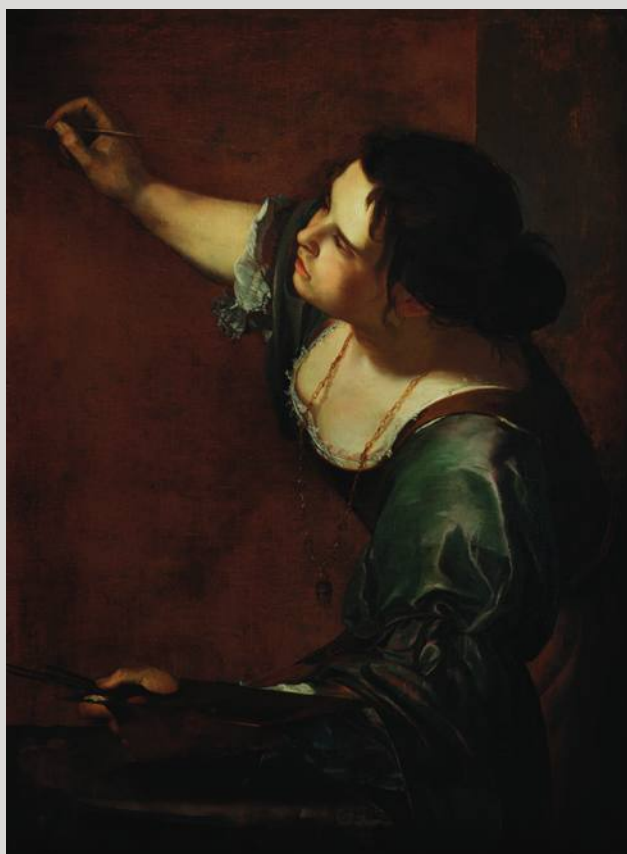
Fueron casi dos décadas después cuando supe que muchos de aquellos cuadros los firmó su marido. En un rastro encontré una marina muy parecida a las que yo recordaba de aquella vecina y la compré. Detrás aparecían la fecha, la técnica y una firma. El nombre de Gabriela Hurtado no figuraba por ninguna parte. En su lugar, podía leer con claridad “Eusebio de la Mata”, su marido.

Aquello despertó mis sospechas y decidí localizar a su hijo. Le envié una fotografía y al día siguiente me llamó.

—Mi madre pintaba, Clara, pero los firmaba mi padre porque era más fácil venderlos y

Clara Belén Gómez Codina

Artista e historiadora del arte



Autorretrato de Artemisia Lomi Gentileschi como alegoría de la pintura. Royal Collection. (c. 1638)

hacer negocios en aquella época. Estábamos muy necesitados. Con el tiempo aquellas marinas comenzaron a venderse a precios desorbitados porque un crítico de Marbella escribió que guardaban la luz de Sorolla y la fuerza tormentosa de Turner. Cuando mi padre entró en prisión por un asunto del que nunca me enteré, mi madre no podía firmarlos con su propio nombre y aprendió a firmarlos con el nombre de su marido.

Después de colgar, entendí que la historia de aquella vecina no era una excepción en siglos de silencio femenino en el arte.



Sofonisba Anguissola. Autorretrato con caballete, 1556, Museo Laócut

Durante mucho tiempo se transmitió la idea de que había menos mujeres artistas. Y si apenas aparecían nombres femeninos en los libros, resultaba fácil pensar que simplemente no habían existido o que su talento había sido menor que el de sus contemporáneos masculinos.

Las mujeres siempre han creado. Han pintado, esculpido, diseñado, ilustrado y escrito. Gabriela lo hacía cada tarde mientras nosotros jugábamos a las cartas. Lo hicieron también muchas otras antes que ella. Con el tiempo comprendí que el problema nunca fue la falta de talento. Lo que no existió fue la misma facilidad para aprender, trabajar, firmar y ser recordadas. Por eso la pregunta no es cuántas mujeres hicieron arte. La pregunta es cuántas tuvieron la oportunidad de hacerlo en igualdad de condiciones y cuántas lograron conservar su nombre dentro del relato de la historia del arte.

Mientras escuchaba a mi amigo hablar de su madre, fue inevitable pensar que la historia del arte está llena de nombres que conocemos y de muchos más ya olvidados.

En el Renacimiento, Sofonisba Anguissola logró convertirse en una artista admirada por reyes y nobles, aunque como muchas mujeres de

su época, tuvo vetado el acceso a determinados estudios y enseñanzas reservados a los hombres. También pensé en Artemisia Gentileschi. Hoy es una de las grandes figuras del Barroco, pero durante siglos su nombre ocupó mucho menos espacio del que merecía.

La historia de Gabriela me hizo pensar inevitablemente en Margaret Keane. Sus cuadros alcanzaron fama internacional. Durante años fue su marido quien recibió el reconocimiento público por ellos. Finalmente tuvo que demostrar judicialmente que aquellas obras las había creado ella.

Después de hablar con mi amigo de la infancia, comprendí algo más importante que todos esos nombres. Las artistas que hoy estudiamos son las que consiguieron dejar huella. Aún queda mucho trabajo, porque mucho más difícil es reconstruir la vida de las miles de mujeres que pintaron, diseñaron o esculpieron sin entrar nunca en los libros de historia.

Por eso, cuando hablamos de mujeres y arte, la pregunta más importante no sea dónde estaban, porque ahora sabemos que siempre estuvieron ahí. La pregunta es en qué posición estaban. ¿Cómo creadoras reconocidas o como colaboradoras invisibles?

Mi vecina no fue una gran figura de la historia del arte. Sus marinas se vendían a turistas que paseaban por la costa y después a coleccionistas, aunque nunca llegaron a los museos. Quizá por eso, para mí representa a todas las mujeres que crearon sin reconocimiento, que trabajaron lejos de los focos y cuyos nombres nunca llegaron a los libros de historia. Aun así, siguieron pintando.

Recuerdo algunos de aquellos cuadros y una imagen vívida. Ella inclinada sobre un lienzo mientras un grupo de niños jugábamos a su alrededor. Y recuerdo también que tuvo que aprender a firmar con el nombre de otro, hasta que, como me explicó su hijo, recuperó su nombre y comenzó a plasmarlo en cada cuadro que pintaba. Ahí reside una parte importante de esta historia. No olvidar lo que nos ha costado, como mujeres, ocupar el lugar que nos correspondía en la memoria colectiva.



Tu visión, nuestra pasión.

Somos una productora audiovisual dedicada a convertir tus ideas en imágenes que impactan.

Nuestros servicios:

Videoclips con estilo único.

Booktrailers que cuentan historias visualmente.

Documentales que emocionan.

Programas de televisión cautivadores.

Cortometrajes que dejan huella.

Lleva tus proyectos al siguiente nivel. Contáctanos hoy:

producciones@blancosobrenegro.es

Tu creatividad, nuestra especialidad.

ELENA LECHUGA VARONA

Sostenerlo todo, incluso cuando no se llega a todo



Hay trayectorias que no buscan protagonismo, pero terminan sosteniendo proyectos, decisiones y realidades. La de Elena Lechuga Varona es una de ellas.

Abogada desde hace más de treinta años, profundamente vinculada a Córdoba y a todo lo que significa construir desde dentro, su historia no se explica desde el ruido, sino desde el compromiso y la constancia. Desde esa forma de trabajar en silencio que no siempre se ve, pero que hace que las cosas salgan adelante.

Habla de liderazgo sin artificios, de esfuerzo sin espectáculo y de una realidad que muchas mujeres conocen bien: la de intentar llegar a todo teniendo la sensación que no se llega del todo.

Después de más de tres décadas de trayectoria, ¿quién es hoy Elena Lechuga Varona?

Personalmente soy esposa, madre, hija y amigos de mis amigos.

Profesionalmente ante todo soy abogada, es lo que llevo siendo treinta y tres años, pero también soy una elaboradora y ejecutora de proyectos (la micro y la macro como me gusta decir) y por encima de todos soy una enamorada de Córdoba. Me siento muy vinculada a mi ciudad, a su gente, a sus proyectos. Siempre he sido una persona a la que le gusta construir, implicarse, hacer cosas que tengan sentido aquí. Creo mucho en que se puede crecer sin tener que marcharse.

Ha construido su carrera profesional desde Córdoba en un momento donde parecía que había que salir fuera para avanzar. ¿Qué significa para usted apostar por su tierra?

Significa creer en Córdoba. Yo siempre he pensado que, si uno quiere desarrollar su proyección profesional la puede hacer aquí. A veces se transmite la idea de que para crecer hay que irse, y yo no lo comparto. Córdoba tiene mucho potencial, solo hay que apostar por ella y trabajar desde dentro.

Ha hablado con mucha claridad sobre la conciliación. ¿Es realmente posible o sigue siendo un reto pendiente?

La conciliación, tal y como se plantea muchas veces, no existe. Se adapta.

Ser autónoma te permite ajustar horarios, sí. Pero eso significa que si dejas una hora durante el día, esa hora la recuperas por la noche. Al final no desaparece, solo cambia de sitio.

Yo he intentado siempre estar cuando mis hijos, mi esposo, mis padres, mis hermanos, mis amigos me han necesitado. En el colegio, en el médico, en los altibajos de la vida, en suma en lo importante. Pero también he tenido que cumplir con mi trabajo y con mis clientes. Y eso te lleva a una sensación constante de no llegar a todo, sobre todo en compartir los festejos, las risas, he tenido poco tiempo.

¿Y cómo se convive con esa sensación?

Se convive porque no hay otra opción. Porque haces lo que puedes.

Para ellos nunca es suficiente. Y para ti tampoco. Siempre sientes que podrías haber estado más, haber hecho más... pero también sabes que has dado todo lo que podías en ese momento. Me pongo en manos de Dios cada día, siempre ha de

estar en el centro, los días que intento ir contra corriente, miro al cielo y me reseteo.

Fue madre en una etapa más avanzada de su vida. ¿Eso cambia la manera de vivir la maternidad?

Fui madre cuando Dios quiso, con las cartas que la vida te reporte. Sí, el ser madre mayor se vive de otra forma. Con más conciencia, pero también con más exigencia.

Mis hijos me dicen a veces que les gustaría que hubiera sido más joven... y lo entiendo, supongo hubiera sido más divertida y no con tantas obligaciones. Pero también saben que han tenido una madre comprometida, trabajadora, que estoy siempre ahí cuando la han necesitado, aunque no haya sido perfecta.

En estos años ha visto evolucionar el papel de la mujer profesional. ¿Qué ha cambiado realmente?

Se han dado pasos muy importantes. Hoy una mujer puede llegar donde se proponga. Eso es evidente. Pero hay algo que sigue ahí, y es la educación en la culpa. Esa idea de que tienes que cumplir con todo: como madre, como hija, como profesional... y que si fallas en algo estás fallando en todo.



Ese es uno de los retos más grandes que aún tenemos.

Defiende un liderazgo basado en el mérito, no en las cuotas. ¿Qué significa para usted el empoderamiento real?

Para mí el empoderamiento real es el que viene del trabajo, de la constancia, de la preparación. No de ocupar un espacio porque toca.

Yo nunca he utilizado el hecho de ser mujer como herramienta. Me siento cómoda en entornos donde soy la única mujer porque actúo desde mi profesionalidad, no desde otra cosa.

Ha asumido en muchos momentos el papel de “solucionadora de problemas”. ¿Qué se necesita para reconstruir proyectos?

Constancia y orden, un paso detrás de otro.

Muchas veces llegas cuando las cosas están mal, cuando hay conflicto o desorganización. Y ahí lo importante es trabajar. Poner estructura, orden, devolver la confianza, hacer que todo funcione, ver las prioridades, no quedarse estancado en desatascar o limpiar lo pasado sino en construir, siempre en positivo.

A mí me llaman más para eso que para celebrar éxitos... y lo entiendo.

En su paso por la gestión pública y privada y el mundo asociativo, como en el que actualmente se encuentra inmersa con Hostecor, entre otras actividades ¿qué ha aprendido del trabajo institucional?

Ha sido un aprendizaje brutal.

Como me han llamado en tiempos de crisis económicas o estructurales, gestionar con pocos recursos te obliga a ser creativa, a priorizar, a tener mucha paciencia y constancia. Y también a proteger los proyectos de cosas que no suman: envidias, conflictos, lo que mi hermana, en la que me apoyo mucho, llama las “humanadas”. Pero también he aprendido que desde ahí se puede impactar de verdad en la vida de las personas. Y eso merece la pena.



A lo largo de su trayectoria hay una constante: hacer, construir, sostener. ¿Qué le motiva a seguir?

Solucionar los problemas o necesidades a la gente y los proyectos con alma. Siempre necesito un proyecto que desarrollar, yo le llamo la macro, la micro son los problemas o las cuestiones individuales. Algo que tenga sentido, que me motive. Y también el compromiso. Cuando asumo algo, lo termino. Creo mucho en eso por influencia de mi padre.

Si una mujer le dijera hoy que está esperando el momento perfecto para dar el paso, ¿qué le diría?

Que ese momento no existe.

Que empiece ya. Que crea en ella. Que con constancia todo se alcanza. Que lo haga con el corazón lo mejor que pueda en ese momento, la mejor versión de ti todas las mañanas, unos días estarás con más fuerza y otros menos, que mire siempre al cielo para avanzar.

Y que no espere a estar preparada del todo... porque, si eres exigente, nunca lo vas a estar al 100%, todos los días se aprende algo nuevo y todos los días tienen su afán.



LA TORMENTA PERFECTA

Cuando la Maternidad Trabajadora se Convierte en Diana de Críticas

Es crucial recordar que cada familia es un universo único con sus propias circunstancias y prioridades. No existe una fórmula mágica para ser una “buena madre”, y las decisiones sobre la crianza y la carrera profesional son profundamente personales.

La maternidad, ese viaje transformador lleno de amor incondicional y desafíos constantes, se convierte a menudo en un campo de batalla silencioso. No son solo las noches en vela o las rabietas inesperadas los que ponen a prueba la fortaleza de una madre; también lo son las miradas inquisitivas, los comentarios velados y las críticas directas de otros padres y madres. Y para aquellas que además compaginan la crianza con una carrera profesional, la tormenta perfecta se intensifica.

En una sociedad que aún lucha por equilibrar las expectativas de género y la conciliación laboral, las madres trabajadoras se encuentran a menudo en el ojo del huracán de juicios ajenos. Se las acusa de estar “ausentes”, de “anteponer su ambición” al bienestar de sus hijos, o incluso, para-

Olga Padilla

Periodista y Empresaria

dójicamente, de “no ser lo suficientemente ambiciosas” en su carrera por dedicarse a su familia. Estas críticas, a menudo basadas en suposiciones y estereotipos, pueden minar la confianza y generar una profunda sensación de culpa.

Imaginemos a Ana, una brillante arquitecta que regresa a trabajar tres meses después de dar a luz. En el parque, otra madre la aborda con una sonrisa forzada: “Qué bien que ya te puedas permitir dejar al bebé tanto tiempo. Yo no podría, mi instinto maternal me lo impide.” Ana, exhausta tras una noche sin dormir y sintiéndose ya culpable por cada hora lejos de su pequeño, siente cómo las palabras de la otra madre la atraviesan como un puñal. ¿Acaso su deseo de seguir desarrollando su carrera la convierte en una mala madre?

O pensemos en Sofía, una enfermera a tiempo completo que se esfuerza por llegar a todas las

actividades escolares de sus hijos. En una reunión de padres, otra madre comenta en voz alta: “Es una pena que los niños de hoy en día tengan que ir a tantas extraescolares. ¡Con lo importante que es que sus madres estén en casa!” Sofía, que sacrifica sus descansos para poder llevar a sus hijos a fútbol y ballet, se siente juzgada por no encajar en el idealizado molde de la “madre presente” a tiempo completo. ¿Acaso su vocación de ayudar a los demás la hace menos dedicada a sus hijos?

Consideremos también el caso de Carmen, una autónoma que trabaja desde casa para poder estar más cerca de sus hijos. En una conversación informal con otro padre, este le dice con condescendencia: “Ah, qué bien, así tienes tiempo libre para tus cosas entre biberón y biberón. ¡Qué suerte!” Carmen, que a menudo trabaja hasta altas horas de la noche para sacar adelante su negocio mientras cuida de sus hijos, se siente invisibilizada y menospreciada por el simple hecho de tener un horario flexible. ¿Acaso su esfuerzo por conciliar la vida laboral y familiar es menos válido que el de otros?

Estos ejemplos fieles, reflejan las microagresiones y los juicios a los que muchas madres trabajadoras se enfrentan diariamente. Estas críticas, a menudo disfrazadas de preocupación o simple curiosidad, pueden generar una profunda inseguridad y obligar a las madres a cuestionar constantemente sus decisiones.

Es crucial recordar que cada familia es un universo único con sus propias circunstancias y prioridades. No existe una fórmula mágica para ser una “buena madre”, y las decisiones sobre la crianza y la carrera profesional son profundamente personales.

En lugar de caer en la fácil trampa del juicio, es fundamental fomentar la empatía y la comprensión entre padres y madres. Reconocer la complejidad de la maternidad trabajadora, celebrar los esfuerzos de cada mujer por encontrar su propio equilibrio y ofrecer apoyo en lugar de críticas son pasos esenciales para construir una comunidad más solidaria y respetuosa.

Las madres trabajadoras no necesitan ser perfectas, solo necesitan ser validadas en sus esfuerzos y decisiones. Necesitan saber que su amor por sus hijos no se mide por las horas que pasan en casa, sino por la calidad del tiempo que les dedican y el ejemplo de una mujer fuerte y realizada que les están mostrando.

Es hora de derribar los muros del juicio y construir puentes de entendimiento. Solo así podremos crear un entorno donde todas las madres, independientemente de sus elecciones profesionales, se sientan apoyadas y orgullosas del increíble trabajo que realizan cada día y es que en definitiva somos MUJER Y PODER...





¡Descubre la revista que empodera tu esencia!

Mujer y Poder

La revista que está transformando la forma en que las mujeres inspiran, lideran y viven.

Historias de mujeres extraordinarias que están cambiando el mundo.

Consejos prácticos para el desarrollo personal y profesional.

Reflexiones profundas sobre los retos y triunfos de la mujer moderna.

Explora más contenido exclusivo en
www.mujerypoder.es

Porque el poder está dentro de ti.

Acompáñanos en este viaje hacia el éxito, la inspiración y el empoderamiento.

En Femenino: Mujer y Poder.

Tu revista, tu fuerza, tu voz.



ELENA RIZOS ESPINOSA

Primera presidenta de AEHCOR y referente de un sector que, por fin, empieza a escribirse también en femenino.

Empresaria, madre y directora del Hotel Averroes, Elena Rizos Espinosa ha hecho historia al convertirse en la primera mujer presidenta de la Asociación de Empresarios de Hospedaje de Córdoba (AEHCOR).

Recientemente, además, ha sido reconocida como una de los “50 Visionarios del Turismo Patrimonial y Cultural de Córdoba 2026”, un reconocimiento que pone en valor su compromiso con el sector y su mirada hacia el futuro del turismo en la ciudad.

Como presidenta de AEHCOR y miembro del órgano consultivo del IMTUR, su labor se centra en representar al tejido hotelero y contribuir activamente a la mejora de la oferta turística de Córdoba.

En MP Magazine nos sentamos con Elena Rizos Espinosa para escuchar la verdad que hay detrás del cargo... y descubrir a la mujer que está abriendo camino en un sector que, por fin, también se escribe en femenino.

Más allá de los cargos, ¿quién es Elena cuando se apagan los focos?

Soy una mujer trabajadora, madre ante todo, y alguien que lucha por conseguir sus metas.

¿Cuál ha sido el “para qué” que ha guiado su trayectoria profesional y personal?

Mi trayectoria siempre ha estado guiada por mis padres. Yo siempre he ido detrás de ellos.



Liderar también es abrir camino

Me he sentido muy arropada por mis compañeros. Son hombres, pero me han tratado muy bien, incluso diría que me han mimado. Siempre noto apoyo, colaboración... están pendientes, y eso da mucha seguridad para trabajar.

¿Cómo es vuestra relación con las administraciones públicas?

En ese sentido hemos tenido suerte. Nos escuchan, cuentan con nosotros para eventos y decisiones importantes. Eso facilita mucho el trabajo y hace que el sector esté más integrado en la ciudad.

¿Siguen existiendo barreras para las mujeres en el sector?

Ahora mismo no veo grandes barreras. Creo que se ha avanzado mucho.

Hoy se escucha más a las mujeres y contamos más en la toma de decisiones. Eso es muy importante.

¿Cree que existe una forma diferente de liderar en femenino?

Diferente como tal no... pero sí es verdad que las mujeres nos implicamos mucho y sabemos organizarnos muy bien. Al final, el tiempo lo fabricamos cuando hace falta, y eso nos hace ser muy resolutivas.

Recientemente ha sido reconocida como una de los “50 Visionarios del Turismo Patrimonial y Cultural de Córdoba 2026”. ¿Qué significa para usted este reconocimiento y cómo se conecta con su visión del futuro del turismo en la ciudad?

Con el tiempo me he ido superando, con la tecnología, con la juventud... todo suma. Pero para mí, mis pilares siguen siendo ellos.

Ellos me han enseñado a valorar las cosas y a ser quien soy.

Hoy ocupa un lugar histórico como primera mujer presidenta de AEHCOR. ¿Cómo nace esa decisión?

Fue algo muy personal. Yo lo hice por mi padre. Le pregunté: “¿Qué te parece a ti si soy presidenta de hoteles?”.

Él ya estaba regular, pero con lo poco que me dijo... me lo dijo todo.

Se puso tan orgulloso... que a mí eso me llenó completamente.

Desde ese momento estoy luchando por ese puesto, haciendo todo lo que puedo y un poquito más.

Es la primera mujer y, además, la única en la junta, ¿cómo ha sido esa experiencia?

Para mí fue una gran sorpresa cuando me enteré. La verdad es que no me lo esperaba. Creo que es un reconocimiento muy bonito al trabajo que estamos haciendo y que anima a seguir adelante.

Mi visión es clara: estoy convencida de que algo grande está por venir para Córdoba. Tenemos mucho potencial y, si seguimos trabajando unidos, el futuro puede ser muy positivo para el turismo en la ciudad. Y, por supuesto, estoy muy agradecida por este reconocimiento.

¿Cómo ve el turismo en Córdoba en los próximos años?

Hay meses complicados, como julio y agosto, que ahora mismo están flojos.

Pero también es verdad que se están abriendo nuevos hoteles, nuevas plazas... y eso significa que hay oportunidades. Yo creo que el futuro será positivo.

¿Qué papel juega la innovación en la hostelería?

Es importante, pero creo que va demasiado rápido. Hay cosas que pueden ayudar, pero otras pueden afectar al empleo. Los cambios tienen que llegar poco a poco. Todo a su tiempo.

¿Cómo se construye un proyecto sólido sin perder su esencia?

Con trabajo, trabajo y más trabajo.

Y teniendo claro lo que quieres. Si luchas por tus metas, al final lo consigues.

Es madre y empresaria. ¿Cómo ha vivido ese equilibrio?

Llevo treinta y cinco años trabajando en el hotel y he criado a mis dos hijos.

No es fácil, pero se puede. Es organización, esfuerzo y apoyo familiar. Mis hijos están orgullosos de mí, y eso es muy importante.

¿Qué papel han jugado las personas que le rodean?

Fundamental. Mi madre, mi padre, mis hermanos...

Cuando tengo dudas o momentos complicados, hablo con ellos, con mis amigas e incluso con mis hijos. Ellos me dan la fuerza para seguir.

¿Qué consejo le daría a una mujer que quiere emprender o liderar?

Primero, que crea en ella misma. Segundo, que luche por lo que quiere.

Y tercero, que sea fuerte. La formación es importante, pero si no crees en ti, no das el paso.

¿Y a quienes sienten inseguridad o síndrome de la impostora?

Que hay que silenciar ese “pepito grillo”.

Elena Rizos ha llegado
sin ruido... Ha llegado
para hacer camino



Yo muchas veces voy sola a reuniones, a eventos... a pecho descubierto. Y luego ves que no es para tanto. Cuando das el paso, te das cuenta de que sí puedes.

Este año has sido galardonada con el Premio Mujer y Poder en el Turismo 2026. Desde esta casa, que impulsa y visibiliza el liderazgo femenino, ¿qué ha significado para usted este reconocimiento?

Este reconocimiento llegó en un momento muy especial para mí, quizá en el mejor momento en el que podía llegar. Lo recibí con muchísima emoción y con un profundo sentimiento de orgullo.

Ha sido un verdadero placer poder vivir ese instante y compartirlo, porque al final estos momentos no son solo tuyos... también pertenecen a las personas que han estado a tu lado durante el camino.

Por eso lo he recibido con gratitud, con ilusión y con la responsabilidad de seguir estando a la altura.

¿Qué legado le gustaría dejar como presidenta de AEHCOR?

Me gustaría que hubiera continuidad, más participación y más apoyo.

Y sobre todo, que haya más mujeres implicadas en la asociación. A veces nos sentimos solos, y necesitamos más unión.

¿Cuál ha sido el momento más difícil de su trayectoria?

El COVID, sin duda. Fue la mayor tragedia para el sector. También ha habido otros momentos complicados que te marcan mucho. Pero todo eso te hace más fuerte.

¿De dónde saca esa fortaleza?

De mi entorno. Sobre todo de mi madre... y de toda mi gente.

Soy fuerte, pero también tengo momentos malos, y ahí es donde ellos me sostienen.

Después de treinta y cinco años, ¿cambiaría algo de su camino?

No cambiaría nada.

He tenido momentos buenos y malos, pero repetiría todo lo que he vivido.

¿Qué mensaje quiere dejar a las mujeres que hoy la leen en MP Magazine?

Que nosotras podemos.

Podemos con todo... y con más.



IMPULSANDO EL
TALENTO Y LA
INNOVACIÓN EN EL
MEDIO RURAL DE
CÓRDOBA

MUJERES CON RAÍZ

WWW.MUJERESCONRAIZCORDOBA.ES

Con la colaboración de:



Financia:



Participan:



Gestiona:



MUJERES LÍDERES TOP 100

Celebran su XIII edición en el Teatro Real

La gala organizada por Magas de El Español y emitida por Atresmedia reconoció el talento femenino en España, con Patricia Pérez y Sandra Golpe entre las distinguidas.

El Teatro Real de Madrid acogió la XIII gala de Las Top 100 Mujeres Líderes, un evento de referencia para distinguir el liderazgo femenino en España. La cita, organizada por Magas de El Español y retransmitida en directo por atresplayer, reunió a mujeres destacadas de la política, la empresa, la cultura, la ciencia, el deporte, los medios de comunicación y el tercer sector, consolidando un ranking que reconoce el talento femenino nacional e internacional.

La gala fue conducida por la periodista Helena Resano y contó con las actuaciones musicales de Chenoa, Sole Giménez y Daniela Blasco.

José Manuel Rosario

Dtor. Revista Cultural Blanco Sobre Negro

La plataforma de Atresmedia ofreció el evento en directo y en abierto, también a través de su versión internacional. Además, la gala fue programada para emitirse en Nova, el canal femenino líder, el lunes 23 de marzo en horario estelar.

En esta edición, el reconocimiento volvió a poner el foco en mujeres que lideran en distintos ámbitos de la vida pública, profesional y social. Las categorías que conforman el ranking abarcan perfiles diversos: académicas e investigadoras;

(C) Nieves Díaz





(c) Diego Radamés

altas ejecutivas, consejeras y CEO; cultura y artes escénicas; directivas; empresarias; función pública, institucional e impacto social; medios de comunicación; ocio y deporte; políticas; startups y profesionales independientes; y un Top 10 Exterior.

Entre las mujeres distinguidas este año figuran dos nombres vinculados a Atresmedia: Patricia Pérez, directora general Corporativa de Atresmedia, reconocida en la categoría de Altas ejecutivas, consejeras y CEO, y Sandra Golpe, directora de Antena 3 Noticias 1, incluida en la categoría de Medios de Comunicación. Su presencia en el listado subraya el peso de la comunicación y la gestión corporativa dentro del liderazgo femenino contemporáneo.

La gala reunió también a numerosas personalidades de la actualidad política. Asistieron María Guardiola, presidenta de la Junta de Extremadura; Marga Prohens, presidenta de Baleares; Natalia Chueca, alcaldesa de Zaragoza; y Meritxell Batet, expresidenta del Congreso de los Diputados. Su presencia fue una muestra de apoyo al talento y la innovación impulsada por mujeres.

El evento contó igualmente con representantes destacados del ámbito empresarial y editorial. Entre los asistentes se encontraban José Creuheras, presidente del Grupo Planeta y Atresmedia, acompañado de Columna Martí; Pedro J. Ramírez, presidente y director de El Español; Cruz Sánchez de Lara, vicepresidenta ejecutiva de El Español y editora de Magas y lifestyle; y Mercedes Wullich, fundadora de Las Top 100 Mujeres Líderes en España.

La cita también fue arropada por rostros reconocidos de distintos sectores, entre ellos Ana Peleteiro, Samanta Vallejo-Nágera, Pilar Jurado y Sandra Ibarra. A ellos se sumaron numerosos comunicadores, colaboradores y figuras de Atresmedia, como Susanna Griso, Victoria Arnáu, Roberto Brasero, Ana Cuesta, Cristina Gallego, Inés G. Caballo, Himar González, Adolfo Izquierdo, Carla Moya, Andrea Roperio, Tamara Gorro, Joanna Ivars, Verónica Sanz, Álvaro Navarro, Isabel Romero y Silvia Casasola.

La selección de Las Top 100 Mujeres Líderes se realizó mediante un doble proceso. Por un lado, se recogieron más de 110.000 votos online. Por otro,

se sumó la deliberación de más de 30 grandes personalidades procedentes de ámbitos como la ciencia, la tecnología, la empresa, la comunicación y las artes. Tras este proceso, 110 nuevas mujeres pasaron a formar parte de la prestigiosa lista que reconoce el potencial femenino tanto dentro como fuera de España.

Durante la gala, Cruz Sánchez de Lara puso en valor el sentido de este reconocimiento, al destacar que Las Top 100 Mujeres Líderes son fruto del “talento, el trabajo y la constancia”. En su intervención, dirigió unas palabras a las reconocidas: “Sois la voz de las diferentes esferas de la sociedad civil, de la vida pública y del tejido empresarial”. Su mensaje sintetizó el espíritu de una gala concebida para visibilizar a mujeres que ocupan espacios de influencia y responsabilidad en áreas muy diversas.

Por su parte, Mercedes Wullich, fundadora de Las Top 100 Mujeres Líderes, introdujo una reflexión sobre la Inteligencia Artificial y su relación con la desigualdad. Según destacó, ya existen informes que muestran cómo la IA “está reciclando un pasado desigual que sigue pesando sobre las mujeres”. Wullich advirtió que esta tecnología “reproduce patrones, brechas, narrativas y reorganiza lo que queremos desbaratar”.

Sin embargo, su intervención también dejó espacio para la esperanza. Wullich afirmó estar convencida de que “el antídoto es recuperar el asombro”, entendido como una grieta capaz de romper la inercia y devolver la capacidad de pensar, revisar los datos, interrumpir y desobedecer.

Para la fundadora, interpelar una neutralidad que calificó de ficticia permite desarmar los lugares comunes.

Con esta XIII edición, Las Top 100 Mujeres Líderes en España reafirma su papel como ranking de referencia del liderazgo femenino nacional. Su alcance engloba los ámbitos de la empresa, la economía, la cultura, el pensamiento, el deporte y los medios de comunicación, y su gala vuelve a situar en el centro el reconocimiento a mujeres que, desde distintos espacios, impulsan talento, innovación e impacto social.

“Sois la voz de las diferentes esferas de la sociedad civil, de la vida pública y del tejido empresarial”

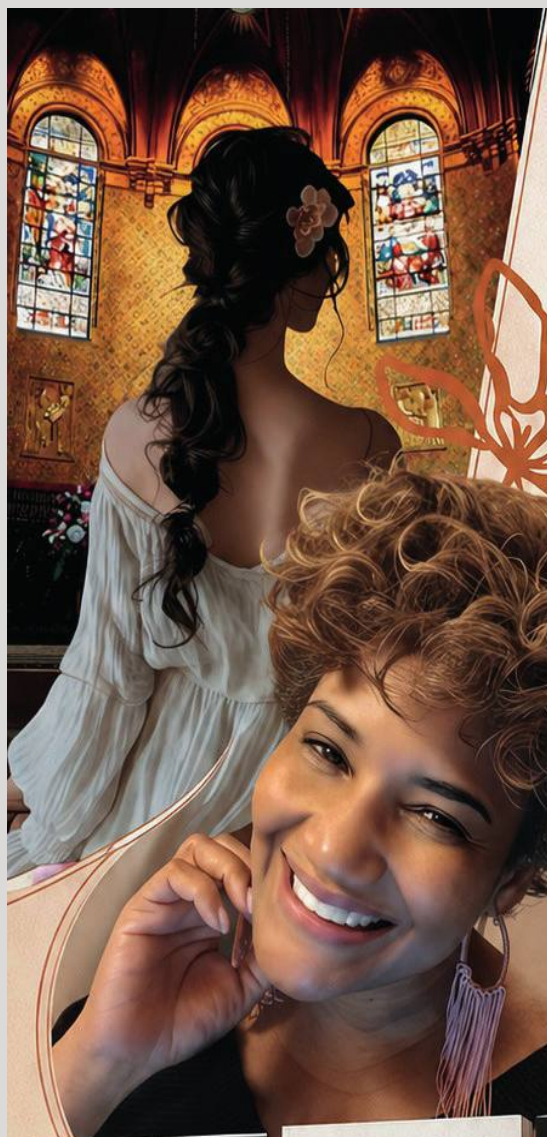
Corazones de Eva
Eva Llamas

Cada corazón cuenta una historia...

La tuya

Piezas únicas que transforman identidad y emoción en arte

Contacto
evallamas.art@gmail.com
+34 665 559 975



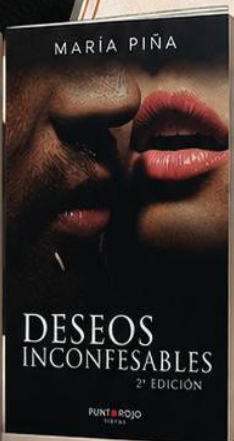
María Piña

Comunicadora, escritora

Mi universo literario

Mis libros nacen de ese espacio donde la experiencia se convierte en reflexión, donde cada historia deja huella y cada página invita a mirar desde otro lugar.

Si algo de este proyecto conecta contigo, quizá también lo haga lo que encontrarás en ellos.



@MARIAPINAESCRITORA



Descubre más en

www.mariapina.es



Historias que tocan el alma



Voces que inspiran



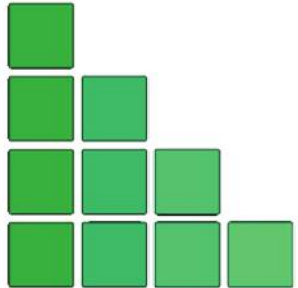
Palabras que dejan huella



Literatura que transforma



ESPACIO CULTURA



REVISTA

www.espaciocultura.es



TU VOZ EN ON

Comunica con autenticidad. Lidera con confianza.

*“Consigue expresarte con seguridad
y comunicar sin bloqueos”*

Primera Edición Fundacional · Octubre 2026

 www.mariapina.es

FÁTIMA GÁLVEZ

La precisión de quien ha convertido el esfuerzo en oro



Hay trayectorias que se construyen con talento. Y otras, como la de Fátima Gálvez, se sostienen en la constancia, la disciplina y una mentalidad que no entiende de límites.

Nacida en Baena, Córdoba, y referente mundial del tiro olímpico, Fátima no solo ha alcanzado la élite del deporte, sino que ha redefinido lo que significa competir al más alto nivel. Campeona olímpica en Tokio 2020, campeona del mundo y una de las deportistas españolas más laureadas de su disciplina, su recorrido es el resultado de años de trabajo silencioso, exigencia y superación constante.

En un deporte históricamente masculino, ha construido su camino desde la determinación, demostrando que el carácter no se impone: se entrena. Y que el éxito no es un momento, sino una forma de estar en el mundo.

Reconocida este año con el Premio Mujer y Poder en el Deporte, Fátima representa algo más que un palmarés: representa la capacidad de creer cuando todo exige rendirse.

Fátima, hay una frase muy tuya que dice “seguir cuando crees que no puedes más es lo que te hace diferente”. ¿Cómo se entrena esa fortaleza mental en el alto rendimiento?

Creo que la fortaleza mental se entrena igual que cualquier otra habilidad: día a día. Hay momentos en los que las cosas no salen, en los que estás cansada o desmotivada, y es ahí donde aprendes a seguir adelante. Con el tiempo entiendes que los límites muchas veces están más en la mente que en el cuerpo.



Su carrera está marcada por la constancia y los resultados a largo plazo. FG: ¿Qué pesa más en tu camino: el talento o la disciplina?

El talento ayuda, pero la disciplina es la que te mantiene en el camino durante años. Hay muchas personas con talento, pero lo que marca la

diferencia es levantarse cada día con ganas de trabajar, incluso cuando no hay resultados inmediatos.

Ha competido en cuatro Juegos Olímpicos hasta alcanzar el oro en Tokio 2020. ¿Qué cambió en usted hasta llegar a ese momento?





Creo que aprendí a confiar más en mí misma y a disfrutar del proceso. Antes quizá estaba demasiado pendiente del resultado. Con los años gané experiencia, tranquilidad y una forma diferente de afrontar la competición.

Viene de un entorno rural y de una historia muy ligada a su familia. ¿Qué papel ha jugado ese origen en la mujer y deportista que es hoy?

Ha sido fundamental. Mi familia me enseñó valores como el esfuerzo, la humildad y la constancia. Vengo de un entorno sencillo y eso me ha ayudado a mantener siempre los pies en la tierra y a valorar cada paso conseguido.

El tiro olímpico es un deporte de precisión extrema, pero también de control emocional. ¿Qué ocurre dentro de usted

en esos segundos previos al disparo?

Intento centrarme únicamente en el momento presente. En esos segundos dejo fuera todo lo demás: la presión, el resultado y las expectativas. Solo existe la técnica, la respiración y la concentración.

Ha dicho en alguna ocasión que el deporte no construye el carácter, lo revela. ¿Qué cree que ha revelado de usted su carrera deportiva?

Me ha mostrado que soy más perseverante de lo que imaginaba. También me ha enseñado que puedo superar momentos difíciles y seguir adelante cuando las cosas no salen como esperaba.

Es referente en un deporte donde históricamente ha habido menos visibilidad femenina. ¿Qué significa para usted abrir camino a otras mujeres?

Es una gran responsabilidad y también un orgullo. Si mi experiencia puede servir para que otras niñas o mujeres creen más en ellas mismas y se animen a perseguir sus sueños, entonces todo el esfuerzo habrá merecido la pena.

El éxito olímpico llega después de muchos años sin esa medalla. ¿Cómo se gestiona la espera, la presión y las expectativas durante tanto tiempo?

Con paciencia y mucha confianza en el trabajo realizado. Hay que aprender a convivir con la presión sin que te paralice. Al final, lo único que puedes controlar es tu preparación y tu actitud.

Más allá del deporte, ¿qué te ha enseñado esta trayectoria sobre la vida, el esfuerzo y la renuncia?

Me ha enseñado que las cosas importantes requieren tiempo y sacrificio. También que las derrotas forman parte del camino y que cada obstáculo puede convertirse en una oportunidad para aprender y crecer.

Recibir el Premio Mujer y Poder en el deporte reconoce no solo sus logros, sino su impacto. ¿Qué significa para usted este reconocimiento en este momento de su carrera?

Lo recibí con muchísima gratitud. Es un reconocimiento que va más allá de los resultados deportivos y pone en valor todo el camino reco-



rrido. Me emociona especialmente porque también representa a todas las personas que me han acompañado y apoyado durante estos años.

Bijapi
Beauty Shop

Elige sentirte bien

- Moda y complementos
- Atención y asesoramiento
- Regalos personalizados
- Envíos a domicilio
- Maquillaje social y novias

Bijapi
Donde te eliges
Permítete lo que mereces

Visítanos en:
Avda. de la Paz, 27
14100 La Carlota Córdoba
WhatsApp 639671884

Nos vemos en las redes: Facebook - Instagram - TikTok

Pilar Salado
MAKE UP

LITERATURA FEEL-GOOD

LIBROS QUE TE HACEN MÁS FELIZ



Las novelas feel-good nos ofrecen un mapa emocional necesario y embriagador. No se trata de alegría o bienestar, sino que la paleta de emociones es muy amplia.

El auge de la denominada literatura feel-good nace de la necesidad de buscar historias optimistas, reconfortantes o esperanzadoras. El lector no debe confundir esa sensación de felicidad y de “buen rollo” con una lectura simplista o superficial. Los temas tratados suelen ser profundos o difíciles como la soledad, la muerte, el desamor pero desde una perspectiva amable, cálida y con finales con tono de esperanza o felices.

Estos libros tienen unas características determinadas. Regalan mensajes positivos, no desde la perfección sino desde la perspectiva de la posibilidad de mejorar las cosas o los comportamientos de los demás. Por otra parte, los ambientes son lugares acogedores y especiales. Estas novelas no están exentas de conflictos, sin embargo,

Yolanda Martínez

Profesora.
Presentadora “Hablemos de libros” en 50 tv

no se centran en lo más triste o complicado sino en la superación. Los personajes son cotidianos, muy cercanos al lector.

Muchos son los títulos que podemos encontrar en este subgénero literario. Títulos como: La magia de las historias olvidadas, Paula Ramos; El hombre que amaba los libros, Patrick Dewit; La lavandería de almas de Marigodl de Jungeun Yun, El obrador de la esperanza, Montse Cazcarra o La librería de los finales felices de Mónica Gutiérrez, uno de los más representativos del panorama literaria español.

An advertisement for 'ÓPTICAS VEO' featuring three people in white coats standing in front of a display of eyeglasses. The text 'Más de 100 modelos diferentes' is in a blue circle. Below the image, it says 'Cambia tu forma de ver las cosas'. The logo 'ÓPTICAS VEO' is in the center. Below it, it says 'ESPECIALIZADOS EN CONTROL DE MIOPIA Y LENTES NOCTURNAS ORTOK'. To the right, under 'Ofrecemos:', there is a list of services: '✓ Lentes antirreflejantes', '✓ Lentes progresivos', '✓ Lentes prismáticas', '✓ Lentes bifocales', '✓ Lentes monofocales', and '✓ Lentes de contacto'. At the bottom, it says '¡SALUD VISUAL PARA TODOS!' and provides contact information: '957-492628' and 'Calle Eduar Lucena S/N, Córdoba'.

Es una literatura necesaria porque se convierte en un refugio narrativo y emocional. Encontramos un alivio a los thrillers angustiantes y a los problemas de la vida cotidiana. El lector encuentra alivio a la angustia, justicia poética, lugares para una reflexión íntima, descripciones sutiles que evocan sentimientos, olores y sabores para envolverlo en las páginas tranquilizadoras y sanadoras.

Las novelas feel-good nos ofrecen un mapa emocional necesario y embriagador. No se trata de alegría o bienestar, sino que la paleta de emociones es muy amplia. Sentimientos como la tristeza forman parte de esa variedad pero esa tristeza está cargada de una melancolía restauradora, duelos desde la reflexión y no desde la desesperanza. El agradecimiento de las pequeñas cosas y detalles como un abrazo, una conversación con tu mejor amiga, un café en un lugar mágico o la sonrisa de un ser querido son protagonistas de sus páginas.

Estas emociones están enmarcadas dentro de unos espacios recurrentes y con sentimiento de

pertenencia. Son lugares bellos, delicados, vinculados a actividades manuales o creativas aludiendo a la paciencia y al tiempo para uno mismo y para la reflexión. Lugares como panaderías, pastelerías, jardines, huertos, pueblos pequeños, el mar, librerías y bibliotecas invitan al cuidado, al bienestar, al silencio, la escucha, la creación y la curación interior. Sin duda, lo mejor de esta literatura es que al terminar el libro nos inunda una sensación de paz interior, de nostalgia y ternura por cerrar sus páginas y de mirarnos de una manera más amable.

Las novelas feel-good
nos ofrecen un mapa
emocional necesario y
embriagador



Raquel Ramirez
HAIR EXTENSIONS SPECIALIST

D' Raquel Peluquería

- * Especialistas en extensiones premium
- * Longitud, volumen y confianza
- * La melena de tus sueños es posible
- * Expertos en extensiones y color personalizado

Trabajamos de lunes a viernes, horario corrido de 10:00 a 17:00 con cita previa
Móvil: 654 733 495
IG: @draquelpeluqueria
<https://raquelramirezhairextensions.es>

SALUD MENTAL

No hay solo un tipo de depresión. Y esa diferencia puede cambiarlo todo

Guía clínica y emocional sobre los distintos tipos de depresión: ¿qué son?, ¿en qué se diferencian?, ¿por qué afectan de forma especial a las mujeres?... ¿Y por qué es importante saberlo?

Hablar de depresión como si fuera una sola cosa es como hablar de la “fiebre” sin preguntarse qué la provoca. La fiebre es un síntoma; lo que importa es la enfermedad detrás...

La depresión funciona de manera similar: es el nombre que damos a un grupo de trastornos del estado de ánimo que comparten síntomas comunes, pero que tienen mecanismos distintos, duraciones distintas y, lo que es crucial, responden a tratamientos distintos.

Conocer esas diferencias no es un detalle técnico reservado a los profesionales, ojo con esto... Es información que puede ayudar a quien la vive —o a quien acompaña a alguien que la vive— a entender mejor lo que está pasando, a buscar el

Cristina Barcelona

CEO Agencia Mundial de Prensa

tipo de ayuda adecuado y, no menos importante, a desterrar ideas erróneas que siguen haciendo mucho más daño: que la depresión es tristeza pasajera, debilidad de carácter, o algo que se resuelve con voluntad y actitud positiva.

¿Por qué la depresión es un asunto especialmente femenino?

Y es que, las cifras no mienten: las mujeres la padecen el doble que los hombres. Los estudios epidemiológicos son consistentes en todo el mundo: las mujeres tienen entre dos y tres veces más probabilidades de desarrollar un trastorno depresivo a lo largo de su vida que los hombres.

Esta diferencia no es casualidad, ni debilidad. Esto responde a una combinación de factores



biológicos, hormonales, psicológicos y sociales que conviene conocer.

Desde el punto de vista biológico, las fluctuaciones hormonales que acompañan el ciclo menstrual, el embarazo, el posparto y la perimenopausia tienen un impacto directo y documentado sobre los sistemas de neurotransmisores implicados en la depresión —especialmente la serotonina y la dopamina.

Desde el punto de vista psicosocial, las mujeres siguen cargando de forma desproporcionada con los cuidados familiares, la doble jornada, la exigencia estética, la socialización hacia la complacencia y la tendencia a la rumiación emocional.

Todo esto no significa que la depresión sea inevitable ni que sea “cosa de mujeres”. Significa que el contexto importa.

Trastorno Depresivo Mayor (TDM)

La forma más conocida, y también la más compleja, es la depresión que la mayoría imagina cuando escucha la palabra.

Lo que conviene recordar: la anhedonia —la incapacidad de sentir placer— es a menudo el síntoma más devastador y el más difícil de explicar a quienes no lo han vivido. No es tristeza: es ausencia.

Trastorno Depresivo Persistente (Distimia)

La distimia no se distingue por la intensidad de sus síntomas, sino por su duración. Para diagnosticarse, el estado de ánimo deprimido debe estar presente la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos años en adultos.

Sus síntomas son habitualmente más leves que los del TDM, pero precisamente por eso son más traicioneros. La persona puede llegar a normalizar ese estado como “su forma de ser”, o incluso como un rasgo de personalidad.

Una señal que merece atención: si llevas años sintiéndote “a medio gas”, con poca energía y sin entusiasmo real por nada, sin que haya una causa externa clara, vale la pena consultar. El males-

tar crónico no es carácter: puede ser un trastorno tratable.

Trastorno Bipolar

El trastorno bipolar se distingue del resto de los trastornos depresivos en un aspecto fundamental: los episodios de depresión grave se alternan con episodios de manía o hipomanía.

Un dato clínico esencial: el trastorno bipolar no se trata con antidepresivos solos. Administrarlos sin estabilizadores del ánimo puede desencadenar un episodio maniaco. Por eso el diagnóstico correcto —y a tiempo— es aquí especialmente importante.

¿Por qué es importante distinguirlos?

Porque cada tipo responde de manera diferente al tratamiento.

Por todo ello, el diagnóstico debe realizarlo siempre un profesional de la salud mental y si está especializado en, mucho mejor. No para etiquetar, sino para orientar. Saber qué tipo de depresión se padece es el primer paso para elegir el camino de tratamiento más adecuado.

La depresión no es una forma de ser, ni una actitud, ni una decisión. Es una enfermedad con base biológica, con mecanismos conocidos y con tratamientos eficaces. Que afecte el doble a las mujeres no es una coincidencia ni una debilidad: es el resultado de una combinación de factores sobre los que la ciencia lleva décadas trabajando.

Y conocerlos, aunque sea en forma de artículo de revista, puede ser el principio de algo importante.

La depresión no es una
forma de ser, ni una
actitud, ni una decisión

ELISA BORSARI

Primera mujer al frente de UCOPress

Durante medio siglo, UCOPress ha sido un espacio de rigor, de construcción académica y de transmisión de conocimiento. Una editorial que ha acompañado la evolución de la Universidad de Córdoba y que ha sostenido, con discreción y constancia, una parte esencial de su identidad intelectual.

Desde 2022, Elisa Borsari dirige este proyecto histórico convirtiéndose en la primera mujer en ocupar el cargo. Su llegada no rompe con lo anterior, pero sí introduce un matiz necesario: una forma de mirar que insiste en ampliar el alcance, en conectar con nuevos lectores y en preguntarse qué ocurre cuando el conocimiento no solo se produce, sino que consigue salir de los espacios donde nace.

En un contexto marcado por la sobreabundancia de información, su planteamiento es claro: no basta con editar bien, hay que llegar mejor. Porque el verdadero desafío hoy no es generar conocimiento, sino lograr que tenga sentido más allá de la universidad.

En MP Magazine nos sentamos con Elisa Borsari para escuchar la voz de la primera mujer que dirige UCOPress y entender cómo se reescribe el liderazgo en un espacio donde durante décadas nunca estuvo en femenino.

UCOPress cumple 50 años y usted es la primera mujer en dirigirla. ¿Siente que llega a gestionar una herencia... o a redefinirla?

Uy, qué pregunta complicada. Gestiono una herencia, sin duda. UCOPress cumple 50 años

(c) José Martínez



gracias al trabajo de muchas personas que, en momentos muy distintos, supieron afrontar retos distintos: poner en marcha el servicio, consolidar un equipo, elevar los estándares de calidad o impulsar los primeros procesos de digitalización (y siempre con los pocos medios económicos de los que dispone la Universidad cuando es pública).

Mi aportación quizá no sea tanto redefinir esa herencia como continuarla desde una perspectiva diferente. Por primera vez se apostó por una persona con formación específica en gestión editorial y con una trayectoria profesional de más de quince años en el sector. Esa experiencia me

Ha insistido en que una editorial universitaria no puede permanecer encerrada en su propia lógica.

No, y creo que ninguna institución debería hacerlo. Cuando te instalas en tu propia lógica corres el riesgo de dejar de evolucionar. El reto está en mantener un equilibrio entre las obligaciones que tienes y aquello que consideras importante para seguir avanzando.

Quizá tenga que ver con mi forma de ser. En la administración pública se escucha a veces aquello de “eso no me corresponde”, y yo funciono más bien al contrario. Mis amigos se ríen porque

dicen que soy de las que “échame más, yo puedo”. Suelo irme a casa pensando qué podríamos hacer mejor, qué le falta al Servicio de Publicaciones o cómo consigo que el trabajo se reparta de forma más justa y eficiente.

Esa misma inquietud también me lleva a cuestionar algunas dinámicas del ámbito académico. Durante años se ha impuesto la lógica del “publica o perece”, y con frecuencia parece que la cantidad pesa más que la calidad. Sin embargo,

no todas las áreas del conocimiento funcionan igual. En Humanidades, por ejemplo, una investigación sólida puede requerir años de lectura, reflexión y escritura. Tres buenos artículos en un año ya pueden representar un trabajo enorme.

Los indicadores son útiles, pero no deberían convertirse en un fin en sí mismos. Hay un dicho italiano que resume muy bien esta idea: *fatta la legge, trovato l'inganno*; hecha la ley, encontrada la trampa. Cuando sabemos exactamente qué se evalúa, es fácil adaptar nuestro comportamiento a esos criterios. El riesgo es que acabemos respondiendo al indicador y no necesariamente a lo que da sentido a la investigación.



ha permitido incorporar una mirada muy especializada a la gestión de la editorial.

En los últimos cuatro años, hemos trabajado en la profesionalización de procesos, reforzando la visibilidad y el reconocimiento del trabajo que realizamos como equipo. Además, al completarse la plantilla, hemos podido desarrollar líneas de difusión que antes eran difíciles de abordar, como la primera base de datos de todas las publicaciones, la renovación de la web o una presencia más activa en redes sociales. En ese sentido, creo que estamos ampliando el alcance de UCOPress sin perder de vista todo lo construido durante estas cinco décadas.



¿Qué se rompe exactamente cuando una institución decide salir de esa burbuja?

Se produce mucho conocimiento, pero no todo se lee.

Creo que lo primero que se rompe es la idea de que el conocimiento debe quedarse dentro de los círculos académicos. Generar conocimiento es importante, pero también lo es conseguir que llegue a quienes pueden beneficiarse de él.

Hoy se publica muchísimo y es evidente que nadie puede leerlo todo. Ya lo decía Séneca hace siglos: no tiene sentido acumular más lecturas de las que somos capaces de asimilar. La cuestión no es abarcarlo todo, sino encontrar aquello que realmente nos ayuda a entender mejor el mundo.

Por eso las editoriales universitarias también hemos tenido que evolucionar. Cada vez buscamos formatos y colecciones que permitan acercar el conocimiento a públicos más amplios. Hay experiencias muy interesantes dirigidas a jóvenes e incluso a niños, porque la investigación avanza constantemente y muchas veces los materiales con los que aprendemos no reflejan esos cambios al mismo ritmo.

La tecnología ofrece oportunidades enormes para difundir ese conocimiento, pero también nos obliga a ser más exigentes. Hoy tenemos acceso a más información que nunca, aunque no toda tiene el mismo valor ni el mismo rigor. Ahí la universidad sigue desempeñando un papel fundamental: formar personas con criterio propio. Y las editoriales universitarias contribuimos a esa tarea seleccionando, evaluando y difundiendo contenidos fiables y de calidad.

¿Dónde está hoy el verdadero problema: en lo que se escribe, en cómo se edita o en cómo se distribuye?

No creo que haya una única respuesta. En realidad, cada tipo de publicación tiene sus propios objetivos y sus propios lectores. Un artículo muy especializado está pensado para una comunidad concreta de investigadores y no se le puede pedir el mismo alcance que a un libro dirigido al público general.

Además, la investigación suele avanzar poco a poco. Muchas veces un artículo aporta una idea, un dato o una perspectiva que, por sí solos, parecen modestos, pero que terminan formando parte de un avance más importante.

Cuando esos resultados tienen un interés más amplio, entran en juego otros mecanismos de difusión. Las Unidades de Cultura Científica hacen un trabajo fundamental para acercar la investigación a la sociedad de una manera comprensible y atractiva. Las editoriales universitarias también participamos en ese proceso. Nuestro papel consiste en seleccionar, ordenar y dar forma a ese conocimiento para que pueda llegar a sus lectores y mantenerse en el tiempo.

Evidentemente, no siempre es fácil competir por la atención en un mercado saturado de información. Por eso creo que la cuestión no es llegar a todo el mundo, sino saber a quién queremos llegar y encontrar la mejor manera de hacerlo.

En un entorno donde la información es constante, inmediata y fragmentada, ¿el editor se ha convertido más en un filtro... o en una figura incómoda para el sistema?

Creo que sigue siendo un filtro. Y no siempre es una posición cómoda. Hay momentos en los que tienes que decir que un libro o un artículo no puede publicarse, y eso nunca agrada.

Las razones suelen ser muy variadas. A veces el trabajo aporta poco respecto a lo que ya existe; otras, la investigación no está bien planteada o

las conclusiones no se sostienen suficientemente. Y, en ocasiones, el problema es simplemente cómo está contado.

De hecho, esto último es lo que más me desespera. Estamos rodeados de personas con un conocimiento enorme sobre sus materias, pero no siempre consiguen transmitirlo de forma clara. Y es una pena, porque una buena idea puede perder fuerza si está mal explicada.

Ahí es donde entra el trabajo editorial. No se trata de decidir quién habla y quién no, sino de preguntarse si un texto está preparado para llegar a sus lectores en las mejores condiciones posibles. A veces la respuesta es sí y otras veces hay que seguir trabajando antes de publicarlo.

Usted combina investigación, docencia y dirección editorial. ¿En qué momento entendió que editar no es solo trabajar con textos, sino con personas que están al otro lado de ellos?

Creo que fue dando clase. Ahí entiendes enseguida que no sirve de mucho hablar si nadie te sigue. Puedes conocer muy bien una materia, pero si no logras conectar con quien tienes delante, el mensaje se pierde.



Por eso nunca he visto la edición como un trabajo que tenga que ver solo con textos. Los textos los escriben personas y los leen personas. Lo importante es que, entre unas y otras, la comunicación funcione.

Además, la docencia me ha hecho valorar mucho algo que a veces damos por hecho: saber leer y saber escribir bien. Cuando un estudiante llega a la universidad con dificultades en esos aspectos, me preocupa, porque son herramientas que luego necesita para todo.

Supongo que, tanto en el aula como en una editorial, lo que intentamos es lo mismo: que las ideas lleguen de la mejor manera posible a quien está al otro lado.

Cada decisión editorial define qué se publica... y qué queda fuera. ¿Cómo se gestiona esa parte del poder que no se ve?

Con prudencia, porque ninguna decisión editorial es neutra. Cuando aceptas una obra, también estás dejando otras fuera, y eso obliga a ser especialmente cuidadosa.

Por suerte, en una editorial universitaria estas decisiones no dependen del gusto personal de quien dirige el proyecto. En las publicaciones de investigación intervienen distintos controles (del plagio, por ejemplo) y varias personas (comité editorial, dirección de colección, evaluaciones externas) valoran los originales antes de que lleguen a publicarse.

Lo mismo ocurre con otros tipos de obras. Los premios tienen sus jurados, las publicaciones culturales cuentan con sus propios criterios y especialistas. Cada caso sigue su camino.

Eso ayuda a que las decisiones estén respaldadas por argumentos y no por preferencias individuales. Creo que esa es la mejor forma de gestionar una responsabilidad que muchas veces no se ve, pero que forma parte esencial del trabajo editorial.

En estos 50 años, UCOPress ha pasado de ser una herramienta interna a querer dialogar con la sociedad. ¿Ese giro responde

“El conocimiento que no circula no existe”

a una voluntad... o a una necesidad inevitable del presente?

Yo diría que responde tanto a una necesidad como a una convicción. Como universidad pública, tenemos la obligación de devolver a la sociedad parte de lo que recibimos. No tendría sentido producir conocimiento y dejarlo encerrado entre nuestras propias paredes.

Pero también hay ganas de hacerlo. Nos gusta que lo que publicamos circule, que llegue a la gente y que despierte interés.

En UCOPress hay un equipo muy comprometido. Detrás de cada libro hay muchas horas de trabajo y mucha dedicación. Por eso cuando una publicación funciona, cuando vemos público en una presentación o comprobamos que una obra está teniendo lectores (a través de las descargas), nos da mucha alegría.

Son pequeñas satisfacciones que te hacen pensar que el trabajo diario merece la pena.

La inteligencia artificial ya interviene en procesos que antes eran exclusivamente humanos. ¿Qué parte de su trabajo no delegaría nunca en una máquina?

La corrección de textos, sin duda. Me daría mucho respeto dejarla por completo en manos de una máquina. Trabajamos con investigaciones y a veces un cambio mínimo puede alterar el sentido de lo que el autor quiere decir.

También las cubiertas. Sé que la inteligencia artificial puede generar imágenes muy llamativas, pero todavía hay algo en ellas que me resulta artificial. Es una impresión muy personal, pero casi siempre noto cuándo una imagen ha sido creada con IA.

Al final, tanto en la corrección como en el diseño, hay una parte de interpretación y de creatividad

que me sigue pareciendo difícil de sustituir. Ahí todavía confío más en las personas.

Ser la primera mujer en dirigir la editorial en medio siglo no es simbólico, tiene consecuencias. ¿En qué cree que su forma de mirar está modificando la manera de editar?

La verdad es que nunca me he planteado que exista una manera de editar determinada por ser mujer. Creo que cada persona acaba trabajando según su carácter, sus intereses y las experiencias que ha ido acumulando.

Empecé de pequeña siendo una lectora voraz y terminé enamorándome del libro como objeto.

De hecho, acabé haciéndome medievalista. Lo que más me gusta es tener entre las manos un manuscrito o un impreso antiguo, aunque no sea algo que pueda hacer frecuentemente. Tengo que conformarme yendo (a veces me llevo a mis estudiantes también) a la magnífica sala de facsímiles de nuestra Biblioteca Central en el Campus de Rabanales.

De hecho, algunos de mis mejores recuerdos tienen más que ver con los propios libros que con su contenido. Disfruté muchísimo visitando la

casa-museo de los impresores Plantin y Moretus, en Amberes.

Supongo que esa pasión influye más en mi manera de trabajar que en cualquier otra circunstancia. Me interesan los textos, por supuesto, pero también la materialidad de los libros, su historia y los oficios vinculados a ellos. Hasta tengo en casa un pequeño kit para hacer grabados y litografías. Ni que decir que Arnoldo Mondadori nació en mi pequeño pueblo natal en Italia.

Una editorial universitaria nace vinculada al conocimiento, pero no siempre al impacto. ¿Puede convertirse en un agente real de transformación o su margen sigue siendo limitado?

Creo que una editorial universitaria puede influir más de lo que a veces parece, aunque sus tiempos no sean los de la actualidad inmediata.

En nuestro caso, no solo publicamos libros; también gestionamos las revistas científicas de la Universidad de Córdoba. Las revistas científicas tienen una capacidad de impacto más rápida y los artículos empiezan a circular casi desde el momento en que se publican. Varias de nuestras revistas han logrado el sello de calidad FECYT, además de la mención de buenas prácticas edito-



riales en igualdad de género. Eso habla del buen hacer de nuestros compañeros.

Los libros son diferentes. Su ritmo es otro. A veces pasan años antes de que una obra encuentre su lugar o se convierta en una referencia para otras personas. En las editoriales académicas no siempre vemos los resultados enseguida, pero publicar también consiste en dejar un conocimiento disponible para que otros lo lean, lo utilicen y sigan construyendo sobre él.

Los algoritmos priorizan lo que se consume rápido. ¿Cómo se hace visible un libro que exige tiempo, atención y pensamiento?

Me gustaría saberlo. De verdad.

Sí, una buena campaña ayuda, pero no obra milagros. Hoy un libro ocupa un espacio durante unos días y enseguida aparece otro. Vivimos en una carrera constante por captar la atención.

Lo que puede hacer que una obra siga ahí cuando pasa el ruido inicial es que tenga algo que decir.

Además, yo sigo defendiendo la lectura como una pausa. Parece una tontería, pero dedicar un rato a leer sin mirar el móvil cada dos minutos se ha vuelto casi un acto de rebeldía.

La mayor parte de los libros que publicamos no están hechos para leerse deprisa. Necesitan tiempo, igual que la investigación necesita tiempo para hacerse. Son lecturas que obligan a detenerse y a pensar. Y creo que eso tiene mucho valor, a lo mejor, más que nunca.

Después de muchos años vinculada al mundo del libro, ¿Qué le sigue importando de este oficio cuando todo lo accesorio desaparece?

Las personas.

Después de todo este tiempo, sigo pensando que son lo más importante: los autores, los evaluadores, quienes estamos trabajando en los libros y quienes los leen.

Al final, todo lo que hacemos gira alrededor de ellas. Las publicaciones son importantes, por supuesto, pero son un medio, no un fin en sí mismo. Lo que importa de verdad es el conocimiento que transmiten y lo que ese conocimiento puede aportar a los demás.

Si eso no existe, el resto pierde buena parte de su sentido.

Si tuviera que dirigirse a quienes creen que la cultura ha dejado de influir en la realidad, ¿Qué argumento utilizaría para desmontar esa idea?

Depende de lo que llamemos Cultura. Yo la entiendo en un sentido muy amplio. No es algo separado de la vida cotidiana: está siempre presente en la forma en que pensamos, hablamos y actuamos. Los *studia humanitatis* son eso. Escribía Nebrija: «el conocimiento de todas las artes que dicen de humanidad, porque son propias del hombre en cuanto hombre» (o mujer en cuanto mujer).

Por eso me cuesta creer que haya dejado de influir en la realidad, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello. Como humanista, la veo como una de las mejores herramientas de las que disponemos. Al final, la cultura es eso: el conocimiento que mata a la fuerza bruta.



**REVISTA
DIGITAL**



Descubre el mundo en 30 días

30 DÍAS: Tu guía imprescindible de sociedad, cultura, gastronomía, turismo y más.

En cada edición, te llevamos a explorar:

Los rincones más fascinantes del turismo.

Sabores que conquistan en la cocina local e internacional.

Historias y personajes que inspiran tu día a día.

Eventos culturales que no te puedes perder.

30 DÍAS es más que una revista, es una experiencia que conecta tus intereses con el mundo que te rodea.

Suscríbete ahora y vive cada día con una nueva historia que contar.

Visítanos en: www.30dias.es

30 DÍAS: Todo lo que necesitas saber, en un solo lugar.

MARICARMEN LÓPEZ IGLESIAS

La mujer que impulsó una empresa familiar de acústica hasta convertirla en una referencia internacional

No todas las trayectorias se cuentan en cifras. Algunas se sostienen en valores.

La historia de Mari Carmen López es una de esas trayectorias que solo se comprenden cuando se escuchan desde dentro.

Empresaria, referente del emprendimiento familiar y símbolo de un liderazgo que no busca

protagonismo, sino permanencia. Ha construido junto a su familia un proyecto que hoy traspasa fronteras. Desde el entorno rural andaluz, y sin hacer ruido, ha impulsado una empresa que opera en más de 60 países, demostrando que la visión, la constancia y el compromiso pueden convertir lo local en internacional.



Al frente de Suspensiones Elásticas del Norte (SENOR), su recorrido no ha sido solo empresarial; ha sido también vital. Un camino tejido con decisiones difíciles, capacidad de adaptación y una implicación que va mucho más allá de la gestión.

Hoy, en lo que ella misma define como una etapa de «jubilación activa», sigue vinculada al proyecto y a todo lo que representa. Porque hay formas de liderar que no se retiran: simplemente evolucionan.

En esta entrevista, Mari Carmen López comparte algo más que su historia. Comparte una forma de entender el trabajo, la empresa, la familia y la vida. Una mirada honesta sobre el esfuerzo, el liderazgo femenino y la capacidad de construir, desde cero, un proyecto que perdura.

Para comenzar desde lo esencial, ¿quién es hoy Maricarmen López, más allá de los cargos y la empresa?

Me considero una persona sencilla y muy satisfecha con el camino recorrido. Cuando miro atrás, veo que he conseguido alcanzar la mayoría de los objetivos que me había marcado, tanto a nivel

personal como profesional, y eso me hace sentir muy afortunada.

Uno de mis mayores logros es comprobar que SENOR ha conseguido consolidarse como una empresa reconocida dentro y fuera de España. Haber llevado nuestros productos a tantos países y saber que somos una empresa referente en innovación, con una excelente acogida en los mercados en los que estamos presentes, es un orgullo para mí.

Siento que todo el esfuerzo, el trabajo y la ilusión que hemos dedicado durante estos años han merecido la pena y me satisface pensar que he podido contribuir, con mi granito de arena, a hacer realidad este proyecto.

Habla de “jubilación activa”. ¿Qué significa para usted este momento y cómo lo está viviendo personalmente?

La jubilación activa ha sido un descubrimiento muy positivo para mí. Sinceramente, desconocía que existiera esta posibilidad y agradezco poder seguir desarrollando una actividad que siempre me ha apasionado.

He tenido el privilegio de impulsar el crecimiento de SENOR desde sus inicios y seguir formando



parte de este proyecto es una enorme satisfacción. A pesar de haber alcanzado la edad de jubilación, puedo seguir trabajando con la misma ilusión y compromiso de siempre.

Estoy viviendo esta etapa con mucha tranquilidad y entusiasmo. Soy consciente de que llegará el momento de dar paso a otras personas, pero mientras pueda seguir aportando valor a la empresa, continuaré haciéndolo con la misma dedicación de siempre.

Para quien no la conozca, ¿qué es SENOR y qué representa hoy a nivel empresarial e internacional?

SEÑOR nació con un firme propósito: ofrecer soluciones a los problemas de contaminación acústica, una realidad cada vez más presente en todos los ámbitos de nuestra sociedad, desde las viviendas y oficinas hasta restaurantes, hoteles, centros educativos, hospitales, instalaciones industriales... Desde los inicios conté con la ayuda de mi marido, trabajando unidos como un gran equipo. Él desarrolló una serie de productos que no existían en el mercado, los patentamos y comenzamos a comercializarlos.

Hoy podemos sentirnos muy orgullosos de la trayectoria de la empresa. A nivel nacional somos un referente distribuyendo nuestros productos, presentes en almacenes como Distriplac, Isolana, la Especialista, La Fuente Segovia, Obramat, Leroy Merlin y muchos otros. Podría decirse que la mayoría de los principales distribuidores del país comercializan nuestros productos.

En el ámbito empresarial, aportamos un importante valor gracias a la innovación y al desarrollo de soluciones constructivas que responden a necesidades reales del mercado. En cuanto a la proyección internacional, seguimos creciendo de forma progresiva: actualmente exportamos a más de sesenta países y cada vez consolidamos más nuestra presencia en los mercados internacionales.

Además, nuestros productos son únicos a nivel mundial. En España, algunos de ellos ya se han



convertido en soluciones ampliamente conocidas y son muchas las empresas que han intentado imitarlos. Lejos de verlo como algo negativo, para nosotros es un motivo de orgullo, porque demuestra que hemos sabido innovar y crear productos que marcan tendencia. Haber nacido prácticamente desde cero y que hoy compañías con una trayectoria mucho más larga en el mercado se inspiren en nuestros productos es una señal de que hemos hecho las cosas bien.

¿Cómo nace este proyecto familiar y en qué momento sintió que aquello podía convertirse en algo más grande?

Este proyecto tiene un origen profundamente familiar. Mi marido es de La Puebla de los Infantes, un pueblo de la provincia de Sevilla que se ha convertido en nuestro hogar y donde vivimos desde hace casi 30 años. Cuando aún residíamos en Bilbao, viajábamos con frecuencia para visitar a la familia siempre que teníamos ocasión. Con el paso de los años, tanto nuestros hijos como nosotros fuimos creando un vínculo muy especial con esta tierra y sentimos que aquí estaba nuestro lugar.



La empresa nació en Bilbao, pero tomamos la decisión de trasladarnos a Andalucía porque para nosotros la familia siempre ha sido lo más importante. Nuestros hijos ya se sentían plenamente identificados con esta tierra y nosotros también, por lo que dar ese paso fue una decisión tan personal como empresarial.

Haciendo vista atrás, puedo decir que fue una decisión muy acertada. Aquí hemos evolucionado, crecido y desarrollado plenamente nuestro proyecto familiar y empresarial. Evidentemente, siempre tienes la aspiración de seguir creciendo, pero, siendo sincera, nunca imaginé que llegaríamos a convertirnos en la empresa que somos hoy.

Lo que sí puedo afirmar es que hemos trabajado con muchísimo esfuerzo, constancia, ilusión y optimismo. A todo ello se ha sumado el talento y la profesionalidad del gran equipo humano que

forma parte de SENOR. Creo que esa combinación es la que nos ha permitido convertirnos en un referente tanto a nivel nacional como internacional.

En un contexto de crisis, decidieron dar un paso clave hacia la fabricación. ¿Qué le hizo confiar en esa decisión?

En los inicios, nuestra actividad estaba centrada en la instalación. Trabajábamos principalmente para el sector de la hostelería, constructoras y administraciones públicas en el País Vasco. Fue precisamente en una de esas obras donde surgió una situación que terminó cambiando el rumbo de la empresa.

Necesitábamos unos amortiguadores con urgencia y no había forma de conseguirlos a tiempo. Mi marido, que siempre ha tenido una gran capacidad para innovar y resolver problemas, decidió fabricar uno él mismo para poder finalizar el trabajo. Lo que en un principio fue una solución puntual acabó convirtiéndose en una gran oportunidad. Comprobamos que aquel producto no solo resolvía la necesidad inmediata, sino que además era un gran avance en la instalación.

Fue entonces cuando decidimos patentar el producto, presentarlo en ferias y empezar a comercializarlo. La respuesta del mercado fue muy positiva desde el principio y eso nos hizo confiar en que estábamos ante una oportunidad mucho mayor.

Dimos un paso muy importante y dejamos la actividad de instalación para centrarnos por completo en la fabricación. Fue una decisión arriesgada, pero siempre hemos creído en el emprendimiento y en la innovación. Con el tiempo hemos comprobado que fue el camino correcto, porque nos permitió crecer, consolidarnos y desarrollar un modelo de negocio mucho más sólido.

Ha estado vinculada a todas las áreas del negocio. ¿Cómo definiría su forma de liderar?

La definiría partiendo de la base de que yo también he sido empleada y he trabajado para otras

personas. Esa experiencia me ha ayudado a entender la importancia de contar con un buen equipo y de conseguir que las personas se impliquen en la empresa.

Siempre he intentado que el equipo tenga ilusión por venir a trabajar y que se sienta a gusto. Para mí es muy importante que las personas estén motivadas, darles confianza y hacerles sentir que forman parte del proyecto.

Cuando hablo con mi equipo siempre pongo el mismo ejemplo: «Una empresa es como un barco y todos tenemos que remar en la misma dirección». Cuando eso se consigue, se genera un clima de respeto y confianza mutua.

¿Cómo ha sido construir y sostener una empresa en un sector históricamente masculinizado?

Nunca he sentido que el hecho de ser mujer haya supuesto un obstáculo para liderar. No sé si ha sido por mi forma de ser o por mi personalidad, pero siempre me he sentido respetada.

Creo que el respeto es algo mutuo y que también hay que ganárselo con la forma de trabajar y de relacionarte con los demás. En mi caso, puedo decir que nunca he tenido ningún problema por ser mujer y dirigir una empresa. Siempre he encontrado respeto por parte de las personas con las que he trabajado y, por tanto, no puedo hablar de tropiezos ni de haber recibido un trato diferente por esa razón.

Si mira atrás, ¿cuál ha sido el reto más complejo que ha tenido que afrontar?

El mayor reto fue empezar desde cero. No teníamos experiencia en este sector ni una trayectoria previa sobre la que apoyarnos. Todo ha sido ir avanzando paso a paso.

Es cierto que el camino no ha sido sencillo. Los comienzos siempre son lentos y costosos. Aun así, siempre hemos afrontado cada etapa con mucha ilusión y con mucha proyección positiva.

Más que enfrentarnos a una gran dificultad concreta, nuestro camino ha consistido en ir supe-

rando poco a poco los pequeños retos del día a día, siempre con trabajo, constancia e ilusión.

SENOR está presente en más de 60 países. ¿Cómo se consigue crecer a ese nivel sin perder el origen?

A base de mucho esfuerzo, constancia y una importante inversión, tanto económica como personal. Para que una empresa sea conocida en otros países hay que estar presente, y eso significa asistir a ferias internacionales de forma continuada. Nosotros llevamos haciéndolo desde que empezamos. También hemos confiado plenamente en la calidad de nuestros productos ya que, aportan un gran valor; facilitando la instalación, ahorrando mano de obra y eliminando ruidos de altas, medias y bajas frecuencias en todo tipo de instalaciones.

Cuando nuestros clientes conocen el producto, valoran sus prestaciones y vuelven a confiar en él. Así es como, poco a poco, hemos ido creciendo a nivel internacional. Aun así, creemos que todavía nos queda mucho recorrido y seguimos trabajando para llegar a muchos más mercados.

¿Qué papel ha jugado la familia en todo este recorrido?

Creo que la familia ha sido otra de las claves de nuestro éxito. Siempre hemos tenido una enorme ilusión de hacer crecer SENOR la cual hemos sabido transmitir a nuestros tres hijos.

Todos compartimos el mismo compromiso y el mismo objetivo: conseguir que SENOR continúe creciendo y siga siendo un referente en el sector. Cuando una empresa es familiar, es fundamental que todos sus integrantes remen en la misma dirección, compartan la misma ilusión y trabajen por un proyecto común.

Desde su experiencia, ¿qué ha cambiado —y qué no— en el emprendimiento femenino?

Desde mi experiencia, el cambio en el emprendimiento femenino comienza en el entorno familiar. Siempre he intentado inculcar en mi familia que hombres y mujeres son iguales y que todos debemos tener las mismas oportunidades. Esa

misma filosofía la he trasladado a mi empresa. Desde el principio he procurado incorporar mujeres al equipo. Hace años, el papel de la mujer en la sociedad era muy distinto; hoy las mujeres han demostrado sobradamente su capacidad para asumir cualquier responsabilidad y liderar proyectos en cualquier ámbito. Para mí, todo empieza por la educación y por entender, desde la familia, que todos somos iguales.

¿Qué necesita hoy una mujer para confiar en su propio proyecto?

Creo que una mujer necesita, ante todo, saber que no hay límites más allá de los que uno mismo se impone. Después, debe confiar en sus capacidades, creer en su proyecto y afrontarlo con ilusión, optimismo y espíritu de superación. Emprender nunca es fácil, pero con esfuerzo y perseverancia se pueden alcanzar grandes objetivos.

Después de todo lo construido, ¿qué le gustaría que permaneciera cuando alguien hable de su historia?

Me gustaría que me recordaran como una mujer luchadora, cercana y emprendedora, alguien que nunca dejó de creer en sus sueños y que trabajó cada día para hacerlos realidad. Una persona que entendió que los proyectos importantes no se construyen de un día para otro, sino con esfuerzo, constancia y la capacidad de levantarse ante las dificultades.

También me gustaría que me recordaran como alguien que siempre puso a las personas por delante, que creyó en el valor de la familia, del equipo y de los trabajadores que han formado parte de esta aventura durante todos estos años. Porque una empresa no la construye una sola persona, sino el esfuerzo y el compromiso de muchas.

Y, sobre todo, como una mujer que disfrutó del camino y que intentó dejar una pequeña huella, no solo a través de una empresa, sino también a través de los valores que la hicieron posible.

Si tuviera que decirle solo una cosa a una mujer que quiere emprender, ¿qué le diría?

Mi consejo sería que confiara en su proyecto y, sobre todo, en sí misma. Emprender no siempre es fácil y el camino suele estar lleno de dudas, sacrificios y momentos complicados, pero la ilusión, el esfuerzo y la constancia tienen una enorme capacidad para abrir puertas y acercarnos a nuestras metas.

Por eso le diría que siga adelante, que no tenga miedo a equivocarse y que no deje de intentarlo nunca. Porque muchas veces la diferencia entre quienes logran sus objetivos y quienes se quedan a las puertas no está en el talento, sino en la perseverancia y en la capacidad de seguir avanzando cuando llegan las dificultades.



Plazuelo

Tradición artesana

Maestros queseros
desde 1994

*Cada bocado de queso, un
susurro de Los Pedroches,
un abrazo de la tierra, y
el sabor de la
tradición*



www.quesosplazuelo.es
info@quesosplazuelo.es
Ctra. El Viso. Km 0,5 · Villaralto (Córdoba)

f @ quesosplazuelo
☎ 744 612 291

HABLEMOS DE FELICIDAD

Los estudios más serios sobre bienestar —como el World Happiness Report o la investigación de Harvard sobre desarrollo adulto, que lleva más de 80 años estudiando la felicidad humana— coinciden en lo mismo: la felicidad verdadera no viene de lo que tenemos, sino de cómo nos relacionamos con lo que vivimos.

Vamos a hablar sobre la felicidad. Ese concepto tan buscado, tan estudiado y esquivo que, a veces, parece un chiste interno del universo: cuanto más la buscamos afuera, más se esconde dentro. Según los expertos —una distinción que se remonta a Aristóteles y que ha sido desarrollada por la psicología moderna—, la felicidad suele dividirse en dos grandes tipos: la hedónica y la eudaimónica. La hedónica es la que viene del mundo exterior: un masaje, unas vacaciones, un lujo que te

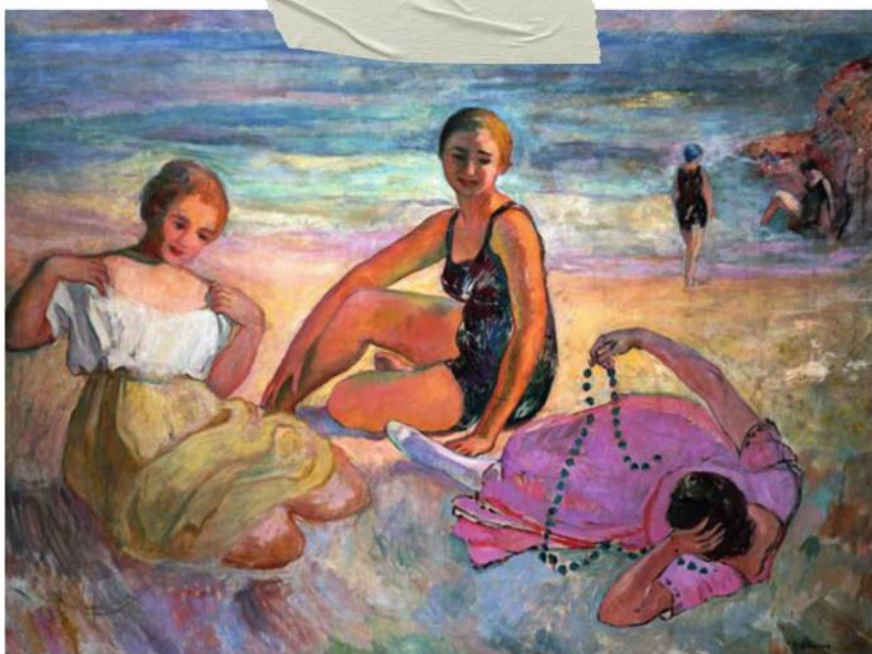
Gabriela Romano

Mentora de Comunicación

hace sonreír, un antojo cumplido, una experiencia que te emociona. La eudaimónica, en cambio, nace de dentro: es la conciencia de estar vivos, la satisfacción de saber quién eres, la calma que da sentir que tu vida tiene sentido y que eres coherente dentro de tu experiencia vital. ¿Son lo mismo? No. ¿Pueden convivir? Sí, pero no son intercambiables.

Los estudios más serios sobre bienestar —como el World Happiness Report o la investigación de Harvard sobre desarrollo adulto, que lleva más de 80 años estudiando la felicidad humana— coinciden en lo mismo: la felicidad verdadera no viene de lo que tenemos, sino de cómo nos re-

lacionamos con lo que vivimos. No necesitamos grandes estudios para confirmar que la gente más feliz no es ni la más exitosa ni la más acaudalada, al menos no radica únicamente en estas características: la gente más feliz según indicadores internacionales del estudio de la felicidad, es la que tiene buenas conexiones, vínculos sólidos, sensación de seguridad emocional, propósito y comunidad. De hecho, la investigación de Harvard afirma que la calidad de nuestras relaciones es el mejor predictor de salud y bienestar a largo plazo.



Women on the sea- Henri Lebasque

Y, muy importante reincidir en que esto no elimina lo otro. No podemos sacar de la ecuación el autocuidado, los pequeños mimos, los instantes que nos hacen sonreír sin motivo: los estímulos externos son importantes. No definen nuestra vida, pero sí la colorean, al menos así es mi experiencia. La clave es no centrarse únicamente en ellos.

Hablar de felicidad implica aceptar que también habrá tristeza, pérdida, momentos grises y temporadas en las que la vida se siente cuesta arriba. Entonces, ¿qué buscamos realmente? Como dice Shi Heng Yi, maestro shaolín, quizá lo que en verdad anhelamos no es “felicidad” en el sentido luminoso y perfecto, sino paz, serenidad, satisfacción. Esa sensación de estar bien con lo que hay, incluso cuando no es lo que imaginábamos.

Yo, por ejemplo, me declaro disfrutona absoluta. Me encanta estar viva. Y coincido con Rosalinda Ballesteros, directora del Instituto de Ciencias del Bienestar Integral del Tec de Monterrey, cuando dice que la felicidad se entrena. No es un destino: es una habilidad. Una práctica. Un músculo.

¿Y cómo entrenarlo sin complicaciones, sin clichés ni fórmulas mágicas? Con cosas que sí están en tus manos, te regalo cinco prácticas que te llevarán de la mano a encontrar la felicidad que ya habita en ti:

Cultivar el agradecimiento —que es básicamente entrenar tu atención para mirar lo que sí hay, lo que sí funciona— cambia tu estado interno. Termina tu día mencionando tres cosas por las que te sientas agradecida. Tres, y que no se repitan las de hoy con las de mañana. Te harás experta en agradecimiento.

Alejarte de la queja —que es algo así como el agujero negro de lo emocional— te libera espacio mental. La queja pone el foco en lo que falta, lo que molesta, lo que no se ajusta a tu expectativa; cuando la sueltas, abres la puerta a lo que sí te da bienestar.

Vivir tus valores es otra pieza clave. Haz una lista de todo lo que consideras importante para ti y pregúntate: ¿qué puedo hacer hoy que esté

alineado con esto? Si valoras la amistad, mándale un mensaje a alguien que quieres. Si valoras la libertad, date un momento de movimiento auténtico. Si valoras el aprendizaje, lee una página de ese libro. La coherencia genera calma. Y eso se puede ir contagiando a todos los aspectos de tu vida, congruencia con tus valores desde el trabajo, con tu familia, con todos tus proyectos.

Abrazar. Literal. Un abrazo sostenido genera oxitocina, la hormona del vínculo y del bienestar.

Y por último, pero no menos importante: Moverte. No tiene que ser una hora de gym, con bailar, hacer estiramientos, dar unos saltos, bici estática; movimiento de tu cuerpo en general; esto genera una mezcla maravillosa: dopamina, serotonina, endorfinas y norepinefrina. Todo eso está disponible para ti, no necesitas nada externo ni receta, es gratis, y habita en tu propio cuerpo.

A mí me amplió horizontes el día que la vi - y yo era realmente pequeña. En ese espacio entre nacer y dejar de respirar se encuentra tu experiencia de vida. Cada día que sigues aquí es una oportunidad para sentir, crear, conectar, equivocarte, levantarte, crecer y volver a intentarlo. No todo el mundo te va a entender. No pasa nada. Lo importante es que tú vivas en congruencia contigo, desde tus valores, desde tu paz.

La felicidad no es un instante perfecto ni un destino final. Es la suma de pequeños actos de presencia, de conciencia y de intención. Y aunque no siempre podamos elegir lo que nos pasa, sí podemos elegir cómo lo vivimos. Aunque cueste aceptar la responsabilidad que esto supone, para temas de felicidad; la última palabra es tuya.

NETAZO

– “Un día te vas a morir”.

– “Si, pero los demás día no”.

La filosofía que esconde la viñeta de Charlie Brown es arrolladora.



La Televisión Cultural
de España

La plataforma gratuita
que transforma la for-
ma de disfrutar la cul-
tura.

Sumérgete en un universo cultural único con canales
exclusivos que te conectan con el arte, la música, la
historia y el entretenimiento:

50tv: Descubre documentales, series y contenidos culturales de calidad.

MujeryPoderTV: Un espacio dedicado al empoderamiento y la inspiración femenina.

Solo Música: Donde la música es la protagonista.

Art TV: Arte en todas sus expresiones.

Canal El Terrible: Historia, literatura y grandes relatos.

Concerts 4 All: Los mejores conciertos, siempre disponibles.

Onda Góngora TV: Cultura y tradición, desde el corazón de España.

Santa Rosa Valdeolleros TV: Un canal para conectar con las raíces.

Onda Góngora Radio: La cultura que también se escucha.

Accede gratis desde cualquier dispositivo y disfruta de una experiencia cultural completa en:

www.televisioncultural.es

La Televisión Cultural de España: Cultura, arte y música al alcance de todos.



EVA LLAMAS

Su universo creativo en un lugar donde
el arte no se contempla: se siente.

Su obra nace de lo íntimo, de lo vivido, de aquello que transforma por dentro antes de tomar forma hacia fuera. A través de símbolos como el corazón o el útero, su lenguaje artístico se convierte en un espacio de conexión donde la emoción, la intuición y la experiencia femenina encuentra su propia voz.



Artista profundamente ligada a los procesos de cambio, Eva construye desde la conciencia. Desde la capacidad de habitar cada etapa, incluso aquellas que durante mucho tiempo han permanecido en silencio, como la menopausia, y que en su trabajo se revelan como momentos de fuerza, claridad y transformación.

En esta conversación nos acercamos no solo a su obra, sino a su mirada: la de una mujer que crea desde la verdad, que entiende el arte como un proceso vivo y que convierte cada experiencia en una forma de expresión compartida.

Más allá de la artista, ¿quién es Eva Llamas y qué experiencias han moldeado a la mujer que eres hoy?

Soy una mujer fuerte y muy consciente de mi propia energía. Mi vida ha estado marcada por la lucha, la pasión y el compromiso, y eso me ha definido profundamente. También soy una persona alegre y optimista, alguien que intenta ver lo bueno incluso en los momentos difíciles. Mis experiencias han reforzado esa manera de ser. Creo que la luz con la que una vive se contagia, y yo intento que la mía siempre sume, tanto en mi trabajo como con las personas que me rodean.

¿Cuál fue la obra que le hizo decidir que quería dedicarse al arte?

Los corazones fueron el inicio de todo. Con ellos descubrí un lenguaje propio, un soporte que me permitía expresar lo que llevaba dentro. Ese símbolo universal del amor se convirtió en el inicio de mi trayectoria artística y en una forma de conectar con los demás desde lo emocional. Ahí entendí que el arte era mi camino, un camino que ya no quise abandonar.

¿Cómo evolucionó el símbolo de los corazones hacia los úteros en su obra y qué representan para usted?

El útero simboliza la fuerza creadora de la mujer, el lugar donde se gestan nuestras emociones. El primero fue Gaia, inspirado en la madre tierra, en el origen de la creación. Después surgió Bao Mai, donde corazón y útero se unen para hablar de plenitud, de energía que vuelve a una misma y se transforma en proyectos, decisiones y sueños. Ese momento en el que una mujer se reconoce capaz de dirigir su vida hacia lo que desea.

¿Qué temas atraviesan su obra?

Me atrae lo que nos construye por dentro: lo que vivimos, lo que sentimos y lo que nos toca de ver-



dad. Trabajo sobre los ciclos y los cambios porque ahí es donde más se revela quiénes somos.

La menopausia es un tema central en mi obra, una etapa que muchas veces se vive en silencio y que, sin embargo, está llena de fuerza, de claridad y de revelaciones que transforman. También me interesa cómo lo heredado y lo aprendido moldea nuestra identidad y nuestra forma de estar en el mundo. Al final, busco hablar de esa evolución constante que compartimos y de lo que nos une como seres humanos.

¿Cree que ser mujer ha influido en su forma de crear?

Sí, influye en mi sensibilidad y en mi forma de relacionarme con los materiales y con las ideas. Mi trabajo nace de la intuición, de la memoria y de ese saber que se transmite casi sin darnos cuenta. Esa manera de mirar el mundo está en mi forma de crear y aparece en cada pieza, incluso cuando no hablo directamente de lo femenino.

¿Qué desafíos siguen encontrando las mujeres en el arte?

La falta de espacio real. No de talento, sino de presencia. Seguimos ocupando menos paredes, menos discursos, menos decisiones. Es una ausencia que se siente, aunque cada vez haya más mujeres abriendo camino. El reto no es demostrar que podemos, sino que nos dejen estar.

¿Qué cambios le gustaría ver en el sector?

Un mundo artístico donde la mirada femenina no sea una excepción ni una categoría aparte. Donde la obra pueda hablar sin tener que justificar quién la firma. Donde la diversidad sea una realidad natural.

¿Qué mensaje daría a las jóvenes que sueñan con dedicarse al arte?

Que confíen en ellas mismas. Que trabajen, que experimenten, que se atrevan a probar sin miedo a equivocarse. El talento importa, pero la constancia y la ilusión son lo que realmente sostiene el camino creativo.

¿Cómo mantiene la confianza en sí misma cuando aparecen las dudas?

Me apoyo en mi gente. En esas personas que me conocen más allá de lo que hago y que saben leerme incluso cuando yo no sé explicarme. Compartir lo que siento me ayuda a ver con más claridad. A veces basta con que alguien que te quiere te recuerde tu propio brillo para recuperar la fuerza. A veces son ellos quienes me devuelven la parte de mí que yo misma olvido.

¿Qué podemos esperar de usted en los próximos años?

Seguiré creando desde mi verdad. Quiero abrirme a nuevas ideas, proyectos colaborativos, materiales y formas de expresarme, y también seguir profundizando en los temas que me tocan de verdad. Me gustaría avanzar con esa curiosidad que me caracteriza y esa ilusión que aparece cuando algo me mueve por dentro. No sé exactamente hacia dónde me llevará este camino, pero sí sé que quiero dejarme llevar, crecer y disfrutar del proceso. Lo demás, la vida lo irá mostrando.





CONCURSO INTERNACIONAL DE CULTURA

Este certamen está dirigido a todas
las mujeres, independientemente
de su país de origen o residencia

mp

Mujer y
Poder

Más información en www.mujerypoder.es

YADDY GONZÁLEZ

100% de aquí y de allá



Hay entrevistas que no solo informan, sino que también revelan la profundidad de una historia compartida. Conversar con Yaddy González es adentrarse en el recorrido de una mujer que ha sabido transformar la experiencia migrante en liderazgo, compromiso y construcción de comunidad.

Su voz, firme y cercana, pone en valor la identidad, la comunicación y el poder de tender puentes entre culturas. En esta entrevista, Yaddy no solo habla de su trayectoria, sino también del papel esencial de la comunidad migrante en la transformación social de Andalucía y España.

Una conversación que invita a escuchar, comprender y reconocer el valor de quienes, como ella, construyen futuro desde sus raíces.

Ha sido reconocida por la Embajada de Colombia en España como una de las 10 colombianas referentes en el país. ¿Qué representa este reconocimiento dentro de su trayectoria y compromiso social?

Este reconocimiento no lo recibo como un logro individual, sino como un altavoz para miles de compatriotas. Representa la validación de un camino de resiliencia. Para mí, significa que el trabajo constante en la base social tiene eco; es un impulso para seguir construyendo puentes entre mi Colombia natal y mi España de acogida, reafirmando que los migrantes no solo venimos a “estar”, sino a aportar y transformar.

Como presidenta de Almería para Todos, ¿Cuál considera que ha sido el mayor reto en la construcción de una comunidad diversa e inclusiva?

El mayor desafío ha sido, sin duda, derribar los prejuicios invisibles. Construir una comunidad inclusiva no es solo gestionar trámites; es combatir la mirada estereotipada. Lograr que la sociedad receptora vea la diversidad como una riqueza y no como una amenaza requiere una labor pedagógica diaria, cara a cara, para demostrar que la convivencia real nace del conocimiento mutuo.



Tras más de dos décadas de trabajo con población migrante, ¿cómo ha evolucionado el concepto de integración en España desde su experiencia en terreno?

Hace dos décadas hablábamos de “asimilación” (que el migrante se hiciera invisible). Hoy, afortunadamente, el concepto ha evolucionado hacia la interculturalidad. Ya no buscamos que el otro deje de ser quien es, sino que participe activamente en la sociedad con sus propios matices. En el terreno, veo una España más consciente de que la integración es una calle de doble sentido: nosotros nos adaptamos, pero el entorno también debe flexibilizarse.

Usted lidera el proyecto radiofónico Latino Andalúz en Canal Sur y Radio Andalucía Información. ¿Qué papel juega hoy la comunicación en la visibilización de las comunidades latinoamericanas?

La comunicación es nuestra herramienta de empoderamiento. En Latino Andalúz, buscamos que la narrativa sobre el latinoamericano deje

de estar ligada únicamente a la vulnerabilidad o al suceso. Queremos mostrar al profesional, al artista, al emprendedor. Si no nos contamos nosotros mismos, otros lo harán desde el desconocimiento. La radio nos da una voz propia y nos hace protagonistas de la actualidad andaluza.

En su trayectoria convergen comunicación, activismo y mediación intercultural. ¿Cómo logra equilibrar estos tres pilares en su día a día profesional?

No son pilares separados, son vasos comunicantes. Mi labor como mediadora me da las historias que cuento en la radio, y mi activismo es el motor que me lleva a buscar soluciones para esas historias. El equilibrio lo encuentro en la coherencia: mi voz en el micro de Canal Sur es la misma que defiende derechos en la calle o media en un conflicto vecinal. Mi día a día es una constante traducción de realidades.

Desde su mirada, ¿qué aporta la comunidad latinoamericana al desarrollo social, cultural y económico de España?

Aportamos vitalidad democrática, rejuvenecimiento demográfico y un dinamismo económico innegable. Pero más allá de las cifras, aportamos una “hermandad de lengua” y una calidez que enriquece el tejido social español. Somos el pegamento que une dos mundos; aportamos una visión del mundo creativa y una capacidad de trabajo que sostiene sectores vitales para el país.

Como mujer, migrante y líder, ¿qué barreras ha tenido que romper y qué aprendizajes han marcado su camino?

He tenido que romper el “techo de cristal” multiplicado por dos: por ser mujer y por ser extranjera. La barrera más dura es el paternalismo, esa idea de que “necesitamos que nos guíen”. Mi gran aprendizaje es que la autoridad no se pide, se ejerce a través de la formación y la entrega. He aprendido que la vulnerabilidad, bien gestionada, se convierte en una fortaleza política y social.

Usted ha defendido en múltiples ocasiones que la identidad no debe diluirse en el proceso de integración. ¿Cómo se construye ese equilibrio entre pertenecer y preservar las raíces?

El equilibrio se construye entendiendo que la identidad no es una suma de partes, sino una multiplicación. Yo no soy 50% colombiana y 50% española; soy 100% de ambos lugares. Preservar las raíces (la música, la comida, los valores) es lo que me permite ofrecer algo único a la sociedad donde vivo. La integración real es sentirte en casa sin tener que pedir perdón por tu acento o tu historia.

Mirando hacia atrás, ¿qué hitos considera determinantes en la consolidación de su liderazgo dentro del tejido social andaluz?

Consolidar el tejido asociativo en Almería ha sido clave, pero si debo elegir hitos, diría: La creación de espacios de diálogo con las instituciones donde antes no teníamos silla; Lograr que la radio pública andaluza apueste por contenidos específicos para nuestra comunidad y ver cómo personas que llegaron desorientadas hoy son líderes en sus propios barrios gracias a la mediación.

Finalmente, ¿qué mensaje le gustaría trasladar a las nuevas generaciones de mujeres migrantes que buscan abrirse camino en Europa?

Les diría que no se conformen con los márgenes. Europa es un escenario de oportunidades, pero requiere tenacidad. Que se formen, que se asocien y, sobre todo, que nunca permitan que nadie les diga que sus sueños son demasiado grandes para su estatus migratorio. Nuestra historia personal es nuestra mayor ventaja competitiva. ¡Adelante, que el camino se hace al andar!

“La integración real es sentirse en casa sin tener que pedir perdón por tu acento o tu historia”



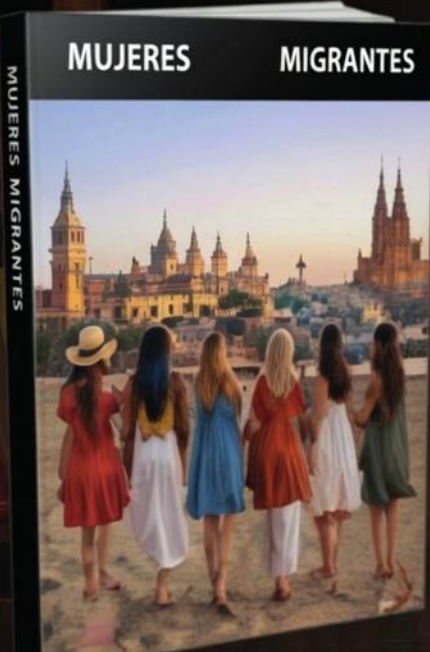


Igualdad, cultura y empoderamiento desde la acción colectiva

Mujer y Poder es una asociación comprometida con la promoción activa de la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres. Trabajamos en colaboración con asociaciones femeninas, colectivos sociales, instituciones y artistas —escritoras, pintoras, escultoras, músicas y poetas— para impulsar iniciativas educativas, culturales y artísticas que fortalezcan a las mujeres en todas las dimensiones de su vida.

Nuestro enfoque se basa en la educación y el arte como herramientas fundamentales de transformación social, desarrollo integral y conciencia colectiva.

Asóciate en www.mujerypoder.es



**COLECCIÓN EDITORIAL
MUJERES MIGRANTES ESPAÑA
(MUJERES AL FRENTE)**

**SI ERES MUJER MIGRANTE RESIDENTE EN ESPAÑA
Y DESEAS PARTICIPAR, CONTÁCTANOS.**

**¡SÉ PARTE DE ESTA COLECCIÓN
CON TU HISTORIA!**



MARÍA ÁNGELES MELLADO

Conectar para transformar

María Ángeles Mellado se mueve en ese lugar donde las ideas dejan de ser discurso para ser oportunidades reales

Al frente de FUNDECOR, su trabajo no se limita a gestionar proyectos, sino a conectar talento, territorio y conocimiento para generar impacto. Formación, empleabilidad y emprendimiento no son conceptos, sino herramientas que transforman vidas cuando se aplican con sentido.

Desde una mirada estratégica, pero profundamente pegada a la realidad, representa una forma de liderazgo que escucha, construye y entiende que el verdadero cambio no ocurre en un solo espacio, sino en la conexión entre muchos.

Recientemente reconocida con el premio “Ser quien soy” otorgado por la Diputación de Córdoba —en reconocimiento a su compromiso con la igualdad, la diversidad y la creación de entornos inclusivos—, su trayectoria refuerza una forma de hacer que pone en valor la coherencia, la construcción colectiva y el impacto real.

En MP Magazine hemos conversado con ella para conocer de cerca cómo se construyen, desde la gestión y el compromiso, esas oportunidades que transforman el territorio.

María Ángeles, lleva años impulsando proyectos de formación, empleabilidad y emprendimiento.

¿Qué le sigue motivando cada mañana a asumir este reto desde FUNDECOR?

Creo que me sigue motivando la posibilidad de que el trabajo que hacemos tenga consecuencias reales en la vida de las personas. No entiendo la formación, la empleabilidad o el emprendimiento como conceptos abstractos, sino como herramientas muy concretas para abrir puertas, para generar oportunidades y para acompañar procesos de cambio.

En FUNDECOR trabajamos en un espacio muy valioso: estamos entre la universidad, las empresas, las instituciones y la sociedad. Eso nos permite detectar necesidades, conectar talento y convertir ideas en proyectos que impactan en el territorio. Y, sinceramente, eso sigue siendo un motor enorme.

También me motiva mucho el compromiso con Córdoba. Creo profundamente en el talento que hay aquí, en nuestras empresas, nuestros jóvenes, en nuestros pueblos y en la capacidad de la universidad para ser un agente transformador. Cada mañana hay retos, claro, pero también hay una pregunta que me acompaña: qué podemos

hacer hoy para que alguien tenga una oportunidad mejor mañana.

FUNDECOR se ha convertido en un puente entre la universidad, las empresas y la sociedad. ¿Cuál considera que ha sido la clave para generar ese impacto real en el territorio?

Para mí la clave reside en entender que para generar impacto real hay que escuchar muy bien antes de actuar. Conocer la universidad es fundamental, pero también lo es conocer a las empresas, a las instituciones, a los municipios, a las asociaciones, a las personas que emprenden,

dad y, al mismo tiempo, acercar las necesidades reales del entorno al mundo académico. Cuando esa conexión se produce desde la escucha y desde la confianza, suceden cosas muy potentes. Y creo que otro elemento fundamental es trabajar con una mirada muy pegada al territorio. Córdoba no es solo su capital; es también su provincia, sus pueblos, su talento rural, sus mujeres emprendedoras, sus jóvenes que quieren quedarse o volver. Si queremos hablar de desarrollo, tenemos que hablar de arraigo, de oportunidades y de alianzas. Ninguna institución se transforma sola. El impacto llega cuando somos capaces de sumar.



a quienes buscan una oportunidad laboral y al tejido social y productivo que sostiene nuestro territorio.

Se trata de trabajar desde la escucha activa, de preguntar, de observar, de entender qué necesita una persona, una entidad, una empresa o un territorio concreto, y construir las respuestas con ellos, no para ellos. FUNDECOR tiene precisamente esa vocación: traducir el conocimiento universitario en soluciones útiles para la socie-

Vivimos en una época de profundos cambios tecnológicos y sociales. ¿Qué competencias cree que serán imprescindibles para los profesionales del futuro?

Creo que el futuro va a exigir una combinación muy interesante entre competencias tecnológicas y competencias profundamente humanas. Evidentemente, la digitalización, la inteligencia artificial, el análisis de datos o la capacidad de adaptarse a nuevas herramientas serán funda-

mentales. La tecnología ha venido para quedarse y debemos aprender a convivir con ella, a utilizarla y a incorporar de manera inteligente. Pero eso no será suficiente. Cada vez será más importante el pensamiento crítico, saber comunicar, trabajar en equipo, resolver problemas complejos y aprender de forma continua. La empleabilidad ya no puede entenderse como algo estático. Las personas vamos a tener que actualizarnos muchas veces a lo largo de nuestra vida profesional.

Yo vengo del mundo de las humanidades, de la cultura y de la educación, y creo que esa mirada sigue siendo imprescindible. Cada vez más, las empresas están poniendo el foco en las llamadas soft skills para sus procesos de selección: personas capaces de escuchar, interpretar contextos, generar confianza, comunicar bien, adaptarse y trabajar con otros.

Y junto a eso, hay competencias que para mí son esenciales: la curiosidad, la flexibilidad, la ética y la creatividad. La tecnología puede acelerar procesos, pero quienes van a marcar la diferencia serán las personas capaces de usarla con criterio, con responsabilidad y con una mirada orientada al bien común.

La empleabilidad juvenil sigue siendo uno de los grandes desafíos. ¿Qué oportunidades están surgiendo actualmente para quienes comienzan su carrera profesional?

Es verdad que la empleabilidad juvenil sigue siendo un gran desafío, pero también creo que estamos en un momento con muchas posibilidades. Están surgiendo nuevas oportunidades vinculadas a la digitalización, la sostenibilidad, la economía social, la innovación y los nuevos modelos de trabajo.

Pero para que esas oportunidades sean reales, necesitamos acompañar mejor a quienes empiezan. Muchas veces no se trata solo de tener formación, sino de saber cómo orientarla, cómo presentarse, cómo construir una primera experiencia profesional, cómo entender el mercado laboral y cómo ganar confianza.



Ahí la universidad tiene un papel clave, y también entidades como FUNDECOR. Tenemos que ayudar a que el talento joven no se sienta perdido entre la formación y el empleo. Hay que crear itinerarios, prácticas, mentorización, contacto con empresas y espacios donde puedan equivocarse, aprender y crecer. A la juventud le diría que no espere a tenerlo todo claro para empezar. La carrera profesional se construye caminando,





explorando y generando vínculos. Y también les diría que no subestimen el valor de lo que ya son: su mirada, su forma de entender el mundo y su capacidad de aportar soluciones nuevas.

Usted ha desarrollado gran parte de su trayectoria en la gestión de proyectos y equipos. ¿Qué cualidades considera esenciales para ejercer un liderazgo eficaz y humano?

Para mí, el liderazgo eficaz y humano empieza por la coherencia. Por intentar que lo que haces esté alineado con tus valores, con tu forma de entender el trabajo, el compromiso y la responsabilidad. Creo que un buen liderazgo necesita escucha, honestidad, valentía, convicción y capacidad de tomar decisiones que, muchas veces, no son fáciles. Lo importante para mí es hacerlo desde el respeto y la responsabilidad.

También creo que liderar debe ir siempre alineado con un propósito que no se puede perder de vista, sean cuales sean las dificultades que encontremos. Y ese propósito, en mi forma de entender el liderazgo, está muy vinculado al sentido y a la contribución social. No se trata solo de que un proyecto funcione técnicamente o salga adelante, sino de que responda a algo que merece la

pena, que aporte valor, que tenga una utilidad real y que deje una huella positiva en el entorno del que forma parte.

Creo que liderar también es cuidar esa mirada: no perder la dimensión humana y social de los proyectos, incluso cuando la gestión diaria te obliga a estar pendiente de muchos aspectos prácticos.

No creo en el liderazgo entendido como un ejercicio individual para brillar sola. Creo más en un liderazgo que abre camino, que construye alianzas y que entiende que los proyectos importantes se hacen mejor cuando se hacen con otros.

Desde su experiencia, ¿qué papel desempeñan la innovación y la transformación digital en el crecimiento de las organizaciones y en la generación de oportunidades?

La innovación y la transformación digital son imprescindibles, pero creo que debemos entenderlas bien. No se trata solo de incorporar herramientas o de hablar de tecnología porque esté de moda. La verdadera transformación digital ocurre cuando cambia la forma en la que trabajamos, tomamos decisiones, nos relacionamos y generamos valor.

En las organizaciones, la innovación permite anticiparse, mejorar procesos, detectar nuevas necesidades y responder con mayor agilidad. Pero también exige una cultura interna abierta al aprendizaje y al cambio. No hay transformación digital real si las personas no están preparadas para asumirla.

Por eso creo que el reto no es solo tecnológico, sino también social. La pregunta no es únicamente qué herramientas usamos, sino para qué las usamos, a quién estamos dejando dentro o fuera de ese proceso y cómo somos capaces de generar proyectos, formación y acompañamiento para que la transformación digital sea también una oportunidad compartida.

FUNDECOR impulsa iniciativas vinculadas al emprendimiento y al desarrollo económico. ¿Qué consejo daría a quienes tienen una idea de negocio pero aún no se atreven a dar el paso?

Les diría que no esperen a que desaparezca el miedo, porque probablemente no va a desaparecer del todo. Emprender implica incertidumbre. Lo importante es no lanzarse desde la improvisación, sino desde la preparación. Una idea de negocio necesita ser contrastada, escuchada, medida y aterrizada. Hay que preguntarse qué problema resuelve, para quién, con qué recursos, con qué modelo y con qué alianzas. A veces el primer paso no es constituir una empresa, sino formarse, buscar asesoramiento y rodearse de personas que puedan ayudar a transformar esa idea en un proyecto viable. También les diría que emprender no es solo una cuestión de valentía individual. Necesitamos ecosistemas que acompañen, que no penalicen el error, que faciliten recursos y que conecten a las personas emprendedoras con conocimiento, financiación, mentores e instituciones. Y algo más: una idea no tiene que ser perfecta para empezar a trabajarse. Muchas veces las ideas crecen cuando se comparten. El talento necesita confianza, pero también red.

Como mujer directiva, ¿qué avances destaca en materia de igualdad y qué retos considera que siguen pendientes para

alcanzar una participación plenamente equitativa en los espacios de decisión?

Creo que hemos avanzado en visibilidad y en presencia de mujeres en espacios donde antes era mucho más difícil estar. Hoy hay más mujeres liderando empresas, instituciones, proyectos... Pero también creo que no podemos confundir presencia con participación plena, ni visibilidad con poder real de decisión. Todavía existen muchas barreras, algunas visibles y otras más sutiles: la falta de corresponsabilidad, los sesgos en la promoción profesional o la exigencia constante de demostrar más para ocupar el mismo lugar.

Para mí, hablar de igualdad no es hablar de cuotas. Es hablar de estructuras, de oportunidades reales, de visibilizar sectores donde las mujeres siguen estando menos presentes y de garantizar que puedan participar plenamente en los espacios donde se toman decisiones. También creo que necesitamos más referentes. No referentes perfectas ni inalcanzables, sino mujeres reales que abren camino y que permiten a otras decir: “yo también puedo estar ahí”. Creo que tenemos que seguir generando espacios donde las mujeres podamos revisar creencias limitantes que llevamos muy interiorizadas por educación, por tradición o por historia. Y hay otro reto que me parece fundamental: que la igualdad no sea una conversación solo entre mujeres. Necesitamos que los hombres estén también en esos espacios, que escuchen, que participen y que se impliquen. La igualdad tiene que ser una transformación compartida.

El reto, por tanto, está fuera y está dentro. Está en las estructuras, pero también en el imaginario colectivo. Trabajar las dos dimensiones es imprescindible.

¿Cómo imagina Córdoba dentro de diez años en términos de talento, emprendimiento e innovación, y qué papel puede desempeñar FUNDECOR en esa evolución?

Me gustaría imaginar una Córdoba que no tenga que elegir entre tradición e innovación, porque creo que precisamente su fortaleza está en saber unir ambas cosas. Una Córdoba capaz de retener talento, atraer proyectos, generar empleo de

calidad y convertir su identidad en una ventaja competitiva. Dentro de diez años me gustaría ver una provincia más conectada, más digital, más emprendedora y más orgullosa de su propio potencial. Una Córdoba donde la universidad esté todavía más integrada en el desarrollo económico y social; donde los jóvenes encuentren oportunidades sin sentir que marcharse es la única opción; donde las mujeres tengan un papel protagonista en la toma de decisiones; y donde el territorio rural no sea visto desde la carencia, sino desde la posibilidad. FUNDECOR puede desempeñar un papel muy importante como agente conector.

Podemos ayudar a traducir el conocimiento universitario en proyectos reales, impulsar formación adaptada a los nuevos retos, acompañar el emprendimiento, fortalecer la empleabilidad y generar alianzas entre instituciones, empresas y sociedad. Creo que Córdoba tiene talento. Lo que necesita es estructura, ambición compartida y confianza. Y ahí FUNDECOR puede y debe ser una pieza útil.

MP Magazine nace con el propósito de visibilizar historias que inspiran y generan impacto. ¿Qué mensaje le gustaría com-

partir con nuestras lectoras y lectores en esta edición fundacional?

Me gustaría compartir un mensaje de confianza, pero también de mirada colectiva. Vivimos un momento de muchos cambios, y precisamente por eso necesitamos más que nunca espacios que visibilicen historias reales, trayectorias diversas y formas distintas de generar impacto. Creo que las historias que inspiran no son solo las historias de éxito. También inspiran las historias de trabajo constante, de coherencia, de personas que sostienen proyectos, que abren camino y que generan impacto aunque muchas veces no hagan ruido. A las lectoras y lectores les diría que no subestimen el valor de su propia trayectoria. A veces esperamos grandes momentos para sentir que estamos aportando, pero el impacto se construye muchas veces en decisiones cotidianas: acompañando a alguien, creando una oportunidad, poniendo en marcha una idea, defendiendo una causa, haciendo mejor nuestro trabajo o atreviéndonos a ser referentes para otras personas. Y, honestamente, diría que necesitamos más redes y una mirada más colectiva. Nadie transforma nada importante en soledad. Cuando una persona crece, puede abrir camino; pero cuando muchas se conectan, pueden cambiar un territorio.



MUJER MIGRANTE Y ECONOMÍA

Cuando una realidad empieza a contarse, todo cambia



El momento en el que una realidad empieza a ocupar su lugar.

En 2023, en el Centro de Visitantes de la ciudad de Córdoba, se presenta el documental *Ellas colaborando por Córdoba*, dirigido por María Piña y José Manuel Rosario, bajo la producción de BSN Producciones y financiado por las delegaciones de Igualdad y Cooperación del Ayuntamiento de Córdoba.

Aquel momento no fue solo una puesta en escena. Fue una forma de reconocer.

Mujeres de catorce nacionalidades, residentes en Córdoba, presentes en distintos sectores, compartían su experiencia con una naturalidad que hacía evidente algo que llevaba tiempo ocurriendo sin ocupar espacio en el relato público: su participación activa en la economía, su capacidad de generar empleo y su implicación en el desarrollo del territorio.

En ese primer impulso no hubo cifras.

Hubo presencia.

A partir de ahí, la necesidad fue evidente: comprender, analizar y dar forma a una realidad que ya existía.

La presentación del documental no se quedó en ese espacio.

en la Filmoteca de Andalucía en Córdoba, el 25 de noviembre, con el apoyo del Instituto Andaluz de la Mujer, la Delegación de Educación y la Diputación de Córdoba, reforzando su dimensión institucional y social.



Cuando la realidad se comparte... también transforma. IES El Tablero · marzo 2024

El proyecto se trasladó a distintos centros educativos de Córdoba capital, donde fue trabajado con el alumnado desde una perspectiva de valores. A través de estas sesiones se abordaron cuestiones como la inclusión, la empatía, el respeto y la convivencia. Además, las propias protagonistas participaron activamente, compartiendo en primera persona su experiencia migrante y su recorrido emprendedor, generando en el alumnado una mirada directa, cercana y, en muchos casos, hasta entonces desconocida.

Este recorrido también tuvo un momento especialmente significativo con su presentación.

El documental se consolida como una pieza clave dentro del proyecto, no solo por su valor narrativo, sino por su capacidad de generar reflexión, abrir conversación y contribuir a construir una mirada más consciente sobre la realidad de las mujeres migrantes.

Ese recorrido amplió el alcance del proyecto, conectando la realidad con distintos espacios y favoreciendo una comprensión más profunda de aquello que ya forma parte de nuestra sociedad.



I Encuentro Andaluz Mujer Migrante y Economía. Diputación de Córdoba, septiembre de 2025.

El punto de inflexión: cuando la realidad entra en la agenda

El 25 de septiembre de 2025, en la Diputación de Córdoba, se celebra el I Encuentro Andaluz Mujer Migrante y Economía, una iniciativa creada e impulsada por María Piña, presidenta y fundadora de la Asociación Mujer y Poder.

Ese encuentro marca un antes y un después.

Durante la jornada, instituciones, empresas, investigadoras y mujeres migrantes comparten una realidad que hasta entonces había permanecido en segundo plano.

Las conclusiones son claras:

Las mujeres migrantes forman parte activa del desarrollo económico de Andalucía, aportando trabajo, talento y una visión que amplía el tejido social y empresarial.



María Piña (Mujer y Poder) y Rocío Muñoz Benito (UCO) junto a la periodista María José Martínez en el programa Igualdad 360 de la Cadena Ser.

Ese mismo día se presenta la puesta en marcha del estudio:

“Impacto de la Mujer Trabajadora Migrante en la Economía Andaluza”

“Este estudio nace para poner datos a una realidad que ya forma parte de nuestras empre-

sas, de nuestros territorios y de nuestra vida cotidiana”.

Una investigación con base académica y proyección real

El estudio se desarrolla en colaboración con la Universidad de Córdoba, incorporando rigor académico y análisis estructurado.

Las investigadoras responsables son:

— Rocío Muñoz Benito, profesora doctora, directora general de Empleabilidad y Emprendimiento de la Universidad de Córdoba y especialista en Economía Aplicada.

— Virginia Navajas Romero, profesora doctora, vicedecana de Proyección de la Facultad de Ciencias del Trabajo y especialista en Organización de Empresas.

Su trabajo aporta solidez metodológica a una investigación que integra datos, experiencia y contexto.

Más de 350 mujeres ya han participado en el estudio, ofreciendo una base real sobre la que construir conclusiones con impacto.

Empresa y territorio: una red en crecimiento

Cuando la realidad toma la palabra.

Mujeres migrantes al frente del diálogo.

El desarrollo del estudio ha ido acompañado por la implicación del tejido empresarial andaluz, incorporando una visión directa de aquellos sectores donde la presencia de mujeres migrantes forma parte de la actividad económica diaria.

En el ámbito logístico, la incorporación de AMAZON aporta una dimensión territorial amplia a través de su red de centros en Andalucía, con presencia en Sevilla, Málaga, Granada y Cádiz, permi-

tiendo comprender con mayor profundidad el comportamiento real del mercado laboral. A esta mirada se suma el sector industrial, representado por SP Group, cuya participación introduce el enfoque de la producción y la industria, ámbitos donde la presencia femenina migrante continúa ganando relevancia.

Por su parte, sectores como la hostelería y el turismo, fundamentales en la economía andaluza, están representados a través de entidades como HOSTECOR y AEHCOR, cuya implicación permite acercar la realidad de miles de trabajadoras que desempeñan su labor en estos entornos.

En un ámbito tan esencial como el de los cuidados, el estudio cuenta con la participación de Monsecor S.L., refle-



jando el peso que tienen las mujeres migrantes en un sector clave para el funcionamiento social.

A este ecosistema se suman también entidades del ámbito social y del desarrollo territorial como Fundación EMET, Córdoba Acoge y el Centro de Desarrollo Territorial de Lucena de la Universidad de Córdoba, junto a consulados y asociaciones de mujeres, que amplían la dimensión institucional y comunitaria del estudio.

No como un proceso cerrado, sino como una línea de trabajo que evoluciona, integra y amplía su alcance.

Los resultados se presentarán el próximo otoño, consolidando un proceso que ya forma parte del debate económico y social en Andalucía.

Y a partir de ahí... empieza el cambio.



La implicación de todos estos actores permite abordar la investigación desde una mirada transversal, conectando los ámbitos económico, social e institucional, y reforzando su capacidad de generar conocimiento útil para la toma de decisiones.

Un proyecto vivo y en marcha

Esta investigación continúa en plena ejecución. El estudio permanece abierto a nuevas incorporaciones y colaboraciones, convencido de que cada nueva voz aporta una perspectiva imprescindible para comprender y visibilizar la contribución económica de las mujeres migrantes.

Cuando una realidad
se nombra, deja de
ser invisible.

Y a partir de ahí...
empieza el cambio.

MENOPAUSIA EN EL ENTORNO LABORAL

Visibilizando los retos y soluciones para las mujeres en entornos laborales

La perimenopausia y la menopausia representan una etapa vital que afecta a millones de mujeres en edad laboral. Debemos de entender que es un proceso mucho más amplio de lo que se cree que comienza, alrededor de los 40 años (Perimenopausia).

A pesar de su relevancia, sigue siendo un tema poco abordado en el ámbito profesional, lo que genera dificultades y barreras invisibles para quienes la experimentan.

El reciente estudio de la Fundación Privada Universitaria EADA, en el que se analiza el impacto de la menopausia en el trabajo y visibiliza las medidas más valoradas por las mujeres trabajadoras, arroja luz sobre el impacto que tienen estos

Isis Costa Huelva

Sanitaria y trabajadora Social

procesos en el entorno laboral español, y destaca la urgencia de adoptar medidas que favorezcan la inclusión y el bienestar de las trabajadoras.

Las mujeres en proceso de perimenopausia y menopausia enfrentan síntomas como sofocos, insomnio, fatiga, alteraciones del ánimo, malestar general, dificultades de concentración y en la memoria a corto plazo. Todos ellos como consecuencia de los cambios hormonales que se están produciendo y que deben remitir una vez avanzado el proceso de menopausia. Estos desafíos pueden repercutir directamente en su des-



empeño y bienestar laboral, afectando tanto la productividad como la calidad de vida. La falta de comprensión y apoyo en el entorno de trabajo agrava la situación, haciendo que muchas profesionales se sientan incomprendidas y aisladas.

El estudio realizado por EADA revela que el 80% de las mujeres encuestadas considera que la menopausia ha tenido algún efecto en su vida profesional

Entre las principales consecuencias se encuentran el aumento del absentismo, la disminución de la motivación y la aparición de conflictos interpersonales. El informe subraya que la falta de políticas específicas y el desconocimiento general fomentan un entorno poco favorable para afrontar esta etapa con normalidad y equidad.

Las soluciones más valoradas por las mujeres incluyen la flexibilidad horaria, la adaptación de las condiciones físicas del puesto de trabajo (como la temperatura y la iluminación), la formación de equipos directivos en temas de salud femenina y el acceso a consultorías especializadas.

La posibilidad de recibir asesoramiento profesional sobre menopausia se posiciona como una medida clave para mejorar el bienestar y reducir el absentismo laboral.

Abordar la menopausia en el trabajo requiere un enfoque de género que reconozca las necesidades específicas de las mujeres y combata los estigmas asociados. La inclusión de esta perspectiva en las políticas empresariales permite avanzar hacia una igualdad real y propicia entornos más saludables y productivos

Sensibilizar a la plantilla y a los equipos de dirección es fundamental para eliminar barreras y normalizar la conversación sobre la menopausia.

El temor a manifestar los síntomas de la menopausia por miedo a represalias, discriminación o incompreensión puede agravar el malestar físico y emocional de las trabajadoras con un aumento de la sintomatología y por tanto el malestar. Creando un ciclo de malestar que daña la salud integral de las trabajadoras y por tanto afecta a su rendimiento laboral.

Este silencio perpetúa la invisibilidad del problema y dificulta la puesta en marcha de soluciones eficaces.

Promover espacios seguros donde las mujeres puedan compartir sus experiencias sin temor es esencial para mejorar su calidad de vida y su rendimiento laboral.

La inclusión de consultorías profesionales especializadas en procesos de menopausia ha demostrado ser una herramienta eficaz para acompañar a las mujeres en esta etapa, ofreciendo orientación, recursos y estrategias personalizadas.

Estas iniciativas contribuyen a reducir el absentismo laboral, mejorar la satisfacción de las trabajadoras y crear ambientes más comprensivos y productivos.

Conclusión: hacia una empresa más inclusiva y saludable

La menopausia en el entorno laboral es una realidad que requiere atención y acción. Implementar medidas valoradas por las trabajadoras, adoptar un enfoque de género y favorecer la presencia de consultorías especializadas son pasos clave para construir empresas más justas y saludables.

Es momento de que la sociedad y las organizaciones reconozcan la importancia de este proceso y trabajen juntas para eliminar estigmas y ofrecer el apoyo necesario.

**El 80% de las mujeres
considera que la
menopausia ha tenido
algún efecto en su vida
profesional**

MUJER MIGRANTE Y PERTENENCIA

Cuando estás integrada pero aún no te sientes en casa



María Piña

Directora de MP Magazine

del mismo lugar. Es ahí donde se hace visible una distancia que no siempre se ve desde fuera.

Porque integrarse no siempre significa pertenecer.

La integración responde a lo que se observa: al funcionamiento, a la adaptación, a la capacidad de estar en el sistema. La pertenencia, en cambio, tiene que ver con algo más profundo, más lento, más íntimo. Tiene que ver con sentir que la vida que estás viviendo también es tuya, no solo porque la sostienes, sino porque la reconoces como

Hay un momento en la experiencia migratoria del que se habla poco. No aparece en los relatos iniciales ni en las conversaciones sobre adaptación. Tampoco suele estar presente en los discursos sobre integración, porque desde fuera todo parece haber encajado: trabajas, comprendes el entorno, manejas los códigos sociales y eres capaz de desenvolverte con autonomía en el día a día.

En ese punto, muchas veces se da por hecho que ya estás bien. Que lo has conseguido. Que el proceso ha terminado.

Pero hay algo que no termina de asentarse.

No es una dificultad evidente, ni un obstáculo concreto que se pueda señalar con facilidad. Es una sensación más sutil, más difícil de explicar, que aparece en momentos cotidianos: en una conversación donde las referencias no terminan de ser compartidas, en una celebración que no sientes del todo propia, en silencios que no nacen

propia.

Y ese tránsito no es inmediato.

Muchas mujeres migrantes alcanzan niveles altos de integración en tiempos relativamente cortos. Aprenden, trabajan, construyen una estructura de vida estable y comienzan a desenvolverse con normalidad en su entorno. Sin embargo, el arraigo emocional sigue otro ritmo. No responde a los mismos tiempos ni a las mismas exigencias.

No se trata de una falla en el proceso, sino de una diferencia en la profundidad.

Hay aspectos que no se negocian tan rápidamente: la memoria, las referencias culturales, los vínculos afectivos construidos durante años, la forma de entender lo cotidiano. Todo eso no desaparece cuando una empieza una nueva vida, sino que convive con ella. A veces de manera armónica, otras veces generando

pequeñas tensiones internas que no siempre se saben nombrar.

En ese lugar es donde aparece la sensación de estar y no estar al mismo tiempo.

No es rechazo. No es falta de integración. Es otra cosa. Es el reconocimiento de que pertenecer implica algo más que adaptarse. Implica construir una relación con el lugar en el que estás que no se puede forzar, que no se impone, que no responde a una lógica inmediata.

El arraigo, en ese sentido, es un proceso que requiere tiempo, repetición, experiencia y, sobre todo, permiso.

Permiso para no sentirlo todo de inmediato. Permiso para no encajar completamente. Permiso para habitar ese espacio intermedio sin tener que explicarlo constantemente.

Porque hay una presión silenciosa que aparece cuando, desde fuera, se percibe que todo está resuelto. Es la idea de que, una vez superadas las primeras etapas, ya no debería haber dudas, ni vacíos, ni sensación de desplazamiento. Sin embargo, la experiencia demuestra que no es así.

Estar bien no siempre significa estar en casa.

Y reconocerlo no es un retroceso, sino una forma honesta de entender el proceso migratorio en toda su complejidad. No todo se resuelve con el tiempo lineal. Algunas cosas se transforman de manera más lenta, más cíclica, más ligada a la experiencia que a la cronología.

Quizás por eso el arraigo no llega como una conquista clara, sino como pequeños momentos que se van acumulando. Una conversación en la que te reconoces, un espacio donde te sientes cómoda sin esfuerzo, una decisión cotidiana que ya no pasa por la comparación constante. Son señales discretas, pero contundentes.

Señales de que algo está cambiando.

No desde la ruptura con lo que fuiste, sino desde la capacidad de integrar las distintas partes de tu historia en un presente que empieza a tener sentido propio.

Tal vez no se trate de encajar completamente ni de borrar los matices que implica vivir entre dos contextos. Tal vez el proceso sea aprender a habitar esa complejidad sin necesidad de resolverla del todo.

Porque sentirse en casa no siempre es un lugar claro y definido. A veces es una construcción progresiva, hecha de pequeñas certezas, de vínculos que se consolidan con el tiempo y de una relación más amable con la propia experiencia.

Y en ese camino, aunque no siempre sea visible, también hay crecimiento.

La experiencia de la
mujer migrante no
siempre se define
únicamente por la
integración.

A veces, sentir que se
pertenece lleva más
tiempo que adaptarse.

Una reflexión sobre
lo que significa
realmente sentirse en
casa.

HOTEL AVERROES

El hotel de la cultura en Córdoba.



Bienvenido al Hotel Averroes,
donde la tradición andaluza y la comodidad
moderna se unen para ofrecerte una
experiencia inolvidable en pleno centro
histórico de Córdoba.

Disfruta de un alojamiento que refleja el
auténtico encanto andaluz, a solo unos
pasos de los principales monumentos
de la ciudad.

Relájate en nuestra piscina privada y
déjate envolver por el ambiente de
esta ciudad milenaria.



Calle Campo Madre de Dios 38, centro. 14002 Córdoba.
Teléfono 957 43 59 78.
www.hotelaverroes.es

CRISTINA ALCARÁZ SÁNCHEZ

La materia como memoria



La obra de Cristina Alcaraz Sánchez nace del encuentro entre la memoria, la materia y el tiempo. Heredera de una tradición familiar ligada a la cerámica, ha convertido ese origen en una lengua propia donde la observación, el proceso y la reflexión ocupan un lugar principal. Sus piezas hablan del silencio, de los ciclos y de la transformación, invitando al espectador a detenerse y descubrir aquello que permanece oculto tras lo visible. En esta conversación nos acercamos a una artista que entiende la creación como una forma de conocimiento y de diálogo.

Su trabajo nace de una herencia familiar. ¿Que permanece hoy de aquella raíz?

Todo y nada. Permanece la forma de mirar que adquirí en una infancia tranquila, rodeada de naturaleza y de pequeños gestos que despertaban mi curiosidad. Hoy esa mirada sigue guiando mi trabajo, aunque transformada por la experiencia.

Cada proyecto comienza con una investigación que convierte ideas y emociones en formas con un significado propio. La infancia fue la raíz; el arte me ha permitido darle un nuevo enfoque para tener sentido.

Llega un momento de regresar al origen ¿Qué le llevó a utilizar la cerámica como lenguaje artístico?

Hubo un momento decisivo mientras trabajaba fuera de Málaga con personas mayores. Comprendí que llevaba demasiado tiempo aplazando sueños esperando el momento adecuado, y entendí que ese momento nunca llegaría sino lo provocaba yo misma. Al volver ingresé en la Escuela de Artes de San Telmo en Málaga para estudiar Cerámica Artística y recuperé mi primer juguete: el barro. Desde entonces la cerámica se ha convertido en mi forma natural de expresarme.

“volví a coger mi primer juguete: el barro”.

En su obra aparecen con frecuencia el silencio y aquello que permanece invisible. ¿Por qué?

Porque vivimos rodeados de ruido y muchas veces dejamos de mirar aquello que realmente importa. Me interesa hablar de realidades que pasan desapercibidas: el papel silenciado de muchas mujeres a lo largo de la historia, los cambios que suceden lentamente o aquello que permanece oculto tras la apariencia. El arte me permite dar visibilidad a esas preguntas.

Trabaja con materiales que exigen tiempo y paciencia ¿Que le ha enseñado ese proceso?

El barro me ha enseñado justo lo contrario de lo que era. Siempre fui perfeccionista e impaciente, pero la cerámica me ha obligado a aceptar los tiempos, el error y la transformación. Cuando trabajo entro en un estado de calma donde desaparece la exigencia y recupero la libertad de crear sin miedo.

Sus proyectos buscan establecer un diálogo con el espectador. ¿Qué espera provocar en quien contempla sus piezas?

El arte es una forma de comunicación. No busco ofrecer respuestas, sino despertar curiosidad, emociones y preguntas. Cuando una obra sale del taller deja de pertenecerme: cada persona la completa desde su propia experiencia, construyendo un diálogo único con ella.

“Una obra, cuando sale del artista, ya no le pertenece; pertenece al espectador.”

Su obra ha estado presente en espacios expositivos y también en intervenciones abiertas al público. ¿Qué cambia cuando el arte se comparte directamente?

CA: Lo más emocionante es descubrir cómo las personas se transforman durante el proceso creativo. Al desaparecer el miedo a hacerlo bien, aflora una creatividad que muchas veces permanecía escondida. La satisfacción de descubrir que han sido capaces de crear algo propio produce una sensación de plenitud difícil de explicar.

En un mundo dominado por la inmediatez su trabajo apuesta por la pausa ¿Cómo se sostiene esa coherencia hoy?

Porque necesito un espacio donde poder escuchar. Crear desde la calma me permite trabajar con mayor objetividad y libertad, lejos del ruido y de la velocidad que nos rodea. Cada proyecto absorbe una parte de quien soy y esa energía permanece en la obra como una impronta.

¿Que ha supuesto mostrar su trabajo y ocupar un lugar dentro del circuito artístico?

Ha sido un salto al vacío y, al mismo tiempo, una gran liberación. Me cuesta expresar determinadas emociones con palabras y el arte me ofrece ese lenguaje. Cada proyecto nace de una inquietud personal que intento compartir con los de-

más, con la esperanza de generar reflexión y diálogo desde el respeto.

¿Qué necesita hoy una mujer artista para confiar en su propia mirada y sostener un camino creativo?

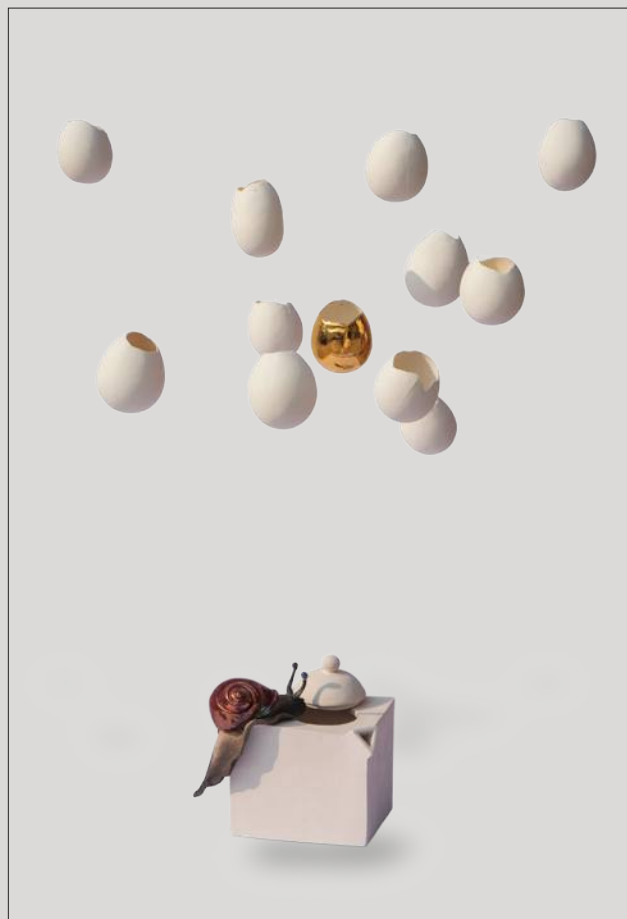
Ser auténtica y creer en sí misma. Durante mucho tiempo busqué referentes femeninos y comprendí que el verdadero límite suele estar en nuestras propias dudas. Hoy sé que podemos llegar a ser aquello que realmente nos proponemos.

¿Dónde empieza realmente su obra: en la idea o en el proceso?

Casi siempre comienza en una conversación o en una palabra que despierta mi curiosidad. A partir de ahí empieza una investigación constante donde conviven emoción, reflexión y búsqueda. Las ideas se transforman poco a poco hasta encontrar la forma que finalmente adquieren en la materia.

Si su obra pudiera decir algo sin palabras, ¿qué estaría diciendo ahora mismo?

“Ahora me estás mirando”.



ISABEL LEÓN RAMOS

PINTORA • ESCRITORA •
CREADORA ESCÉNICA

*“La creación como acto
de transformación social.”*

Crear es convertir la memoria, el territorio
y la experiencia humana en un lenguaje
capaz de emocionar, dialogar y transformar.



NUEVOS HORIZONTES

Desarrollo de nuevos proyectos de creación
e investigación artística de ámbito nacional
e internacional, fruto de una trayectoria
comprometida con el arte, la cultura y la
transmisión del conocimiento.



CUATRO LIBROS PUBLICADOS CON PRESENCIA INTERNACIONAL

Seleccionados por el MINISTERIO DE CULTURA para representar a España en
ocho Ferias Internacionales del Libro:

LA HABANA • EL CAIRO • BRUSELAS • PRAGA • HARARE (ZIMBABUE)
SÃO PAULO • PEKÍN • CASABLANCA

“Desde Andalucía se descubre otro continente”

recibió la Mención Especial del Premio de Teatro Breve Miguel Romero Esteo.



MELBISES CEBALLOS

Liderazgo, sostenibilidad y
visión gastronómica

En un sector donde el término “sostenibilidad” se utiliza con frecuencia, desde su experiencia práctica, ¿cómo definiría un modelo de hostelería verdaderamente sostenible?

Para mí, la sostenibilidad es organización y eficiencia. Es saber gestionar bien los recursos: energía, agua, tiempo y producto. En nuestro caso, hemos renovado maquinaria por equipos ecoeficientes, aprovechamos la luz natural durante gran parte del día y hemos optimizado procesos en cocina, reduciendo tiempos de cocción de 48 horas a apenas dos.

Melbises Ceballos: Melbises Ceballos lidera uno de los proyectos gastronómicos más singulares de Córdoba. Desde su ubicación estratégica en el Palacio de Congresos, El Horno de Mel ha logrado posicionarse como un referente en cocina de autor sostenible, fusionando tradición andaluza y esencia caribeña.

Conversamos con ella tras recibir el prestigioso Premio Hostelería por el Clima.

Melbises, recibir el Premio Hostelería por el Clima, único en Andalucía, supone entrar en una categoría de excelencia muy exigente. Desde una perspectiva estratégica, ¿qué representa este reconocimiento para la evolución de El Horno de Mel y qué responsabilidad implica a partir de ahora?

Para nosotros representa, sobre todo, una gran responsabilidad. Es un reconocimiento muy importante, pero también un compromiso. La sostenibilidad no es algo puntual: es un proceso continuo. Este premio nos impulsa a seguir mejorando, a reducir nuestra huella de carbono y a ser coherentes con cada decisión que tomamos.

“La sostenibilidad no es una tendencia; es una responsabilidad que define cada decisión que tomamos”

La transformación hacia modelos sostenibles suele implicar inversión y un cambio cultural dentro de los equipos. ¿Cómo ha abordado este proceso desde el liderazgo?

No es fácil. Requiere inversión, educación y mucha coherencia. Eliminamos completamente el plástico del catering y lo sustituimos por materiales sostenibles, aunque más costosos.

También hemos trabajado intensamente con el equipo para que comprendan el sentido de cada medida. Cuando entienden el impacto, el compromiso es mayor.

Desde una visión empresarial, ¿es rentable la sostenibilidad o sigue siendo un reto para el sector?

A corto plazo puede percibirse como un gasto, pero a largo plazo el balance es positivo, tanto a nivel económico como medioambiental. Es una inversión necesaria. Además, como madre, siento la responsabilidad de contribuir a dejar un planeta mejor.

El Horno de Mel se encuentra en un enclave único. ¿Cómo influye esta ubicación en el posicionamiento y la experiencia del cliente?

Es una ubicación privilegiada. Estar frente a la Mezquita-Catedral y dentro del Palacio de Congresos nos permite conectar tanto con un público internacional como local. Se genera una sinergia muy potente.

Su apuesta por el producto local es clara. En términos de sostenibilidad y narrativa gastronómica, ¿qué valor estratégico tiene el kilómetro cero en su cocina?

Es fundamental. Trabajamos con productos de Córdoba: carnes ibéricas del Valle de los Pedroches, vinos locales y quesos artesanos. Esto reduce la huella de carbono, fortalece la economía local y garantiza la máxima calidad.

“Nunca dejé de creer en mí, incluso cuando todo alrededor me decía que no era posible”



Su propuesta fusiona la tradición cordobesa con influencias caribeñas. ¿Cómo se construye ese equilibrio sin perder identidad?

La base es la cocina cordobesa, pero siempre incorporo guiños a mis raíces dominicanas. Es mi forma de contar mi historia. Un ejemplo es el salmorejo de mango, que representa perfectamente esa fusión.

Su historia empresarial es profundamente inspiradora. ¿Qué aprendizajes clave han definido su trayectoria?

He aprendido a no rendirme nunca. Empecé en casa, trabajando sin descanso. Hubo momentos muy duros, pero siempre confié en mí misma. La constancia y la fe han sido claves.



La formación continua ha sido parte de su evolución, incluso en instituciones como el Basque Culinary Center. ¿Qué papel juega la formación en el liderazgo gastronómico actual?

La formación es imprescindible. Me permitió entender mejor la gastronomía española y desarrollar un discurso coherente. Sin formación, es difícil alcanzar la excelencia.

Como mujer, madre, empresaria y migrante, su experiencia trasciende lo profesional. ¿Qué mensaje le gustaría trasladar a quienes ven en su historia un referente?

Que crean en sí mismos. No es fácil, hay muchos obstáculos, pero con honestidad, trabajo y compromiso se puede lograr. España me ha dado oportunidades increíbles, y Córdoba es mi casa.

Para quienes visiten El Horno de Mel, ¿qué platos representan mejor su filosofía culinaria?

El salmorejo de mango, sin duda. También la ensalada de pollo sefardí y la tarta de zanahoria. Son platos que reflejan nuestra identidad.

La conversación con Melbises Ceballos no solo revela una trayectoria empresarial sólida, sino también una forma de entender la vida y la gastronomía desde el compromiso, la honestidad y la emoción.

Entre decisiones estratégicas y aprendizajes personales, queda clara una idea: El Horno de Mel no es únicamente un proyecto gastronómico, sino la extensión de una historia construida con esfuerzo, identidad y visión.

Porque detrás de cada logro, hay algo más profundo: una manera de hacer, de resistir y de crear.



ANIVERSARIO

1976-2026



ROSALMA SAAVEDRA

Cuando una pasión dormida se convierte en propósito



Docente, escritora, comunicadora y creadora del Método RenaSer, RosAlma Saavedra descubrió en la escritura y la comunicación una forma de conectar con su esencia y acompañar a otras personas a hacer lo mismo.

Autora del poemario Vivir(te), Premio Sócrates de las Letras, autora Best Seller internacional y galardonada con diversos reconocimientos literarios, actualmente compagina su labor docente con proyectos culturales, conferencias y colaboraciones en medios de comunicación.

Recientemente ha sido nombrada delegada de Huelva de la Asociación Mujer y Poder.

Hoy conversamos con una mujer que demuestra que nunca es tarde para despertar una pasión y convertirla en propósito.

¿Quién es RosAlma Saavedra cuando deja a un lado los libros?

Soy una mujer enamorada de la vida, sensible, soñadora y agradecida. Madre, hija, amiga y docente. Más allá de los reconocimientos, intento

vivir con coherencia entre lo que siento y lo que comparto. Todo lo que hago nace del deseo de aportar algo valioso a quienes se cruzan en mi camino.

¿Cuándo descubrió que escribir y comunicar eran mucho más que una afición?

Durante años esa pasión permaneció dormida. La escritura apareció primero como refugio y terminó convirtiéndose en una forma de ayudar e inspirar a otras personas. Con el tiempo comprendí que no había encontrado solo una pasión, sino una parte esencial de mi propósito de vida.

¿Qué ha supuesto escuchar esa voz interior?

Ha supuesto volver a mí. Gracias a esa decisión llegaron los libros, los reconocimientos, las conferencias y nuevos proyectos, pero lo más importante ha sido la mujer en la que me he convertido durante el proceso: más libre, consciente y conectada conmigo misma.

Su trabajo gira en torno al crecimiento personal. ¿Qué ha aprendido sobre las personas?

Que todos tenemos una historia que merece ser escuchada y que somos mucho más fuertes de lo que creemos. He comprobado que cuando una persona vuelve a confiar en sí misma, comienza una verdadera transformación.

Es madre, docente, escritora y emprendedora. ¿Cómo encuentras el equilibrio?

He aprendido que el equilibrio no consiste en llegar a todo, sino en priorizar lo importante en cada momento. Más que buscar la perfección, intento construir una vida coherente con mis valores.

¿Qué significa para usted ser delegada en Huelva de la Asociación Mujer y Poder?

Es un honor y una responsabilidad. Creo profundamente en la colaboración y en

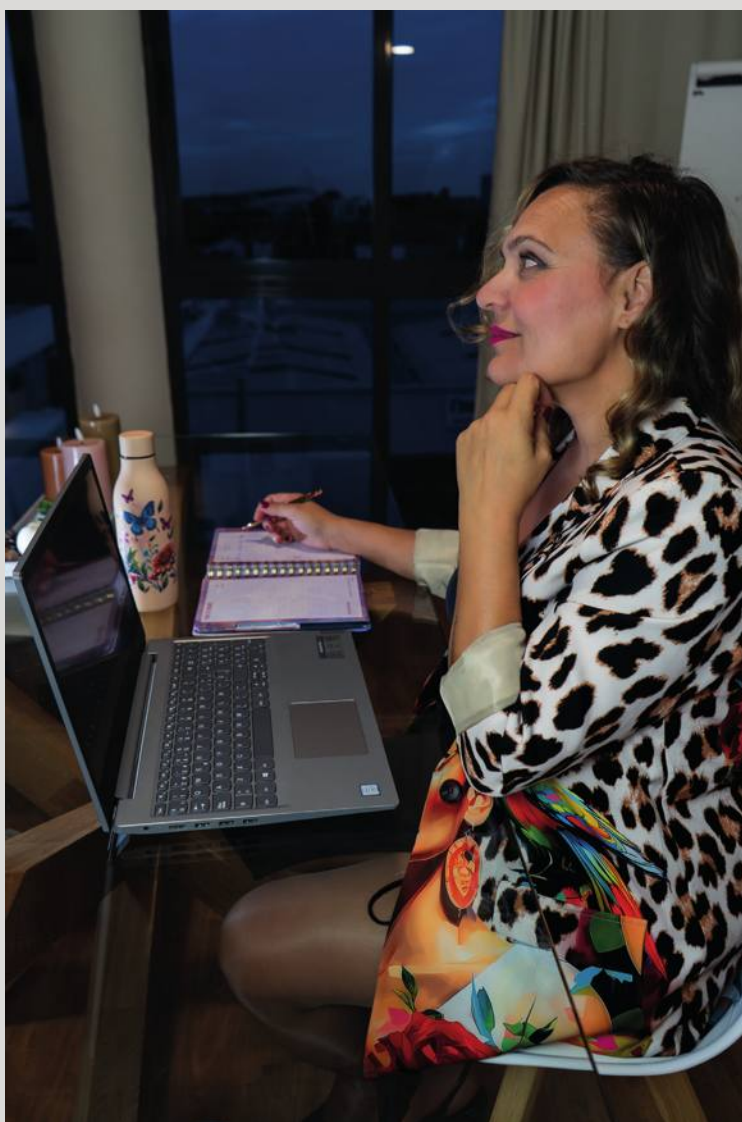
la importancia de crear espacios que impulsen y den visibilidad al talento femenino.

Si pudiera hablar con la mujer que era hace diez años, ¿qué le dirías?

Le diría que confíe, que siga los sueños que laten en su corazón y que deje de dudar tanto de sí misma. Muchas veces somos nosotras quienes ponemos límites a todo lo que podemos llegar a conseguir.

¿Qué legado le gustaría dejar?

Me gustaría que las personas recordaran que una palabra mía les ayudó a creer más en sí mismas, a levantarse o a mirar la vida con otros ojos. Más allá de los premios y los proyectos, ese sería el legado más bonito.



Raquel Ramírez Taveras llegó a España con la intención de conocer... y terminó construyendo.

Lo que comenzó como una decisión personal se convirtió con el tiempo en un proyecto sólido, levantado desde el trabajo, la intuición y la capacidad de detectar lo que hacía falta. Su peluquería no es solo un negocio, es un espacio donde muchas mujeres recuperan algo más que su imagen: recuperan seguridad, identidad y confianza.

Dominicana, emprendedora y profundamente conectada con su profesión, representa a una generación de mujeres que no solo se integran, sino que aportan, impulsan y transforman el entorno desde lo que saben hacer.

En esta conversación, Raquel no habla de éxito. Habla de esfuerzo, de decisiones valientes y de esa constancia silenciosa que hace que, con el tiempo, todo cobre sentido.



RAQUEL RAMÍREZ TAVERAS

Cuando la pasión por la peluquería va más allá de la estética



En MP Magazine nos acercamos a una historia construida desde la intuición, el trabajo y la necesidad de cuidar a otras mujeres.

Raquel, lleva más de dos décadas en España. ¿Cómo comenzó su historia aquí?

Llegué a España para visitarla, sin más. Pero cuando la conocí, decidí quedarme. Me instalé en Córdoba casi directamente, aunque pasé un poco por Madrid. Pero fue aquí donde sentí que quería empezar mi vida.

¿Qué le llevó a emprender en Córdoba?

Vi que hacía falta algo. Había muchas mujeres latinas como yo, y no encontraban un espacio que entendiera su cabello, sus necesidades. Detecté ese punto y dije: aquí hay oportunidad.

Al principio el enfoque era para la comunidad latina, pero con el tiempo se ha abierto a todo el mundo.

¿Cómo fueron esos inicios?

Empezamos en un locutorio. Éramos varias personas, y dentro había distintos espacios: una tienda de productos latinos, comunicación... y una pequeña parte donde montamos la peluquería.

Ahí comenzó todo.

¿En qué momento decide dar el salto y abrir su propio local?

Cuando vi un local vacío cerca. Lo tuve claro.

Las cosas ya no eran iguales en el espacio donde estábamos y aproveché la oportunidad. Ese fue el punto en el que decidí crecer y apostar por algo propio.

¿Siempre ha tenido ese espíritu emprendedor?

Sí. Desde muy joven.

Yo estudiaba comunicación social, pero desde los 15 años la peluquería era lo que me apasionaba. Nunca he dejado de sentirlo así.



Su trabajo tiene una dimensión muy especial cuando ayuda a mujeres con alopecia o enfermedad. ¿Cómo llega a ese enfoque?

Llegó de forma natural.

Empecé con extensiones, pero comenzaron a venir mujeres con alopecia, con necesidades reales. Era como si me obligaran a buscar soluciones para ellas.

Eso me hizo especializarme y formarse continuamente. Hoy es una parte de mi trabajo que me llena muchísimo.

¿Qué ocurre en ese momento en el que ellas se ven en el espejo?

Es muy fuerte.

He visto lágrimas. He llorado con ellas. Es un momento muy emocional porque sienten que recuperan algo muy importante.

El cabello no es solo estética, es identidad. Yo siempre digo que es la corona de nosotras.

Emprender fuera de su país no es fácil. ¿Cuál ha sido uno de los mayores retos?

La legalidad, los trámites.

Conseguir una licencia, hacerlo todo bien... Eso ha sido de lo más complicado. Pero para mí era fundamental estar en regla y hacer las cosas bien.

Con su experiencia, ¿cree que hoy es más fácil emprender que antes?

Sí, ahora es más fácil.

Hay más información, más ayudas, más formación. Antes no sabía ni que existían esas opciones. Hoy tienes más herramientas para empezar.

¿Qué le diría a una mujer migrante que quiere emprender pero tiene miedo?

Que si no lo intenta, no lo va a saber.

Que confíe en su talento, que se informe bien, que no hace falta empezar con una gran inversión. Se puede empezar poco a poco.

Y que hay ayudas, que busque apoyo, que no se quede sola.

Si tuviera que dar un mensaje claro a esa mujer que quiere emprender, ¿cuál sería?

Que dé el paso.

Que si tiene algo dentro, un talento, una idea... que lo intente. Porque quedarte con las ganas es peor que intentarlo y aprender.



Exposición
18 de septiembre al 7 de octubre 2026

Hermandades del Trabajo
Calle Rodríguez Sánchez 7, Centro
14003 - Córdoba

**ROSTROS
COMPARTIDOS**

50 mujeres - 50 historias

"Un viaje visual
hacia el alma femenina"

18 Septiembre - 07 Octubre de 2026

ORGANIZA **CO-ORGANIZAN** **COLABORAN**

mp **Mujer y Poder** **Hermandades del Trabajo** **MD** **BN** **TV** **50**

Al frente del Instituto Andaluz de la Mujer en Córdoba, su labor no se mide solo en programas o iniciativas, sino en la capacidad de transformar realidades concretas: mujeres que acceden al empleo, que encuentran acompañamiento en momentos de vulnerabilidad o que empiezan a ocupar espacios que históricamente les han sido negados.

Con una trayectoria que transita entre lo público y lo privado, y con una visión que entiende la igualdad como un reto colectivo, Rosario Alarcón representa una forma de liderazgo que no se queda en el discurso, sino que se articula desde la acción, la coordinación institucional y el trabajo en red con asociaciones y entidades del territorio.

ROSARIO ALARCÓN

Hablar de igualdad es hablar de estructura, de decisiones y de compromiso real. Y es precisamente ahí donde se sitúa el trabajo de nuestra entrevistada



En un contexto donde aún persisten desigualdades estructurales —especialmente en el ámbito laboral, en el medio rural o en situaciones de violencia de género—, el trabajo del Instituto Andaluz de la Mujer se convierte en una herramienta clave para construir una sociedad más justa, más consciente y equilibrada.

En esta entrevista, abordamos no solo la realidad de las mujeres en Córdoba, sino también los retos, los avances y las líneas de actuación

a no rendirse, y a mirar el futuro, y también en muchos casos, el de sus hijos o hijas, con esperanza y en libertad.

Su trayectoria combina experiencia en empresas privadas, política e instituciones públicas. ¿Cómo influye ese recorrido en la manera en la que hoy se aborda la igualdad desde una posición institucional?



que están marcando el presente y el futuro de la igualdad en nuestra provincia.

Estar al frente del Instituto Andaluz de la Mujer en Córdoba implica una gran responsabilidad pública. ¿Qué significa para usted liderar una institución que impacta directamente en la vida de tantas mujeres?

Es una gran responsabilidad, pero sobre todo una ilusionante oportunidad para acompañar, asesorar y ayudar a mujeres a caminar seguras,

Para mí ha sido de gran utilidad poder aportar la experiencia que adquirí trabajando a lo largo de los 20 años en el ámbito privado, conocer la realidad tanto de las personas como el contexto real de las empresas me ha ayudado mucho cuando he volcado toda esa mochila de aciertos y errores en mi trabajo institucional, y esto también me ha aportado cierta seguridad o tranquilidad en la toma de decisiones. Aunque sean ámbitos diferentes haber estado en tantas negociaciones, responsabilidades de gestión privada y con equipos diversos y numerosos de personas, y ade-

más, haberlo hecho en diferentes Comunidades Autónomas y ciudades, me hizo crecer profesional y humanamente antes de llegar a la política. Todo ese prisma de igualdad me ha servido para mi responsabilidad actual, pero sobre todo para entender la vida desde el respeto y la tolerancia.

Desde su posición, ¿cuál es la realidad actual de las mujeres en la provincia de Córdoba? ¿Dónde hemos avanzado y dónde siguen estando las principales brechas?

En línea general se ha avanzado, aunque no todo lo que me gustaría porque aún hay mucho camino que recorrer, pero como Andalucía, y gracias a las políticas de igualdad de la Junta de Andalucía, está creciendo en femenino, esto se va a ir notando cada vez más también en Córdoba, y por eso afloran más emprendedoras y autónomas, y cada vez tenemos más ejemplos de mujeres valientes y decididas que se abren camino contra viento y marea. Me gustaría, y tenemos que seguir trabajando para ello, que esto se consiga con más éxito en los municipios rurales, y también me gustaría y tenemos que seguir incidiendo para lograrlo, que las mujeres se formen e incorporen al mercado laboral en sectores aún

masculinizados para que no pierda ni una mujer la oportunidad de acceder a un empleo, siempre que tengo ocasión lo digo, el empleo es la mejor carta de libertad y autoestima que tiene una persona, y esto para las mujeres puede significar salvar su vida. Por eso creo que la brecha más dolorosa, terrible y difícil de solucionar es la violencia de género que sufren las mujeres y sus hijos e hijas, y para lograrlo necesitamos la implicación de toda la sociedad e ir a la raíz del problema, la educación.

El medio rural tiene un peso fundamental en esta provincia. ¿Qué necesidades específicas detectan en las mujeres rurales y qué líneas de actuación se están desarrollando para ellas?

Las mujeres rurales tienen un papel esencial ya que son ellas las que afianzan y sostienen a la población en el territorio, pero tanto las que se quedan en sus municipios, como las que se marchan para formarse y quieren volver a su pueblo pero que tienen necesidades específicas: 1) Acceso a la formación. 2) Acceso a la digitalización. 3) Acceso al transporte. 4) Ayuda al emprendimiento. 5) Ayudas al retorno rural.





En el IAM, dentro de la Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad, y de manera transversal, otras consejerías que están poniendo medidas en esta dirección, y también las entidades y asociaciones especializadas, estamos insistiendo, abordando y aplicando medidas para que la formación y el empleo sean las herramientas transformadoras, las palancas de cambio que las mujeres necesitan en el medio rural para ser libres, independientes y que puedan seguir siendo las verdaderas líderes del mundo rural y el motor social y económico de nuestros pueblos.

El Instituto Andaluz de la Mujer trabaja en ámbitos muy amplios: empleo, educación, participación, conciliación o violencia de género. ¿Cuáles son hoy las prioridades en Córdoba?

En mi opinión, de la mano de la educación y del empleo se resuelven los principales problemas y retos a los que la mujer se enfrenta. El empleo y disponer de recursos económicos es clave porque aporta la libertad, la independencia y la autoestima que la mujer necesita para afrontar su vida con más seguridad y fortaleza, sobre todo cuan-

do se ve inmersa en una situación de violencia de género, aunque la violencia de género como sabemos, está en todas partes y también la sufren mujeres con independencia económica, pero es cierto que cuanto peor sea la situación de vulnerabilidad de la mujer, y menos apoyo familiar tenga, más difícil puede salir de ese pozo sin fondo y terrible que es la violencia de género. En cuanto a la conciliación y la corresponsabilidad, son clave para que las mujeres podamos afrontar cualquier reto que se nos ponga por delante, pero esta es una asignatura que debe de aprobar y tomarse en serio toda la sociedad y aplicarse de manera transversal en el ámbito público y privado, no es tarea solo del IAM, es de toda la sociedad que tiene que concienciarse de lo que ganaríamos todas y todos con una sociedad donde la conciliación y la corresponsabilidad fuese una realidad y no una utopía. En cuanto a la violencia de género, a la que el IAM dedica una amplia red de recursos propios y muy bien coordinados con otras instituciones y entes sociales y asociaciones, puedo decir que, primero, estamos altamente cualificados, especializados, con un servicio magnífico de personas, técnicos y técnicas muy bien formados y una amplia expe-



riencia para atender a todas las mujeres e hijos e hijas que nos llegan o derivan a nuestros centros, tanto en la capital como en los pueblos, a través de los centros municipales de información de la mujer. Ojalá llegáramos a todas las que lo necesitan pero hay mucha violencia de género oculta, y ojalá no tuviera que existir este servicio porque ello significaría que hemos vencido y ganado esta batalla.

Uno de los pilares clave es la atención a mujeres víctimas de violencia de género. ¿Cómo se articula ese acompañamiento y qué avances destacaría en los últimos años?

Efectivamente, es un pilar y tenemos un despliegue importantísimo de medidas y recursos, pero para sintetizar diría que ofrecemos asesoramiento y acompañamiento psicológico, jurídico, social, económico, habitacional (centro de emergencias, casa de acogida, pisos tutelados), red de recursos habitacionales subvencionado por el IAM en entidades sociales, centro de crisis 24 ho-

ras para la violencia sexual, ayudas económicas a mujeres vulnerables, asesoramiento en formación y empleo, ...y un teléfono a disposición de toda la sociedad que está disponible 24 horas, 365 días al año, en 72 idiomas, el 900200999. Insisto, la autonomía económica aparece como un factor decisivo para la libertad de las mujeres.

Ha defendido en distintas ocasiones que la igualdad no es solo una cuestión de mujeres, sino de toda la sociedad. ¿Cómo podemos trasladar ese mensaje de forma real y efectiva?

Sensibilizando a lo largo y ancho de todo el territorio: campañas de difusión, diciéndolo en cada acto, reunión, actividad, ámbito público y privado, entorno familiar, colegios, institutos, universidades, empresas, mostrándolo, y sobre todo, enviando un mensaje a los hombres de que los necesitamos, haciéndoles ver que son parte esencial, el 50% de la solución, y deben de aparecer como nuestros aliados, nuestros cómplices, y que, por supuesto, son bienvenidos.

Las asociaciones y el tejido social tienen un papel clave en Córdoba. ¿Cómo se articula esa colaboración con el Instituto Andaluz de la Mujer y qué valor aporta al trabajo que desarrollan? Son clave, esenciales, penetran y llegan al corazón y la realidad de las personas a las que queremos atender y ayudar, llegan a donde la administración a veces no puede llegar, así que necesitamos, agradecemos y reconocemos mucho su colaboración y su gran labor.

Si tuviera que señalar el mayor reto actual en materia de igualdad en la provincia, ¿cuál sería? y, sobre todo, ¿qué mensaje lanzaría hoy a las mujeres que quieren avanzar, liderar y ocupar su espacio?

Educación, formación y empleo, y legislación, con eso la mujer alcanzará la libertad e igualdad, derechos reconocidos en la constitución española pero que a veces se les vulnera o no se les reconoce en muchos ámbitos y sociedades por el hecho de ser mujeres. En una palabra, IGUALDAD, pero REAL.



SEIS MUJERES, UNA MISMA VISIÓN

Liderar desde el talento, el compromiso y la innovación

En una industria tradicionalmente asociada a perfiles masculinos, SP Group cuenta con seis mujeres que ocupan posiciones directivas en áreas tan estratégicas como I+D+i, Finanzas, Marketing, Recursos Humanos, Auditoría o Ventas. Hablamos con ellas sobre liderazgo, innovación, conciliación y el futuro de la industria.

Hay sectores donde el liderazgo femenino todavía sorprende. La industria del packaging flexible ha sido, tradicionalmente, uno de ellos. Sin embargo, en SP Group la realidad cuenta otra historia. Seis mujeres lideran hoy áreas tan estratégicas como I+D+i, Marketing, Recursos Humanos, Auditoría, Administración o Ventas, aportando una visión complementaria sobre cómo afrontar

los desafíos de una industria en plena transformación.

Lo más llamativo no es únicamente la responsabilidad que hoy ocupan, sino el camino recorrido para llegar hasta ella. Muchas comenzaron su carrera realizando prácticas o incorporándose a puestos técnicos y administrativos. Con el paso de los años, el aprendizaje continuo, la confianza depositada por la organización y su compromiso con el proyecto les han permitido asumir nuevas responsabilidades hasta convertirse en parte del equipo directivo.

En esta conversación conjunta reflexionan sobre liderazgo, innovación, conciliación, talento y futuro. Sus respuestas dibujan una idea común: las oportunidades no entienden de género, sino



de preparación, actitud y capacidad para asumir nuevos retos.

“El liderazgo empieza mucho antes de ocupar un despacho”

Cuando se les pregunta por su trayectoria, hay una palabra que aparece de forma recurrente: oportunidad. Pero ninguna habla de suerte. Hablan de aprendizaje, esfuerzo y personas que confiaron en ellas cuando todavía estaban empezando.

Azahara comenzó realizando prácticas en la fábrica ubicada en Espiel, dentro del departamento de Calidad. Aquella primera etapa le permitió conocer la compañía desde la base y, poco después, asumir un nuevo reto como responsable de I+D+i en la sede central. Hoy dirige el área y tiene a su cargo a 7 personas.

La idea se repite en otras trayectorias. **Elena** llegó a SP Group en 2009 como estudiante en prácticas en el departamento de Contabilidad. Años después, en 2017, la dirección decidió crear una

nueva posición para Auditoría Interna y confió en ella para asumir ese reto.

“Recuerdo aquella propuesta con ilusión, pero también con respeto, porque suponía salir completamente de mi zona de confort”, señala. Hoy, su trabajo le permite tener una visión transversal de la organización y entender cómo se conectan procesos, personas y datos.

También **Olga** inició su camino como becaria hace casi 30 años. Desde entonces ha pasado por distintas funciones dentro del área administrativa, financiera y fiscal hasta convertirse en directora de Administración. Para ella, la clave ha estado en la constancia.

“Los logros nunca son individuales; detrás de cualquier resultado hay siempre un equipo comprometido, profesional y alineado con los objetivos de la organización”, afirma.

La trayectoria de **Ana Belén** resume también esa evolución interna. En más de 30 años ha pasado por varias áreas como: ventas, contabilidad,



informática, control de gestión y ahora afronta un nuevo reto como CSO.

“Si tuviera que destacar un aprendizaje, sería que nunca hay que dejar de aprender. Cada etapa me ha aportado conocimientos diferentes”, explica. Y añade una idea especialmente relevante: “También he aprendido el valor de la paciencia. Vivimos en un mundo muy inmediato, pero muchas veces los logros más importantes requieren tiempo, constancia y confianza en el proceso”.

Desde Marketing, **María Eugenia** recuerda un inicio muy diferente. Llegó hace 14 años para construir el departamento prácticamente desde cero.

“El comienzo fue casi divertido: nadie tenía muy claro para qué servía lo que hacía”, cuenta. Hoy lidera un equipo de siete personas que gestiona las marcas SPG y Rotorprint en los mercados eu-

ropeos donde opera la compañía. “Cuando miro atrás, lo que más me llena de satisfacción no es el crecimiento del equipo, sino la solidez de lo que hemos construido juntos”.

Por su parte, **María Dolores** desde Recursos Humanos, pone el foco en el valor de las personas como motor del crecimiento empresarial.

“Podemos tener la mejor tecnología o los mejores procesos, pero son los equipos los que hacen que las cosas sucedan”, afirma.

Innovar, decidir y cuidar a las personas

Liderar en una empresa industrial significa muchas cosas. Para unas supone impulsar la innovación. Para otras garantizar la estabilidad financiera o asegurar que los procesos funcionan con transparencia. Hay quien pone el foco en las personas y quien lo hace en la estrategia comer-

cial. Pero todas coinciden en un aspecto: dirigir consiste, sobre todo, en generar confianza.

Para Azahara, liderar significa participar activamente en la transformación del sector. “El sector industrial está viviendo una transformación muy importante impulsada por la innovación, la sostenibilidad y las nuevas exigencias del mercado”, explica. “Desde una posición directiva puedes contribuir activamente a definir el rumbo de esa transformación”.

Elena lo vive desde otra perspectiva: la del control, los procesos y la transparencia. “Saber que tu trabajo ayuda a proteger el valor de la empresa y a generar confianza es algo que me motiva cada día”.

Ana Belén destaca la necesidad de conectar la estrategia con la realidad diaria de la organización. “Ocupar una posición directiva significa ayudar a conectar la estrategia con la realidad diaria de la empresa, facilitar la toma de decisiones y acompañar a los equipos para que alcancen su máximo potencial”.

Desde Administración, Olga entiende el liderazgo como una combinación de responsabilidad, cercanía y rigor. “Considero que es una oportunidad para demostrar que el liderazgo puede ejercerse desde la cercanía, la confianza, el respeto y el trabajo en equipo”.

María Eugenia aporta una mirada especialmente significativa: la del marketing dentro de un sector tradicionalmente técnico. “El sector del packaging industrial no ha sido el más receptivo frente al marketing, y precisamente eso lo ha hecho más estimulante y retador”. Para ella, el reconocimiento del valor que tiene una marca dentro de la organización ha sido clave para hacer posicionar la compañía en el mercado.

María Dolores, lo resume de forma clara: “Desde Recursos Humanos tienes la oportunidad de influir en algo muy importante: la experiencia de las personas dentro de la empresa”.



Mujeres, industria y referentes

Cuando se les pregunta por los retos que afrontan las mujeres en puestos de responsabilidad, hablan de avances reales, de experiencias positivas y de la importancia de seguir generando referentes.

Azahara reconoce que todavía queda camino por recorrer en sectores industriales y tecnológicos. “Las mujeres siguen estando menos representadas en posiciones de liderazgo, por lo que es fundamental seguir generando referentes y oportunidades de desarrollo profesional”.

Ana Belén coincide: “Se han conseguido avances importantes, pero todavía existen desafíos. En muchos casos las mujeres siguen teniendo que demostrar su capacidad con más frecuencia y enfrentarse a expectativas diferentes sobre el liderazgo”.

Frente a ello, Elena y Olga subrayan que dentro de SP Group han desarrollado su carrera con naturalidad, sin sentir diferencias de trato por ser mujeres. “Nunca he sentido que dentro de SP Group haya tenido menos oportunidades por ser mujer. Mi crecimiento profesional ha llegado gracias al trabajo realizado y a la confianza que la organización ha depositado en mí”, explica Elena.

Aun así, todas señalan un reto común: la conciliación. No como un asunto exclusivamente femenino, sino como una cuestión esencial para cualquier profesional que quiera desarrollarse sin renunciar a otras facetas de su vida.

María Dolores añade otra dimensión: la necesidad de visibilizar referentes para las nuevas generaciones. “Quizá el reto ahora sea seguir ganando presencia en determinados sectores y posiciones donde todavía hay una menor representación femenina. No porque falte talento, sino porque necesitamos más referentes que inspiren”.

María Eugenia prefiere hablar desde la experiencia: “Lo que veo es que cada vez hay más mujeres ocupando posiciones de liderazgo con muchísima solidez, también en sectores que históricamente no han sido los más diversos”. Y concluye

con una frase que sintetiza bien el espíritu del reportaje: **“El talento no tiene género”**.

Seis miradas para entender el futuro de SP Group

En primera persona

Las seis directivas profundizan en los retos de sus respectivas áreas y comparten cómo contribuyen, desde su responsabilidad, al crecimiento y la transformación de SP Group.

M^a Dolores Alba

Las personas son el motor del crecimiento

Desde Recursos Humanos, María Dolores pone el foco en el talento como principal activo de la organización. Su prioridad es atraer, desarrollar y fidelizar a las personas, creando un entorno donde puedan crecer profesionalmente sin renunciar a su bienestar. “Las empresas crecen cuando las personas encuentran oportunidades para desarrollarse”, concluye.

Elena Tortosa

La confianza empieza por los datos

Para Elena, el control y la auditoría no consisten en supervisar, sino en generar confianza. Una información rigurosa y transparente permite tomar mejores decisiones, anticipar riesgos y proteger el valor de la compañía. “Cuando una organización conoce con precisión su realidad, está mucho mejor preparada para afrontar cualquier reto futuro”, afirma.

Ana Belén Clapés

La estrategia solo funciona cuando toda la organización avanza unida

Desde su visión transversal del negocio, Ana Belén destaca la importancia de coordinar estrategia, gestión y orientación al cliente. Considera que el crecimiento sostenible depende de una toma de decisiones basada en datos y de la colaboración entre todas las áreas de la empresa. “Compartir información, objetivos y una visión

común es una de las claves de nuestro crecimiento”, explica.

Olga Fuentes

Las finanzas como garantía de estabilidad

Olga defiende el papel estratégico del área financiera como base para el crecimiento empresarial. Una gestión rigurosa permite anticipar riesgos, optimizar recursos y ofrecer a la dirección información fiable para tomar decisiones sólidas. “La estabilidad y el crecimiento futuro de una empresa comienzan con una gestión responsable y transparente”, señala.

Azahara Gutiérrez

Innovar para responder a los desafíos del packaging

Desde el área de I+D+i, Azahara Gutiérrez explica que la innovación debe dar respuesta simultáneamente a tres grandes retos: sostenibilidad, funcionalidad y seguridad alimentaria. El desarrollo de nuevos materiales, estructuras reciclables y soluciones que prolonguen la vida útil de los alimentos forma parte de una estrategia que busca generar valor para clientes y consumidores. “La clave está en combinar conocimiento técnico, investigación y colaboración para transformar los retos actuales en oportunidades de desarrollo”, resume.

María Eugenia González

Comunicar también es crear valor

Para María Eugenia, una buena comunicación va mucho más allá de dar visibilidad a una empresa: consiste en generar confianza y conectar con las necesidades reales del cliente. En un entorno industrial y B2B, considera fundamental explicar el valor de las soluciones desde una perspectiva útil y cercana. “La comunicación más eficaz es la que demuestra que entiendes los retos de tu cliente”, afirma.

Las seis directivas coinciden en que el liderazgo no se alcanza de un día para otro. Se construye con curiosidad, esfuerzo, capacidad para adaptarse y, sobre todo, con organizaciones que saben reconocer el talento allí donde se encuentra.

En una industria que avanza hacia nuevos materiales, nuevos procesos y modelos de sostenibilidad, SP Group encuentra en estas seis mujeres una muestra clara de que el futuro también se construye desde dentro: con personas que conocen la compañía, entienden sus retos y están preparadas para liderar su transformación.



ISABEL LEÓN RAMOS

Pintora, escritora, docente y creadora artística.

La creación como acto de transformación social.

Crear para dar voz a la que permanece oculto.

Más de cuatro décadas dedicadas a la creación, la educación y la cultura



Isabel desarrolla desde hace más de cuatro décadas una trayectoria donde la semiología y la investigación artística unifican pedagogía, dramaturgia, escritura y artes plásticas. La creación constituye para ella una forma de descifrar la existencia. A través de una metodología propia, explora la memoria, el territorio y el patrimonio cultural, transformando el aula y el lienzo en ámbitos de aprendizaje y creación.

¿Qué hilo une la educación, la dramaturgia, la escritura y las artes plásticas en su trayectoria?

El hilo que une todos estos lenguajes es la necesidad de aproximarme a la condición humana, a la existencia del ser y a las distintas formas en que vivimos e interpretamos la realidad. Durante mi estancia en Roma descubrí cómo los lenguajes expresivos dialogan entre sí y se enriquecen mutuamente. Aquella experiencia despertó en mí la necesidad de ampliar mi formación y profundizar en campos diversos que me ayudaran a comprender mejor aquello que había intuido.

Con el tiempo, la Dramaturgia y la Semiología me permitieron profundizar en esa búsqueda y comprender cómo construimos significado a través de palabras, imágenes, gestos, sonidos y símbolos, en la que todas estas disciplinas forman parte de una misma búsqueda.



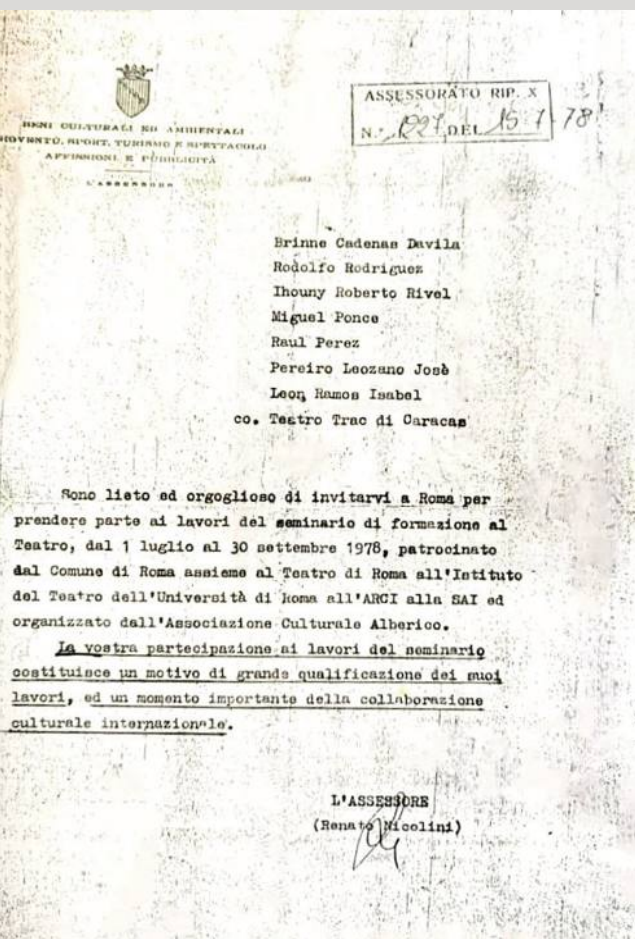
*Casa de la Cultura de Málaga, 1982.
Primera exposición de Isabel León Ramos, realizada tras una etapa decisiva de formación y reflexión artística.*

ROMA: EL DESCUBRIMIENTO DE UNA VOCACIÓN

¿Qué descubrió en Roma?

La invitación de Renato Nicolini para participar en el Verano Romano y en los Encuentros Internacionales de grupos teatrales de base supuso un punto de inflexión en mi trayectoria artística y profesional, dentro de un contexto cultural excepcional que, bajo el impulso de Nicolini, Roma se estaba convirtiendo en un espacio de encuentro entre creadores, lenguajes y corrientes artísticas procedentes de distintos países. Esta experiencia se desarrolló en el Teatro Alberico. Allí participé en seminarios y laboratorios de formación vinculados al Teatro TRAC, dirigido por Miguel Ponce, donde confluyeron algunas de las corrientes más innovadoras del teatro contemporáneo. El contacto con las propuestas del Living Theatre, Augusto Boal, Ryszard Cieslak, Stanislaw Scierski y Jacques Lecoq me permitió conocer formas de creación que entendían el teatro no solo como representación, sino también como investigación, formación, creación colectiva, compromiso y transformación social.

Las poéticas teatrales de los años setenta cuestionaban la relación entre el cuerpo, el espacio



y el público. Aquellas experiencias me permitieron captar que la creación no es únicamente una forma de comunicar, sino, ante todo, un proceso de conocimiento y transformación personal. Una toma de conciencia que modifica la forma en que uno se relaciona consigo mismo, con los demás y con la realidad que habita.

¿Cómo influyeron aquellas experiencias en su forma de entender la creación?

Modificaron profundamente mi manera de entenderla, observé que cada lenguaje posee una naturaleza propia y que imbricados se enriquecen mutuamente, ofreciendo posibilidades distintas para aproximarse a la veracidad. Esa vivencia me llevó a seguir formándome en diferentes disciplinas. La pedagogía me permitió profundizar en los procesos de aprendizaje y transmutación; la música me ayudó a explorar dimensiones de la poesía, el teatro, el arte dramático me acercó a un lenguaje integrador donde confluyen cuerpo, voz, espacio y acción.





Más tarde, las artes plásticas me ofrecieron nuevas formas de materializar aquello que antes había explorado desde otros lenguajes. Juntas forman una red de lenguajes que amplían nuestra capacidad de percibir, interpretar y representar la complejidad de la experiencia humana.

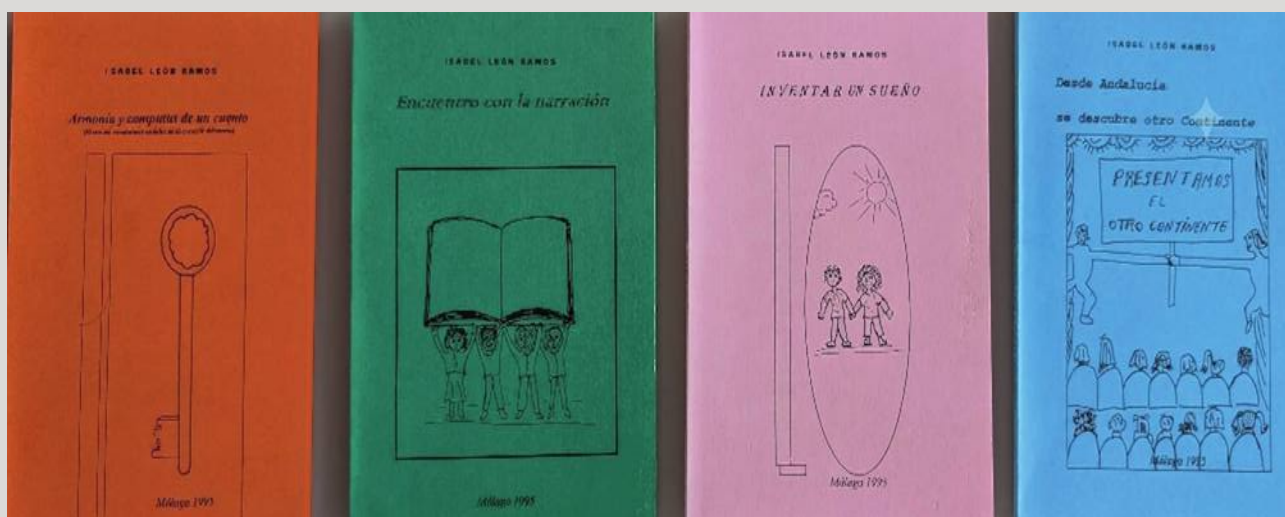
ESCRITURA, EDUCACIÓN E INVESTIGACIÓN

Tres ámbitos complementarios de una misma búsqueda.

Educación, creación e investigación.

¿Cómo trasladó aquellas ideas al ámbito educativo?

A mi regreso de Roma y al dedicarme a la enseñanza, me di cuenta de que la educación pasiva no tenía cabida en el aula. Los discentes debían convertirse en los verdaderos protagonistas de su aprendizaje, mientras mi función pasaba a ser la de dinamizar un ecosistema de multilenguaje expresivos donde el juego dramático, la música, la danza, la pintura y la escritura sirvieran para canalizar conflictos reales, desarrollar procesos de creación compartida y favorecer nuevas formas de relación.



Desde los confines de la eternidad a la Mina



De un mundo siniestro a un mundo singular

Isabel León Ramos

Óleo sobre lienzo

2024

Medidas: 100 x 80 cm

Actualmente la obra se exhibe en EL MUSEO DE LA ESCUELA DE INGENIERÍA MINERA E INDUSTRIAL DE ALMADÉN, formando parte de su colección permanente.

De este modo, el aula se convirtió en un entorno vivo de aprendizaje, coeducación y autonomía, donde la creación colectiva permitía cuestionar estereotipos y conquistar activamente valores de tolerancia, solidaridad e intercultural.

¿Qué papel desempeñaron en su trayectoria?

Los proyectos desarrollados a lo largo de estos años han dado lugar a diversas publicaciones sobre igualdad de género, creatividad, convivencia, educación para la paz y patrimonio cultural andaluz. Estas publicaciones ponen a disposición de otros profesionales recursos, experiencias y propuestas surgidas desde la práctica educativa.

La Junta de Andalucía ha apoyado varias de estas investigaciones y publicaciones. Posteriormente, algunos de estos trabajos han sido seleccionados por el Ministerio de Cultura para participar en ocho Ferias Internacionales del Libro.

Mirando hoy estos proyectos, sigo reconociendo una misma convicción: la educación, la creación y la cultura adquieren sentido cuando contribuyen a ampliar nuestra manera de ser y estar en el mundo.

Programa de los seminarios internacionales de formación teatral desarrollados en el Teatro Alberico de Roma (1978), dirigidos por Miguel Ponce y en los que participaron figuras de referencia como Living Theatre, Augusto Boal, Ryszard Cieslak, Stanislaw Scierski y Jacques Lecoq.

LA PINTURA COMO ESPACIO DE REFLEXIÓN Y CREACIÓN

Figuración simbólica de carácter existencial contemporáneo

Los distintos lenguajes expresivos que han articulado mi trayectoria encuentran hoy en la pintura uno de sus espacios más visibles de reflexión y creación. Las obras que se presentan a continuación forman parte de una misma búsqueda, donde la figura se convierte en signo, memoria y experiencia humana.





AUXILIADORA MORENO RUEDA

Cuando la igualdad se convierte en acción real en el territorio

Hablar de igualdad, participación y oportunidades es hablar de estructuras, de decisiones y de impacto real en la vida de las personas. Y en ese espacio se mueve Auxiliadora Moreno Rueda.

Desde su responsabilidad en la Diputación de Córdoba, impulsa iniciativas que conectan lo institucional con lo cotidiano: conciliación, emprendimiento, diversidad y tejido social. Su labor no se queda en el discurso, sino que se traduce en acciones que acompañan a las familias, fortalecen el territorio y generan oportunidades, especialmente en los entornos más cercanos.

En MP Magazine conversamos con ella para entender cómo se construye, desde la administración pública, una igualdad que sea real, cercana y transformadora.

Desde su responsabilidad en la Diputación de Córdoba, ¿qué significa hoy trabajar por la igualdad en un territorio tan diverso como esta provincia?

Trabajar por la igualdad en un territorio tan amplio y diverso como Córdoba es, además de una responsabilidad, un orgullo. Supone entender

que más del 50 % de la población somos mujeres y que ninguna debe tener menos oportunidades por el hecho de serlo.

Esa mirada tiene que ser transversal y cercana, especialmente en el mundo rural. Las mujeres no deben verse obligadas a abandonar sus pueblos para encontrar oportunidades. Nuestro reto es que puedan desarrollar su vida laboral y personal en su propia tierra, con recursos, apoyo y futuro.

Pero la igualdad hoy no puede entenderse solo en lo local. También implica una responsabilidad global. Desde la Diputación trabajamos en cooperación internacional junto a ONG y entidades locales para impulsar proyectos dirigidos a mujeres y niñas en distintos países.

Tenemos iniciativas en Latinoamérica —como Perú, Ecuador, Guatemala o República Dominicana—, y también en territorios como Mozambique o el norte de Marruecos. Allí se desarrollan programas de formación, capacitación agrícola y autonomía económica, que permiten a muchas mujeres generar oportunidades en entornos especialmente vulnerables.



Porque la igualdad real no entiende de fronteras: se construye aquí, en nuestros pueblos, y también allí donde más apoyo se necesita.

Usted lidera áreas muy conectadas con la vida diaria: igualdad, participación, consumo y cooperación. ¿Cómo se traducen en impacto real?

La clave está en la transversalidad. La igualdad no puede ser un compartimento aislado; debe estar presente en todas las políticas.

Desde Participación Ciudadana apoyamos asociaciones que sostienen la vida cultural, social y económica de la provincia. En todas ellas, el papel de la mujer es esencial. Somos, en gran medida, quienes mantenemos vivos nuestros pueblos, nuestras tradiciones y nuestro tejido social.

La conciliación sigue siendo uno de los grandes retos. ¿Qué cambios son necesarios?

Aquí hablamos de un cambio estructural y social. Es imprescindible adaptar, por ejemplo, los horarios laborales para facilitar el cuidado tanto de hijos como de mayores.

Pero no solo es cuestión de conciliación, sino de corresponsabilidad real. Necesitamos tiempo

para cuidar, pero también para cuidarnos. Este es un reto colectivo en el que administraciones, empresas y sociedad debemos avanzar unidos.

“La igualdad real se construye en lo cotidiano, cerca de las personas y sin dejar a nadie atrás”

¿Es optimista respecto a ese cambio?

Sí, lo soy. Si miramos atrás, vemos cuánto hemos avanzado. Hace décadas, el acceso de las mujeres al mercado laboral era algo excepcional.

Hoy las familias son diversas, dinámicas, y cada vez más igualitarias. Aún queda camino, pero estoy convencida de que llegaremos a una corresponsabilidad real donde nadie tenga que renunciar a su vida personal o profesional por cuidar.

¿Cómo se consigue que la igualdad pase del discurso a la acción?

Desde la educación. Es la herramienta más poderosa de transformación.

La educación en casa, en la escuela y en la sociedad está generando nuevas generaciones que ya interiorizan la igualdad. Sin ese compromiso colectivo, las políticas públicas no tendrían el mismo impacto.

El mundo rural es clave en Córdoba. ¿Qué retos enfrentan las mujeres en estos entornos?

Las mujeres son el motor del mundo rural, pero también enfrentan más barreras.

Desde la Diputación impulsamos programas como EMPLEA, que facilita la contratación de mujeres en situación de vulnerabilidad. Apostamos por agricultoras, ganaderas, empresarias y emprendedoras.

Y también miramos a las mujeres mayores, con programas de formación, autocuidado y salud mental. Combatir la soledad no deseada es otra de nuestras prioridades. Porque ninguna mujer deja de ser valiosa por cumplir años.

¿Qué está cambiando en el perfil de la mujer emprendedora?

Está surgiendo una generación valiente, preparada y decidida. Mujeres que no buscan subsidios, sino oportunidades.

Quieren emprender en sus pueblos, gestionar su tiempo y construir su futuro. Es cierto que encuentran más dificultades, pero también una enorme capacidad de resiliencia.

visibilidad a una realidad que ya forma parte de nuestra sociedad. La diversidad y la inclusión nos enriquecen y debemos defenderlas desde valores esenciales como la libertad, la igualdad y los derechos humanos.

Córdoba es una provincia abierta, donde todo el mundo tiene cabida, y eso nos hace una sociedad más rica y amable. Pero esa construcción colectiva también implica compromiso: debemos seguir trabajando para erradicar cualquier forma



Las instituciones debemos acompañarlas con programas de apoyo, mentoría y herramientas digitales. Ese “empujoncito” puede marcar la diferencia.

La diversidad y la inclusión forman parte esencial de su trabajo. ¿Qué papel tienen las instituciones en la construcción de una sociedad más plural y respetuosa?

El papel de las instituciones es fundamental. Debemos estar al lado de todos los colectivos y dar

de discriminación y condenar los delitos de odio especialmente el acoso a través de las pantallas.

Al hablar de esa convivencia y de los valores que sostienen nuestra sociedad, surge una preocupación que usted misma señalaba: la juventud y el impacto del ciberacoso. Hoy es una realidad cada vez más presente.



¿Cómo se está abordando este desafío desde las instituciones?

Me preocupa especialmente. El anonimato que ofrecen las redes sociales hace que insultar o agredir sea demasiado fácil, pero el daño psicológico que se genera es muy profundo, sobre todo en adolescentes.

Creo que es fundamental que los jóvenes crezcan en un entorno de respeto y libertad, entendiendo que nuestra libertad termina donde empieza la de la otra persona. Ese aprendizaje es clave.

Por eso, quienes tenemos responsabilidades públicas debemos ser especialmente conscientes del ejemplo que damos. Somos referentes para muchas personas, y educar también implica actuar con coherencia.

¿Cómo definiría un liderazgo público cercano y eficaz?

Desde el ejemplo, la empatía y la humildad.

No se puede gobernar sin conocer la realidad de los pueblos, sin escuchar a las personas. La política es, ante todo, vocación de servicio público. Estamos de paso, pero lo que hagamos debe mejorar la vida de la gente.

Mirando a los próximos cinco años, ¿qué le gustaría cambiar en la vida de las mujeres de Córdoba?

Me gustaría que ninguna mujer sufriera ningún tipo de violencia. Esa es nuestra prioridad.

También que todas puedan desarrollar su vida plenamente en sus municipios, con oportunidades reales. Y que nuestros pueblos sigan siendo espacios llenos de vida, donde las mujeres sean protagonistas del presente y del futuro.





ROBLES

Identidad con
nombres de mujer

En Bodegas Robles, la identidad se cultiva en la tierra, se expresa en cada vino y se sostiene en las personas que hacen posible cada vendimia y cada decisión importante de la bodega.

Durante mucho tiempo, el vino se ha contado desde la tierra, la familia, la tradición o la marca. Pero no siempre se ha contado con la misma claridad quién toma las decisiones que hacen posible cada botella. La cuestión verdaderamente importante no es señalar la presencia de las mujeres. Es saber dónde están, qué responsabilidades asumen y cómo transforma su trabajo la calidad, la identidad y el futuro de una bodega.

En Bodegas Robles, esa pregunta tiene una respuesta concreta. Las mujeres están en la dirección técnica, en la enología, en la logística, en la exportación, en la administración y en el cuidado diario de una bodega familiar fundada en 1927 en Montilla-Moriles.

La historia de Robles está marcada por una convicción sencilla: cuanto más se cuida la tierra, mejores vinos se consiguen. A finales de los años noventa, la bodega incorporó la viticultura ecológica y el trabajo con levaduras autóctonas. Desde entonces, la sostenibilidad dejó de ser una declaración para convertirse en una forma de trabajo: cubierta vegetal en el viñedo, protección del suelo, biodiversidad, reducción de huella de carbono, energías renovables y respeto por el ritmo natural de la uva.

Rocío Márquez Ortega, directora técnica y enóloga, interpreta la uva Pedro Ximénez desde el conocimiento, la investigación y el respeto al origen. Su trayectoria fue incluida en Reinas de

Copas. Las grandes mujeres del vino, el libro de Zoltan Nagy que reúne a cincuenta referentes del sector vitivinícola. Pilar Robles Rubio, desde la logística, coordina tanto la precisión que exige cada vendimia como el flujo continuo de una bodega que trabaja a la vez el campo y el mercado. Pilar Guerrero Roldán, desde exportación, contribuye a que los vinos y vinagres de Robles viajen a otros mercados sin perder su identidad. Otilia Aceituno García, desde la contabilidad, ejerce ese cuidado silencioso sin el que ninguna apuesta a largo plazo sería posible. Rosa Gálvez Carrasquilla, responsable de limpieza, cuida una dimensión esencial en cualquier industria agroalimentaria y en una bodega abierta cada año a numerosas visitas.

También los vinos de Bodegas Robles han sido galardonados en distintas ediciones del Concurso Internacional Premios Vino y Mujer, un certamen que reconoce vinos en los que la mujer ha intervenido de forma sustancial en su creación, producción o comercialización. Ese matiz es importante: no se premia la mera presencia, sino una autoría real.

Porque el vino no es solo el resultado de una cosecha. Es la suma de muchas decisiones encadenadas: cuándo vendimiar, cómo proteger la uva, cómo acompañar una fermentación, cómo mantener la identidad en los mercados internacionales, cómo gestionar los recursos y cómo sostener un proyecto familiar sin romper su vínculo con la tierra. En Bodegas Robles, esa suma tiene muchos nombres de mujer. Y quizá ahí reside una forma profunda de cuidar el origen, sostener el presente y hacer posible el futuro.



**Impulsar
el talento femenino**
es impulsar
el futuro de nuestra
organización

SP Group, industria familiar cordobesa con visión internacional

Desde 1985 trabajamos con un firme compromiso con la calidad, la innovación, la sostenibilidad y las personas. Impulsar el talento femenino es impulsar el futuro de nuestra organización. Por ello, trabajamos para garantizar la igualdad de oportunidades y favorecer el desarrollo profesional de las mujeres en todos los ámbitos de la empresa, promoviendo una cultura basada en el respeto, la diversidad y la inclusión.

Más de cuatro décadas después, seguimos creciendo con la misma esencia que nos ha acompañado desde nuestros orígenes: cercanía, compromiso y visión de futuro.