

ENTREVISTA EXCLUSIVA

ISABEL FIGUEROA DE ROLO

“

*Liderar es tener
claridad de propósito
y el coraje de
transformar realidades*

MUJERES
QUE INSPIRAN

HELENA OLCINA

LIDERAR ABRIENDO
CAMINOS

NURIA EL FASSI

POR ROSA ESTAÑ
“EL ÉXITO QUE
DEJAMOS EN LOS
DEMÁS”.

COOPERACIÓN
SIN FRONTERAS

VANIA GARCÍA
MARINKOVIC

ODS 5

IGUALDAD
DE GÉNERO

LA IGUALDAD NO SE
ESPERA, SE
CONSTRUYE

CUANDO LA CULTURA
SE CONVIRTIÓ EN UN
PUENTE PARA LA
COOPERACIÓN
INTERNACIONAL

Encuentro UNESCO

EL PODER DE LA
COMUNICACIÓN

AURA PONCE

PEDRO
ENRIQUEZ

A ROCÍO
MADRESELVA
“CONCIENCIA DEL
AGUA”

“APRENDE A CREER
EN TI”

POR ADRIÁN
ROMERO

¿QUÉ CAMBIO TE
GUSTARÍA DEJAR EN
LA VIDA DE LAS
PERSONAS?

Liderazgo que transforma

IDEAS, ACCIONES Y VISION PARA CONSTRUIR UN MUNDO MEJOR

Un Hotel con Alma

Gar Anat: historias, arte y cultura en el corazón de Granada.

WWW.HOTELGARANAT.COM





Cada página tiene un propósito



08 Isabel Mariella Figueroa de Rolo

Presidenta, Fundadora y Directora Editorial de Factor de Éxito

14 El Éxito que dejamos en los demás"

Por Rosa Estañ Homs

16 Helena Olcina

Mujeres que inspiran | Empresaria | Presidenta de Sinergias Club Internacional

24 María Lejárraga | Mujeres que la Historia No Debe Olvidar

Por Rosa Terrones Gómez

30 La igualdad no se espera, se construye

Por Concepción Díaz Rodríguez

34 Vania García Marinkovic

Empresaria | Presidenta de la Asociación de usuarios de Zona Franca de Punta Arenas | Chile

39 Educación de calidad y pensamiento crítico

Por Claudia Goergen González

42 Aura Ponce

Directora Radio Intereconomía Andalucía | Entre Amigos | Entre Ellas

46 Volver a lo Esencial

Por Isabel María García López

52 Aprende a creer en ti

Por Adrián Romero | Un Sofá Mágico

56 Nuria El Fassi

Empresaria, líder y defensora del emprendimiento femenino

62 Pedro Enriquez

A Rocío Madreselva "Conciencia del Agua"

Una invitación a la transformación

BIENVENIDAS, BIENVENIDOS A MODS MAGAZINE

Una invitación a pensar, a conectar, a cooperar y, sobre todo, a actuar. Siempre las grandes transformaciones comienzan cuando una persona decide dar el primer paso.



Transformar nunca ha sido el camino más fácil. Construir exige más que destruir; dialogar requiere más valentía que juzgar, y tender puentes siempre será más difícil que levantar muros.

Las diferencias no nos separan: nos enriquecen, una sociedad se hace grande cuando cada persona aporta desde su historia, su cultura, su experiencia y su talento. La verdadera transformación nace cuando aprendemos a mirarnos con respeto, a escucharnos con humildad y a trabajar juntos por un propósito común.

MODS nace para quienes creen que la cooperación es más poderosa que la confrontación, y que los Objetivos de Desarrollo Sostenible solo serán una realidad si cada uno de nosotros decide convertirse en parte de la solución.

Aquí encontrarás mujeres que inspiran, proyectos que generan impacto y alianzas que demuestran que podemos construir unidas, que es posible cuando dejamos de preguntarnos quién tiene la razón y comenzamos a preguntarnos qué podemos construir juntas.

"El mundo no necesita más voces que dividan, necesita más personas capaces de unir".

Heidi Zahn

EDITORA MODS MAGAZINE

"El mundo no
cambia porque
existan grandes
ideas.



Cambia cuando
las personas
deciden
convertirlas en
acciones."



Innova, Integrate, Elevate

WWW.MUJERESODS.COM

Isabel Mariella Figueroa de Rolo

Presidenta, Fundadora y Directora Editorial de Factor de Éxito



“Las publicaciones no solo reflejan el mundo; también pueden influir en la forma en que decidimos construirlo.” Antes de responder, quiero expresar mi gratitud a Mujeres ODS por este reconocimiento que recibiré en noviembre, en Granada, España. Me emociona profundamente formar parte del primer número de esta revista y haber sido elegida como personaje de portada. Después de haber dirigido más de 250 ediciones de Factor de Éxito, esta será la primera vez que estaré del otro lado: ya no decidiendo una portada, sino siendo parte de una. Lo recibo con mucha humildad, alegría y responsabilidad, porque sé el valor que tiene ocupar ese espacio y lo que significa que una historia pueda llegar a otras personas en el momento preciso.

Liderazgo que transforma

Como editora, cada día decides qué historias merecen ocupar una portada y cuáles no. Vivimos en una época en la que la información viaja más rápido que nunca, pero no siempre deja huella. **¿Qué hace que una historia sea verdaderamente importante para ti y qué responsabilidad sientes al decidir cuáles llegan a miles de lectores?**

Para mí, una historia es verdaderamente importante cuando tiene la capacidad de dejar algo en quien la lee. Puede ser una idea, una pregunta, una emoción, una decisión o una nueva forma de mirar la vida y el liderazgo.

En Factor de Éxito he aprendido que una portada representa mucho más que una imagen atractiva. Una portada es una declaración editorial. Es decirle al lector: "Detente aquí, esta historia merece ser escuchada".

Cuando elegimos una historia, pienso en el recorrido que hay detrás de esa persona. Pienso en sus decisiones, en los valores que sostienen su trayectoria, en aquello que puede servirle a alguien más. Me interesa mostrar historias que tengan verdad, contenido y propósito.

Siento una gran responsabilidad porque los medios también educan la mirada. Lo que decidimos visibilizar influye en lo que otros consideran valioso. Por eso procuro que cada historia que llevamos a nuestros lectores pueda inspirar crecimiento, reflexión y acción. Una buena historia puede abrir una conversación; una historia bien contada puede abrir un camino.

Una revista puede informar, inspirar o incluso influir en la manera en que una sociedad entiende el liderazgo.

Desde tu experiencia al frente de Factor de Éxito, **¿Crees que los medios tienen la responsabilidad de construir una cultura basada en la ética, la cooperación y el propósito, además de informar?**

Creo profundamente que los medios tienen una responsabilidad enorme en la forma como una sociedad interpreta el liderazgo, el éxito y el progreso.



Una publicación puede limitarse a mostrar resultados, cifras o reconocimientos. Pero también puede ir más allá y preguntarse: ¿qué valores sostienen esos logros?, ¿qué decisiones hicieron posible ese camino?, ¿qué impacto está generando esa persona, esa empresa o esa iniciativa en su entorno?

Desde Factor de Éxito hemos procurado contar historias que muestren el éxito desde una perspectiva más humana. Para mí, el éxito tiene verdadero sentido cuando se convierte en una herramienta para servir, para abrir oportunidades y para impulsar a otros.

La ética, la cooperación y el propósito deben estar presentes en la conversación pública. Los medios pueden ayudar a que esos temas ocupen el lugar que merecen. Informar es importante, pero ofrecer contexto, profundidad y sentido también lo es. Cuando una revista logra eso, deja de ser solo un canal de comunicación y se convierte en un espacio de influencia positiva.

Has entrevistado y conocido a grandes empresarios, innovadores y líderes de distintos países. Después de escuchar tantas historias de éxito, ***¿Qué cualidad has descubierto que comparten las personas que dejan un verdadero legado, más allá de sus logros profesionales?***

Después de tantos años escuchando historias de empresarios, líderes, innovadores y profesionales de distintos países, he visto que quienes dejan un verdadero legado tienen algo en común: coherencia.

Son personas que procuran vivir de acuerdo con lo que dicen creer. Cumplen su palabra. Construyen confianza. Entienden que la influencia se gana con acciones sostenidas en el tiempo.

También he visto otra cualidad muy poderosa: la generosidad. Los líderes que trascienden comparten lo que saben, abren espacios, conectan personas, celebran el crecimiento de otros y comprenden que el conocimiento tiene más valor cuando circula.

El legado rara vez se construye desde un solo gran momento. Se va formando en decisiones cotidianas, en conversaciones, en oportunidades dadas, en puertas abiertas, en la manera como tratamos a los demás cuando nadie está mirando.

He aprendido que las personas verdaderamente influyentes son aquellas que ayudan a otros a descubrir su propio valor. Esa es una forma silenciosa, pero muy profunda, de trascender.

En un momento donde las redes sociales premian la inmediatez y el impacto rápido, el periodismo y las publicaciones especializadas siguen apostando por la profundidad y el análisis.

¿Cómo mantener el equilibrio entre la velocidad de la información y la necesidad de ofrecer contenido con valor, contexto y credibilidad?

La velocidad forma parte de nuestro tiempo. Es una realidad con la que convivimos todos los días. Pero la profundidad sigue siendo necesaria, quizá más que nunca.

En mi experiencia, el equilibrio está en comprender que llegar rápido puede ser valioso, pero llegar con criterio es indispensable. La credibilidad se construye cuidando lo que se publica, respetando al lector y entendiendo que cada contenido lleva una responsabilidad.

Las redes sociales nos permiten amplificar mensajes, acercarnos a nuevas audiencias y mantener conversaciones constantes. Las publicaciones especializadas, en cambio, tienen la oportunidad de detenerse, mirar con más atención y ofrecer contexto.

En Factor de Éxito hemos apostado por historias que permanezcan. Historias que puedan leerse hoy y seguir teniendo sentido mañana.

Para lograrlo, hay que escuchar mejor, investigar mejor y editar con conciencia.

La información rápida puede llamar la atención; el contenido con valor puede acompañar decisiones. Y cuando una publicación logra unir actualidad con profundidad, entonces cumple una función mucho más poderosa: ayuda a comprender, a conectar y a construir confianza.

El liderazgo femenino ocupa hoy un espacio cada vez más visible, pero aún enfrenta desafíos importantes. Desde tu mirada como editora y observadora de cientos de trayectorias profesionales, ¿Qué cambios consideras imprescindibles para que las próximas generaciones de mujeres puedan liderar en igualdad de oportunidades, sin renunciar a su identidad?

Creo que uno de los cambios más importantes es ampliar la forma en que entendemos el liderazgo femenino. Cada mujer tiene su propia manera de liderar, de construir, de decidir y de influir. Esa diversidad debe ser reconocida y valorada.

Las próximas generaciones necesitan oportunidades reales, espacios de formación, acceso a redes, visibilidad y confianza. También necesitan referentes cercanos, mujeres que muestren que es posible crecer profesionalmente sin dejar de ser auténticas.

Como mujer, madre, esposa, empresaria y directora editorial, he vivido distintas etapas en las que la familia, la empresa y el propósito han caminado juntos. Esa experiencia me ha enseñado que la identidad de una mujer es una fuerza, no una carga. Nuestra sensibilidad, intuición, capacidad de escucha, firmeza y visión pueden convivir en el liderazgo.

También considero fundamental que más mujeres sean invitadas a las conversaciones donde se toman decisiones. La igualdad se construye abriendo espacios, reconociendo capacidades y generando condiciones para que el talento pueda desarrollarse.

Cuando una mujer lidera desde su verdad, también abre camino para muchas otras.



Si hoy tuvieras la oportunidad de publicar una edición especial que pudiera llegar a cada líder del mundo, con un único mensaje en su portada... **¿Cuál sería ese mensaje y por qué crees que el mundo necesita leerlo precisamente ahora?**

El mensaje sería:

"Tu liderazgo trasciende cuando ayuda a otros a crecer." Creo que el mundo necesita leerlo ahora porque estamos viviendo una época de grandes transformaciones. La tecnología avanza, los mercados cambian, las organizaciones se reinventan y la información circula a una velocidad impresionante. Pero, en medio de todo eso, seguimos necesitando líderes capaces de mirar a las personas.

Un liderazgo que solo busca resultados se queda corto. El liderazgo que transforma es aquel que crea condiciones para que otros aprendan, participen, se desarrollen y descubran su propio potencial. He dedicado muchos años a amplificar voces, a contar historias y a abrir espacios para líderes de distintos sectores. Y cada vez confirmo más algo: cuando una persona usa su experiencia para elevar a otros, su influencia se multiplica.

Ese mensaje en portada sería una invitación a revisar el sentido de nuestras decisiones. Porque liderar no es ocupar un lugar más alto; es construir desde ese lugar algo que también sirva a los demás.

“Las palabras pueden informar durante un instante, pero las ideas correctas, compartidas en el momento oportuno, tienen el poder de transformar generaciones”.

FACTOR DE ÉXITO

www.revistafactordeexito.com



En Mujeres ODS creemos que las historias tienen el poder de inspirar acciones. Si una joven abriera hoy esta revista y solo pudiera recordar una idea de esta entrevista dentro de diez años, *¿Qué te gustaría que permaneciera en su memoria?*

Me gustaría que recordara esto: tu vida puede convertirse en una plataforma para que otras personas también avancen.

A veces pensamos que para generar impacto debemos esperar el momento perfecto, tener todos los recursos o sentirnos completamente preparadas. Mi experiencia me ha enseñado que muchas veces el camino se abre cuando damos el primer paso con honestidad, disciplina y propósito.

Quisiera que esa joven sepa que su voz tiene valor, que su historia importa y que sus decisiones cotidianas pueden construir algo más grande que ella misma. Que no necesita parecerse a nadie para liderar. Que puede hacerlo desde su identidad, desde sus valores, desde su manera particular de mirar el mundo.

También quisiera que recuerde que el verdadero éxito no está solamente en llegar, sino en lo que haces con lo aprendido cuando llegas. Si en diez años conserva esa idea, tal vez ella también decida abrir caminos para otros. Y allí comenzará su propia forma de trascender.

“Las palabras pueden informar durante un instante, pero las ideas correctas, compartidas en el momento oportuno, tienen el poder de transformar generaciones”.



“El Éxito que dejamos en los demás”

Una reflexión sobre propósito, liderazgo y la huella que construimos en las personas mientras avanzamos.

POR ROSA ESTAÑ HOMS



Con la perspectiva que aporta los años he ido cambiando mi manera de entender el éxito.

Durante mucho tiempo podemos medirlo por lo que conseguimos: un proyecto que sale adelante, una empresa que crece, una dificultad superada, una meta alcanzada. Todo eso importa. Pero, al mirar mi camino con cierta distancia, cada vez tengo más claro que hay otra medida más profunda: qué hemos despertado en las personas que se han cruzado con nosotras.

Si pudiera elegir el cambio que me gustaría dejar, sería este: que alguna persona, después de compartir conmigo una conversación, un proyecto o una etapa de su vida, confiara un poco más en sí misma. Que reconociera sus capacidades, sus talentos y sus posibilidades. Que se atreviera a tomar una decisión que antes le daba miedo.

Las mujeres que emprendemos conocemos bien lo que significa avanzar sin tener todas las respuestas. Emprender es decidir en medio de la incertidumbre. Es asumir riesgos, organizar recursos, cuidar relaciones, resolver problemas y, muchas veces, compatibilizar la empresa con responsabilidades familiares y personales.



Hay etapas en las que podemos llegar a sentir que todo depende de nosotras.

Y ahí aparece una pregunta importante: ¿estamos construyendo solamente una empresa o también una vida en la que queremos vivir?

Para mí, esa pregunta tiene mucho que ver con el propósito. No entendido como una gran misión extraordinaria, sino como un “para qué” suficientemente claro que nos ayude a decidir. Una especie de brújula interior.

Cuando sabemos para qué hacemos las cosas resulta más fácil distinguir entre lo urgente y lo importante; entre una oportunidad y una distracción; entre aquello que debemos sostener y aquello que quizá ha llegado el momento de soltar.

Vivir con propósito no significa vivir sin dificultades.

Hay facturas, responsabilidades, objetivos, incertidumbre económica y momentos en los que toca esforzarse mucho. El dinero importa. La sostenibilidad de un negocio importa. Pero también importa preguntarnos cuánto de nuestra vida estamos entregando para mantener determinadas estructuras, expectativas o formas de éxito.

A veces podemos simplificar. A veces necesitamos decir no. A veces tenemos que pedir ayuda. Y otras veces debemos atrevernos a cambiar una decisión que ya no tiene sentido.

Un liderazgo con propósito

Durante años se nos ha hablado mucho de productividad, resultados, crecimiento y capacidad de sacrificio. Son importantes. Pero la experiencia me ha enseñado que no podemos crear de manera sostenible si estamos permanentemente agotados.

Necesitamos espacios para pensar. Tiempo sin reuniones, sin mensajes, sin responder inmediatamente a todo. Tiempo para escuchar qué estamos necesitando, qué nos ilusiona todavía y qué empieza a pesarnos demasiado.

“No es perder el tiempo. Es recuperar cierto equilibrio interior y perspectiva hacia un horizonte más amplio.”

Como mentora senior he comprobado muchas veces que una buena pregunta puede ser más útil que una respuesta rápida. Acompañar a otra persona no consiste en decirle lo que tiene que hacer, sino en ayudarla a descubrir sus propios recursos, ordenar sus ideas y tomar decisiones con mayor confianza. Es a veces la falta de confianza la que nos impulsa hacer más hasta el cansancio, ¿verdad?

Quizá ese sea también uno de los mayores legados que podemos dejar a las mujeres empresarias: no solo crear empresas, lograr resultados o puestos de trabajo, sino personas que crecen a nuestro lado, en talento y creatividad.

Personas a las que hemos dado una oportunidad. Personas que se han sentido escuchadas. Personas a las que hemos ayudado a descubrir que podían hacer algo que todavía no se atrevían a intentar.

Con el tiempo he comprendido que nuestra influencia suele producirse en pequeños gestos. Una conversación en el momento adecuado. Una presentación que abre una puerta. Una palabra de ánimo. Una recomendación. Compartir un error para que otra persona no tenga que aprenderlo de la misma forma. O un silencio de comprensión y disculpa.

Tal vez nunca sepamos hasta dónde llegan esas pequeñas semillas.

Por eso hoy intento vivir con una pregunta sencilla: ¿qué puedo aportar aquí, en mi entorno? Puede ser experiencia. Puede ser la escucha. Puede ser una conexión. Puede ser serenidad cuando alrededor hay prisa. Puede ser animar a alguien a confiar en su propio criterio.

Quizá ahí empiece una forma diferente de éxito: no solo preguntarnos cuánto hemos conseguido, sino a cuántas personas hemos ayudado a crecer mientras avanzábamos.

Y antes de correr hacia el siguiente objetivo, quizá merezca la pena preguntarnos:

¿Qué quiero que las personas recuerden de su relación conmigo?

¿Estoy dedicando mi energía a lo que realmente considero importante?

¿Qué talento, experiencia o conocimiento puedo compartir hoy con otra mujer?

¿Y qué pequeño cambio puedo empezar esta semana para vivir y trabajar de una forma más coherente con la persona que quiero ser?

Mujeres que inspiran

Helena Olcina

Empresaria | Presidenta, Fundadora Sinergias Club Internacional

"Las comunidades no nacen de las ideas. Nacen de las personas que deciden creer unas en otras."

Su historia demuestra que el liderazgo no consiste únicamente en dirigir un proyecto, sino en ser capaz de unir personas, generar confianza y construir espacios donde otros puedan crecer.

Consultora empresarial y mentora en marca personal, cuenta con más de veinte años de experiencia. Es fundadora y presidenta de Sinergias Club Internacional, una comunidad empresarial nacida en Marbella que hoy reúne a más de 200 empresarios de diferentes sectores y nacionalidades, con un fuerte enfoque en las alianzas, el crecimiento compartido y la solidaridad.

Desde Sinergias Club Internacional ha convertido la colaboración en una filosofía de trabajo, demostrando que el éxito compartido siempre llega más lejos que el éxito individual.

Antes de hablar de la empresaria, ***¿quién es Helena cuando se apagan los focos y termina la jornada?***

Ante todo, soy madre, es el papel más importante de mi vida y también el que ocupa la mayor parte del poco tiempo libre que me deja liderar Sinergias. Mi hijo es mi gran sueño hecho realidad, y también mi gran maestro. Con él aprendo constantemente y compartir mi tiempo con él es, sin duda, lo que más disfruto.





“Me encanta pasear descalza con mi perro Bumer, y refugiarme, también con él en mi patio, que está lleno de flores”.

Y cuando no estoy ejerciendo de madre, aparece una Helena mucho más sencilla de lo que probablemente se ve desde fuera: siempre cara lavada, pelo alborotado y descalza. Me encanta pasear descalza con mi perro Bumer, y refugiarme, también con él en mi patio, que está lleno de flores. Allí leo, escribo, pienso y descanso. Es mi pequeño santuario y mi manera de parar, ordenar la mente y recargar el alma.

Soy tremendamente casera, y disfruto mucho abriendo las puertas de mi casa. Mis amigos saben que quizás no soy la mejor anfitriona del mundo porque aquí todo el mundo acaba sirviéndose solo, y así he conseguido que todos sientan que mi casa también es la suya. Mi familia y muchos de mis amigos de siempre están en Madrid, y vivir lejos de ellos no siempre ha sido fácil, pero Marbella me ha regalado algo maravilloso: construir una familia elegida.

Al final, tanto en mi casa como en el club, lo que más feliz me hace es exactamente lo mismo, crear espacios donde las personas puedan llegar, sentirse queridas y saber que están en casa.

¿En qué momento entendiste que las sinergias podían cambiar vidas?

Lo entendí en el momento en que lo vi suceder; Cuando empecé a emprender en Madrid lo hice desde un vivero de empresas, rodeada de otros emprendedores que, como yo, estaban intentando sacar adelante sus proyectos y allí descubrí que caminar unidos hace que el viaje se disfrute más y te lleve, sin lugar a dudas a los objetivos marcados.

Fue entonces cuando creé mi primera empresa de networking, LNW Networking, con un lema que ya decía mucho de lo que empezaba a creer: «Las sinergias que cambian vidas». Compartíamos conocimientos, contactos, experiencias, miedos, oportunidades... y aquella unión terminó cambiándonos la vida a muchos, y durante casi veinte años no he dejado de comprobarlo.

He visto empresarios que estaban a punto de tirar la toalla mantenerse en pie porque otro empresario apareció en el momento adecuado, nacer empresas entre personas que se conocieron en uno de nuestros eventos, he visto emprendedores crecer, formarse, ganar confianza y encontrar oportunidades gracias a los contactos y al conocimiento compartido.

Y muchos años después ocurrió algo que terminó de cerrar el círculo, me tocó vivirlo en primera persona; llegó un momento de mi vida en el que fui yo quien necesitó ayuda para sostenerse, y de esa necesidad nació Sinergias.

Por eso, cuando digo que las sinergias pueden cambiar vidas, no estoy hablando de una teoría ni de una estrategia de networking. Lo he visto durante veinte años y, cuando más lo necesité, también lo experimenté en mi propia vida.

Es por eso que hoy, tengo todavía más claro que muchas veces no necesitamos tener todas las respuestas, sino contar con las personas adecuadas con las que buscarlas.

Tengo claro que una dificultad solo viene a obligarte a transformar una parte de tu vida que tú sola nunca te habrías atrevido a cambiar. Cada una de mis tormentas me han hecho más fuerte, pero, curiosamente, también más sensible; me han dado una capacidad mucho mayor para comprender el dolor, el miedo y las inseguridades de los demás. He aprendido a entender que muchas veces las personas que nos hacen daño no actúan desde la maldad, sino desde sus propios miedos o heridas, y comprenderlo te da una enorme libertad, porque dejas de tomarte las cosas como algo personal.

Hoy intento utilizar todo ese aprendizaje para ayudar a otras personas, todos debemos compartir lo aprendido para facilitar el camino a los demás.

Algunos de los momentos que más dolor me produjeron terminaron convirtiéndose en los mayores puntos de inflexión de mi vida.

¿Qué aprendiste de ese proceso sobre el poder de convertir una dificultad en una oportunidad?

Lo primero que aprendí es que todos, sin excepción, tenemos dentro la capacidad de superar circunstancias que, mientras las estamos viviendo, creemos que nos sobrepasan. Todos hemos vivido momentos en los que no encontramos la salida, o peor aún, en los que no tenemos fuerzas o ganas de seguir buscándola.

El haber tenido una infancia complicada me obligó a desarrollar desde muy pequeña una gran capacidad de resiliencia, y los fracasos que llegaron después terminaron enseñándome algo que hoy forma parte de mi manera de afrontar la vida: cuando aparece el miedo, yo me pongo en acción. El miedo a perder lo que tengo, a equivocarme ante un nuevo proyecto, a no poder solucionar una situación o, quizás el más difícil de gestionar, la impotencia cuando la solución no depende de ti. Siempre aparece en el estómago y en cuanto lo siento, aparece también como un resorte, porque el miedo me activa.

Tengo clarísimo que en la acción está la solución, quizás la primera decisión no sea la correcta, pero te llevará a la segunda ... y créeme que siempre aparece una persona, una oportunidad... que te llevan a las personas y momentos perfectos y poco a poco empiezas a encontrar un camino donde antes solo veías una pared.

Creo profundamente que podemos transformar el dolor en acción, la acción en soluciones y las soluciones en nuevas oportunidades.

Mis mayores fracasos, con el tiempo, se han convertido en algunos de mis mayores éxitos.

Hay una cita de Haruki Murakami que lo refleja perfectamente:

“Y una vez que la tormenta termine, no recordarás cómo lo lograste, cómo sobreviviste. Ni siquiera estarás seguro si la tormenta ha terminado realmente. Pero una cosa sí es segura, cuando salgas de esa tormenta no serás la misma persona que entró en ella. De eso se trata esta tormenta”.



¿Qué significa para ti liderar desde la autenticidad?

Liderar desde la autenticidad significa, para mí, ante todo, atreverte a vivir tu propia vida y no la vida que los demás esperan de ti. Y creo que quienes tenemos cierta trayectoria o autoridad, tenemos una gran responsabilidad con las nuevas generaciones; me preocupa ver cómo asocian el éxito al dinero, la belleza, la popularidad o los likes.

Cro que el verdadero éxito se basa en saber quién eres realmente, reconocer tus dones y tener el valor de ponerlos al servicio de aquello que quieres construir; vivir en coherencia entre lo que piensas, dices y haces. En mis mentorías de marca personal, una de las primeras cosas que trabajo es precisamente esa diferenciación entre las cualidades innatas de las trabajadas, porque en las primeras se encuentran nuestros dones. Uno de los míos, por ejemplo, es conectar personas; lo hago de manera natural, no tengo que pensarlo ni esforzarme para hacerlo, y al ponerlo al servicio de los demás, como hago en Sinergias, es cuando llega el éxito de manera natural.

Por eso mismo nunca he creído en la competencia, si compito con alguien es conmigo misma, con la Helena de ayer y con lo que todavía puedo llegar a ser. Tenemos una sola vida, y es demasiado valiosa como para vivirla copiando la de los demás.

Por eso liderar desde la autenticidad significa respetar nuestra diferenciación, nuestra esencia.

Ser auténtico es una elección, pero no serlo, es una equivocación.

“El objetivo no es emprender sin miedo, es conseguir que el miedo nunca tenga más poder que tus sueños”.

Muchas mujeres sienten miedo antes de emprender, ¿cuál fue tu mayor miedo? ¿y cómo lograste superarlo?

Cuando decidí emprender, mi mayor miedo fue perder la vida que había conseguido construir; tenía un puesto con un buen sueldo, acababa de comprarme un piso precioso en Madrid con una hipoteca muy alta y disfrutaba de una calidad de vida que me permitía viajar, tener mis hobbies y vivir con bastante tranquilidad; y emprender significaba renunciar a esa seguridad e invertir prácticamente todos mis ahorros en algo que nadie podía garantizarme que fuera a funcionar.

Pero cuando emprendes, descubres que empiezan a aparecer otras recompensas que no figuran en ninguna cuenta de resultados, como la adrenalina que te entra al crear algo propio, comprobar que una idea funciona, conocer personas extraordinarias, generar empleo, ayudar a otros o, descubrir que aquello que haces tiene un impacto en la sociedad. empieza a tener un valor que muchas veces supera al económico, y con ello, apareció otro miedo todavía mayor: perder aquello que ya había conseguido construir con tantísimo esfuerzo y sacrificio.

A día de hoy no me da miedo ninguna de esas situaciones, porque ya he perdido, he fracasado y he tenido que volver a empezar de cero. Y cada vez que me he levantado, he terminado encontrando un nuevo proyecto, una nueva oportunidad o una versión de mi vida que ha resultado mucho más enriquecedora que la anterior, tanto personal como profesionalmente y, en muchas ocasiones, también económicamente, por eso hoy mi relación con el miedo es completamente diferente.

Si bien es cierto que ahora soy madre y mi responsabilidad es mucho mayor, soy más cautelosa en mis decisiones, pero eso no significa tener miedo. No pondría en juego la estabilidad de mi hijo, pero tampoco estoy dispuesta a renunciar a mis sueños; he aprendido que caer no significa volver al punto de partida, porque cuando te levantas, lo haces con toda la experiencia, los contactos, los conocimientos y la fortaleza que has adquirido durante el camino. Nunca vuelves a empezar desde cero; vuelves a empezar desde la experiencia.



Ahora hablo con la autoridad que me otorgan mis pasos, con una bonita casa y buen nivel de vida sin haber contado, para lograrlo, con recursos, ayuda o contactos. Por eso, a cualquier mujer que sueñe con emprender le diría que no espere a dejar de sentir miedo para hacerlo; que centre sus energías en prepararse, en planificar bien cada paso, trabajar desde la pasión en lo que le haga feliz con constancia y honestidad, porque seguro le llega el éxito.

¿Cuál ha sido el momento más difícil de tu trayectoria y qué enseñanza dejó en ti?

Sin duda, uno de los momentos más difíciles de mi vida llegó durante mi embarazo, cuando me separé y perdí prácticamente al mismo tiempo mi estabilidad sentimental, emocional, profesional y económica. Tuve que decidir entre regresar a Madrid, donde estaban mi familia y mi entorno, o quedarme en Marbella y volver a emprender prácticamente desde cero, sin contactos y con la enorme responsabilidad de llevar una vida dentro de mí.

Entonces hice algo que recomiendo constantemente en mis mentorías: cuando no sepas hacia dónde ir, vuelve a tus orígenes y trabaja en aquello que sabes hacer bien.

Retomé mi agencia de marketing y mis mentorías de marca personal. Mientras ayudaba a otras personas a descubrir sus fortalezas y recuperar su confianza, también reconstruía la mía. En paralelo, contraté a una *au pair* inglesa y aquella experiencia me ayudó tanto que decidí crear Marbella Family para ayudar a otras mujeres en situaciones similares. Después surgió otra necesidad: dar a conocer mis empresas y generar negocio en una ciudad donde no tenía contactos. Necesitaba relaciones de calidad y espacios donde los empresarios pudieran ayudarse de verdad. De ahí nació Sinergias.

Con el tiempo entendí que estaba aplicando una misma fórmula: identificar aquello que había mejorado mi propia vida y ponerlo al servicio de los demás. Esa ha sido una de las mayores enseñanzas de mi trayectoria empresarial: muchas grandes oportunidades de negocio no empiezan preguntándonos qué podemos vender, sino qué problema podemos resolver.

Aquel momento que viví como una pérdida absoluta de estabilidad terminó convirtiéndose en uno de los periodos más creativos y transformadores de mi vida. Cuando puse mis propias soluciones al servicio de los demás, mis dificultades dejaron de ser únicamente problemas y comenzaron a convertirse en propósito.

Ser madre, empresaria y líder comunitaria implica asumir muchos roles. ¿cómo consigues mantener el equilibrio sin perder tu esencia?

Porque soy la misma persona en cada uno de esos roles. No existe una Helena madre, otra empresaria, otra mentora y otra presidenta de Sinergias. Todas están profundamente conectadas.

Mi hijo me ha acompañado muchas veces a entrevistas, televisión y eventos; mis mentorías están llenas de aprendizajes que proceden de mi propia experiencia y, en Sinergias, doy muchísimos abrazos porque sé lo que significa necesitar uno cuando estás empezando, cuando llegas solo a un lugar o atraviesas un momento complicado. Muchas de las cosas que hago profesionalmente nacen de experiencias que primero he vivido personalmente.

Con los años he entendido que el verdadero equilibrio no consiste en repartir perfectamente las horas entre todos los ámbitos de nuestra vida. Hay momentos en los que Sinergias necesita mucho de mí, otros en los que mi hijo requiere toda mi atención y otros en los que soy yo quien necesita parar y recuperar energía.

Para mí, el equilibrio está en conseguir que exista coherencia entre lo que pienso, lo que digo y lo que hago. No significa llegar a todo ni tener una vida perfectamente equilibrada. Hay días caóticos y días en los que tengo que reorganizarlo todo. Lo importante es no perderme a mí misma.

Cuando eres fiel a tu esencia, ya no necesitas cambiar de personaje dependiendo del lugar en el que estés. Y eso da una libertad enorme.

Si pudieras hablar con la Helena de hace veinte años, ¿qué consejo le darías?, ¿cuál crees que es el mayor reto que tienen hoy las mujeres empresarias?

Le diría que relativizara los problemas y, sobre todo, que no haga suyas las reacciones de los demás, nada es personal.

No permitas que una crítica determine lo que piensas de ti, pero tampoco te creas demasiado un halago. Ni unas ni otros deberían definirte, porque muchas veces hablan más de quien los pronuncia que de quien los recibe; tu verdadero barómetro tiene que estar dentro de ti y en esas pocas personas que realmente te conocen: tu familia, tus amigos de verdad, quienes han estado cuando no había éxitos que celebrar ni nada que obtener a cambio.

Que no midiera nunca su éxito con los parámetros que marca la sociedad y, mucho menos, con los que hoy nos muestran las redes sociales; hoy para mí, el éxito es contar con tiempo y con la libertad de decidir a qué quieres dedicarlo, con quién quieres compartirlo y qué quieres hacer con él.

Y sobre todo, no compitas con nadie, únicamente contigo misma. Intenta que la Helena de mañana sea un poquito mejor que la de hoy, todo empieza por uno mismo.

Creo que ese es precisamente uno de los grandes retos que tenemos hoy las mujeres, infinidad de modelos sobre cómo deberíamos ser: grandes profesionales, madres perfectas, mujeres impecables, exitosas, independientes, fuertes... y podemos acabar viviendo pendientes de cumplir expectativas que quizás ni siquiera son nuestras.

Cada mujer debe escribir su propia historia, el libro de su vida y tenemos una sola oportunidad para hacerlo; es un regalo demasiado extraordinario como para escribirlo siguiendo el guion de otra persona.

"Si una joven leyera hoy esta entrevista y solo pudiera recordar una frase tuya dentro de diez años... ¿qué te gustaría que recordara?"

Ayuda a todas las mujeres que puedas por el camino. Sonríe a la que llega sola. Acércate a la que parece insegura. Recuérdales a otra mujer su valor cuando ella lo haya olvidado. Comparte contactos, oportunidades y conocimientos. Y cuando puedas abrir una puerta, ábrela también para alguien más. Porque crecer es maravilloso, pero ayudar a crecer a otras personas hace que el camino tenga muchísimo más sentido.



“Mi camino también lo hemos recorrido juntos.”

Mujeres que la Historia No Debe Olvidar

La mujer que escribió en la sombra para cambiar la literatura española.

(1874–1974)

ESCRITORA, DRAMATURGA Y FEMINISTA

Nacida en 1874, escritora, dramaturga, traductora, pedagoga y firme defensora de los derechos de las mujeres, María aceptó durante años permanecer en un segundo plano mientras su obra era atribuida públicamente a su marido.

Una renuncia que hoy nos invita a reflexionar sobre cuántas mujeres han contribuido al progreso de la cultura, la ciencia o el pensamiento sin recibir el reconocimiento que merecían.

Pero María Lejárraga fue mucho más que una autora en la sombra.

Recuperar hoy su legado no es solo un acto de justicia con una de las grandes intelectuales españolas; es también una forma de devolver la voz a tantas mujeres cuya aportación quedó oculta tras nombres ajenos. María Lejárraga nos dejó una lección que sigue plenamente vigente: ninguna sociedad puede permitirse desperdiciar el talento de la mitad de su población. Recordarla es reconocer que la cultura también se construye haciendo visibles a quienes la escribieron, aunque durante demasiado tiempo permanecieran en la sombra.

Fue una mujer adelantada a su tiempo, comprometida con la educación, la igualdad y la participación de las mujeres en la vida pública. Llegó a ser diputada durante la Segunda República y defendió con firmeza una sociedad más justa, convencida de que el conocimiento y la cultura eran herramientas imprescindibles para alcanzar la libertad.

Su historia nos recuerda que el talento no entiende de género, pero sí ha conocido, a lo largo de la historia, el peso del silencio y de la invisibilidad.

Entre las obras más destacadas de María Lejárraga sobresale *Canción de cuna* (1911), considerada su creación más emblemática, traducida a numerosos idiomas y adaptada al cine en varias ocasiones. También destacan piezas teatrales como *El reino de Dios* (1908), *Primavera en otoño* (1911), *Mamá* (1913) y *Sueño de una noche de agosto* (1918), que consolidaron su prestigio como dramaturga, libretos de importantes obras del compositor Manuel de Falla, entre ellas *El amor brujo* (1915), una de las composiciones más representativas del patrimonio musical español. Asimismo, colaboró en la concepción de *El sombrero de tres picos* (1919), aunque la autoría del libreto ha sido objeto de debate entre los especialistas.

En su faceta como escritora y ensayista publicó obras como *Gregorio y yo. Medio siglo de colaboración* (1953), donde revela la verdadera historia de su trabajo literario; *Una mujer por caminos de España* (1952), y *Cartas a las mujeres de España* (1916), un texto pionero que reivindica la educación, la autonomía y la participación de las mujeres en la vida pública. A ello se suman sus ensayos reunidos bajo el título *La mujer moderna*, en los que reflexiona sobre la igualdad y los derechos de las mujeres. Su legado se completa con *Memorias de una mujer en el exilio*, una obra en la que relata su experiencia tras la Guerra Civil española y los años vividos lejos de su país.



María Lejárraga

POR ROSA TERRONES GÓMEZ

Durante décadas, España aplaudió obras de teatro, novelas y libretos que llevaban la firma de Gregorio Martínez Sierra. Lo que muy pocos sabían era que detrás de gran parte de aquellas palabras estaba la inteligencia, la sensibilidad y el talento de María Lejárraga.

Cuando la cultura se convirtió en un puente para la cooperación internacional

POR HEIDI ZAHN



GRANADA ACOGIÓ EL I ENCUENTRO INTERNACIONAL DE CULTURA Y COOPERACIÓN CON ASOCIACIONES PARA LA UNESCO

Durante tres días, la ciudad de Granada se convirtió en un espacio de diálogo, cooperación e intercambio de conocimiento con la celebración del I Encuentro Internacional de Cultura y Cooperación con Asociaciones para la UNESCO, una iniciativa que reunió a representantes de Asociaciones para la UNESCO, Cátedras UNESCO, instituciones académicas, administraciones públicas, organizaciones de la sociedad civil y profesionales comprometidos con la construcción de un mundo más sostenible a través de la cultura, la educación y la cooperación.

Impulsado por la Asociación Mujeres ODS (MODS), en colaboración con la Asociación de Andalucía para la UNESCO, la Asociación para la UNESCO de Melilla y la Cátedra UNESCO de Desarrollo Sostenible de la Universidad de Granada, el encuentro nació con un objetivo claro: fortalecer las alianzas entre instituciones y ciudadanía, convencidos de que los grandes desafíos del siglo XXI solo pueden afrontarse desde el diálogo y la colaboración.



Desde MODS sabemos que la cultura no es únicamente una expresión artística o un legado histórico. Es un lenguaje universal que acerca a las personas, rompe barreras y crea puentes donde antes existían fronteras. El I Encuentro Internacional de Cultura y Cooperación con Asociaciones para la UNESCO demostró que, cuando las instituciones académicas, las asociaciones, las administraciones públicas y la sociedad civil trabajan juntas, la cooperación deja de ser un concepto para convertirse en una realidad que inspira, conecta y transforma.

Porque el futuro no se construye desde una única institución, se construye cuando el conocimiento, la cultura y el compromiso encuentran un propósito común.

“La cooperación comienza cuando comprendemos que ninguna cultura crece aislada y que el futuro se construye compartiendo conocimiento, patrimonio y compromiso.”

Más allá del programa institucional, el verdadero valor del encuentro estuvo en las personas.

Mujeres y hombres procedentes de diferentes países compartieron experiencias, proyectos y visiones sobre el papel de la cultura como herramienta para promover la paz, proteger el patrimonio, impulsar la educación y avanzar hacia los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Las conferencias, los encuentros institucionales, las visitas culturales y los espacios de conversación demostraron que la cooperación internacional no se construye únicamente en los grandes foros. También nace alrededor de una mesa de trabajo, durante un recorrido por el patrimonio o en una conversación donde diferentes culturas descubren objetivos comunes.

La presencia de Asociaciones para la UNESCO, Cátedras UNESCO y representantes de la sociedad civil organizada puso de manifiesto la importancia de crear redes estables de colaboración capaces de transformar el conocimiento en acciones concretas. La diversidad de miradas enriqueció cada diálogo y confirmó que la cooperación cultural es una herramienta esencial para fortalecer la convivencia, fomentar la participación ciudadana y generar oportunidades compartidas. Granada, ciudad de historia, patrimonio y encuentro entre culturas, ofreció el escenario perfecto para una iniciativa que aspira a consolidarse como un espacio permanente de cooperación internacional.







LA IGUALDAD NO SE ESPERA, SE CONSTRUYE

Mirar hacia atrás para entender el presente y construir el futuro

Una amiga me ha pedido que reflexione públicamente sobre cuatro puntos. Hoy me dispongo a compartir mi reflexión sobre el primero: la igualdad de género no ocurre por casualidad; se construye. Llevo años diciendo que soy feminista. Y también llevo años escuchando la misma frase: "La igualdad ya llegará. Es cuestión de tiempo". Yo no lo creo. La igualdad no ocurre por casualidad. No es una fruta que madura sola en el árbol. La igualdad se construye. Se construye con palabras, con leyes, con escuelas, con mesas y con sillas que antes estaban vacías.

Para entenderlo, tuve que ponerme unas gafas nuevas. En género las llamamos "la analogía de género" o, como las nombramos habitualmente, las gafas violeta. Imaginemos que durante siglos hemos jugado un partido con unas reglas que solo conocía un equipo. A uno le enseñaron a entrenar, a ocupar todo el espacio y a competir; al otro le dijeron que mirara desde un palco. Y, después de 200 años, nos dicen: "Ahora jugad en igualdad". ¿En igualdad? Si un equipo llega totalmente equipado y adiestrado y el otro apenas ha visto jugar alguna vez y no tiene ningún equipamiento. Pero, para ponerme esas gafas, primero tuve que mirar hacia atrás. Y ahí apareció otra idea que me sostiene: la genealogía de género.



La genealogía de género es acordarme de que no estoy sola.

Es saber que, antes de María Zambrano, de Celia Amorós o de Amelia Valcárcel, hubo miles de mujeres sin apellido en las hemerotecas. Fueron las abuelas que enseñaron a leer a escondidas. Las vecinas que se turnaban para cuidar a los hijos de todas. Las maestras de pueblo que cobraban menos. Las obreras que se organizaron sin que saliera en el periódico. Heroínas tenemos pocas, y son importantísimas. Pero antepasadas tenemos millones.

Y si solo contamos a las excepcionales, parece que el feminismo cayó del cielo. Si contamos la genealogía, entendemos que es un río al que cada una aportó un cubo de agua. A mí ese río me llegó con nombres concretos. Leí y estudié a muchas feministas: pensadoras, escritoras e investigadoras. Entre las españolas que más han influido en mi manera de comprender el mundo están María Zambrano, Celia Amorós, Amelia Valcárcel, Carmen de Burgos “Colombine” y Victoria Kent.

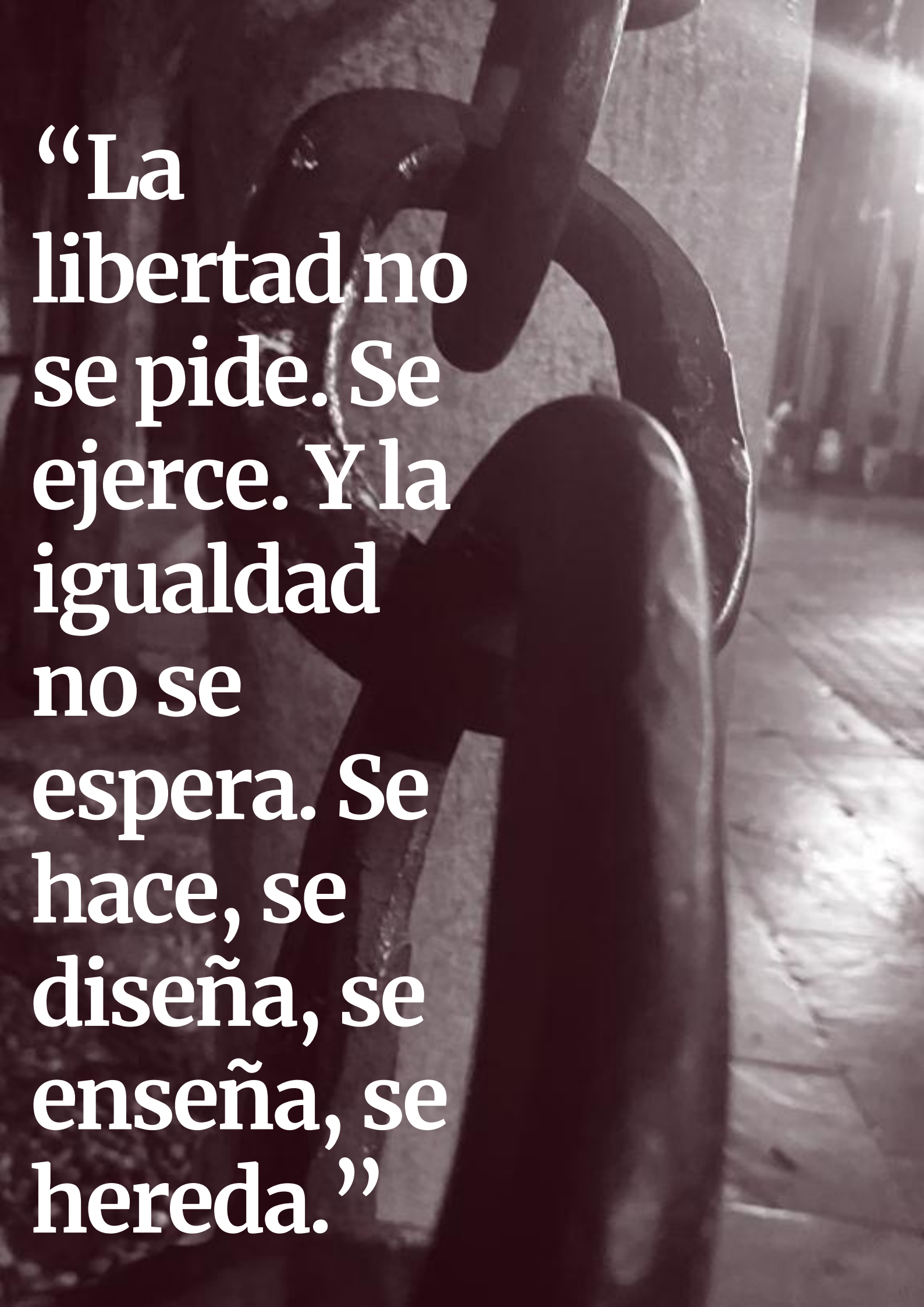
Leí a María Zambrano y entendí que la democracia sin alma es solo gestión. Que la razón necesita corazón. Leí a Celia Amorós y supe que el feminismo es la ilustración inacabada. Si la libertad es universal, es para todas. Leí y, más tarde, conocí a Amelia Valcárcel, ahora compañera y maestra, y comprendí que ciudadanía es que tu palabra pese lo mismo que la de cualquier otra persona. Leí a Carmen de Burgos, “Colombine”, pidiendo escuelas para niñas hace 100 años. Leí a Victoria Kent, defendiendo en el Parlamento que las mujeres éramos parte de la solución. Ellas son la parte visible del río. Pero yo sé que debajo venían todas las demás. Las invisibilizadas. Las que no firmaron, pero sostuvieron. Por eso, el feminismo se construye en lo pequeño, con analogía y con memoria. Se construye cuando dejas de decir “conciliación” y dices “corresponsabilidad”. Se construye cuando una niña ve que su madre decide y que su abuela ya decidió antes, aunque nadie se lo contara. Se construye cuando entendemos que la igualdad no es tratar a todo el mundo igual, sino dar a cada persona lo que necesita para llegar a la misma meta. Una democracia avanzada no se mide por edificios nuevos; se mide por cuánta gente cabe dentro de la decisión. Y mientras haya una silla vacía porque “ese tema no es de mujeres”, la democracia está coja.



POR CONCEPCIÓN DÍAZ RODRÍGUEZ · FORMADORA Y ACTIVISTA FEMINISTA

Yo no quiero una igualdad que “ya llegará”. Quiero la que construimos hoy. Con las gafas de género puestas y con memoria. Discutiendo. Educando. Cuidando. Reclamando. Nombrando a las que vinieron antes para que no se pierdan. Porque, si algo me enseñó la genealogía, es esto: no empezamos nosotras y no terminará con nosotras.

La libertad no se pide. Se ejerce. Y la igualdad no se espera. Se hace, se diseña, se enseña, se hereda. Por eso sigo aquí. En las aulas, en las asociaciones, en la plaza, trayendo sillas, prestando gafas y contando la historia de ese río de mujeres. Para que el día de mañana, cuando pregunten cómo avanzamos, nadie diga que fue por casualidad. Que digan: porque hubo mujeres y hombres que, juntas y juntos, miraron atrás, entendieron el presente y decidieron construir una nueva civilización feminista.



“La
libertad no
se pide. Se
ejerce. Y la
igualdad
no se
espera. Se
hace, se
diseña, se
enseña, se
hereda.”



INNOVACIÓN HUMANISTA

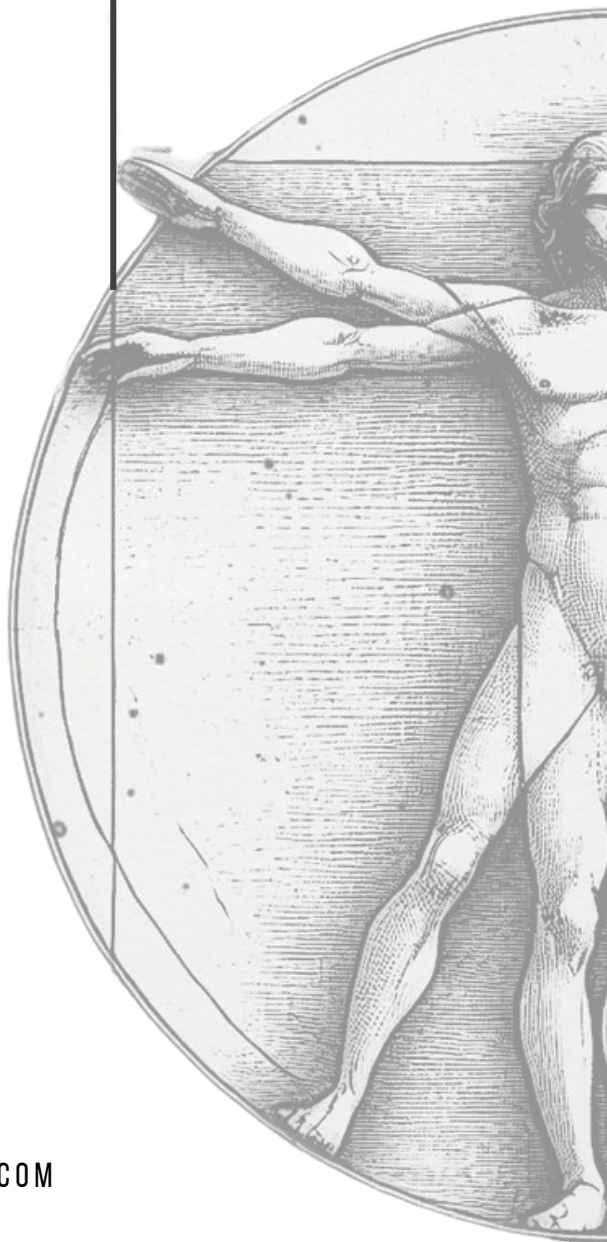
C U A N D O E L C A M B I O
E S E L C A M I N O .

PROGRAMAS DE:
INCUBACIÓN
DESPLIEGUE
CONSOLIDACIÓN

PARA:
EMPRENDEDORES |
STARTUPS | EMPRESAS



WWW.INNOVACIONHUMANISTA.COM



Vania García Marinkovic

"Las barreras existen para ser superadas, pero el verdadero liderazgo consiste en dejar la puerta abierta para quienes vienen detrás."

Empresaria | Presidenta de la Asociación de usuarios de Zona Franca de Punta Arenas | Chile



Vania García Marinkovic hizo historia al convertirse en la primera mujer en asumir la presidencia de la Asociación de Usuarios de la Zona Franca de Punta Arenas, en más de cuatro décadas. Sin embargo, su mayor logro no reside únicamente en ese hito, sino en la visión con la que entiende el liderazgo: como una oportunidad para construir alianzas, fortalecer el desarrollo regional y abrir nuevas oportunidades para las generaciones que vienen.

Empresaria, dirigente gremial y convencida del poder de la colaboración, representa a una nueva generación de líderes que creen que el crecimiento económico también debe ir acompañado de innovación, sostenibilidad y compromiso con la comunidad.

En esta conversación descubrimos a la mujer que hay detrás del cargo, sus desafíos, sus aprendizajes y la convicción de que el verdadero liderazgo consiste en crear oportunidades para que otras personas también puedan avanzar.



PUNTA ARENAS, (PLAZA DE LAS BANDERAS) REGIÓN DE MAGALLANES Y ANTÁRTIDA CHILENA

¿Qué significa para ti liderar desde una de las regiones más australes del mundo?

Liderar desde Magallanes significa, en primer lugar, tener un profundo sentido de pertenencia y responsabilidad con el lugar que representas. Vivir en una región tan austral te hace muy consciente de nuestras particularidades, de las oportunidades que tenemos y también de los desafíos que implica estar geográficamente tan lejos del centro del país.

Pero la distancia también te obliga a mirar más allá. Creo que quienes vivimos en Magallanes aprendemos desde temprano que no podemos quedarnos aislados; necesitamos relacionarnos, buscar oportunidades y mostrar lo que somos capaces de hacer. En mi caso, esa mirada ha estado muy presente tanto en mi vida empresarial como en mi labor gremial.

Para mí, liderar desde aquí significa representar a una región que tiene mucho que aportar y, al mismo tiempo, contribuir a que nuestras particularidades sean entendidas como parte de nuestras fortalezas y no solamente como desafíos.

Has desarrollado tu trayectoria desde el emprendimiento. ¿Qué enseñanzas te ha dado el comercio sobre las personas y sobre la vida?

El comercio me ha enseñado, sobre todo, a observar y a escuchar. Cuando trabajas directamente con personas, aprendes que detrás de cada cliente hay una historia, una necesidad y una forma distinta de relacionarse. Eso te obliga a ser flexible, a entender que no todo se puede resolver de la misma manera y que muchas veces la confianza es más importante que una venta.

También me ha enseñado que las cosas cambian permanentemente. Lo que funciona hoy puede no funcionar mañana, y eso exige estar atento, aprender y adaptarse. En el comercio no siempre puedes esperar que las condiciones sean ideales; tienes que tomar decisiones con la información que tienes y estar dispuesto a corregir el rumbo cuando sea necesario.

Pero quizás la enseñanza más importante ha sido entender el valor de las relaciones. Un negocio se construye con clientes, trabajadores, proveedores, socios y muchas otras personas que forman parte del camino. Con el tiempo uno comprende que los vínculos de confianza que se construyen son tan importantes como los resultados.

Y la vida, en ese sentido, no es tan distinta. Me ha enseñado que no siempre podemos controlar las circunstancias, pero sí podemos decidir cómo enfrentarlas, cómo tratamos a las personas y qué hacemos con las oportunidades que aparecen en el camino.

En muchas ocasiones se habla de romper el techo de cristal. ¿Cuál fue el mayor obstáculo que tú tuviste que superar?

La verdad es que no puedo decir que haya sentido que tenía que demostrar el doble por ser mujer. Probablemente mi formación y el entorno en el que crecí influyeron mucho en eso. Desde muy joven aprendí a relacionarme con hombres y mujeres en igualdad de condiciones, y nunca sentí que hubiera espacios en los que yo no pudiera estar.

Si tuviera que identificar un obstáculo, diría que ha sido aprender a convivir con una mayor exposición. Cuando una mujer asume posiciones de liderazgo, toma decisiones o se atreve a ocupar espacios que tradicionalmente han estado más asociados a los hombres, muchas veces hay más ojos mirando. Eso puede generar presión, incluso cuando nadie te está diciendo directamente que no puedes hacerlo.

Con el tiempo aprendí que no podía liderar pensando permanentemente en cómo iba a ser evaluada. Tenía que confiar en mi preparación, escuchar las distintas opiniones, equivocarme cuando correspondiera y seguir adelante. Para mí, aprender a manejar esa mirada externa ha sido mucho más importante que intentar demostrarle algo a alguien.

Y creo que ahí también hay una parte importante del liderazgo femenino: no necesariamente tenemos que demostrar que somos capaces de hacer lo mismo que los hombres. Tenemos que sentirnos con la misma libertad para asumir responsabilidades, tomar decisiones y construir nuestra propia manera de liderar.

Innovación, digitalización y sostenibilidad. ¿Cómo pueden estos tres conceptos transformar el desarrollo de Magallanes?

Creo que los tres conceptos están muy relacionados y pueden ser herramientas fundamentales para enfrentar los desafíos de una región como la nuestra. La innovación no siempre significa crear algo completamente nuevo; muchas veces significa mirar un problema que conocemos bien y preguntarnos si existe una manera distinta o mejor de resolverlo.

La digitalización, por su parte, puede ayudarnos a reducir algunas de las barreras que históricamente hemos tenido por nuestra ubicación. Hoy una empresa, un emprendimiento o una persona puede acceder a conocimientos, mercados y herramientas que antes estaban mucho más lejos. Eso permite que el talento que existe aquí tenga muchas más posibilidades de desarrollarse y proyectarse.

Y la sostenibilidad tiene que acompañar ese proceso. Magallanes posee un patrimonio natural extraordinario y cualquier visión de desarrollo debe considerar cómo crecer sin comprometer aquello que hace única a nuestra región. No podemos pensar solamente en cuánto podemos crecer, sino también en cómo queremos hacerlo.

Creo que nuestra oportunidad está precisamente en combinar estos tres elementos y aplicarlos a nuestra propia realidad. No se trata de copiar modelos de otros lugares, sino de encontrar soluciones que respondan a las características y necesidades de Magallanes. Si somos capaces de hacerlo, podemos transformar algunas de nuestras particularidades en ventajas y generar un desarrollo más innovador, sostenible y conectado con el futuro.

Si una joven emprendedora te dijera que tiene miedo de comenzar, ¿qué le responderías?

Le diría que tener miedo es completamente normal. Empezar implica incertidumbre y, si esperamos sentirnos cien por ciento seguros antes de comenzar, probablemente nunca vamos a encontrar el momento perfecto.

Le diría que empiece, aunque sea pequeño, y que se permita aprender en el camino. No es necesario tener todas las respuestas ni saber exactamente cómo va a terminar una historia para dar el primer paso. Muchas veces la claridad aparece después de comenzar, cuando uno empieza a conocer realmente el camino que está recorriendo.

También le diría que no tenga miedo de equivocarse. Los errores pueden ser incómodos, pero muchas veces son los que más enseñan. Lo importante es tener la capacidad de observar, corregir y volver a intentarlo.

Y, sobre todo, que busque personas que crean en ella. Empezar puede ser solitario en algunos momentos, y contar con alguien que te diga "tú puedes" cuando aparecen las dudas puede marcar una diferencia enorme.

No le prometería que será fácil. Le diría algo más real: que vale la pena intentarlo. Porque incluso cuando el camino cambia respecto de lo que uno había imaginado, siempre queda el aprendizaje y la experiencia de haberse atrevido.

Si pudieras impulsar un solo proyecto para mejorar la vida de las mujeres de tu comunidad, ¿cuál sería y por qué?

Si pudiera impulsar un solo proyecto, crearía una red de apoyo y desarrollo para mujeres emprendedoras de Magallanes, especialmente para aquellas que tienen una buena idea o un pequeño negocio, pero que muchas veces enfrentan solas las dificultades para hacerlo crecer.

Me gustaría que fuera mucho más que un espacio de capacitación. Imagino una red que pueda conectar a las mujeres con orientación, mentorías, contactos, herramientas digitales, acceso a información, oportunidades de financiamiento y, sobre todo, con otras mujeres con quienes compartir experiencias y generar colaboraciones.

Creo que muchas mujeres tienen talento, iniciativa y capacidad, pero no siempre cuentan con las redes necesarias para avanzar. A veces una conversación con la persona adecuada, una recomendación, un contacto o simplemente alguien que te diga "yo pasé por esto y puedo ayudarte" puede cambiar completamente el rumbo de un proyecto.

Además, creo que una iniciativa así tiene mucho potencial para crecer. Podría comenzar en Magallanes y, con el tiempo, incorporar nuevas alianzas, conectar emprendimientos entre sí y generar oportunidades que trasciendan nuestra región. Me interesa especialmente esa posibilidad de que una iniciativa local pueda convertirse en una red más amplia de colaboración.

Lo impulsaría porque creo profundamente en el efecto multiplicador de las oportunidades. Cuando una mujer logra desarrollar su proyecto, no solo mejora su propia vida; muchas veces genera empleo, fortalece a su familia y se convierte en una referencia para otras mujeres que también están pensando en comenzar.

Y si hablamos de liderazgo, creo que ahí está una de nuestras mayores responsabilidades:

No quedarnos solo con las oportunidades que nosotros mismos hemos encontrado, sino tratar de hacer que esas oportunidades estén disponibles para quienes vienen detrás.



En septiembre de 2015, los 193 Estados Miembros de las Naciones Unidas aprobaron la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, un acuerdo histórico que marcó un antes y un después en la forma de entender el progreso de la humanidad.



Educación de calidad y pensamiento crítico:

“Desafíos para el desarrollo integral de la persona”

POR CLAUDIA GOERGEN GONZÁLEZ



Durante mucho tiempo, la enseñanza se ha basado principalmente en transmitir conocimientos teóricos para que después el alumnado pudiera reproducirlos como forma de evaluación. Aunque se han realizado numerosos esfuerzos para cambiar este modelo, algunas de estas prácticas siguen presentes y el desarrollo del pensamiento crítico continúa siendo uno de los retos de la sociedad actual. Este desafío cobra especial importancia en el marco del Objetivo de Desarrollo Sostenible 4 (ODS 4), Educación de calidad, que plantea la necesidad de garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, promoviendo aprendizajes que permitan a las personas desarrollar plenamente sus capacidades.

Pero ¿qué entendemos por pensamiento crítico y por qué resulta relevante para el desarrollo personal dentro de una educación de calidad?

Ross Wayne y Gautreaux (2018), a partir de la obra de John Dewey *Cómo pensamos*, señalan que el pensamiento crítico o pensamiento reflexivo implica un examen activo, consciente y deliberado de las creencias y conocimientos asumidos.

Pensar críticamente supone ir más allá de aceptar pasivamente la información: significa analizar sus fundamentos, valorar las evidencias disponibles y reconocer sus posibles limitaciones.

Paul y Elder diferencian entre un pensamiento débil, orientado al reforzamiento de las propias posiciones, y un pensamiento fuerte, capaz de examinar de manera reflexiva tanto el pensamiento propio como el ajeno y de reducir la influencia de sesgos egocentristas y sociocentristas. Cuando esta capacidad no se desarrolla adecuadamente, el alumnado puede quedar condicionado por sus propios prejuicios y encontrar mayores dificultades para considerar perspectivas diferentes a las que ya conoce.

Uno de los desafíos de la educación actual es, precisamente, evitar que el pensamiento reflexivo quede reducido a procedimientos mecánicos o a la aplicación aislada de determinadas habilidades cognitivas. El contenido y el pensamiento mantienen una relación inseparable: para reflexionar necesitamos disponer de conocimientos sobre los que hacerlo y, al mismo tiempo, el conocimiento adquiere significado cuando lo analizamos y reflexionamos sobre él (Ross Wayne y Gautreaux, 2018; Paul y Elder, 2005). Así, el pensamiento crítico puede entenderse como el proceso mediante el cual una persona emplea el razonamiento y otras habilidades cognitivas para valorar la credibilidad de la información, reconocer posibles sesgos y construir nuevos conocimientos a partir de un aprendizaje profundo.

Este proceso comienza en la dimensión cognitiva, donde analizar, organizar e interpretar información permite elaborar posiciones fundamentadas a partir de diferentes fuentes y responder de manera razonada ante situaciones concretas (Cano Vázquez y Álvarez Barrera, 2020).

Por eso, una educación de calidad no puede limitarse a la adquisición de contenidos. También debe favorecer su comprensión, análisis y utilización autónoma. Esta forma de entender el aprendizaje se acerca a los planteamientos del ODS 4, al situar el desarrollo de las capacidades de la persona en el centro del proceso educativo.

Ahora bien, razonar no depende únicamente de nuestras capacidades cognitivas. Las emociones, las experiencias personales y los modelos mentales también intervienen en la manera en que interpretamos la realidad.

A lo largo de la vida, numerosas experiencias se automatizan y condicionan, en ocasiones de forma inconsciente, nuestros razonamientos (Soledad Manrique y Sánchez Troussel, 2014). Reconocer esta influencia permite tomar cierta distancia respecto a nuestra propia subjetividad y estar en mejores condiciones para valorar informaciones o argumentos que contradigan nuestras posiciones.

Villa Piedra (2018) señala también la importancia de la autoevaluación y de la capacidad para reconocer las aportaciones acertadas de otras personas, favoreciendo así un pensamiento más consciente y abierto.

Esta apertura hacia otras perspectivas cobra todavía mayor importancia cuando observamos el papel que desempeñan la socialización y la comunicación en la construcción del conocimiento. La familia, el entorno social y, especialmente, los medios digitales intervienen en la adquisición de valores, conocimientos y formas de interpretar la realidad (Arrecillas Casas y Miker Palafox, 2020).

Vivimos, además, en una sociedad caracterizada por el acceso constante a grandes cantidades de información, donde los contenidos rigurosos conviven con otros carentes de evidencia o directamente falsos. Ante esta realidad, aprender a analizar las fuentes, contrastar evidencias y considerar diferentes perspectivas antes de asumir una información como propia se convierte en una necesidad dentro y fuera del ámbito educativo.

La alfabetización permite, de este modo, relacionarse con la información de una manera más reflexiva y participar en la sociedad desde una posición más responsable.

Educar para aprender a pensar

Pensar no consiste únicamente en acumular conocimientos, sino en saber cómo analizarlos, interpretarlos y utilizarlos de manera razonada.

En una sociedad caracterizada por el acceso inmediato a grandes volúmenes de información, distinguir entre aquello que está sustentado por evidencias y aquello que responde a opiniones, intereses o desinformación se ha convertido en un desafío cada vez mayor. En este contexto, cuestionar, contrastar y reflexionar sobre la información deja de ser una habilidad exclusivamente académica para convertirse en una competencia necesaria en la vida cotidiana.

El pensamiento crítico, además, va más allá del desarrollo de habilidades cognitivas. También implica reconocer la influencia que ejercen las emociones, las experiencias personales y los procesos de socialización sobre la forma en que interpretamos la realidad y construimos nuestro conocimiento. Ser conscientes de estos condicionantes permite adoptar una actitud más introspectiva, abierta al diálogo y dispuesta a reconsiderar las propias ideas cuando las evidencias así lo justifican.

Por ello, la educación no debería limitarse a transmitir contenidos, sino ofrecer oportunidades para que el alumnado aprenda a analizar la información, valorar la fiabilidad de las fuentes, argumentar con criterio y comprender la complejidad de los problemas desde diferentes perspectivas.

Más que proporcionar respuestas inmediatas, educar supone despertar la curiosidad intelectual y fomentar el hábito de formular preguntas, ya que es precisamente ese proceso de indagación el que favorece un aprendizaje más profundo, autónomo y significativo.

Hablar de pensamiento reflexivo es también hablar de educación de calidad. El ODS 4 nos recuerda la importancia de garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad que permita desarrollar plenamente las capacidades de las personas y generar oportunidades de aprendizaje a lo largo de la vida.

En este camino, enseñar a pensar, cuestionar, dialogar y aprender de manera autónoma no es un complemento de la educación, sino una de sus finalidades. Apostar por el pensamiento crítico es, por tanto, apostar por una educación que no solo transmite conocimientos, sino que proporciona a las personas las herramientas necesarias para comprender el mundo y participar activamente en su transformación.



El poder de la comunicación

AURA PONCE

Una vida comunicando, conectando personas y haciendo que las historias encuentren su lugar.

Hay profesiones que transmiten información. Y hay personas que convierten la comunicación en un puente entre ideas, proyectos y seres humanos.

Durante años, Aura Ponce ha desarrollado su labor en el ámbito de la radio y la comunicación empresarial, impulsando espacios donde empresarios, emprendedores y profesionales han encontrado una voz para compartir sus proyectos y generar nuevas oportunidades de colaboración. Su programa "Entre Amigos", emitido en Intereconomía Radio Sevilla, nació precisamente con ese propósito: acercar el mundo empresarial a la ciudadanía y dar visibilidad al talento emprendedor.

En un tiempo marcado por la rapidez de la información, su trayectoria recuerda que comunicar no consiste únicamente en hablar, sino en escuchar, conectar personas y crear conversaciones capaces de generar confianza y oportunidades.

Porque las palabras pueden informar, pero también pueden inspirar. Y, cuando se utilizan con propósito, tienen el poder de transformar realidades.



"La comunicación tiene el poder de abrir puertas que muchas veces el silencio mantiene cerradas."

www.intereconomiaandalucia.com

Después de tantos años frente a un micrófono, ¿qué significa hoy para ti comunicar?

Hoy comunicar significa mucho más que hablar. Significa llegar al corazón de las personas.

Con los años he aprendido que detrás de cada voz hay una historia, detrás de cada empresario hay un sueño y detrás de cada persona hay una lucha que muchas veces nadie conoce.

Para mí, tener un micrófono delante es una responsabilidad y, al mismo tiempo, un regalo. Porque cuando alguien me escucha, quizá durante unos minutos puedo hacerle sentir acompañado, darle esperanza, ayudarle a creer en sí mismo o simplemente hacerle sonreír.

Y eso, para mí, es comunicar: tocar un alma a través de una voz.

¿Cuándo descubriste que la comunicación podía convertirse en una herramienta para transformar la vida de las personas?

Creo que lo fui descubriendo poco a poco, a través de las personas que se sentaban delante de mí.

Hubo un momento en el que entendí que una entrevista podía ser mucho más que preguntas y respuestas. Podía ser una oportunidad para que alguien contara su historia, para que alguien que estaba luchando sintiera que su esfuerzo tenía valor y para que otra persona que estaba escuchando pensara: *"Si él o ella pudo, quizá yo también pueda."*

Ahí entendí que la comunicación no solamente informa.

La comunicación puede levantar a una persona cuando está a punto de rendirse.

Y desde entonces intento que cada palabra que sale de mi micrófono tenga un propósito: dejar algo bueno en quien la escucha.

"Si él o ella pudo, quizá yo también pueda."

En tu trayectoria has entrevistado a cientos de empresarios y emprendedores. ¿Qué has aprendido de escuchar tantas historias de vida?

He aprendido que nadie llega a ningún sitio sin haber tenido que luchar por el camino.

He conocido empresarios con grandes éxitos, pero también he conocido personas que comenzaron desde cero, que perdieron cosas, que se equivocaron, que tuvieron miedo y que aun así siguieron adelante.

Y eso me ha enseñado algo fundamental: no debemos quedarnos solamente con el escaparate de una persona.

Hay que conocer su historia.

Por eso, en mis entrevistas siempre he intentado que aparezca primero la persona y después la empresa.

Porque detrás de cada negocio hay una madre, un padre, un hijo, una ilusión, noches sin dormir, sacrificios y muchas veces lágrimas que nadie ve.

He aprendido que todos tenemos una historia que merece ser escuchada.

¿Cuál ha sido la entrevista que más te ha marcado y por qué?

Me cuesta muchísimo elegir una sola.

Después de tantos años, hay muchas personas que han dejado una huella en mí. Pero si tengo que decir qué tipo de entrevista me marca de verdad, son aquellas en las que la persona se quita la coraza y deja de hablar del éxito para hablar de su vida, de sus heridas, de sus miedos y de aquello que le hizo seguir adelante.

Porque en esos momentos ya no existe el empresario, el personaje ni el entrevistado.

Existe simplemente una persona delante de otra persona.

Y creo que ahí está la magia de la comunicación: cuando alguien termina una entrevista y me dice *"Nunca había contado esto"*, siento que el micrófono ha servido para algo mucho más importante que hacer un programa.

Ha servido para que alguien se sintiera escuchado.

¿Qué consejo darías a una joven que sueña con dedicarse al periodismo o a la comunicación?

Le diría que estudie, que se prepare, que trabaje muchísimo y que nunca deje de aprender. Pero, sobre todo, le diría que no pierda el corazón por el camino. Que no tenga miedo a ser diferente. Que no intente imitar a nadie. Que encuentre su propia voz. Y que recuerde siempre que detrás de cada entrevista hay una persona, no un titular. Puedes aprender a utilizar un micrófono, una cámara o una mesa de edición. Pero hay algo que ninguna escuela puede enseñarte del todo: aprender a mirar a los ojos de alguien y escuchar de verdad. Y le diría una última cosa:

“Nunca dejes que nadie te haga creer que tu sueño es demasiado grande”.

Si tienes un sueño, lucha por él. Habrá días difíciles, habrá puertas que se cierren y habrá personas que no crean en ti. Pero mientras tú sigas creyendo, todavía queda camino por recorrer.

Si pudieras resumir toda tu experiencia en una sola frase, ¿cuál sería?

“Que lo verdaderamente importante ha sido todo lo que he aprendido escuchando el corazón de las personas.”

“Si alguna de mis palabras consiguió darle esperanza a una persona, entonces todo este camino habrá merecido la pena.”

No quiero que me recuerden por mi voz sino por lo que sintieron cuando la escucharon.

“Nunca dejes que nadie te haga creer que tu sueño es demasiado grande”.



Éter Fragancias: una esencia con identidad propia

LAS FRAGANCIAS NO SOLO PERFUMAN LA PIEL; TAMBIÉN DEJAN HUELLA EN LA MEMORIA. Y ESA ES, PRECISAMENTE, LA ESENCIA QUE LETICIA RODRÍGUEZ HA SABIDO CONVERTIR EN EL ALMA DE ÉTER FRAGANCIAS & COSMÉTICA.

www.eterfragancias.com



Bajo el liderazgo de Leticia Rodríguez, esta empresa granadina ha convertido el universo de las fragancias en un espacio donde el bienestar, la belleza y las emociones se encuentran.

Cada perfume cuenta una historia, cada aroma despierta un recuerdo y cada esencia tiene el poder de transportarnos a un momento especial de nuestra vida. Esa es la filosofía que inspira a Leticia Rodríguez, una emprendedora que ha sabido transformar su pasión por el mundo de la perfumería y la cosmética en un proyecto cercano, auténtico y lleno de sensibilidad.

Desde Santa Fe (Granada), Éter Fragancias apuesta por una atención personalizada, entendiendo que elegir un perfume no es solo una cuestión de gusto, sino también de identidad. Sus colecciones de fragancias, cosmética y productos para el bienestar reflejan un compromiso con la calidad, el cuidado personal y la búsqueda de experiencias que conectan con los sentidos.

Más allá de su actividad empresarial, Leticia representa a una generación de mujeres que han decidido emprender desde la ilusión, la constancia y la cercanía. Su trabajo demuestra que el éxito también puede construirse escuchando a las personas, creando vínculos de confianza y poniendo el corazón en cada detalle.

Éter Fragancias nos invita a detenernos un instante, respirar profundamente y descubrir que, a veces, un aroma es capaz de despertar los recuerdos más bellos, reforzar nuestra autoestima y recordarnos quiénes somos.

Volver a lo Esencial

La sabiduría de la naturaleza: un legado ancestral que sigue vivo

La naturaleza habla para que los seres humanos la oigamos. El ser humano empieza a prestarle oído para confiar en ella, como lo hicieron nuestros ancestros. Creer en la naturaleza y en sus ciclos es también confiar en la memoria de nuestros antepasados y en el legado que dejaron a quienes heredamos la idea de que las plantas y sus principios activos constituyen un inmenso laboratorio natural, donde el impulso de vida es el sol como fuente de energía y nuestros centros de investigación son los prados, las colinas, las montañas, los ríos y las plantas autóctonas de cada lugar del planeta.

Que no quede lugar a dudas: las plantas no sustituyen el diagnóstico de un médico ni el tratamiento del paciente. Deben ocupar su lugar cuando resulte conveniente acompañar un tratamiento médico riguroso con una acción complementaria adecuada y aceptada.

Podríamos asegurar que, antes de la existencia de la vida animal en la Tierra, existió la vida vegetal, modificando la atmósfera, disminuyendo el exceso de anhídrido carbónico y aumentando el oxígeno y el ozono. Las distintas plantas nacen y se reproducen adaptándose a los diferentes continentes y climas; es decir, modificándose y adaptándose al medio dentro de un maravilloso orden sistémico. Facilitan la vida al reino animal, cubriendo necesidades alimenticias y contribuyendo a la supervivencia de seres humanos y animales desde tiempos pretéritos.

Vamos a conocer algunas de las plantas medicinales más usuales, aquellas que cualquiera podría tener en su alacena o botica familiar. Es aconsejable saber cómo utilizarlas. Si no somos expertos en botánica, es mejor adquirirlas ya comercializadas y, antes de utilizarlas con fines terapéuticos, consultar a un profesional.



“Pueden consumirse como finas hierbas o especias en la cocina o, cuando corresponda, en infusión. Siempre debemos buscar una preparación adecuada y no suprimir ninguna medicación o tratamiento prescrito para sustituirlo por una planta medicinal. Tampoco debemos recurrir al autodiagnóstico ni mezclar plantas indiscriminadamente”.

La botica que crece en la tierra

Gente sabia, yerberos con sabiduría ancestral. Herboristas, plantas y hierbas medicinales que, en algunas culturas, incluso son consideradas sagradas. Desde la época medieval son conocidos los yerberos, personas conocedoras de los atributos de las plantas. Estamos ante un conocimiento ancestral transmitido de generación en generación, de forma oral y familiar.

A continuación, recorreremos diez plantas naturales o hierbas medicinales que, desde tiempos inmemoriales, han sido utilizadas tradicionalmente para favorecer el bienestar y aliviar determinadas molestias. Sus principios activos han despertado también el interés de la botánica y la fitoterapia.

Son diez plantas que han estado presentes durante generaciones en la alacena-botiquín de muchos hogares y cuyo conocimiento trasciende el espacio y el tiempo.

Manzanilla o camomila

La manzanilla es una de las plantas medicinales más versátiles y utilizadas tradicionalmente. Gracias a sus principios activos, se le atribuyen propiedades digestivas. Es conocida por su acción espasmolítica o antiespasmódica digestiva y tradicionalmente se ha utilizado para aliviar la pesadez estomacal, las digestiones lentas, las flatulencias, los gases y los espasmos gastrointestinales.



POR ISABEL MARÍA GARCÍA LÓPEZ

También se le atribuyen propiedades antiinflamatorias y ha sido utilizada tradicionalmente tanto para molestias digestivas como para diferentes afecciones leves de la piel. En la tradición popular y la fitoterapia también se ha empleado en preparados relacionados con cólicos, gastritis, jaquecas, resfriados y molestias reumáticas.

En el cuidado de la piel puede encontrarse en preparados formulados para uso tópico, como cremas, compresas y otros productos a base de manzanilla. Tradicionalmente se le atribuyen propiedades calmantes, cicatrizantes y descongestivas y se ha empleado para pequeñas irritaciones cutáneas.

También es conocida por su efecto relajante y por su utilización tradicional para aliviar la tensión y favorecer el descanso y el sueño reparador. Podemos consumirla en infusión y encontrarla en diferentes preparados, como cremas, ungüentos y aceites.

El vapor procedente de su infusión también se ha utilizado tradicionalmente por la sensación de bienestar que proporciona en las vías respiratorias superiores.

Romero

El romero es una planta característica de la cuenca mediterránea. Destaca por su aroma y sabor y posee una larga tradición de utilización relacionada con el bienestar digestivo. Tradicionalmente se ha empleado para facilitar la digestión y se le atribuyen propiedades antiinflamatorias.

También se ha utilizado tradicionalmente en preparados destinados al alivio de molestias articulares y musculares.

Se le atribuye una acción estimulante sobre la circulación y es especialmente conocido por su utilización cosmética sobre el cuero cabelludo. Forma parte de tónicos y productos capilares destinados al cuidado y fortalecimiento del cabello y tradicionalmente se ha relacionado con su crecimiento.

Puede utilizarse también en preparados para masajes corporales destinados a proporcionar una sensación de alivio físico.

En el arte culinario y en las cocinas del Mediterráneo es una hierba que aromatiza guisos, aceites y panes. También se consume tradicionalmente en infusión y forma parte de diferentes preparados aromáticos.

En aromaterapia ya era conocido por nuestros antepasados, que relacionaban sus aceites esenciales con la memoria y con una sensación de estimulación frente al cansancio físico y mental.

Lavanda

La lavanda es una planta aromática de hermosas flores en espiga, tonos lilas y un característico aroma relajante. Tradicionalmente, sus aceites esenciales se han utilizado para favorecer la relajación y contribuir al descanso y al sueño reparador.

Su fragancia también se utiliza tradicionalmente como repelente de insectos y la planta ocupa desde hace siglos un lugar destacado en el cuidado de la piel y del cuerpo.

Se le atribuyen propiedades antisépticas, calmantes y antiinflamatorias y forma parte de numerosos productos cosméticos, como cremas, tónicos, jabones, aceites, sales y perfumes. También ha sido empleada tradicionalmente en preparados para pieles irritadas y pequeñas molestias cutáneas.

Tiene, además, un interesante uso culinario. Sus flores se emplean en infusiones y como aromatizante y saborizante en repostería, mieles, melazas y compotas. También pueden utilizarse para aportar sabor a algunos platos y formar parte de mezclas de hierbas provenzales. Sus flores tienen igualmente usos culinarios en ensaladas y postres.

En aromaterapia, las esencias florales de lavanda, la propia hierba y sus flores deshidratadas y secas se utilizan para aromatizar estancias, armarios, zonas de descanso y otros espacios, proporcionando una agradable sensación de calma y levedad.

Caléndula

La caléndula es una planta especialmente valorada en la fitoterapia tradicional y conocida, sobre todo, por su utilización dermatológica.

Tradicionalmente también se ha consumido en infusión de forma moderada y se ha utilizado en relación con el bienestar digestivo. En fitoterapia se le atribuyen propiedades antiinflamatorias y ha formado parte de preparados tradicionales destinados a diferentes molestias digestivas. La caléndula también posee una larga tradición de utilización relacionada con el ciclo menstrual y determinadas molestias asociadas a este. Precisamente por estos usos, su consumo con fines terapéuticos debe consultarse previamente con un profesional sanitario, especialmente durante el embarazo y la lactancia.

En el cuidado bucal, determinados preparados de caléndula han sido utilizados tradicionalmente para el cuidado de la boca y las encías.

Su utilización tópica es muy variada y probablemente constituye uno de sus usos más conocidos. Forma parte de numerosos preparados destinados al cuidado de pieles secas, sensibles o irritadas. Tradicionalmente se le atribuyen propiedades emolientes, calmantes y regeneradoras.

También forma parte de productos destinados a suavizar y flexibilizar las pieles secas y sensibles, así como las pieles deshidratadas o castigadas por la intemperie. Es frecuente encontrarla como ingrediente en formulaciones cosméticas para pieles delicadas.

Ortiga verde

La ortiga verde es una planta silvestre común y fácilmente reconocible porque sus hojas poseen unos pequeños pelos urticantes, llamados tricomas, que al entrar en contacto con la piel liberan sustancias capaces de producir ardor.

Posee una larga tradición de utilización en fitoterapia como remedio natural complementario. Se le atribuyen propiedades diuréticas y ha sido utilizada tradicionalmente en relación con el bienestar urinario, digestivo y articular.

También se han investigado algunos de sus componentes y posibles efectos metabólicos. Sin embargo, su utilización con fines terapéuticos, especialmente en personas con enfermedades crónicas o que siguen tratamientos farmacológicos, debe ser valorada por un profesional sanitario.

Como alimento, las ortigas son muy nutritivas. Aportan pocas calorías y destacan por su contenido en proteínas vegetales, fibra y minerales esenciales como hierro, calcio, magnesio, silicio y potasio, además de diferentes vitaminas.

Por su composición nutricional han ocupado también un lugar en la alimentación tradicional.

Para su consumo alimenticio deben prepararse adecuadamente y pueden incorporarse cocinadas a sopas, purés y otros platos. Su presencia forma parte de diferentes tradiciones culinarias de la cuenca mediterránea. Las hojas, una vez correctamente preparadas, pueden utilizarse de manera similar a las espinacas.

También es frecuente encontrar la ortiga deshidratada para su utilización en infusiones.

En diferentes tradiciones herbolarias se le han atribuido otros muchos usos. Sin embargo, estos no deben interpretarse como tratamientos para enfermedades ni sustituir la atención médica, especialmente ante situaciones como reacciones alérgicas, alteraciones de la glucemia o hemorragias.



Salvia

Desde la Antigüedad, la salvia ha sido una planta especialmente reconocida. Su nombre proviene del latín *salvare*, que significa «salvar».

Tradicionalmente se le atribuyen propiedades antisépticas y antiinflamatorias y ha sido utilizada en preparados destinados al cuidado de la boca y la garganta. Las infusiones y preparados de salvia han formado parte de la tradición popular para realizar gargarismos y cuidar las encías y la cavidad bucal.

Es también una planta muy vinculada tradicionalmente al bienestar digestivo y se ha utilizado para favorecer la digestión y aliviar determinadas molestias digestivas leves.

La salvia posee asimismo una larga tradición de utilización relacionada con el bienestar femenino, especialmente durante determinadas etapas del ciclo hormonal y la menopausia. Algunos de sus componentes han sido estudiados por su posible actividad relacionada con los fitoestrógenos.

Como hierba aromática, se utiliza fresca o seca como condimento para aromatizar diferentes platos.

En dermatología y cosmética puede encontrarse formando parte de diferentes preparados. Sus aceites esenciales y su característico aroma también han sido tradicionalmente apreciados en aromaterapia.

La salvia ha despertado además interés científico por la posible relación de algunos de sus componentes con determinados procesos cognitivos. Estas investigaciones no deben interpretarse como garantía de mejora de la memoria, la atención o el funcionamiento del sistema nervioso.

Tomillo

El tomillo cubre y aromatiza los montes y cerros de la cuenca mediterránea. Es una planta histórica, cargada de tradición botánica y múltiples utilidades.

Es rico en aceites esenciales y contiene componentes estudiados por sus propiedades antimicrobianas y antioxidantes.

Tradicionalmente se ha utilizado para favorecer el bienestar respiratorio y forma parte de numerosos preparados destinados a aliviar molestias leves asociadas a la garganta y la tos. También es conocido por su utilización tradicional como expectorante y por la agradable sensación que proporciona en las vías respiratorias.

Posee igualmente una larga tradición relacionada con el bienestar digestivo. Se ha empleado para favorecer las digestiones y puede consumirse en infusión.

Como planta aromática es un condimento imprescindible en las cocinas mediterráneas. Se utiliza en guisos, salsas, sopas, purés y asados y forma parte de las conocidas hierbas provenzales o finas hierbas utilizadas para condimentar numerosos platos.

Para uso externo, el tomillo también ha formado parte tradicionalmente de preparados destinados al cuidado corporal, como baños, jabones y otros productos.

Frescos, sus flores y tallos tiernos también pueden tener usos culinarios.

Melisa

La melisa, conocida también como toronjil, es una hierba muy aromática con un suave olor a limón.

Es muy conocida porque sus hojas se han utilizado tradicionalmente para favorecer la calma y la relajación. Su consumo en infusión se relaciona con el bienestar en situaciones de nerviosismo y estrés leve y con la búsqueda de un descanso reparador. También posee una larga tradición relacionada con el bienestar digestivo y se ha empleado para aliviar molestias digestivas leves, como gases, espasmos e hinchazón.

Tradicionalmente también se ha relacionado con el alivio de determinadas molestias asociadas a estados de tensión y nerviosismo.

Algunos componentes de la melisa han sido objeto de investigación por su posible actividad frente al virus del herpes simple. Sin embargo, estas investigaciones no significan que la planta sustituya los tratamientos médicos indicados para una infección por herpes.

Puede encontrarse como ingrediente de diferentes preparados comerciales para uso externo, entre ellos cremas y bálsamos.

En la cocina aporta un suave sabor y aroma a limón, con un toque dulce y herbal. Fresca o seca, puede utilizarse para realzar tanto platos dulces como salados.

Menta

La menta es una de las plantas aromáticas más versátiles. Es muy valorada por su sabor, su aroma y el característico frescor proporcionado por el mentol. Existen muchas variedades, pero todas ellas son apreciadas por su aroma y sensación mentolada.

Como planta medicinal tradicional es especialmente conocida por su relación con la digestión. Se ha utilizado para aliviar determinadas molestias digestivas leves, como indigestión, gases o sensación de pesadez. Puede consumirse como planta fresca o en infusión.

El mentol proporciona además una característica sensación refrescante, razón por la cual la menta forma parte de numerosos preparados destinados al bienestar respiratorio.

Sus aceites esenciales aparecen igualmente en numerosos productos de uso tópico. Deben utilizarse correctamente diluidos y siguiendo siempre las indicaciones del fabricante o de un profesional cualificado.

La menta es indispensable en la gastronomía mediterránea, tanto en guisos como en ensaladas, postres y coctelería. Aporta un contraste refrescante a platos salados y dulces y acompaña especialmente bien a carnes, legumbres, sopas y ensaladas.

Como bebida, forma parte de numerosas preparaciones con té y se utiliza también en coctelería, postres y repostería.

En cosmética puede encontrarse en tónicos, champús, jabones y geles. También es habitual en elixires y pastas dentífricas.

Su efecto refrescante hace que forme parte de diferentes preparados corporales y capilares. En aromaterapia, su aroma se relaciona tradicionalmente con una sensación de frescor, vitalidad y concentración.

Diente de león

A veces, por su aspecto, el diente de león podría considerarse una mala hierba; sin embargo, es una de las plantas silvestres más versátiles y valoradas, no solamente en el mundo de la botánica y de la fitoterapia, sino también en la gastronomía.

Todas sus partes raíz, hojas y flores tienen una larga tradición de aprovechamiento y poseen interés nutricional y culinario.

Su sabor amargo la hace diferente. Tradicionalmente, la raíz ha sido utilizada en preparados relacionados con el bienestar digestivo y hepático. También se le atribuyen propiedades diuréticas y posee una larga historia de utilización en fitoterapia.

Algunos de sus componentes, entre ellos sustancias presentes en la raíz, han despertado interés por su relación con la microbiota intestinal. La planta también aporta diferentes nutrientes y compuestos antioxidantes. Su utilización tradicional se ha relacionado asimismo con el bienestar urinario y digestivo. Estas aplicaciones no deben entenderse como tratamientos para enfermedades renales, hepáticas, metabólicas o reumáticas.

Como alimento tiene un interesante aprovechamiento. Las hojas frescas y, especialmente, las más tiernas pueden consumirse en ensaladas. También pueden cocinarse de forma similar a las espinacas, reduciendo así parte de su característico sabor amargo.

Las raíces se secan, se tuestan y se muelen para preparar una bebida que recuerda al café y que constituye una alternativa sin cafeína.

Sus flores, de llamativos pétalos amarillos, se utilizan para decorar platos y tradicionalmente también se han empleado en la elaboración de mermeladas, jarabes y otras preparaciones.



APRENDE A CREER EN TI

Te invito a detenernos por un momento, a mirar hacia dentro y a recordar algo que a veces olvidamos: cualquier transformación colectiva también necesita personas capaces de reconocer su propio valor.

Vivimos rodeados de mensajes que nos invitan a cambiar el mundo, transformar nuestra sociedad, luchar por aquello en lo que creemos y construir un futuro diferente. Y sí, necesitamos hacerlo.

Pero hay algo de lo que hablamos mucho menos: para transformar lo que nos rodea, también necesitamos aprender a transformarnos por dentro.

Ahí comienza este espacio.

En aprender a creer en ti.

No hablo de convertirnos en personas perfectas ni de levantarnos cada mañana convencidos de que podemos con todo. Hablo de algo mucho más humano: reconocer nuestro propio valor incluso en esos días en los que nosotros mismos no somos capaces de verlo.

Porque todos tenemos momentos en los que dudamos. Dudamos de nuestras decisiones, de nuestro talento, de nuestro cuerpo, de nuestras capacidades. Incluso dudamos de si merecemos aquello que estamos buscando.



POR ADRIÁN ROMERO | UN SOFÁ MÁGICO®

A veces esas dudas nacen de nosotros mismos. Otras veces llegan desde fuera.

Una crítica.

Un rechazo.

Una decepción.

Una comparación constante.

O alguien que, en algún momento, nos hizo sentir que no éramos suficientes. Todo eso puede permanecer durante mucho tiempo dentro de nosotros. Y, casi sin darnos cuenta, empezamos a vivir intentando demostrar nuestro valor. Pero hay algo que conviene recordar:

Tu valor no necesita demostración. Tu valor ya existe.

Con el paso de los años he aprendido que creer en uno mismo no significa dejar de tener miedo. Significa avanzar aunque el miedo siga estando ahí.

Esperar a sentirnos completamente preparados para empezar algo nuevo puede convertirse en una trampa. Nunca estamos del todo listos para cambiar de trabajo, terminar una relación, comenzar un proyecto, pedir ayuda, volver a estudiar, subirnos a un escenario o, simplemente, decidir que queremos vivir de otra manera.

Volver a empezar no es volver atrás

Volver a empezar no significa regresar al punto de partida. Porque quien vuelve a empezar ya no es la misma persona que comenzó la primera vez.

Llegas con todo lo vivido.

Con tus heridas, sí, pero también con todo lo que aprendiste al curarlas. Con tus errores, pero con una experiencia que antes no tenías. Con tus miedos, pero también con una valentía que quizá todavía no has sabido reconocer.

Por eso no creo demasiado en las grandes transformaciones que prometen cambiarnos la vida de un día para otro.

Creo en algo mucho más sencillo. Y, quizá, mucho más difícil.

En esos pequeños actos de valentía que hacemos cuando nadie nos está mirando.

Poner un límite cuando antes callábamos. Decir que no sin sentirnos culpables. Pedir ayuda. Perdonarnos. Dejar de compararnos. Celebrar un pequeño logro. Mirarnos al espejo sin buscar inmediatamente aquello que cambiaríamos.

Y, sobre todo, elegirnos.

Puede parecer poco.

Pero a veces un pequeño gesto es el comienzo de una vida completamente diferente.

Porque cuando una persona empieza a reconocer su propio valor, cambia su manera de caminar por el mundo. Cambia lo que acepta, lo que permite, lo que busca y también la forma en la que se relaciona con los demás.

Y ahí sucede algo todavía más importante: el cambio deja de ser solamente personal.

Porque una persona que aprende a valorarse puede enseñar a otra a hacer lo mismo. Una persona que se atreve a poner límites puede abrir camino para otras. Una persona que vuelve a creer en sí misma puede convertirse, sin saberlo, en el impulso que alguien más necesitaba.

Quizá las grandes transformaciones sociales empiezan precisamente así: con pequeñas revoluciones interiores.

Lo colectivo también empieza dentro. Las grandes transformaciones colectivas empiezan, muchas veces, en lugares profundamente íntimos.

Por eso este espacio quiere convertirse en una pequeña pausa dentro de MODS Magazine. Un lugar donde detenernos durante unos minutos, respirar y recordar que detrás de cada proyecto, cada lucha y cada cambio social hay personas.

Personas que también tienen miedo.

Personas que se equivocan.

Personas que necesitan volver a creer.

Y quizá tú seas una de ellas.

No necesitas convertirte en alguien diferente para empezar a creer en ti. Quizá solo necesites volver la mirada hacia esa persona que has sido, reconocer todo lo que ha tenido que recorrer para llegar hasta aquí y decirle algo que demasiadas veces olvidamos:

**“Estoy orgulloso
de ti. Y todavía
nos queda mucho
por vivir.”**

Ese puede ser el primer paso, el resto lo iremos descubriendo juntos.

Bienvenidos a Aprende a creer en ti.

Economía que Transforma

Cooperativismo, emprendimiento social y economía circular para construir un futuro sostenible.

POR HEIDI ZAHN

Durante mucho tiempo, el éxito de una empresa se ha medido por el crecimiento de sus beneficios, su facturación o su capacidad para conquistar nuevos mercados. Sin embargo, el mundo está cambiando y con él también la forma de entender la economía.

Hoy, cada vez más personas emprenden con una pregunta diferente: ¿qué impacto positivo quiero generar en la sociedad?

De esa reflexión nacen modelos que ponen a las personas, la cooperación y el cuidado del planeta en el centro de cada decisión. El cooperativismo, el emprendimiento social y la economía circular no son tendencias pasajeras; representan una nueva manera de crear valor, donde el éxito no se mide únicamente por los resultados económicos, sino también por el bienestar que generan en las comunidades.

El cooperativismo, con más de 180 años de historia, demuestra que una empresa puede crecer desde la participación democrática, la igualdad y la colaboración. En una cooperativa, las personas son protagonistas del proyecto. Comparten responsabilidades, toman decisiones de forma conjunta y trabajan con un objetivo común: generar riqueza con un impacto social positivo.

El emprendimiento social da un paso más allá. Nace para responder a un reto concreto de la sociedad: la inclusión, la educación, la igualdad, el empleo, la cultura o la sostenibilidad. Su propósito no es solo obtener beneficios económicos, sino aportar soluciones reales a los desafíos de nuestro tiempo. Cada proyecto busca demostrar que es posible emprender con rentabilidad sin renunciar al compromiso con las personas.

Por su parte, la economía circular nos invita a cambiar nuestra forma de producir y consumir. Frente al modelo tradicional de "fabricar, usar y desechar", propone aprovechar mejor los recursos, reducir los residuos, reutilizar materiales y diseñar productos pensando en su larga vida útil.



"La verdadera riqueza de una empresa no se mide solo por lo que gana, sino por el valor que genera para las personas, la sociedad y el planeta."



Es una economía que entiende que cuidar el planeta también es una forma de generar prosperidad.

Aunque nacieron en contextos diferentes, estos tres modelos comparten una misma filosofía: el desarrollo solo tiene sentido cuando beneficia a las personas y respeta el entorno.

No compiten entre sí; se complementan.

Una cooperativa puede aplicar principios de economía circular. Un emprendimiento social puede organizarse como cooperativa. Una empresa tradicional puede incorporar prácticas responsables e iniciar un camino hacia un modelo más sostenible. Lo importante no es la forma jurídica, sino la voluntad de construir organizaciones más humanas, más responsables y más comprometidas con el futuro.

En un momento en el que la sociedad demanda empresas transparentes, éticas y sostenibles, estos modelos representan una oportunidad para demostrar que otra economía no solo es posible, sino que ya está transformando miles de comunidades en todo el mundo.

En MODS creemos que el futuro pertenece a quienes entienden que cooperar es más poderoso que competir sin límites, que innovar también significa cuidar y que emprender puede ser una herramienta para reducir desigualdades y generar oportunidades.

Porque la economía no debe medirse únicamente por lo que produce.

Debe medirse, sobre todo, por la huella positiva que deja en las personas, en las comunidades y en el planeta.

Liderar abriendo caminos

Nuria El Fassi

Empresaria, líder y defensora del emprendimiento femenino

“Representa una generación de mujeres que no solo construye sus propias oportunidades, sino que trabaja para que otras también puedan encontrarlas”.

Desde Tetuán, Nuria El Fassi ha construido una trayectoria en la que empresa y compromiso social avanzan de la mano. Su actividad empresarial convive con una implicación constante en el desarrollo económico, el emprendimiento femenino y juvenil y la creación de conexiones entre personas, instituciones y territorios.

Al frente de AML, su mirada se extiende además hacia el Mediterráneo como espacio de cooperación y oportunidades. En enero de 2026 participó en la organización del Forum Méditerranéen de Tétouan, centrado en energía, digitalización y desarrollo sostenible e innovador.

Pero detrás de los proyectos, las empresas y las responsabilidades existe también una historia personal. En MODS Magazine queremos conocerla desde ahí: qué significa abrirse camino como mujer empresaria, qué obstáculos permanecen, qué oportunidades necesita la próxima generación y qué huella quiere dejar.



“Abrir caminos, generar confianza y demostrar a otras mujeres que es posible construir su propio futuro”.

57



Has desarrollado tu propia trayectoria empresarial y, al mismo tiempo, has dedicado parte de tu trabajo a impulsar el emprendimiento de otras personas. **¿En qué momento comprendiste que emprender podía ser también una forma de transformar tu entorno?**

Creo que lo entendí con el tiempo. Cuando empiezas a emprender, al principio estás muy centrada en sacar adelante tu propio proyecto, en superar obstáculos, aprender de los errores y seguir avanzando. Pero llega un momento en el que te das cuenta de que tu experiencia puede tener un impacto que va mucho más allá de tu propia empresa.

Yo también he pasado por momentos difíciles, como cualquier persona que emprende, y precisamente esas etapas me hicieron comprender la importancia de acompañar, compartir experiencias y crear oportunidades para otras mujeres. Cada vez que una mujer consigue avanzar porque ha encontrado apoyo, una conexión o simplemente alguien que ha creído en ella, el impacto se multiplica.

Para mí, emprender no consiste únicamente en crear empresas. También significa abrir caminos, generar confianza y demostrar a otras mujeres que es posible construir su propio futuro, incluso cuando el camino no siempre es fácil.

¿Ser mujer y empresaria en Marruecos ha cambiado enormemente en las últimas décadas. Desde tu propia experiencia, ¿qué puertas se han abierto para las mujeres y cuáles siguen siendo todavía difíciles de atravesar?

Creo que en Marruecos hemos vivido una evolución muy importante. Hoy vemos a muchas más mujeres creando empresas, liderando proyectos, ocupando puestos de responsabilidad y participando activamente en el desarrollo económico y social del país.

También hay más formación, más programas de acompañamiento y, sobre todo, más referentes. Y eso es fundamental, porque cuando una mujer ve a otra avanzar, entiende que ese camino también puede ser para ella.

Evidentemente, siempre hay aspectos que seguir mejorando, como el acceso a financiación, a redes profesionales o a determinadas oportunidades, pero prefiero mirar todo lo que ya hemos conseguido y, sobre todo, todo lo que todavía podemos construir.

Para mí, este es un momento de muchas oportunidades para la mujer marroquí, y creo que nuestra responsabilidad es aprovecharlas y ayudar a que cada vez lleguen a más mujeres

Desde AML trabajáis en emprendimiento femenino, juvenil y social. **¿Qué necesita realmente una mujer con una buena idea para convertirla en una empresa: financiación, formación, contactos, confianza... o un ecosistema que crea verdaderamente en ella?**

Creo que necesita un poco de todo, porque ninguna de esas cosas funciona completamente por separado.

La financiación es importante, pero no basta si no sabes cómo estructurar tu proyecto. La formación es fundamental, pero tampoco sirve de mucho si después no tienes acceso a contactos, clientes o personas que puedan abrirte una puerta. Y la confianza quizá sea el punto de partida de todo, porque muchas mujeres tienen buenas ideas, pero necesitan creer que realmente pueden convertirlas en un proyecto viable.

Por eso para mí lo más importante es crear un verdadero ecosistema. Un entorno donde una mujer pueda formarse, recibir acompañamiento, conocer a otras emprendedoras, acceder a financiación y sentirse respaldada durante el proceso.

Emprender puede ser un camino muy solitario. Cuando existe una red alrededor, las posibilidades de avanzar son mucho mayores.

Marruecos y España están separados por pocos kilómetros y, sin embargo, a veces seguimos mirándonos como realidades muy diferentes. **¿Qué oportunidades estamos perdiendo por no fortalecer todavía más la cooperación empresarial y social entre las mujeres de ambas orillas del Mediterráneo?**

Estamos perdiendo muchísimas oportunidades, porque en realidad tenemos mucho más en común de lo que pensamos.

La cercanía geográfica debería traducirse también en una mayor cercanía empresarial, cultural y social. Hay mujeres emprendedoras en Marruecos y en España trabajando en sectores muy parecidos, enfrentándose a retos similares y desarrollando proyectos que podrían complementarse perfectamente.

Creo que debemos crear más espacios donde puedan conocerse, compartir experiencias, hacer negocios juntas y desarrollar proyectos comunes.

El Mediterráneo no debería verse como una frontera, sino como un punto de encuentro. Si conseguimos reforzar esas conexiones entre mujeres de ambas orillas, podemos generar nuevas oportunidades económicas, pero también una forma diferente de cooperación basada en relaciones humanas, conocimiento compartido y confianza.

Has defendido iniciativas de acompañamiento e incubación para mujeres y jóvenes emprendedores. Si pudieras cambiar hoy una sola cosa para facilitar el camino de la próxima generación de mujeres empresarias, **¿cuál sería?**

Cambiaría la idea de que una mujer tiene que demostrar muchísimo más antes de que alguien confíe en ella.

Muchas veces vemos mujeres muy preparadas, con proyectos sólidos y una enorme capacidad de trabajo, pero que siguen necesitando justificar constantemente que están listas para asumir una responsabilidad, recibir financiación o liderar un proyecto.

Me gustaría que la próxima generación encontrara un entorno donde se confiara más rápido en su potencial.

Eso significa dar oportunidades antes de que todo sea perfecto, crear espacios para equivocarse y aprender, y entender que el talento también necesita que alguien abra una puerta.

Si conseguimos que las mujeres jóvenes tengan acceso antes a oportunidades reales, creo que veremos una generación empresarial todavía más fuerte.





“El éxito también se mide por lo que dejamos detrás de nosotros y por las oportunidades que ayudamos a crear para otros.”

Cuando algún día mires hacia atrás, más allá de las empresas, los proyectos y los reconocimientos, **¿qué te gustaría que otras mujeres dijeran que Nuria El Fassi dejó abierto para ellas?**

Me gustaría que dijeran que dejé una puerta abierta.

No necesariamente que hice grandes cosas o que construí muchas empresas, sino que ayudé a que otras mujeres sintieran que podían avanzar un poco más fácilmente.

Si una mujer pudo crear su proyecto porque encontró una oportunidad, una conexión, un consejo o simplemente un poco de confianza en el momento adecuado, para mí eso ya tendría muchísimo valor.

Creo que el éxito también se mide por lo que dejamos detrás de nosotros y por las oportunidades que ayudamos a crear para otros.

Si algún día otras mujeres pueden caminar por un camino que antes era más difícil porque algunas de nosotras ayudamos a abrirlo, sentiré que todo el esfuerzo habrá merecido la pena.

EUROPA SE ENCUENTRA AQUÍ

*Un espacio donde la cultura, la educación
y el intercambio construyen puentes más
allá de las fronteras.*

WWW.ERASMUS-MUSEUM.EU



ERASMUS
— MUSEUM —

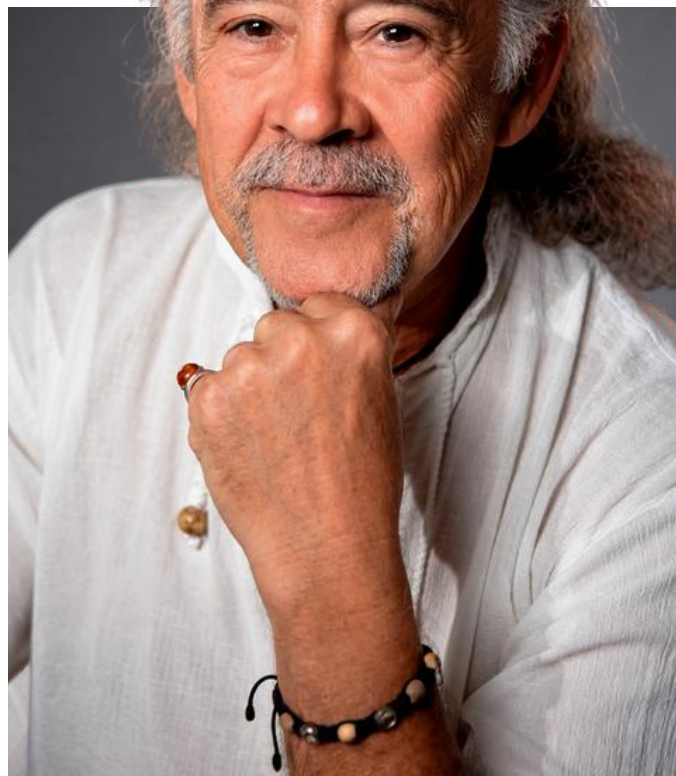


La Poesía Como Forma de Habitar el Mundo

Poeta, narrador y editor, su trayectoria ha convertido la palabra en un puente entre culturas, lenguas y personas, pero también en una herramienta de compromiso con la paz y los derechos humanos.

Granada forma parte del universo creativo de Pedro Enríquez, poeta, narrador y editor cuya obra ha traspasado fronteras. Académico de la Academia de Buenas Letras de Granada y académico supernumerario de la Academia de Buenas Letras de Madrid, cuenta con veintiún títulos publicados y poemas traducidos a numerosos idiomas.

Su poesía ha viajado a través de ediciones bilingües y traducciones al japonés, húngaro, griego y árabe. Entre sus obras encontramos *Libélulas* y *Granados*, *Poesía para desafinados*, *En el hueco de su mano*, *La exacta quietud del ahora*, *Sueño y Misterio* y, en 2026, *La certeza y la brújula*.



POR PEDRO ENRÍQUEZ, POETA, NARRADOR Y EDITOR ESPAÑOL

Pero su trayectoria va más allá de los libros. Enríquez entiende la cultura como una forma de acción y encuentro. Ha dirigido numerosos actos culturales y mantiene una activa vinculación con organizaciones culturales, entre ellas la Asociación de Andalucía para la UNESCO y Granada13artes. Su obra y compromiso han recibido numerosos reconocimientos nacionales e internacionales.

Una de las iniciativas que mejor refleja su dimensión humana es *Libre de Cadenas*, el taller de poesía que imparte a personas reclusas del Centro Penitenciario de Albolote. Una labor que, junto a su defensa de la paz y los derechos humanos, también ha sido reconocida con diferentes distinciones.

En Pedro Enríquez, la poesía trasciende la página para convertirse en encuentro, cultura, libertad y transformación. *La fuerza de un poeta no se mide únicamente por los libros que publica, sino por los lugares a los que consigue llevar la palabra y a las personas a las que logra alcanzar con ella.*

Conciencia del agua

A Rocío Madreselva

Este poema, que dedico a la cantautora Rocío Madreselva, nace como una celebración del origen y de la transformación interior. El agua y la luz se convierten en símbolos de conciencia: una fuerza que asciende, respira y se expande. La repetición de estos elementos crea un ritmo casi ritual, un mantra que acompasa la lectura y la convierte en experiencia sensorial.

Siento que el poema avanza como un viaje espiritual: desde la nieve que se eleva hasta el manantial que canta, todo es movimiento, nacimiento, renovación. La presencia del dragón, del albatros, del arco iris, introduce una dimensión mítica que amplifica la idea de transformación continua.

Al final, la unión "somos uno" es el corazón del poema: una afirmación de comunión, de vínculo.

Agua, luz, semilla: son la vida que se multiplica cuando se encuentran y respiran juntas.

WWW.PEDROENRIQUEZ.ES

En la cumbre de la nieve
alas de luz
elevan las manos de los ríos,
altura,

mi esencia es nacer.

Un dragón de fuego
contempla la transformación:
abro mis brazos
y respiro en armonía
con el cosmos sin tiempo, soy
conciencia del agua,
arco iris respirando
las lluvias del mundo,

gota a gota,
agua, agua,

nacisiento de amor y alegría,
albatros de sol
bebiendo los manantiales
de la sabiduría,
la belleza eterna
de la transformación,

luz, agua, luz,
presencia divina,
asciendo,
dentro y fuera,
rocío multiplicado
en todas las semillas,
agua, luz, agua,
conciencia del agua,
luz, agua, luz.

Los sonidos de los manantiales
componen la música
del ahora sin límites,
crean la sinfonía del *siento*,
agua y piedra,

tierra y agua,
barro primigenio,
milagro de árboles respirando.

Amo tus manos en mis manos,
juntos *tragozando*,
agua, luz, semilla
somos uno,
agua, luz, agua
conciencia del agua.

POLITIK DAY MARCH 21 2025

UNESCO Cities of Literature
EL INICIO DE
LA PRIMAVERA
POÉTICA
EN **GRANADA**



Centro Federico García Lorca

GRANADA

Fiare Banca Etica: Finanzas con propósito

ODS 1 – Fin de la pobreza

A través del apoyo financiero a cooperativas, proyectos de inclusión social y programas de empleo, la banca contribuye a mejorar las condiciones de vida de personas en situación vulnerable.

ODS 5 – Igualdad de género

Fiare Banca Etica destaca por su apoyo al emprendimiento femenino, financiando una parte significativa de cooperativas lideradas por mujeres, lo que promueve la participación económica igualitaria.

ODS 8 – Trabajo decente y crecimiento económico

Al apoyar cooperativas y organizaciones de economía social, el banco impulsa la creación de empleo sostenible y la actividad económica basada en valores éticos.

ODS 11 – Ciudades y comunidades sostenibles

El respaldo a iniciativas que mejoran la cohesión social y el bienestar comunitario contribuye a construir entornos más justos y resilientes.

ODS 12 y 13 – Producción responsable y acción climática

Fiare Banca Etica financia prácticas que fomentan la sostenibilidad ambiental y la lucha contra el cambio climático, priorizando proyectos ecológicos y midiendo huellas de carbono en su gestión.

Fiare Banca Etica se presenta como una alternativa transformadora. Se trata de una banca cooperativa y ética que opera en España bajo ese nombre y que forma parte del grupo Banca Etica, con raíces que se remontan a la fusión de dos proyectos: la Fundación Inversión y Ahorro Responsable (FIARE) y Banca Popolare Etica, una entidad italiana pionera en finanzas éticas.

¿Qué es y cómo funciona?

Fiare Banca Etica es un banco cooperativo con presencia en varias ciudades de España (Bilbao, Madrid, Barcelona y Sevilla) que ofrece productos y servicios financieros tradicionales —cuentas, tarjetas, banca online y préstamos— pero con una diferencia fundamental: el dinero depositado por las personas y organizaciones que confían en él no se utiliza para financiar actividades especulativas o dañinas, sino que se dirige principalmente a proyectos con impacto social, ambiental y solidario.

Su modelo se basa en principios de transparencia, democracia cooperativa (una persona, un voto) y atención a las consecuencias no económicas de las decisiones financieras, es decir, que cada euro que se presta o invierte genera un impacto positivo medible.

Fiare Banca Etica además elabora cada año un Informe de Impacto para medir los resultados sociales, ambientales y de buen gobierno derivados de su actividad crediticia.

Una banca ética alineada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)



fiare
bancaetica



A CUATRO AÑOS DE 2030:

Es el momento de convertir las promesas en acción

POR HEIDI ZAHN

El cambio es posible, el gran desafío ahora es acelerar, sumar esfuerzos y conseguir que los avances lleguen realmente a todas las personas.

Cuando en 2015 los Estados miembros de Naciones Unidas aprobaron la Agenda 2030, el mundo asumió un compromiso extraordinariamente ambicioso: construir una sociedad más justa, reducir las desigualdades, proteger el planeta y garantizar oportunidades para todas las personas.

Once años después, la pregunta resulta inevitable:

¿Cuánto hemos avanzado realmente?

El Informe sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2026 ofrece una respuesta con luces y sombras. Los ODS han producido resultados reales y han contribuido a mejorar la vida de miles de millones de personas, pero el ritmo actual continúa siendo insuficiente para alcanzar buena parte de las metas previstas para 2030.

Los datos demuestran que avanzar es posible. Desde 2015, cerca de 1.000 millones de personas han conseguido acceso a agua potable gestionada de forma segura y alrededor de 1.200 millones han accedido a servicios adecuados de saneamiento. La electricidad alcanza ya al 92 % de la población mundial y el acceso a internet ha pasado aproximadamente del 40 % al 74 %.

Son cifras que representan mucho más que estadísticas.

Detrás de cada porcentaje hay una persona.

Los ODS funcionan cuando se convierten en políticas, inversión, cooperación y acción.

Pero la otra cara de la realidad exige nuestra atención.

CUANDO AVANZAR NO ES SUFICIENTE

De las 139 metas, Naciones Unidas dispone de datos suficientes, únicamente un 15 % está actualmente en camino de cumplirse y otro 21 % muestra un progreso moderado. Casi la mitad avanza demasiado lentamente o permanece estancada, mientras que un 15 % se encuentra incluso por debajo de los niveles registrados en 2015.

Al mismo tiempo, una de cada diez personas continúa viviendo en pobreza extrema, alrededor de 2.300 millones sufren inseguridad alimentaria y unos 273 millones de niños, niñas y jóvenes permanecen fuera de la escuela.

Los conflictos, la emergencia climática, el endeudamiento, las dificultades económicas y la reducción de la cooperación internacional están haciendo todavía más complejo el camino.

Y cuando una crisis golpea, no lo hace de la misma manera a todas las personas.

Quienes parten de situaciones de mayor vulnerabilidad suelen sufrir primero y durante más tiempo sus consecuencias.

Por eso hablar de sostenibilidad significa también hablar de igualdad.

NO DEJAR A NADIE ATRÁS

Esta frase acompaña a la Agenda 2030 desde su nacimiento, pero quizá hoy tenga más sentido que nunca. No dejar a nadie atrás no debería ser únicamente un lema, sino una forma de entender el progreso y, sobre todo, de preguntarnos quién todavía no está sentado en la mesa donde se toman las decisiones, quién continúa sin oportunidades, qué mujeres siguen encontrando barreras, qué niños y niñas no pueden estudiar, qué territorios carecen de recursos y qué personas permanecen invisibles detrás de las grandes cifras.

En este camino, la igualdad de género no puede entenderse como una cuestión aislada dentro del ODS 5. Es una pieza imprescindible para avanzar en el conjunto de la Agenda 2030, porque cuando una mujer accede a la educación, a un empleo digno, al liderazgo, a la seguridad y a la capacidad de decidir sobre su propia vida, el impacto va mucho más allá de ella. Alcanza a familias, comunidades y generaciones enteras.

Y quizá ahí esté una de las claves para comprender realmente los Objetivos de Desarrollo Sostenible: conseguir que dejen de parecernos algo lejano, reservado a Naciones Unidas, a los gobiernos o a las grandes instituciones. Los ODS también forman parte de nuestra vida cotidiana. Viven en nuestras ciudades, nuestros barrios, nuestras empresas, nuestras asociaciones y en muchas de las decisiones que tomamos cada día.

Están presentes cuando una empresa apuesta por la igualdad y crea oportunidades reales; cuando una asociación acompaña a quienes atraviesan situaciones de vulnerabilidad; cuando una escuela educa desde la diversidad y el respeto; cuando una ciudad protege sus espacios naturales; cuando una organización abre nuevas posibilidades para los jóvenes o cuando elegimos consumir de una manera más responsable.

También están presentes cuando una mujer abre camino y facilita que otras puedan avanzar, cuando una persona decide comprometerse con su comunidad o cuando organizaciones diferentes descubren que colaborar puede llevarlas mucho más lejos que caminar por separado.

Porque la Agenda 2030 no se construye únicamente en las grandes cumbres internacionales. Se construye también en esos pequeños lugares donde alguien decide actuar.

Y es precisamente ahí, cuando los objetivos dejan de ser números y se convierten en personas, decisiones y oportunidades reales, cuando comienza la verdadera transformación.

“Todavía estamos a tiempo”

Quedan cuatro años para 2030, podemos contemplar esa fecha como un horizonte que se acerca demasiado rápido o entenderla como una llamada urgente a recuperar aquello que dio sentido a los Objetivos de Desarrollo Sostenible desde el principio: nuestra capacidad de actuar juntos.

Quizá ya no sea suficiente preguntarnos si conseguiremos cumplir los ODS. La pregunta debería ser mucho más directa:

¿qué estamos dispuestos a hacer para que se cumplan? Transformar el mundo no siempre comienza con una gran decisión. A veces empieza con una empresa que cambia una política, una institución que decide escuchar, una asociación que crea una alianza, una persona que se implica o una comunidad que encuentra una solución y decide compartirla. La suma de esas decisiones es la que puede convertir los compromisos en cambios reales.

Necesitamos gobiernos comprometidos, cooperación internacional, empresas responsables y políticas públicas valientes, pero también necesitamos ciudadanía. Personas capaces de comprender que los grandes desafíos globales también tienen una dimensión cercana y que todos podemos formar parte de la respuesta.

2030 no debería ser solamente una fecha marcada en el calendario. Debería recordarnos el mundo que dijimos que queríamos construir: más justo, sostenible, igualitario y con oportunidades para todas las personas.

Todavía estamos a tiempo, pero avanzar significa pasar de las palabras a los hechos y de los compromisos a acciones capaces de transformar vidas.

Detrás de los 17 Objetivos existe una misma aspiración: que el progreso sea una oportunidad compartida y que nadie tenga que quedarse atrás para que los demás podamos avanzar.

Cuatro mujeres. Una pregunta. Un mismo propósito.

LAS GRANDES CONVERSACIONES NO COMIENZAN CON RESPUESTAS. COMIENZAN CON UNA BUENA PREGUNTA. EN CADA EDICIÓN DE MODS MAGAZINE INVITAMOS A CUATRO MUJERES DE DISTINTAS PROFESIONES Y GENERACIONES, A REFLEXIONAR SOBRE UNA MISMA PREGUNTA.



AGUEDA RODRÍGUEZ PALOMARES | MOTRIL ESPAÑA



CHITA NDIAYE | SENEGAL & ESPAÑA

Me gustaría dejar un legado que inspire a las personas, especialmente a las mujeres, a creer más en sí mismas y a dar ese paso que durante tanto tiempo han pospuesto. Quiero transmitir que los sueños no están reservados para unos pocos, sino que pueden hacerse realidad con disciplina, constancia, valentía y confianza. También deseo recordar que la verdadera fortaleza no consiste en no caer nunca, sino en levantarse con más experiencia y determinación. Mi mayor deseo es contribuir a una sociedad donde las mujeres se apoyen, celebren sus logros y comprendan que, cuando una avanza, abre el camino para que muchas otras también puedan hacerlo.

Me gustaría dejar un mensaje de esperanza. Que las personas recuerden que siempre es posible empezar de nuevo, crecer y convertirse en una mejor versión de sí mismas. También me gustaría que pudieran perseguir sus sueños sin miedo al fracaso, porque cada paso que damos con valentía puede cambiar nuestra historia. Si logro inspirar a alguien a vivir con más amor, respeto y confianza, sentiré que he dejado un cambio positivo en el mundo.

¿Qué cambio te gustaría dejar en la vida de las personas?



KARIN HEMMELMAN | BERLÍN ALEMANIA

Me gustaría dejar en las personas un mensaje de alegría, esperanza y resiliencia. Que comprendan que la vida no es solo dificultades y que siempre existe la oportunidad de reinventarse, levantarse y seguir adelante. Quiero transmitir la importancia de la empatía, el compromiso y la responsabilidad, valores que intento compartir especialmente con los jóvenes. También deseo inspirar a las personas a buscar su felicidad, descubrir su verdadero potencial y confiar en sí mismas. Nadie puede recorrer nuestro camino por nosotros. Y, sobre todo, me gustaría que nunca olvidaran agradecer cada día, porque la verdadera riqueza está en vivir con ilusión, gratitud y esperanza.



CONCEPCIÓN DÍAZ | GRANADA ESPAÑA

La conciencia de que, sabiendo que hombres y mujeres somos biológicamente diferentes, debemos comprender que esa diferencia no nos hace desiguales. El cuerpo nos determina como personas, pero no debe determinar nuestros derechos ni nuestro lugar en la sociedad. Asimismo, es necesario tomar conciencia de que la subordinación de las mujeres a los hombres, tanto en el espacio privado como en el público, constituye una realidad injusta, antidemocrática e inmoral.

Andanatura celebra 30 años de conservación y desarrollo sostenible en Andalucía

Tres décadas protegiendo el patrimonio natural andaluz, fortaleciendo el medio rural y demostrando que conservación y desarrollo pueden avanzar en una misma dirección.

Hay aniversarios que se cuentan en años. Otros se comprenden mejor cuando se observan las huellas que han ido dejando en el camino.

En 2026, Andanatura cumple 30 años. Tres décadas de trabajo vinculadas a los espacios naturales de Andalucía, a sus pueblos, a sus empresas y, especialmente, a las personas que han decidido construir su futuro permaneciendo conectadas al territorio.

La Fundación celebrará este aniversario durante el mes de septiembre con un encuentro en la sede de la Fundación Cajasol, en Sevilla, que reunirá a representantes de administraciones públicas, empresas, entidades sociales, organizaciones ambientales, socios nacionales y europeos y profesionales relacionados con el territorio.

“Más de 18 millones de euros invertidos. 120 proyectos desarrollados. 10.000 empresas asesoradas. 15.000 personas capacitadas. Más de 5.000 hectáreas privadas protegidas mediante acuerdos de custodia del territorio y una red de cooperación europea presente en ocho países de la Unión Europea.”

CONSERVAR TAMBIÉN SIGNIFICA FUTURO

Uno de los grandes retos del medio rural es conseguir que vivir y emprender en él siga siendo una opción de futuro. Durante tres décadas, Andanatura ha trabajado para unir conservación y desarrollo, impulsando la protección de espacios naturales junto a la capacitación, digitalización y fortalecimiento de empresas y actividades vinculadas al territorio.

ANDALUCÍA CONECTADA CON EUROPA

La cooperación ha sido otra de las claves de su trayectoria. Andanatura ha construido alianzas con administraciones, empresas, universidades, organizaciones ambientales y comunidades locales, formando una red que alcanza ocho países de la Unión Europea.

Su participación como motor de la Eurorregión Alentejo-Algarve-Andalucía (EuroAAA) refleja esa vocación de conectar territorios que comparten desafíos ambientales, sociales y económicos.

Hoy, esa experiencia permite además convertir compromisos sociales y ambientales en proyectos concretos, medibles y con impacto real en Andalucía.

30 años mirando hacia delante

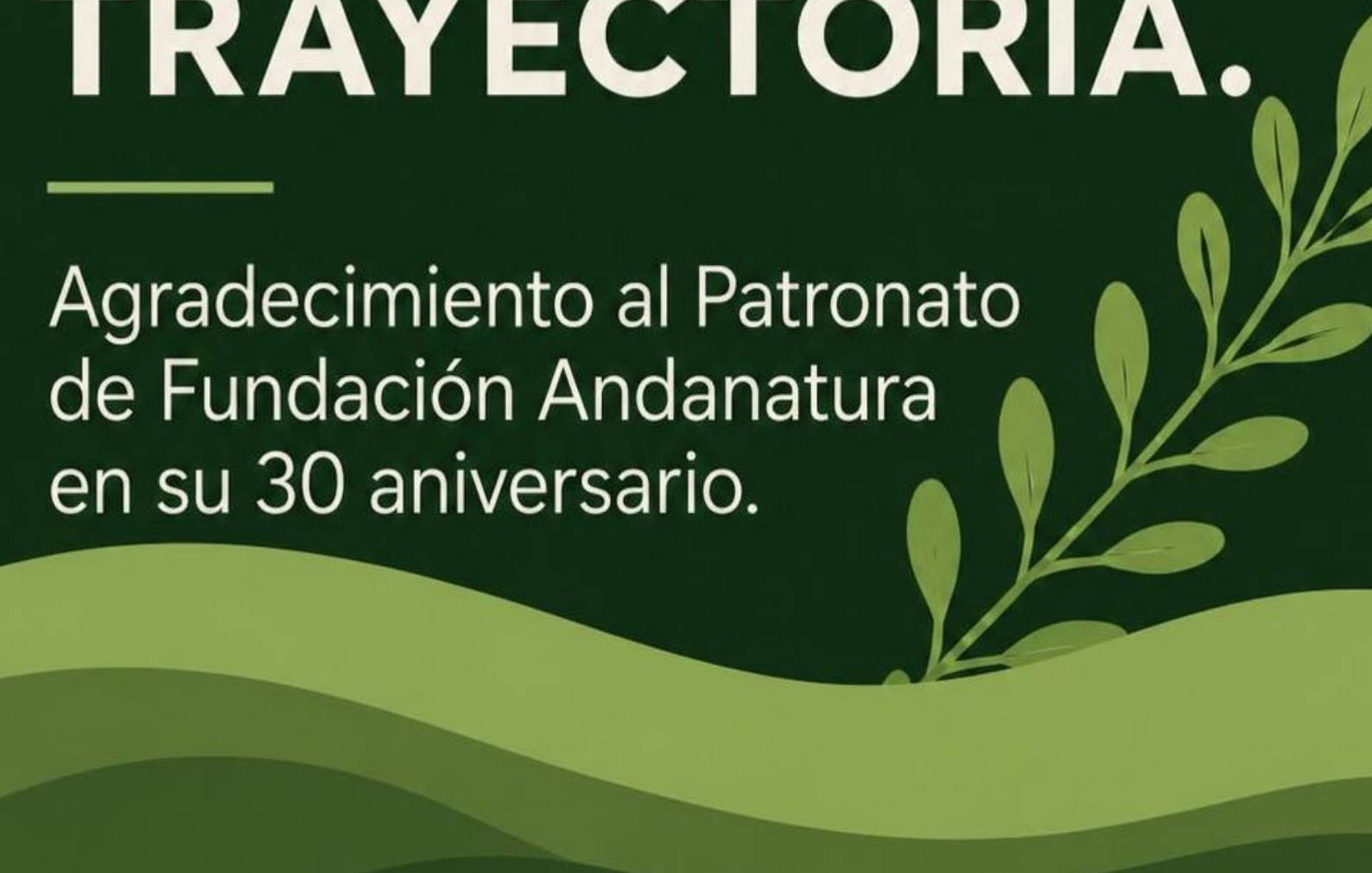
El aniversario que se celebrará en septiembre en Sevilla será también una oportunidad para reconocer una de las grandes enseñanzas de estas tres décadas: ninguna transformación territorial se construye en solitario.

Andanatura inicia ahora una nueva etapa con el reto de seguir protegiendo los recursos naturales, generando oportunidades y fortaleciendo un medio rural capaz de avanzar sin perder su identidad.

30 AÑOS
FUNDACIÓN
Andanatura

HAY APOYOS QUE SOSTIENEN UNA TRAYECTORIA.

Agradecimiento al Patronato
de Fundación Andanatura
en su 30 aniversario.



Quiénes somos

MODS MAGAZINE NACE COMO LA VOZ EDITORIAL DE LA ASOCIACIÓN MUJERES ODS (MODS), UN ESPACIO CREADO PARA INFORMAR, INSPIRAR Y CONECTAR A PERSONAS COMPROMETIDAS CON LA CONSTRUCCIÓN DE UNA SOCIEDAD MÁS JUSTA, IGUALITARIA Y SOSTENIBLE.



Detrás de cada mujer que lidera, emprende, investiga, educa o transforma su comunidad, hay una experiencia capaz de inspirar a otras personas.

Nuestra revista reúne entrevistas, reportajes, artículos de análisis y experiencias reales que acercan los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) a la vida cotidiana, demostrando que el cambio comienza con las decisiones que tomamos cada día.

Desde el cooperativismo y el emprendimiento social hasta la cultura, la innovación, el turismo sostenible, la igualdad y la cooperación internacional, queremos dar voz a quienes trabajan con propósito y creen que el desarrollo solo tiene sentido cuando genera bienestar para las personas y respeto por el planeta.

Más que una revista, MODS Magazine es un punto de encuentro para quienes entienden que comunicar también es transformar, las grandes transformaciones comienzan con una idea, pero solo se hacen realidad cuando las personas deciden convertirlas en acciones.

Nuestra misión

Inspira, informa y conecta a personas, organizaciones e instituciones que trabajan por un futuro más humano, sostenible y comprometido con los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Nuestra visión

Ser una revista de referencia internacional en comunicación con propósito, visibilizando historias que generan impacto positivo y construyen puentes entre culturas, territorios y generaciones.

Nuestros valores

- Cooperación como motor del cambio.
- Igualdad como principio irrenunciable.
- Sostenibilidad como compromiso con el futuro.
- Innovación al servicio de las personas.
- Diversidad como fuente de riqueza.
- Alianzas para multiplicar el impacto.



Experiencias gastronómicas excepcionales en Granada

Catering familiar para eventos

Bodas Comuniones Cumpleaños
Bautizos Eventos corporativos



 624 84 24 92

 @catering_labase

El futuro no pertenece a quienes esperan.

PERTENECE A QUIENES DECIDEN CONSTRUIRLO.



MODS

Magazine

MUJERES QUE INSPIRAN, COOPERAN Y TRANSFORMAN.

WWW.MUJERESODS.COM