



# ATREVIDAS QUE TRANSFORMAN

13 ENTREVISTAS A MUJERES  
QUE INCOMODAN

FEMINISMO  
INC.

eBook  
**Atrevidas que transforman**  
3° edición

El cambio para las mujeres nunca ha sido fácil, pero siempre ha contado con personas valientes que desafían lo establecido, que incomodan con sus preguntas y que allanan el camino para quienes vienen detrás. Atrevidas que transforman es un homenaje a esas mujeres que con su trabajo, su pensamiento y su lucha diaria, están marcando la diferencia en Iberoamérica.

Este eBook reúne una selección de entrevistas a mujeres que no solo han desafiado las normas impuestas, sino que han convertido su atrevimiento en acción. Son científicas, activistas, emprendedoras, líderes comunitarias y creadoras de nuevas narrativas que impactan y generan cambios en sus entornos. Cada una, desde su ámbito, está impulsando una transformación real, demostrando que el feminismo no es solo una teoría, sino una práctica cotidiana que rompe barreras y abre caminos.

A través de sus palabras, encontramos inspiración, aprendizaje y sobre todo, la certeza de que cada acción cuenta. Sus historias nos recuerdan que atreverse no es solo una opción, sino una necesidad para cambiar el mundo.

Desde FeminismoINC, queremos agradecer a todas las entrevistadas por compartir su experiencia y su visión y a nuestras lectoras por seguir construyendo, juntas, una sociedad más justa e igualitaria.

Que estas páginas sirvan como un recordatorio de que la transformación es posible cuando hay quienes se atreven a dar el primer paso.

**Susana Reina**



FEMINISMOINC.ORG



@feminismoinc



Feminismoinc

# Índice

1. **Betilde Muñoz-Pogossian:** “Hay que visibilizar las investigaciones de las mujeres y poner su voz en el debate público”.
2. **Dafne Malvasi:** “Para las mujeres escribir es un acto de autodescubrimiento y autoafirmación”.
3. **Daniella Castillo**, de historias online en Wattpad a éxitos editoriales.
4. **Diana Merchán:** “Lograr que las mujeres participemos en política implica crear espacios seguros”.
5. **Gisela Carmona:** “Las mujeres siempre han estado en el periodismo, ahora están al frente”.
6. **Larú Linares:** “Abrir puertas y crear puentes es algo que debemos hacer día a día”.
7. **Marlene Cisneros:** “Las mujeres hemos tenido un despertar de consciencia y ahora nos vemos como generadoras de riqueza económica”.
8. **María Cristina Parra:** En Venezuela tenemos una ley pero no hay verdadera conciencia de lo que es la violencia contra las mujeres.
9. **María Inés Castillo:** “El mundo de la política, y cualquier otro, son espacios que les pertenecen a las mujeres”.
10. **Naomi Peniche:** “El feminismo es el movimiento que logra equilibrio social y democracia”.
11. **Sofía Rodríguez Araña**, explorando el envejecimiento con ciencia, equidad y feminismo.
12. **Verónica Ávila:** “Demostrar que estamos preparadas para altos cargos es muy gratificante”.
13. **Séptimo Toque**, un espacio radial de resiliencia, talento y atrevimiento femenino.

## eBook

# Atrevidas que transforman

## 3° edición

**Créditos:**

Directora:

**Susana Reina**

Curaduría:

**Alejandra Watts**

Diseño:

**Adriana Reina**



## Betilde Muñoz-Pogossian

**“Hay que visibilizar las investigaciones de las mujeres y poner su voz en el debate público”**

Latinoamérica sigue siendo una región marcada por profundas desigualdades económicas y sociales que limitan el pleno desarrollo de sus sociedades. El COVID19 acentuó esas brechas, empujando a millones de personas nuevamente a la pobreza y aumentando su vulnerabilidad. En este contexto, las políticas de inclusión social con un enfoque feminista son fundamentales no solo para garantizar derechos, sino también para construir sociedades más equitativas, resilientes y sostenibles. Reconocer la centralidad del feminismo en este esfuerzo significa promover la participación activa de las mujeres en la toma de decisiones y abordar las desigualdades estructurales que perpetúan la exclusión y la injusticia.

Sobre estos temas conversamos con Betilde Muñoz-Pogossian, venezolana, doctora en Ciencias Políticas y actual directora del Departamento de Inclusión Social de la Organización de los Estados Americanos (OEA).

Muñoz-Pogossian recuerda que sus primeros años en el organismo internacional fueron en el área política, trabajando en la estandarización y profesionalización de la observación electoral de la OEA y que en 2014, tras la Asamblea General celebrada en Paraguay, el secretario general decidió crear un departamento de

inclusión social que sirviese como brazo político y técnico para operativizar las aspiraciones y las metas que tenían los países en el tema de inclusión social.

“Son diez años que el departamento ha estado en acción tratando temas de equidad, inclusión de grupos vulnerables, migración y desplazamiento forzado. Siempre transversalizando la perspectiva de derechos de las mujeres. Es algo que también hago por mi cuenta y a nivel personal. Siempre estoy investigando, hablando y contribuyendo a los liderazgos de las mujeres, es una meta más allá de lo institucional. Estoy súper comprometida con tener más mujeres liderando y más mujeres tomando decisiones”, expresa.

### **Latinoamérica, cinco años después**

En marzo de 2025 se cumplirán cinco años desde la declaración del virus del COVID19 como pandemia, un hecho que no solo impactó en la salud del mundo entero sino que tuvo efectos devastadores a nivel social y económico.

“Los progresos que ya habíamos hecho en la región para cumplir con las metas en temas de reducción de la pobreza y desigualdad tuvieron una regresión, ahora tenemos que trabajar para volver a como estábamos antes de la pandemia y nos falta mucho más para lograr lo que se necesita. En Latinoamérica bajó el porcentaje de la clase media y aumentó el número de personas en pobreza extrema, pero luego también aumentó la crisis de movilidad humana que estamos viendo”, explica.

El más reciente informe de la CEPAL, con datos que abarcan el 2023, lo demuestra. La investigación señala que 172 millones de personas en América Latina viven la pobreza y de ellos, 66 millones sufren pobreza extrema. Además, la pobreza no es ajena al género pues el 56,3% de las mujeres se dedica exclusivamente al trabajo doméstico y de cuidados no remunerado.

La experta en inclusión y género sostiene que uno de los proyectos destacados de los últimos años es el de formación y fortalecimiento de capacidades de las lideresas de la diáspora venezolana el cual han llevado a cabo junto a la Organización Internacional de Migraciones (OIM).

“Es una iniciativa muy bonita porque la mayoría de estas mujeres hacen ese trabajo ad honorem y nosotros, junto a la OIM, estamos generando oportunidades para que aprendan sobre diseño de proyectos, comunicación efectiva y derivación de casos de trata si se llegan a encontrar con ellos. Son una serie de herramientas para que puedan ser mucho más efectivas en el trabajo de advocacy que hacen desde organizaciones de la diáspora. Hemos tenido varios encuentros virtuales y tres presenciales, el primero en Panamá, el segundo en Buenos Aires y el tercero en Cartagena”, detalla.

## **Sí hay expertas**

Una de las iniciativas personales de Muñoz-Pogossian, junto a un grupo de colegas, ha sido la creación de “La red de politólogas”, un directorio que nace por el auge en los manels, es decir, foros y eventos donde la mayoría, sino todos los ponentes eran hombres.

“Cuando les preguntábamos a los organizadores el porqué no incorporaban a mujeres especialistas o investigadoras con experiencia respondían que no encontraban mujeres para estar en esos paneles. Después de escucharlo como cinco veces sabíamos que teníamos que hacer algo y por eso creamos el directorio. Hoy en día la red está siendo de ayuda para medios de comunicación que quieren tener la opinión o el enfoque de mujeres profesionales de diversos sectores y temáticas. Hay que seguir empujando y recomendando mujeres. Poner luz en sus investigaciones y poner su voz en el debate público».

Como parte de ese propósito de impulsar y ayudar a que más mujeres lideren, lleguen a espacios donde se toman las decisiones y que la perspectiva de género sea parte de las discusiones y de las soluciones de los problemas públicos, la directora del Departamento de Inclusión Social de la OEA publicó un curso llamado “Mujeres liderando” el cual califica como una experiencia muy linda y un espacio de sororidad.

“El curso es un programa de formación basado en mi experiencia como mujer profesional en el sector público y la experiencia de muchas mujeres que con frecuencia pedían consejos al llegar a una posición de liderazgo. También estoy trabajando en el tercer volumen de una serie de libros en temas de desarrollo profesional que se llama «Éxito en cápsulas», este tercer volumen está específicamente vinculado en cómo proyectar resultados y construir credibilidad profesional”, añade.

Sobre el año que está por empezar, el cual trae un panorama que puede calificarse como retador para las mujeres en diversas partes del mundo, Muñoz-Pogossian afirma ser una persona optimista por naturaleza y señala que la prioridad tiene que ser mantener los avances logrados en cuanto a la protección de derechos y a la protección de la democracia.

“Quiero pensar que podemos encontrar puntos medios y consensos basados en la dignidad humana de las personas y trabajar en una agenda que permita proteger los avances”.

Al preguntarle cuáles han sido sus mayores aprendizajes feministas a lo largo de su trayectoria profesional menciona tres.

“El primero es entregar el 200% en lo que estemos y estar en conexión con la agenda porque cuando uno hace eso la gente lo reconoce, te creen y escuchan lo que tienes para proponer. En segundo lugar, formar alianzas y analizar quiénes te pueden ayudar y quienes pueden obstaculizar el trabajo que quieres hacer y por último, visibilizar tus resultados y el trabajo que estás haciendo porque lo que no se dice es como si no existiese. Como mujeres profesionales tenemos que estar cómodas con compartir lo que estamos haciendo, con ser estratégicas y comunicarlo porque eso te abre puertas y nuevas oportunidades para tener más incidencia o influencia en los temas que son cercanos a tu corazón”.





## Dafne Malvasi: “Para las mujeres escribir es un acto de autodescubrimiento y autoafirmación”

La escritora inglesa Virginia Woolf decía que históricamente “Anónimo” era una mujer. Tras siglos de lucha feminista, hoy las mujeres pueden no solo firmar sus obras sino que además son reconocidas por ello.

Sobre este tema conversamos con Dafne Malvasi quien es poeta, traductora y docente italiana radicada en Santiago de Chile y cuyo trabajo se ha enfocado en investigar y promover la poesía femenina como una forma de resistencia cultural.

Malvasi nos cuenta que la literatura llegó a su vida cuando era niña con dos obras principales, Mujercitas de Louisa May Alcott y Alicia en el país de las maravillas de Lewis Carroll.

“Recuerdo leer esos libros y sentir que, más allá de la historia, era la fuerza poética lo que realmente me arrastraba, lo que me conmovía. Creo que nunca dije “seré poeta”. Fue la poesía quien se adueñó de mí, de mi voz. Me hizo sentir que, sin ella, algo de mí, del mundo y de la vida se perdería”.

Ese algo, tal como lo describe, la llevó a escribir “Antes del alba (2024)”, disponible en italiano, español y portugués. Éste, asegura, le ha permitido entrar en su “cuarto propio”. Añade que se siente

profundamente agradecida con todas las mujeres que le antecedieron y lucharon por su derecho a escribir y publicar sus textos.

“A todas ellas las considero madres, hermanas y compañeras imprescindibles dentro de una genealogía poética y feminista que para mí es fundamental. La literatura hecha por mujeres no puede ser borrada, marginalizada o ridiculizada nunca más. Por cierto, aún hay voces que no han sido leídas ni escuchadas, y países donde ser mujer sigue siendo un riesgo para la vida misma. Pero no podemos callar ni conformarnos con las migajas de un papel secundario. Nunca hemos callado en realidad y nunca lo haremos”, afirma.

Tras estudiar la poesía hecha por mujeres manifiesta que a grandes rasgos, ve en las mujeres “una necesidad vital de escribir” pues es un acto de narrarse como un acto de autodescubrimiento y autoafirmación.

“Audre Lorde nos dice que la poesía no es un lujo, ¿qué es entonces la poesía para una mujer? Es un anhelo fundamental, un impulso de supervivencia que la empuja a la escritura hasta volverse carne de sí misma. Es el espacio donde desafía y se espeja en su propio lenguaje, donde borbotea lo más profundo de su estar entre la vida y la muerte, sujeta de heridas, creadora de su memoria y de las identidades que la expanden y contraen a lo largo de su existencia”, detalla.

Al preguntarle sobre sus poetas o autoras favoritas dice que es complejo de responder, pero que se le vienen a la mente varias.

“Diría que Alda Merini, Antonia Pozzi, Audre Lorde, Gabriela Mistral, Elena Ferrante, Fadwa Tuqan, Conceição Evaristo, Nella Nobili, Alejandra Pizarnik, Franca Rame, Anne Sexton, Susana Chávez, Nadia Anjuman, Zheng Xiaoqiong, Marisa Wagner, Chika Sagawa y muchas más que he leído”.

Finalmente, Malvasi aconseja a todas aquellas jóvenes que sienten afición por la escritura y la poesía pero que no quieren publicar por el qué dirán o por miedo a burlas en redes sociales que nunca renuncien a su voz.

“Que escriban para afirmarse, para lanzar su verdad a la intemperie, fuera de cualquier cárcel. Persistan hasta que su autenticidad encuentre resonancia en otras voces. Que nunca más el silencio se apodere de nuestras vidas”.

Fotografía: Cortesía Dafne Malvasi



## Daniella Castillo, de historias online en Wattpad a éxitos editoriales

La literatura ha sido siempre un lugar de expresión y refugio que ha permitido además la creación de comunidades para reflexionar y disfrutar sobre lo que se lee. Una de las más famosas plataformas de lectura online es Wattpad, creada en 2006 y donde cientos de adolescentes y mujeres jóvenes han volcado sus ideas e historias para compartirlas con otras.

Una de ellas es la autora panameña Daniella Castillo (2001), quien comenzó a escribir a la temprana edad de 12 años y logró su primer contrato editorial a los 15. Su talento la ha llevado a presentarse en Ferias Internacionales del Libro como la de Panamá y la de Guadalajara, en México. También a dar conferencias sobre atreverse, creer en sí mismo y no temer a usar nuestra voz. Su historia refleja el empuje de una nueva generación de escritoras que han sabido aprovechar el entorno digital para forjar una carrera en las letras.

Castillo recuerda que entró en la plataforma como lectora. “Muchas veces no podía comprar libros y en Wattpad siempre podías encontrar una historia interesante y gratuita. Pronto me empecé a dar cuenta que la mayoría de las escritoras eran chicas de mi edad porque siempre dejaban comentarios diciendo que no podían publicar la próxima parte de la historia porque estaban ocupadas

con tareas o proyectos escolares. Descubrir eso me motivó mucho y me dije “Si ellas pueden, ¿por qué yo no?” Agrega que las primeras historias que publicó eran fanfics de la banda británica One Direction y luego comenzó a crear historias con sus propios personajes.

## **De lo virtual a lo físico**

En 2016, Nova Casa Editorial le ofreció a la joven su primer contrato para publicar su obra “Cero rubias”, la historia que narra las aventuras de Meg Lennon con Carter Crane, el nieto del adulto mayor que cuida.

“Nunca esperé publicar mi libro a una edad tan temprana. Estoy muy agradecida por lo inesperado que fue. Me llenó de orgullo saber que una editorial estaba interesada en mis escritos y sin duda alguna me abrió demasiadas puertas. Teniendo quince años, tuve que conversar con mis padres quienes me dieron todo su apoyo y me acompañaron en todo mi trayecto como escritora juvenil. Fue increíble poder ver mi libro en físico y en cuanto a las ferias, lo que más disfruté fue la experiencia de poder conversar con mis lectores y escuchar su impresión del libro.

Lamentablemente, ese tipo de interacciones no se pueden lograr por medio de plataformas online como Wattpad. Adicionalmente, tuve la oportunidad de dar varias charlas en diferentes colegios de Panamá e inspirar a muchos jóvenes a la lectura y escritura, una de ellas fue mi TedTalk “El poder de tu voz”.

Siendo una de sus pasiones la escritura se pensaría que en la universidad estudiaría Literatura, Letras o incluso Comunicación, pero Castillo estudió Cine porque le interesa crecer y seguir explorando maneras de contando historias por distintos medios y por supuesto, sueña con ver sus historias materializadas en la pantalla grande como ha ocurrido con otras historias que también han nacido en Wattpad.

Al preguntarle sobre sus géneros literarios favoritos y autores que admira indica que le encanta la ciencia ficción, las historias de sociedades distópicas y las comedias románticas. “Recientemente empecé a leer literatura Latinoamericana. Por lo tanto, mis autores favoritos son muy variados, desde James Dashner y Jojo Moyes hasta Isabel Allende y Gabriel García Márquez”, detalla.

### **Lo que está por venir**

Después de varias historias publicadas (“Gafas, no gafas”; “Cero rubias”; “Cruzando fronteras”; “AnDrew” y “Los planes de Flo”) Castillo había tomado descanso producto de las responsabilidades universitarias, pero actualmente está escribiendo, en Wattpad por supuesto, su nueva novela “La energía entre nosotros”.

“Se trata de una chica llamada Venus que puede estropear cualquier aparato eléctrico con tan solo un toque debido a una alteración genética de nacimiento. Ha vivido apartada de la sociedad toda la vida, sin embargo, al conocer a Dexter, un geek amante de la tecnología, Venus encuentra la oportunidad para explorar el mundo y encontrar el origen de su alteración. En este momento, también estoy en el desarrollo de otro libro que aún está en sus comienzos”.



## **Diana Merchán:** **“Lograr que las mujeres participemos en política implica crear espacios seguros”**

La participación y representación política paritaria de las mujeres en Venezuela sigue siendo una materia pendiente en todos los espectros ideológicos. Sin embargo, son muchas quienes desde dentro y fuera de los partidos trabajan arduamente para cambiar esta realidad.

Una de ellas es la abogada Diana Merchán, responsable nacional de Mujeres con Voluntad, miembro del Frente Nacional de Mujeres y la Red Naranja. Desde Feminismo INC conversamos con ella a propósito del décimo aniversario de la fundación del movimiento de mujeres del partido naranja.

“Siempre ha sido parte de los objetivos pero desde el primer trimestre del 2014 empezamos a trabajar formalmente por lograr la equidad, la paridad y por lograr la participación de las mujeres en igualdad de condiciones. Otra de las cosas que teníamos muy pendiente era la erradicación de la violencia política contra nosotras pues para lograr que las mujeres participemos en política necesitamos espacios seguros”, señala Merchán.

Añade que un logro muy grande que tuvieron recientemente fue que el movimiento de mujeres pasara a ser parte de la dirección nacional de Voluntad Popular. Esto implica tener voz y voto en las decisiones

decisión política regionales y municipales están integradas por mujeres.

En su opinión, las mujeres son demócratas porque es el sistema de gobierno que más vela por sus derechos y en el caso de Venezuela “participar en el proceso electoral representa una posibilidad de cambio, por eso fueron 57% de la participación en el proceso de las primarias”.

### **Preparación constante y multidisciplinar**

Junto a su equipo, la activista ha organizado alianzas con la coordinación nacional de formación así como con algunas embajadas y organismos multilaterales, para llevar a cabo talleres y cursos de formación que van desde gerencia legislativa, gerencia municipal, técnica legislativa hasta oratoria y manejo de presupuestos.

“Todos son contenidos que abarcan lo que conlleva y es necesario para ejercer un cargo público como lo son diputaciones, concejalías, gobernaciones y alcaldías porque debemos estar preparadas para todas las instancias en donde queremos llegar a tener el poder. La idea no es que las mujeres lleguemos nada más porque somos mujeres, sino porque estamos preparadas para ello. La única forma de poder hacer las transformaciones necesarias para tener una sociedad de mayor inclusión y sostenible en el tiempo es que participemos nosotras. Es una cuestión de derechos humanos porque somos la mitad de la población”.



Merchán destaca que todos los programas de formación están disponibles de forma online para las activistas que están fuera del país porque todas forman parte del objetivo que es un país de paz, bienestar y progreso.

### **Crisis diferenciada**

Gracias a su trabajo la activista ha tenido la oportunidad de recorrer el país y así ver cómo es el día a día fuera de Caracas señalando que son muchos los políticos desconectados de estas realidades que desde la burbuja capitalina no se perciben.

“Al visitar todos los estados se nota cómo afecta la emergencia humanitaria compleja a las regiones y la carga diferenciada que existe sobre las mujeres por la falta de corresponsabilidad y la permanente falla de servicios públicos. Son ellas quienes tienen una doble y triple jornada, eso agota y desgasta por lo que la salud mental se ve muy afectada. Las personas se deprimen porque sienten que no hay futuro”.

Desde el punto de vista de la responsable nacional de Voluntad Popular Mujeres es fundamental que a la política se le quiten los prejuicios pues para ella, hacer país es responsabilidad de todas las personas. También pide el apoyo y la participación de los hombres en la defensa de los derechos humanos de las mujeres.

“No podemos ignorar los feminicidios y la violencia machista porque todas estas crisis lo que hacen es exacerbar los problemas que ya existen”.



## **Gisela Carmona:** **“Las mujeres siempre han estado en el periodismo, ahora están al frente**

Como en muchas otras áreas de la vida, las mujeres han tenido que luchar por el reconocimiento y su derecho a estar en el periodismo. Desde lograr que sus firmas estuvieran en los reportajes que hacían, pasando por poder cubrir fuentes “masculinas” como deportes, economía y política hasta llegar a dirigir medios de comunicación.

El feminismo ha sido un pilar fundamental en esta lucha, impulsando cambios estructurales. Desde las sufragistas que utilizaron la prensa como herramienta de reivindicación hasta las feministas contemporáneas que denuncian la desigualdad en los medios y exigen condiciones laborales justas, mayor representación y enfoque de género en las informaciones.

Sobre esto conversamos con la periodista, mercadóloga y experta en producto de Google, Gisela Carmona quien desde el 2018 es la directora de El Impulso (Barquisimeto, Venezuela).

Carmona comienza esta entrevista asegurando que, a su juicio, la verdadera primera directora del diario fue su abuela, Francisca Figueroa de Carmona y que las mujeres siempre han estado presente en los medios.

“Hace 121 años, Carora, donde nació el periódico, era un entorno muy rural y mi abuelo Federico Carmona era un visionario, un hombre muy innovador, pero no solo él sino su esposa porque yo diría que ella sí fue la primera mujer que lideró El Impulso y lo digo porque ellos dirigían diario en conjunto. Mi abuelo en aquella época, desde 1904 hasta el 1928, salía en búsqueda de la publicidad que hacía sobrevivir su empresa y las noticias por supuesto, y entonces Francisca quedaba frente al diario”.

Añade que en su familia, afortunadamente nunca hubo un trato distinto entre ella y sus hermanos varones.

“Diría que es un logro generacional, antes las mujeres estaban ocupando otras facetas de la vida y en esta generación, pues nos correspondió más a todos, primos y primas, hermanos y hermanas ocupar puestos de liderazgo en la empresa. El Impulso es una empresa que nunca ha tenido discriminación porque incluso antes de la dirección, en los puestos de coordinación de las redacciones y la jefatura de información sí hubo mujeres y desde los años 60 hubo mujeres en las redacciones”, manifiesta

Además del periodismo y la comunicación, otra de las grandes pasiones de Carmona es la tecnología y que ha estado presente en su vida desde muy temprana edad.

“Llegué a ser experta de producto de Google porque cuando existía Google+ me uní en uno de los "círculos" de personas que hablaban de los mismos temas, en este caso de tecnología y Jesús Elorza me invitó a participar en el programa y así en el 2015 comencé a

participar en esta red y gracias a ello he tenido la oportunidad de viajar cada año a diferentes partes del mundo con mi grupo de "colegas", detalla.

Asimismo, explica que el rol de los y las expertas es dar soporte, ayuda y guía a usuarios de Google cuando entran a los foros y a las comunidades de las aplicaciones.

Sobre el rol de los avances tecnológicos, como la presencia de la Inteligencia Artificial (IA), en el periodismo, la directora del medio larense se ve optimista porque dice que para ellos la vanguardia siempre ha sido importante.

“Recuerdo que tuvimos las primeras computadoras en los años 70 y es por eso que hace 21 años fundamos también la página web. Fue un empeño mío cuando vi que los hábitos de lectura iban cambiando. Confieso que nosotros no quisiéramos haber dejado de circular en impreso, pero hoy en día estamos muy orgullosos porque tenemos casi dos millones de usuarios en nuestras distintas plataformas sociales y tenemos unas 45 mil visitas diarias en nuestra página web. Sobre la IA, soy una optimista empedernida y creo que bien usada es una súper herramienta y mal usada, como todo, es tremendamente peligrosa. Estamos a la espera de las regulaciones para tener más tranquilidad, creo que vendrán pronto porque se debe proteger al usuario”



## Larú Linares:

**“Abrir puertas y crear puentes es algo que debemos hacer día a día”**

Desde muy joven, Larú Linares tuvo claro que quería ayudar a todo aquel que pudiera, que le interesaban los números, los negocios y que defendería los derechos de las mujeres a ser libres y vivir en sus propios términos.

Estudió Administración y Publicidad en la Universidad de Panamá y, gracias a una beca, se especializó en Igualdad y Equidad en el Desarrollo en España. Por ello no es de extrañar que los últimos diez años ha liderado el programa “Canal de empresarias”, iniciativa de Ciudad del Saber, institución panameña líder en el emprendimiento femenino y en la cual ha trabajado los últimos veinte años.

“Uno los aprendizajes más bonitos de todos estos años ha sido la claridad de que las necesidades y el acercamiento a cada emprendedora debe ser distinta, buscando la estrategia y metodología para que nadie se quede atrás. Lo que se quiere es que la red permita que todas crezcan, independientemente del sector del que vengan, buscamos la forma de conectarlas con las oportunidades, de abrir su mente para que puedan verse no solamente aquí en su comunidad sino produciendo para otras áreas, para otros países y que se vean desarrollando una empresa que puede sostenerse en el tiempo”, asegura

En su opinión, un elemento importante que hace falta trabajar en la región de América Latina y el Caribe es el apoyo financiero exclusivo para mujeres en especial en la era post pandemia donde tantas iniciativas dejaron de existir.

“Desde Ciudad del Saber llevamos a cabo un estudio que se llama Global Monitor Entrepreneurship y tenemos datos que indican que un 22% – 25% de los emprendimientos son liderados por mujeres. Ahí se refleja que desde hace 10 años hemos visto más acompañamiento, mentoría y más programas exclusivos para mujeres. Se están generando cambios, tal vez no son tan rápidos como uno espera, pero sí se están dando.

Una cosa maravillosa que hemos visto también es que cuando las mujeres se agrupan generan comunidad y equipos, eso ayuda la percepción que tienen de sí mismas. Esto ha quedado evidenciado en el “Estudio de buenas prácticas para el desarrollo y la consolidación de empresas lideradas por mujeres” donde participé junto a Mariela Salgado y otro equipo de profesionales. Vimos que la seguridad en sí mismas aumenta tras los cinco años de existencia de su negocio y se consolida como empresaria, como una mujer con capacidad de negociar y muchas más habilidades”, detalla.

## **Es de atrevidas emprender**

La especialista en igualdad y equidad para el desarrollo enfatiza que abrir puertas y crear puentes es algo que debemos considerar como parte de nuestro día a día, seas emprendedora o no, y considera a todas las creadoras de negocios e ideas como unas atrevidas totales por el valor, coraje y resiliencia que se necesita.

“Emprender es un proceso donde hay altibajos y mucha incertidumbre, pero cuando ya se logra estabilizar de algún modo el crecimiento del negocio cambia un poco la perspectiva y se empieza a trabajar en algo que ya tiene más sentido y para eso hay que atreverse. Decir lo voy a hacer porque puedo y quiero”

## Más feminismo

Trabajando con miles de mujeres a lo largo de estos años, Linares ha podido ver de primera mano las desigualdades, por lo que la perspectiva feminista siempre está presente en los programas y proyectos en los que se involucra.

“Mientras más mujeres y hombres entiendan todas las situaciones que están mal, más lograremos que el feminismo sea entendido como lo que es, el derecho a la igualdad y la equidad. Que las mujeres no sean vistas solamente como las que se ocupan de la parte doméstica porque eso debe ser responsabilidad de los hombres también. Tenemos que trabajar la corresponsabilidad y transmitir la importancia de generar estos cambios y eso no se va a dar si no abrimos la boca. A veces muchas mujeres tienen miedo de decirlo, de opinar al respecto y no debería ser. Generar ese cambio es tan fácil como que ves un panel o un evento en donde los únicos que están hablando son hombres, pues uno se levanta y dice no puedo escuchar a este grupo porque realmente no hay opiniones diversas”, manifiesta.

Recientemente, Linares fue nombrada por la revista Forbes como una de las mujeres más poderosas de Panamá en 2024. Para ella, estos reconocimientos son un impulso que demuestra que lo que

hace tiene una repercusión positiva en el mundo y por supuesto le alegra, sin embargo, asegura que es igual de importante el “poder reconocernos entre nosotras”.

“Nos honra mucho a Ciudad del Saber, a mis colegas y a mí tantos mensajes de agradecimiento de empresarias y emprendedoras que han pasado por nuestros programas. Nunca olvidaré un mensaje de una refugiada que nos dijo que la recuperación de su salud mental fue gracias al apoyo que tuvo junto a nosotros. Eso te levanta, te mueve y te motiva a seguir aún más”.



FEMINISMOINC.ORG



@feminismoinc



Feminismoinc





## **Marlene Cisneros:** **“Las mujeres hemos tenido un despertar de consciencia y ahora nos vemos como generadoras de riqueza económica”**

Vivimos en una era donde las oportunidades para crear y generar impacto positivo en nuestros entornos no están limitadas a las profesiones u oficios que podamos llegar a tener. Esto se acentúa si pasamos por un proceso migratorio donde toca explorar, reinventarse y dar saltos de fe para seguir adelante.

Un ejemplo de ello es Marlene Cisneros quien desde el periodismo tradicional en Venezuela saltó hasta convertirse en una figura importante en el ámbito de la consultoría y la mentoría en Panamá. Su carrera se ha enfocado en la enseñanza y el desarrollo de competencias en comunicación especializándose en el emprendimiento femenino y en proyectos emblemáticos como Ciudad del Saber y La Red de Mentores.

“A la consultoría llegué a través de mi pasión por la docencia. Como consultores tenemos que enseñar a nuestros clientes a hacer las cosas, tener la capacidad de transmitir lo que sabemos. Podría decir que mi trabajo como consultora comenzó en las aulas cuando era profesora en la Escuela de Comunicación Social de la Universidad Santa María en Venezuela, hace más de 20 años”, recuerda.

### **Proyectos con propósito**

“Panamá es un país lleno de oportunidades, y llegar a formar parte

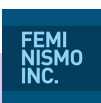
de equipos que hacen vida en la Fundación Ciudad del Saber (FCDS) es un verdadero privilegio. Recuerdo que cuando llegué a Panamá en el 2008, mi papá, que ya tenía un año viviendo aquí junto a mi mamá, me llevó a los espacios de Ciudad del Saber y me contagió su emoción; comencé a investigar de qué se trataba y efectivamente, sabía que allí quería hacer algo, no estaba segura de qué exactamente, pero allí quería estar y pertenecer”, detalla.

Como una forma de manifestación que se juntó con mucho esfuerzo, pensamiento estratégico y networking, Cisneros comenzó como mentora voluntaria en Canal de Empresarias, una iniciativa que potencia el emprendimiento femenino en el país. Luego, ese voluntariado se estructuró mejor y junto a una compañera mentora, Mairelys Celedón, creó una metodología de trabajo estandarizada llamada “Máster Mentor» avalada por la Quality Leadership University y la Ciudad del Saber. El siguiente paso fue formalizar a La Red de Mentores como una fundación.

“Trabajar como fundadora de La Red de Mentores y estar en la junta directiva, que por cierto está conformada sólo por mujeres, ha sido una experiencia fascinante. Estamos enfocadas en dar el mejor y más profesional acompañamiento a mujeres que están en el camino de emprender, desde cada una de las profesiones y oficios de quienes conforman la red. Hoy tenemos más de 300 mentores registrados y estamos próximos a lanzar una nueva edición de la Certificación Master Mentor 2024-2025”.

## **Experiencia migrante**

Cisneros forma parte desde 2008, de los casi 58 mil venezolanos que actualmente residen en Panamá, según datos de la Plataforma



de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela, y si bien señala que cuando llegó las cosas eran diferentes, las expectativas y miedos propios de la migración siempre son iguales.

“Mi intención era estar unos meses aquí para organizarme y replantear adónde me iría definitivamente. Salí de Venezuela tras la intervención de la empresa donde trabajaba y siendo periodista, era complejo seguir ejerciendo allá. Fue retador acostumbrarme a un nuevo ritmo de vida menos frenético. Recuerdo que para entonces, veía a Panamá como un país bastante más conservador que Venezuela en el tema de género. Eso cambió rápido con los años gracias a la influencia de muchas mujeres ejecutivas que llegaron, pero también a las mujeres panameñas que vieron oportunidades importantes para hacer valer sus derechos en escenarios no tradicionales”, indica. Admite además que el mayor reto fue entenderse y aceptarse como migrante.

“De ser una profesional y docente con trayectoria y reconocimiento, aquí había que empezar desde cero, hacer uso creativo de los conocimientos profesionales que tenía y de las habilidades que da la experiencia. Algo vital para lograr integrarme fue reconocermé extranjera y aceptar que la visitante era yo y quien debía adaptarse a una nueva realidad era yo. Creo que como migrante fue el primer aprendizaje que tuve, arrancar con el contador en cero, saber explicárselo al ego y los apegos. En ese entonces, el reto no era ser mujer, el reto era ser extranjera”.

## Liderazgo femenino

Al preguntarle sobre las diferencias que suele ver en su rol de

consultora de comunicaciones entre mujeres y hombres que buscan alcanzar posiciones de liderazgo comenta que son muy evidentes, en especial a la hora de buscar oportunidades laborales.

“Basta conversar con colegas varones que han ocupado o están ocupando altas posiciones y cómo logran escalar más rápidamente a esos espacios, con mayores beneficios, para darnos cuenta que aún falta mucho camino por recorrer. De lo que estoy segura es que las mujeres sí tenemos el gen del atrevimiento y en las nuevas generaciones es más evidente. Nos falta más sororidad verdadera, servir de trampolín y celebrar sinceramente los éxitos de otras. Si tantas mujeres en el pasado y con menos recursos se han atrevido y han alcanzado grandes cambios, nosotras podemos multiplicar nuestros efectos y nuestros impactos con los recursos que tenemos disponibles hoy en día”, enfatiza.

En opinión de la especialista en marketing, comunicación institucional y empresarial, uno de los elementos clave en el auge de los emprendimientos femeninos ha sido “un despertar de conciencia”.

“Las estadísticas han demostrado que las mujeres líderes de negocios suelen ser mucho más efectivas, organizadas y rentables que sus pares masculinos. Esto es un elemento que estimula a las mujeres a “atreverse” y asumir riesgos en negocios, que hace muy pocos años parecía impensable. Las mujeres no somos conformistas, y reconocemos las amplias capacidades que tenemos, no sólo como procreadoras, sino como generadoras de riqueza económica, independencia financiera y liderazgo”.



## **María Cristina Parra:** **En Venezuela tenemos una ley pero no hay verdadera conciencia de lo que es la violencia contra las mujeres**

En junio de este año se conmemoró el 30° aniversario de la promulgación de la Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres, mejor conocida como Convención Belem Do Pará, proyecto que nació y se redactó en Caracas.

Conversamos con María Cristina Parra, abogada, activista feminista y directora de la organización Voces Vitales Venezuela sobre su participación en este proyecto y su trayectoria defendiendo los derechos de las mujeres desde el ámbito jurídico.

Parra asegura que fue una experiencia maravillosa donde tuvo la oportunidad de acompañar a la también abogada y política Ana Lucina Maldonado, a quien califica como la madre de esta ley, junto con la educadora y especialista en violencia de género, Ofelia Álvarez a las reuniones previas en Washington y luego en Caracas cuando se firmó el documento.

“Fue un trabajo muy hermoso y además la experiencia de conocer todas esas mujeres de diferentes países que luchaban por crear un instrumento jurídico para proteger a las mujeres de la violencia, que era y es todavía, uno de los peores males que nos afecta. En Venezuela, según datos extraoficiales como los de Utopix, cada 47

horas una mujer es víctima de feminicidio. Fue un trabajo arduo y logramos la primera ley que hablara de todas las formas de violencia, que definiera la violencia, que entendiera lo que era la violencia física y psicológica. Fue un orgullo que Venezuela pudiera llevar la batuta en este tema”, señala.

### **No son casos aislados**

Si bien ahora se tiene más conciencia de la violencia machista y hay más recursos para identificarla y prevenirla, la abogada indica que todavía hay quienes se niegan a entender que la violencia machista existe porque el patriarcado es muy fuerte por ser un sistema que lleva siglos. Además, que en los lugares de toma de decisión política, económica y social nunca ha existido la paridad por lo que las voces de las mujeres no han sido escuchadas.

“Cuando se aprobó la ley contra la violencia de la mujer nadie quería hablar de eso, y se tuvo que aceptar que llevara, por así decirlo, el apellido de «y la familia». Era imposible que aceptaran una ley contra la violencia únicamente a la mujer y así quedó la Ley sobre la Violencia contra la Mujer y la Familia (1998) y luego ya en 2007 se aprobó la La Ley sobre el Derecho de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia con una reforma en 2014. Ahora tenemos que generar conciencia tanto en los funcionarios como en los que implementan la ley y en los encargados de las sanciones. En que la ley de verdad se cumpla y que no haya impunidad. En los informes que presentamos a la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW por sus siglas en inglés) una de las críticas es esa, que tenemos una ley pero si no hay recursos ni hay verdadera conciencia de lo que

significa la violencia contra las mujeres es difícil que de verdad logremos prevenirla y sancionarla”.

## Un llamado

La especialista en derecho familiar expresa que desde muy joven ha estado ligada a la defensa de los derechos de las mujeres, niños y adolescentes porque aunque en su hogar estuvo rodeada de valores feministas como la libertad, la igualdad y la justicia sabía que no todas las mujeres vivían así.

“He sido afortunada en tener muchas mentoras en mi vida, la primera de ellas mi mamá, quien era toda una avanzada para su época pues fue la primera mujer locutora del Táchira. Escribía, y fue líder política en San Cristóbal. Después, a los 18 años empecé a trabajar en un tribunal de menores con la doctora Clarisa Sanoja, una mujer que luchó contra la dictadura de Marcos Pérez Jiménez. Ahí entendí rápidamente que todas las mujeres que iban a esos tribunales eran víctimas. Tenían que pedir la cuota de manutención al padre de sus hijos, tenían que pedir órdenes para permanecer en el hogar porque sus esposos las querían sacar de la casa, y eso era ya en la década de los 70. Veía la actuación de Clarisa, quien era muy ruda con los hombres y recuerdo que repetía constantemente «hay que ayudar a las mujeres». Era un ejemplo de justicia y sororidad pura”, detalla.

Más adelante, agrega, cuando ya era jueza, las mujeres seguían siendo víctimas de un sistema que no las protegía pues cuando se llevaba a cabo un divorcio, los ex maridos les querían quitar todo. Los hijos, los bienes y además las acusaban de ser las culpables de la disolución de la relación.

“Hasta el año 1982 las mujeres no tenían la patria potestad de sus hijos, si se divorciaban la patria potestad la tenían los hombres, ellas no administraban los bienes de la comunidad conyugal. Cuando se preparó la reforma de la ley todas las mujeres de todos los partidos y sectores trabajamos unidas por una causa común porque la violencia machista no tiene ideologías políticas, es una sola”, manifiesta.

### **Proyectos integrales**

Parra es actualmente parte del equipo del Observatorio Venezolano de los Derechos Humanos de las Mujeres y directora de Voces Vitales Venezuela organizaciones que buscan hacer un seguimiento y vigilar el cumplimiento por parte del Estado de la convención CEDAW firmado por Venezuela en 1989.

“Antes de que existiera el observatorio se había fundado el Centro de Investigación Social, Formación y Estudios de la Mujer (CISFEM), donde estábamos Virginia Olivo, Ana Lucina García Maldonado, Evangelina García Prince y muchas más. Además de Voces Vitales también he trabajado con una organización que se llama Soroptimist Internacional El Hatillo donde colaboramos con mujeres emprendedoras para enseñarles un oficio. La gente cree que El Hatillo es La Lagunita y no. Hay zonas muy pobres donde no hay ni carreteras. Ahí abrimos talleres de repostería, computación, peluquería y otros más además de conversatorios sobre autoestima, sobre cuáles son sus derechos y sobre la violencia machista”, asevera.



## Políticas feministas

En opinión de la abogada y activista vivimos un auge en el interés de las mujeres en tener participación política y si bien ahora “los hombres tienen más conciencia de que las mujeres en los partidos no pueden ser solo quienes sirven el café”, aún quedan reticencias.

“Las mujeres legislan para todas las personas, para mejorar las condiciones de vida de las mujeres y del país. Tenemos muchas cosas pendientes, el salario igualitario, las políticas del cuidado, erradicar la violencia machista y los feminicidios. Tenemos que seguir luchando para que eso se cumpla”, finaliza.





## **María Inés Castillo:** **“El mundo de la política, y cualquier otro, son espacios que les pertenecen a las mujeres”**

La distribución desigual de las tareas del hogar y cuidado es uno de los mayores obstáculos en el desarrollo económico de las mujeres en América Latina porque históricamente han sido ellas quienes han cargado con la responsabilidad de criar y cuidar a niños, niñas, y personas en situación de dependencia. Este año Panamá hizo historia en el continente al promulgar una ley para implementar un Sistema Nacional de Cuidados.

A propósito de esto y de la alianza público – privada “Iniciativa de Paridad de Género” (IPG) conversamos con María Inés Castillo, ministra de Desarrollo Social (MIDES) de Panamá quien además fue presidenta de la Comisión Interamericana de las Mujeres de la Organización de Estados Americanos (CIM-OEA).

Castillo asegura que su gestión estos cuatro años ha sido una experiencia profundamente enriquecedora que les ha obligado a ella y a su equipo a responder rápida y eficazmente para gestionar las necesidades de los sectores más vulnerables, especialmente tras la pandemia por el COVID-19.

“Cada obstáculo nos brindó la oportunidad de innovar y encontrar soluciones creativas contra la pobreza, la desigualdad, y la protección de los derechos de niños, niñas, adolescentes, y adultos

mayores. Además, presidir el Consejo de Paridad Género y por ende, la Iniciativa de Paridad de Género (IPG), significó liderar esfuerzos para cerrar brechas económicas y crear iniciativas centradas en las mujeres, reconociendo su rol crucial en el desarrollo del país. Sobre todo, que en el tiempo de la pandemia se visibilizó aún más la sobrecarga del trabajo de cuidados que enfrentamos las mujeres”.

Desde el MIDES, explica la ministra, se abarcan muchos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), es por eso que trabajan coordinadamente con otras carteras, organismos internacionales y empresas como las 110 que se han sumado a la IPG.

“Estas iniciativas representan un compromiso tangible con la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres, y reconocen la importancia de la colaboración entre diferentes actores para lograr un cambio real en la sociedad. Para mí estos logros tienen un gran significado personal, ya que al llegar al Ministerio planteé como objetivo estratégico para el cierre de brechas sumar a todos los actores y sectores comprometidos.

### **El cuidado reconocido como ley**

Si bien la norma fue aprobada en 2024, la estrategia fue desarrollada desde el 2022 con el objetivo de defender los derechos de las personas que requieren cuidados y de las personas cuidadoras promoviendo la igualdad, corresponsabilidad social, universalidad y solidaridad.

Castillo indica que el primer «Territorio que cuida» del país fue en el corregimiento de Juan Díaz donde se llevó a cabo el I Diplomado en Formación de Cuidadoras para la Atención de las Personas Mayores Dependientes en alianza con la Universidad Especializada de Las Américas (UDELAS), promoviendo así el reconocimiento y la profesionalización de este trabajo. Se contó con el apoyo técnico y financiero de ONU Mujeres, el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y la Junta de Andalucía a través de la Secretaría de Integración Social Centroamericana (SISCA).

“La creación de un Sistema Nacional de Cuidados será una inversión, que además de asegurar el desarrollo de nuestros niños y niñas, y el bienestar de las personas mayores y las personas con discapacidad, habrá de generar acceso a empleos de calidad; y al liberar tiempo de trabajo de cuidados de miles de mujeres, se posibilitan sus oportunidades de autonomía económica y la consiguiente generación de ingresos para mejorar el bienestar propio y de sus familias”

Vale la pena destacar que el Sistema Nacional de Cuidados velará por:

- Personas que se encuentran en situación de dependencia, es decir, quienes requieran de apoyo y/o asistencia para desarrollar las actividades de la vida diaria
- Niños, niñas y adolescentes, especialmente en la primera infancia.
- Personas mayores que requieran cuidados, apoyo y/o asistencia.

- Personas con discapacidad que requieran cuidados, apoyo y/o asistencia.
- Personas que se encuentran en una situación de dependencia transitoria.
- Desafíos latinoamericanos

La especialista en equidad de género e inclusión social manifiesta que la brecha en la participación política de las mujeres en América Latina y el Caribe es reflejo y consecuencia de las desigualdades estructurales a nivel social y económico como lo son la carga de trabajo no remunerado y la informalidad en los que sí son remunerados.

“En la región actualmente tenemos tres presidentas y tres primeras ministras en el Caribe, la brecha de participación en gabinetes ministeriales es del 28.7%. Las mujeres dedican más del triple del tiempo al trabajo no remunerado que los hombres. En el mercado laboral, las mujeres enfrentan altos niveles de informalidad y discriminación, lo que afecta su capacidad de consolidar derechos jubilatorios y su autonomía económica en la vejez. Además, en materia de educación las mujeres logran mayores tasas de conclusión en educación secundaria, pero esto no se traduce en una mayor inserción laboral, especialmente en áreas STEM. La violencia de género, los embarazos tempranos y los matrimonios forzados siguen siendo desafíos críticos. América Latina y el Caribe registra altos índices de feminicidios, exacerbados por nuevas formas de violencia cibernética. Para enfrentar estos desafíos, es esencial garantizar políticas integrales de género y avanzar en la

corresponsabilidad de los cuidados entre el Estado, las empresas y las comunidades, pero sobre todo, cada uno desde cualquiera que sea nuestro rol tiene una responsabilidad en incluir, apoyar e invertir en las mujeres, para que podamos tener una mejor sociedad”, detalla.

La responsable del MIDES recuerda que una de las cosas que la llevó a estudiar Derecho y Ciencias Políticas fueron los valores que le inculcaron desde pequeña como la responsabilidad que cada persona tiene para hacer de su país y el mundo, un lugar mejor.

“Mi padre siempre me habló de valores. Mi mamá y mi abuela también nos decían que las mujeres podíamos ser lo que quisiéramos ser. Me encanta la política como vehículo para poder servir a mi país, pero sobre todo a quienes más lo necesitan. A las niñas les digo que el mundo de la política, y cualquier otro, son espacios que les pertenecen. Aunque es comprensible sentirse intimidadas por un sistema donde los hombres predominan, no permitan que los obstáculos las desanimen. Sean valientes y tengan determinación. Recuerden siempre que tienen el derecho y la capacidad de hacer la diferencia. Busquen mentoras y aliadas que las apoyen, con las que puedan compartir sus miedos, no duden en alzar su voz, prepárense, empodérense y aprovechen todas las oportunidades y espacios. Y siempre digo, que echen para adelante. Para atrás ni para coger impulso”.



## Naomi Peniche: “El feminismo es el movimiento que logra equilibrio social y democracia”

Aunque históricamente nos han hecho creer que entre las mujeres lo único que puede existir es rivalidad uno de los logros del feminismo ha sido erradicar ese discurso e impulsar la unión entre todas.

Para Naomi Peniche, cosmetóloga de profesión y activista política por convicción, ese ideal de unidad y solidaridad femenina siempre ha sido una de las guías de su vida. La presidenta de la Cámara Nacional de la Mujer en el estado de Yucatán es también parte del Consejo Consultivo de la organización “Por Ella. Por Todas” que apoya la candidatura de Claudia Sheinbaum (del partido Morena) a la presidencia de México.

Peniche, quien es candidata a diputada en 2024, recuerda que fue a través de las capacitaciones en el sector de la belleza que tuvo la oportunidad de conocer a cientos de mujeres con grandes historias de vida y cuyo objetivo era iniciar sus negocios para salir adelante.

“Todas tenían la esperanza de buscar autonomía e independencia, bien fuera porque venían de una separación o por la necesidad de sacar a sus hijos adelante y eso fue enriqueciendo mi camino. Más allá de dar la capacitación, era la sensación de ilusión de todas por

mejorar su vida. Luego, en 2018 me convertí en la presidenta de la Cámara Nacional de la Mujer (Canadem) del estado de Yucatán. Ahí estamos juntas emprendedoras, empresarias, artesanas, mujeres que trabajan en su hogar y todas aquellas que tienen esta iniciativa de ayudar y de aportar de manera activa en la sociedad. Formamos un gran grupo de apoyo. Desde la mujer más vulnerable formándose en temas de violencia, capacitando a mujeres para que logren tener esa independencia económica que les permita una puerta de salida e incluso mujeres con historias de vida muy violentas. Esto se ha vuelto definitivamente una misión para mí”, indica.

### **Liderazgo que impacta**

Su trabajo y pasión por ayudar hizo que los partidos políticos de la región la invitaran a formar parte de sus filas y a pesar de las dudas, dijo que sí pues considera que mientras más mujeres dispuestas a trabajar por el bien y futuro de todas haya, más rápido se lograrán los cambios.

“La idea colectiva de que las personas buenas y honestas no son perfiles políticos es falsa. La oportunidad de impactar a más mujeres definitivamente está en los puestos de gobernanza y liderazgo porque es ahí donde se toman las decisiones. Además, México está viviendo un momento histórico, estamos próximos a vivir la elección de la primera mujer presidenta en la historia del país. Hoy tenemos la posibilidad de llevar a la cabeza un gran liderazgo y la visión de una gran mujer que pueda llevar esta sensibilidad y por supuesto, abrir espacios donde las mujeres





tengan voz y participación digna con trascendencia. Que pueda permear en la Constitución, en los derechos y oportunidades que debemos tener todas”, asegura.

## **Demócratas e iguales**

“Sabemos que la política es un medio que está dominado por hombres y que el ir abriéndonos paso se tiene que hacer de una manera muy inteligente y muy firme a las convicciones que llevamos como mujeres, pero siempre de forma conciliadora para que los hombres nos brinden esta oportunidad sin sentirse atacados, eso es muy importante. El feminismo no es un movimiento para atacar a los hombres, es un movimiento para lograr tener equilibrio social y la democracia de la que tanto se habla, pero la cual no puede existir si no participamos de manera igualitaria.”

La activista insiste en promover la empatía en un contexto donde abunda la volatilidad e incertidumbre y que tras la pandemia y los conflictos armados podemos reflexionar para construir una mejor ciudadanía.

“Después de estas crisis podemos salir fortalecidos y sentir gratitud de que si nos quedamos en esta vida es para hacer que valga la pena sirviendo a los demás. Podemos impactar teniendo gratitud por nuestro planeta, por nuestros seres queridos y ser más conscientes del valor de todo lo que nos rodea.”



## **Sofía Rodríguez Araña,** *explorando el envejecimiento con ciencia, equidad y feminismo*

Gracias a los avances tecnológicos y médicos los seres humanos ahora vivimos más, sin embargo, en muchos países se observa como el envejecimiento y la salud en la tercera edad está desatendida y sin investigaciones diferenciadas por sexo.

Ante esta realidad conversamos con Sofía Rodríguez Araña, psicóloga especialista en ciencias biológicas y quien es asistente de investigación del Panamá Aging Research Initiative (PARI) del Centro de Neurociencias del Instituto de Investigaciones Científicas y Servicios de Alta Tecnología de Panamá (Indicasat).

Rodríguez Araña nació en Venezuela pero es parte de los casi 60 mil venezolanos que viven en el país centroamericano según cifras de la plataforma Refugiados y Migrantes de Venezuela (R4V). Su camino en el Indicasat, nos cuenta, empezó con un voluntariado en 2019 que luego se materializó en una posición remunerada y fija.

“Tenía proyectado hacer mi maestría en 2020, pero cayó la pandemia y mi abuela tuvo cáncer, entonces me tocó ejercer de cuidadora. En ese interín, me contrataron y empecé a trabajar como coordinadora de proyectos y me quedé. La tercera edad me interesa porque amo a mis abuelos y realmente fue un impacto

muy grande cuando los vi después de varios años sin ir a Venezuela. Si bien sabía que mi abuelo tenía Parkinson, no lo había visto tan deteriorado. Él era pintor y restaurador de artes y ya no podía hacer nada. Me quedé con eso dentro y el interés de estudiar el envejecimiento vino porque ahora, gracias a la medicina, vivimos más pero también convivimos con más enfermedades crónicas y más estrés. La modernidad no nos está dejando vivir realmente bien. En Indicasat uno de los objetivos que tenemos es responder a la pregunta «¿cómo podemos hacer un envejecimiento exitoso?», detalla.

### **Vivir más, vivir mejor**

El Indicasat destaca porque la mayoría de las científicas e investigadoras del centro son mujeres. Un hecho que debe celebrarse pues en las áreas STEM aún prevalecen muchos prejuicios. Un claro ejemplo fueron los premios Nobel de este año donde ninguna mujer fue galardonada en medicina, química, física ni economía.

“Existe la idea, o el estereotipo, de que las mujeres estudiamos la ciencia de las personas porque nos importan las personas y los hombres estudian la ciencia de las cosas porque no están tan en contacto con las emociones. En Panamá afectó mucho la pandemia porque había muchas mujeres listas para ascender o mantenerse en el Sistema Nacional de Investigación, pero les tocó ejercer como cuidadoras por ser mamás, abuelas, tías o hijas y gestionar todo en sus casas porque sabemos que las cargas no se comparten”, manifiesta.

La especialista indica que el enfoque diferenciado por sexo es necesario puesto que las mujeres vivimos más pero con más enfermedades como el Alzheimer. De hecho, un análisis elaborado por la organización Memoria y Salud y el Indicasat revela que por cada hombre hay dos mujeres diagnosticadas con esta enfermedad y algunas de las causas son la disminución del estrógeno a mayor edad y la carga mental – doméstica vivida que deteriora cognitivamente.

“Tenemos muchos estudios andando y una de las cosas que notamos es que la mayoría de quienes participan son mujeres porque a los hombres no les gusta participar en estudios de salud, especialmente si se les están haciendo preguntas de memoria o de funcionalidad porque entonces se quedan en shock ante la realización de estar envejeciendo. Otro hecho importante es que las mujeres tenemos problemas de salud ocupacional diferentes. Las mujeres mayores que ejercieron como amas de casa exclusivamente tienen peores resultados de cognición global, función ejecutiva e independencia, también tienen más depresión y más enfermedades crónicas. En Panamá todavía hay una brecha salarial significativa y de ocupaciones. Esa población de mujeres nos preocupa muchísimo”.

Otro de los datos que Rodríguez Araña comparte es en referencia a un estudio que analiza la brecha de escolaridad entre las mujeres que trabajaron dentro del hogar y fuera de él cuyo objetivo era determinar si la complejidad ocupacional y el nivel de educación eran factores que podrían influir en la cognición puesto que en otras investigaciones se ha determinado que sí.

“Descubrimos que las amas de casa de nuestra muestra estudian, en promedio, unos seis o siete años y las mujeres que pudieron entrar a un trabajo fuera de hogar y que tuvieron una carrera tienen unos trece años de escolaridad, es una grandísima diferencia”.

### **Percepción vs realidad**

La psicóloga asegura que los hombres reportan ser más independientes, hacer más actividades y ser más activos, pero que esto no es del todo así pues al analizar las actividades de la vida diaria no son tan independientes.

“Ellos dicen que son más activos, pero realmente no lo son y con las mujeres, al revés. Ellas dicen que están peor, que no están haciendo nada bien, que no son tan activas, pero luego ves sus índices de independencia y son sumamente independientes y capaces”.

En opinión de Rodríguez Araña es fundamental que los países inviertan en programas de salud mental en todos los rangos de edad porque es pensar y apostar en sociedades más saludables pues se ha comprobado que “lo que más afecta la cognición de las personas mayores es la depresión, tener por lo menos un síntoma de depresión hace más posible que se tenga deterioro cognitivo”.

Finaliza asegurando que estar en una institución como el Indicasat le ha cambiado la vida pues está cumpliendo su propósito de trabajar por algo más grande.

“He aprendido mucho de todas estas lideresas de la ciencia porque son una fuente de sabiduría. Poder compaginar el trabajo con la maestría en neuropsicología es una bendición. También ha sido materializar el propósito de inspirar a las nuevas generaciones con actividades como las que realizamos cada 11 de febrero, que es el Día de la mujer y la niña en la ciencia, donde juntamos a niñas con científicas para que conversen, pregunten y compartan”.



FEMINISMOINC.ORG



@feminismoinc



Feminismoinc



**Verónica Ávila:**  
***“Demostrar que estamos preparadas para altos cargos es muy gratificante”***

La política, la economía y el mundo empresarial en general siguen siendo sectores donde la mayoría de las personas piensa en los hombres como los únicos con acceso al poder y aptos para liderarlos, más aún en América Latina donde las mujeres enfrentan tantos prejuicios, estereotipos y trabas para despegarse de esos suelos pegajosos que impiden escalar posiciones. Por eso cuando una mujer alcanza un puesto de liderazgo es noticia y es celebrada.

Por este motivo conversamos con Verónica Ávila, quien lleva un año y medio como presidenta de BANPLUS, siendo en este momento, la única mujer al frente de una institución bancaria en Venezuela.

Ávila, quien recuerda tener una inclinación y pasión por los números desde pequeña estudió Economía en la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB) y cuenta con especializaciones en gerencia y finanzas, asegura que ha sido un reto alcanzar este cargo pues ha significado un compromiso y una responsabilidad enorme.

“Hemos trabajado por obtener resultados satisfactorios, tanto financieros como de organización. Además, ha representado una oportunidad para demostrar que las mujeres cada vez más

ocupamos cargos altos e importantes dentro de las organizaciones, puntualmente en la banca que siempre ha sido un terreno de hombres, poder demostrar que estamos preparadas para ello es muy gratificante”

Sobre los retos y aprendizajes que ha enfrentado en sus diferentes roles de liderazgo a lo largo de sus casi treinta años de experiencia en el mundo financiero señala que el primero siempre ha sido el compaginar la vida laboral con la profesional, buscando la armonía pero con determinación y por supuesto, el adaptarse a los cambios.

### **Organizaciones pro igualdad**

Ávila fue una de las ponentes en el foro “Igualdad en las empresas. Bienestar en evolución” organizado por la Alianza Venezolana Empresarial por el Liderazgo de las Mujeres (AVEM) y Visionarias este año donde manifiesta haber visto en primera persona el valor y la promoción que las compañías venezolanas le están dando a la diversidad e igualdad.

“El talento no tiene género, y es fundamental brindar igualdad de oportunidades para que las personas puedan destacarse desde su experiencia y compromiso. También, es atractivo conocer la cantidad de mujeres que trabajan arduamente para llevar adelante sus proyectos o emprendimientos. Permittiéndonos a nosotros como institución financiera entender de primera mano las necesidades de la población y continuar desarrollando productos y servicios que representen soluciones financieras”, manifiesta.



Agrega que si bien el sector de las finanzas y los números es desconocido para muchas, cada vez son más las mujeres que se mueven en él pues garantiza que no es difícil de transitar.

“Todo proyecto iniciando o en pleno desarrollo necesita ser analizado desde el punto de vista financiero, seas emprendedora, empresaria o trabajadora de una empresa, los números formarán parte de la dinámica. Las invito a ver los números como sus aliados”, dice.

Durante su participación en el foro, la presidenta de BanPlus abordó cómo el banco ha creado los programas Emprende Plus y Glamm cuyo enfoque está en ayudar a todas aquellas mujeres que buscan crear sus negocios.

“En noviembre de 2023 presentamos GLAMM, una tarjeta dirigida a mujeres independientes, emprendedoras o ejecutivas que permite disfrutar de una línea de crédito comercial y beneficios como descuentos y promociones a través de diferentes aliados en categorías como formación académica, salud, entretenimiento y turismo. Con GLAMM, estamos siendo pioneros en considerar el impacto que tiene el rol de las mujeres dentro de la sociedad venezolana y junto a Emprende Plus, estamos presentando dos soluciones financieras que nos brindan la oportunidad para apoyar el crecimiento personal y profesional de cientos de mujeres que hacen país a diario. Además, nuestro ecosistema en bolívares y divisas les permite movilizar con facilidad y seguridad su dinero en todo el territorio nacional”, detalla.





## **Séptimo Toque, un espacio radial de resiliencia, talento y atrevimiento femenino**

En una época donde la tecnología no para de avanzar y sorprendernos, la radio se mantiene como un medio de comunicación que atrapa a todas las generaciones. Bien sea de forma tradicional en vivo o en diferido a través de plataformas de audio o redes sociales. Esta idea fue la que unió a Coromoto Borges, Marianella Perozo y Dubis Rivera, periodistas egresadas de la Universidad del Zulia (LUZ) con amplia experiencia en medios tradicionales y que luego se convertiría en el programa “Séptimo Toque” transmitido todos los domingos por Luz Radio 102.9 FM y que llega a su segundo aniversario.

“Iniciamos en la emisora Color FM y el contenido era musical, invitando artistas y resaltando lo que hacían. Luego hubo un receso hasta retomar de nuevo el 07 de agosto de 2024 por Luz Radio, en esta oportunidad reestructuramos el concepto, sin cambiar el nombre del programa, como anécdota, el 7 representa un número importante. Iniciamos un domingo 07”, recuerda Borges.

La especialista en comunicación asegura que en esta nueva etapa quisieron que el programa tuviera una mirada feminista y empoderante pues consideran que más que nunca es importante hablar de nuestros derechos, defenderlos y luchar por los que aún nos faltan por conquistar.

“En virtud de la realidad que vivimos tanto en Venezuela como en el mundo, es fundamental destacar los logros y reivindicaciones de las mujeres. El programa busca resaltar a todas esas emprendedoras que están en un constante aprendizaje, que se adaptan a los cambios y son resilientes, siendo ejemplo para otras”.

Borges se siente afortunada de poder tener un espacio por el cual han pasado tantos profesionales comprometidos, hombres y mujeres, que les han ayudado a crear contenido de valor y siempre con perspectiva feminista.

Recuerda en particular todos los programas realizados durante la crisis por la pandemia del COVID-19: “Ese momento generó una necesidad urgente de información precisa y actualizada, el impacto emocional y psicológico de la pandemia ha sido profundo y aún no se ha superado. Las personas han enfrentado pérdidas, ansiedad y estrés. Es importante recordar que la salud no solo abarca el aspecto físico, sino también mental y social. Y que en el caso de las mujeres todas las crisis se ven de forma diferenciada”

En cuanto a los retos o próximos objetivos está, por supuesto, seguir creciendo y darse a conocer en todas las plataformas. “Esto nos permitirá ampliar la audiencia y llevar este proyecto a un público más diverso”



## Equipo

*Directora: **Susana Reina** (@feminismoinc)*

*Diseñadora: **Adriana Reina** (@mima.maker)*

*Periodista: **Alejandra Watts** (@alejandra\_watts)*

*RR II: **Adriana Muñoz** (@adrimbenites)*

*Ilustradora: **Vanessa Tsoi** (@vanetsoi)*

*Web master: **María Alejandra Aldrey** (@kirisima)*



feminismoinc.org

@feminismoinc



eBook  
**Atrevidas**  
**que transforman**  
3° edición