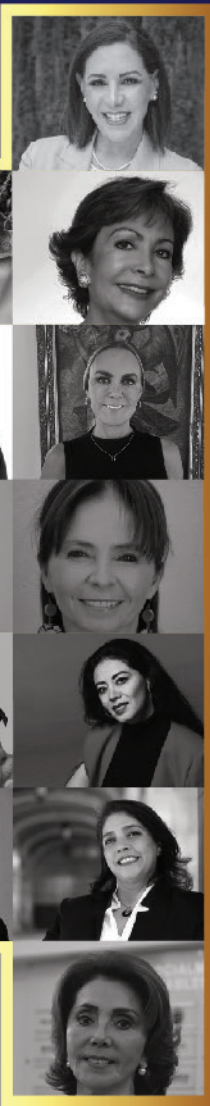


Fundación Grandeza de las Mujeres Mexicanas, A. C.

Consejo Coordinador de Mujeres Empresarias
Capítulo Querétaro



DE LAS MUJERES **DE QUERÉTARO** PARA EL MUNDO

Levy Barragán
Coordinadora

DE LAS MUJERES
DE QUERÉTARO
PARA EL MUNDO

Primera edición 2024

Coordinación y Edición: Levy Barragán

LEVY & SOCIOS
PROYECTOS EDITORIALES

Diseño Editorial: Alejandro Anguiano

 **ALEJANDRO
ANGUIANO**
COMUNICACIÓN ESTRATÉGICA

La responsabilidad intelectual de los artículos publicados corresponde a sus autoras y su contenido no refleja necesariamente el criterio de las organizaciones convocantes: Fundación Grandeza de las Mujeres Mexicanas A.C. y Consejo Coordinador de Mujeres Empresarias, Capítulo Querétaro.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, la fotocopia o la grabación, sin previa autorización por escrito de la editora.

ISBN: 978-607-26784-0-8



ISBN: 978-607-26783-0-9



Impreso y hecho en México

CONTENIDO

Prólogo Ana Paola López Birlain	9
Presentación Laura Gerónima Sepúlveda Antuna	12
Introducción	15
Tecnologías habilitadoras para la integración de PyMES en el entorno corporativo Claudia Díaz Gayou y María Isaura Morales Pulido	19
La habilidad de comunicación del directivo en las actividades de gestión y comercialización en las pequeñas empresas en Querétaro. Graciela Ayala Jiménez	31
Hacia un Modelo de Mentoría de Empresarias Consolidadas a Mujeres Emprendedoras y de MiPyMES Elvia Ramírez León	41
La transferencia de riqueza y legado en la empresa familiar Graciela Juárez Cardona	53

Importancia del bienestar emocional en las mujeres empresarias que padecen de síntomas de ansiedad por sobrecarga laboral Aidee Berni Betancourt	63	La inteligencia artificial en la educación Elizabeth Trujillo Juárez	159
El empoderamiento femenino a través del autocuidado y prevención multidimensional Miriam Martínez Casas	73	Economía circular: regresando al origen Laura Gerónima Sepúlveda Antuna	171
Conciencia y cultura de la salud preventiva Raquel Arias Lara	83	Economía circular y factores determinantes para el desarrollo de iniciativas Alma Taurina Trinidad González	185
La importancia de la autovaloración Martha Beatriz Kuri González	95	¿Por qué la Responsabilidad Social Empresarial es una estrategia empresarial? María Guadalupe Ruíz Rubio	199
Mujer consciente igual a sociedad resiliente Sandra Carranza Arreola	105	Hacking Sensorial: cómo cautivar a tu audiencia a través de los sentidos Patricia Vianey Reza Guerra	213
Semiología de la vida cotidiana y resiliencia Karolina Kasas Martínez	115	Guardianes del silencio: un viaje de amor y defensa por los animales Erika del Rosario Rosales Moreno	223
Resiliencia en un viaje sin retorno Rebeca Monroy Landín	125	Referencias bibliográficas	235
Valor Humano: una visión desde el amor María de los Ángeles Pérez Rojas	137		
Mujeres y educación, tradición y resiliencia Adriana Marcela Correa Tapia y Liliana Velázquez-Ugalde	145		

PRÓLOGO

La grandeza de las mujeres de Querétaro no se mide únicamente por sus logros visibles o los títulos que ostentan, sino por la profunda fuerza interior que las guía en cada paso que dan. Es una fuerza silenciosa pero poderosa, que equilibra múltiples roles, expectativas y responsabilidades en un mundo donde las exigencias personales, profesionales y sociales se entrelazan cada vez más.

Este libro, "De las Mujeres de Querétaro para el Mundo", es un tributo a esa fuerza y a la capacidad transformadora de mujeres, cuya visión y perseverancia están cambiando no solo sus vidas, sino las de aquellos que las rodean.

Querétaro es una tierra rica en historia, cultura y tradiciones, ha sido testigo del crecimiento y evolución de muchas generaciones de mujeres que, con su esfuerzo y dedicación, han sabido forjar caminos innovadores, derribando barreras y desafiando expectativas. Este libro es un reflejo de la transformación colectiva que ellas han liderado, abriendo espacios en áreas tradicionalmente dominadas por hombres, y redefiniendo el concepto mismo de liderazgo. Lo que ellas han logrado no es una cuestión de números o cifras económicas, sino un testimonio de la capacidad humana de adaptarse, aprender y prosperar en un mundo en constante cambio.

Cada relato aquí presente nos invita a mirar más allá de los éxitos aparentes. Las mujeres de Querétaro no solo han alcanzado el éxito

en sus campos, sino que también han sabido equilibrar sus carreras con las demandas de sus hogares y comunidades. Este equilibrio, aunque desafiante, demuestra que con visión y compromiso es posible construir un camino que abarque tanto lo personal como lo profesional.

La Fundación Grandeza de las Mujeres Mexicanas A.C. y el Consejo Coordinador de Mujeres Empresarias, capítulo Querétaro (CCME), bajo el liderazgo de la Arquitecta Laura Sepúlveda, han sido cruciales para amplificar las voces de estas mujeres. A través de su esfuerzo han mostrado al mundo que el liderazgo femenino no se mide solo por resultados inmediatos, sino por su impacto duradero en la vida de los demás. Este libro es prueba palpable de ese impacto.

A lo largo de sus páginas, las y los lectores encontrarán la resiliencia que surge de las experiencias personales, la sabiduría nacida de la adversidad, y la visión de un futuro más equitativo y sostenible. Cada mujer que contribuye con este libro ofrece una perspectiva única, abordando varios temas que van desde el desarrollo humano hasta la economía circular. Estas temáticas, de suma relevancia en el mundo actual, nos permiten vislumbrar no solo el presente de Querétaro, sino el compromiso de estas mujeres con un futuro mejor para todos.

La inclusión de mujeres en la esfera empresarial, académica y social no es solo una cuestión de igualdad, sino una necesidad para el progreso de nuestra sociedad. Estas mujeres, con su enfoque humanista, sitúan el bienestar sostenible, la autonomía económica y la democracia como pilares del crecimiento colectivo.

En un contexto global donde la sostenibilidad y la inclusión se han convertido en imperativos, las mujeres de Querétaro están al frente, marcando la pauta y señalando el camino hacia un futuro más justo y próspero.

Leer este libro es una experiencia que trasciende la simple recolección de datos o anécdotas. Es una invitación a sumergirnos en la vida de mujeres que, con esfuerzo, creatividad y pasión, han logrado transformar sus entornos inmediatos y proyectarse hacia el mundo. Cada una de sus aportaciones son fuente de inspiración, y en conjunto, forman un mosaico que nos invita a reflexionar sobre el papel de la mujer en la sociedad contemporánea. A medida que nos adentramos en sus páginas, nos encontramos con lecciones de vida, enseñanzas sobre la superación de obstáculos, y sobre todo, una reafirmación del poder transformador de la colaboración y la solidaridad.

Este libro es, en esencia, un recordatorio de que el liderazgo e influencia de estas mujeres se extiende más allá de sus logros personales; su legado es intergeneracional y su impacto se siente no solo en Querétaro, sino en todo el mundo.

Este es su legado, y este es su tiempo. Les invito a aprender de ellas, inspirarse y unirse en el esfuerzo colectivo para construir un mundo más equitativo, donde la grandeza de las mujeres sea reconocida y celebrada en todas sus dimensiones.

Ana Paola López Birlain

Secretaria de Cultura del Estado de Querétaro

El impacto social de las Mujeres

Estamos viviendo un momento histórico de transformación social, donde las mujeres somos protagonistas de nuestro propio desarrollo.

Juntas estamos creando nuevos paradigmas y rompiendo barreras obsoletas. En materia de igualdad sustantiva y equidad de género, avanzamos a pasos agigantados, pero aún hace falta incluir a más.

En Querétaro, México, cada vez más mujeres impulsamos el desarrollo económico con impacto nacional e internacional. Es un honor compartir este libro escrito por mujeres inspiradoras a quienes admiro y respeto. Ellas demuestran un poder de acción único, con un gran impacto para transformar su entorno, después de transformarse a sí mismas. De ahí que se trate de mujeres en plenitud profesional y personal.

Esta obra colectiva es inspiradora per se, y su valor inestimable radica en ser mucho más que la suma de sus partes, nos muestra la enorme capacidad colaborativa que tenemos las mujeres para construir comunidad.

Este es un aprendizaje que nos ha llevado décadas, incluso siglos... Nuestras antecesoras abrieron la brecha, nos tuvimos que hacer conscientes de nuestra fuerza individual y colectiva. Tuvimos que entender que podemos caminar solas, ¡pero que juntas podemos volar!

A todas y cada una les agradezco infinitamente sus aportaciones

para materializar este esfuerzo y hacerlo una realidad. Su respuesta a la convocatoria, emitida a través de la Fundación Grandeza de las Mujeres Mexicanas, A. C. y del Consejo Coordinador de Mujeres Empresarias CCME, capítulo Querétaro, es una muestra de su enorme solidaridad que aprecio infinitamente.

El liderazgo es fundamental a la hora de cohesionar, congregar y dirigir los proyectos, pero nada sería posible sin la participación y el espíritu de colaboración de quienes han decidido respaldar una causa. Soy muy afortunada al contar con esta red de mujeres maravillosas, de las cuales aprendo tanto.

Gracias por coincidir, por su presencia, por su energía tan positiva, por sus talentos y su gran capacidad para construir comunidad. Esta obra colectiva es suya, ¡disfrútenla!

Laura Gerónima Sepúlveda Antuna

Presidenta de la Fundación Grandeza

de las Mujeres Mexicanas A.C.

y del Consejo Coordinador de

Mujeres Empresarias, capítulo Querétaro

INTRODUCCIÓN

Construir comunidad a través de la vinculación social y empresarial tiene un alcance inimaginable por la valiosa dinámica que conlleva el intercambio de experiencias, la divulgación de las ideas y del conocimiento y, por supuesto, en la empatía y solidaridad que se desarrolla desde un lugar común: ser mujeres.

El reconocimiento a lo diverso y lo plural, la comunicación, el respeto y la conexión que vincula a las autoras son algunos de los efectos al compartir, desde experiencias personales hasta el conocimiento en otros campos profesionales, pues la dimensión humana es así de vasta y compleja.

Esta obra colectiva es el resultado de un proceso participativo donde las autoras, quienes son académicas, emprendedoras, empresarias, asesoras, comunicólogas, conferencistas, terapeutas y líderes de organizaciones sociales, de manera generosa y con un sentido colaborativo, comparten su valioso tiempo al escribir sus artículos para generar este espacio de intersección.

En este libro, ellas plasman sus experiencias, conocimientos, aprendizajes, sensibilidad social ¿y por qué no decirlo?, la sabiduría adquirida a costa de enfrentar los desafíos personales y profesionales... y de haber salido adelante.

Como una herramienta de vinculación y promoción de la actividad profesional las autoras escriben sobre temas vigentes en la agenda

pública y privada, preponderando la importancia del enfoque humanista en el quehacer empresarial.

Los temas abordados por las autoras se desprenden de los tres ejes pilares de la Fundación Grandeza de las Mujeres Mexicanas, que son:

- Bienestar Sostenible
- Bienestar y Autonomía Económica
- Bienestar Democrático

Como punto de partida se presentan los temas que refieren a las Mipymes. Desde un enfoque académico, sus autoras parten de la investigación para llegar a conclusiones que abonan al conocimiento de este importante sector productivo que aporta el mayor porcentaje del PIB en la economía nacional y mundial. Este nicho se conforma en su mayor parte por empresas familiares, por lo que es fundamental conocer más sobre aspectos de transferencia de riqueza y legado.

En seguida se presentan los temas que refieren al bienestar corporativo, desde el organizacional hasta el psico-emocional y clínico, abordan la importancia del autocuidado, la salud preventiva y la autovaloración.

La resiliencia es clave en el desarrollo humano y tiene un impacto que va de lo individual hasta lo social y lo económico. La respuesta que tenemos ante la adversidad y el manejo que hagamos de las situaciones frustrantes determinan en gran medida quiénes somos.

Las pérdidas significativas y el duelo son aspectos inherentes a la dimensión humana y en la medida en que tengamos una mejor

comprensión de su impacto, mantendremos un equilibrio saludable, ya sea dentro o fuera de nuestras organizaciones y/o de nuestras fronteras.

En la dimensión de la educación, la Inteligencia Artificial trae consigo desafíos que estamos aprendiendo a sortear y nuevos paradigmas que adoptar, al igual que la economía circular, una nueva forma de crear urbanismo con un enfoque de responsabilidad social empresarial, concepto que sigue más vigente que nunca. Para socializar estas acciones de responsabilidad social, o visibilizar la marca y/o el producto se requiere de estrategias, por ejemplo el hacking sensorial.

Y para finalizar, una reflexión sobre la defensa de los animales, en la medida en que nos responsabilicemos por su bienestar, podremos decir que somos una sociedad segura y compasiva.

Visibilizar y abrir los espacios físicos y virtuales para la expresión de las ideas y la divulgación del conocimiento, genera una sinergia que construye comunidad, fortalece lazos de identidad y vínculos productivos entre las mujeres que se reconocen entre sí, que se apoyan unas a otras y contribuyen con una aportación social invaluable al transformar sus entornos en mejores espacios para convivir.

Tecnologías habilitadoras para la integración de PyMES en el entorno corporativo

Claudia Díaz Gayou

María Isaura Morales Pulido

El presente artículo trata sobre un estudio que se llevó a cabo para conocer más sobre la integración de las pequeñas y medianas empresas (PyMES) en estructuras corporativas más grandes, como proceso crucial para el crecimiento económico y la innovación. En un contexto de globalización, las PyMES ocupan una posición privilegiada para adoptar tecnologías emergentes y adaptarse a las dinámicas del mercado. Tecnologías como la Inteligencia Artificial (IA), blockchain y el internet de las cosas (IoT) juegan un papel fundamental, mejorando la eficiencia y competitividad de las empresas, permitiendo operaciones más eficientes y una integración más fluida en corporativos mayores. Este estudio, que es parte de un proyecto de tesis doctoral, explora cómo estas tecnologías habilitadoras optimizan procesos y productos para enfrentar los desafíos del mercado y las expectativas cambiantes de los consumidores.

La investigación utiliza un enfoque teórico para proporcionar un análisis profundo de cómo las tecnologías emergentes facilitan la

integración efectiva de las PyMES en grandes estructuras corporativas, contribuyendo así a una economía más robusta y dinámica. A través de una revisión exhaustiva y estructurada, el estudio busca ofrecer un entendimiento más amplio del campo, fortaleciendo el proceso investigativo y proporcionando una base teórica que puede ser aplicada en futuras investigaciones.

La adopción de nuevas tecnologías

En la actualidad, la integración de las PyMES en entornos corporativos más amplios, representa uno de los desafíos más significativos para el crecimiento económico y la innovación. A medida que la globalización y la competencia en mercados internacionales se intensifican, las PyMES se encuentran en una posición única para aprovechar las tecnologías emergentes y adaptarse a las dinámicas cambiantes del mercado. Ya se mencionaba que la adopción de tecnologías habilitadoras, tales como la Inteligencia Artificial (IA) blockchain y el internet de las cosas (IoT), se ha convertido en un catalizador crucial para dicha integración, permitiendo a las PyMES operar con eficiencia y competitividad de escalas previamente inaccesibles.

Veremos más adelante cómo el internet de las cosas, permite una conectividad y automatización avanzadas en las operaciones de las PyMES, mejorando significativamente la eficiencia operativa y la capacidad de respuesta en tiempo real a las demandas del mercado (Porter & Heppelmann, 2014). Por otro lado, la inteligencia artificial facilita la toma de decisiones basadas en datos, optimizando desde operaciones internas hasta la experiencia del cliente (Kaplan & Haenlein, 2019, p.16). Además, la tecnología del blockchain ofrece un nivel de seguridad y transparencia en las transacciones que pueden

ser especialmente valioso en la construcción de confianza entre las PYMES y las corporaciones más grandes (Lansiti & Lakhani, 2017).

Estas tecnologías no solo permiten a las PyMES escalar y mejorar su eficiencia, sino que también facilitan una integración más fluida con grandes corporativos, estableciendo una infraestructura más resiliente y colaborativa que es esencial para el crecimiento sostenido y la innovación en la economía global.

En el dinámico entorno empresarial, la integración de las pequeñas y medianas empresas (PYMES) en estructuras corporativas más grandes es una estrategia clave para el crecimiento económico y la innovación. Las PyMES, conocidas por su agilidad y capacidad de innovación, enfrentan desafíos únicos que pueden ser mitigados y transformados en oportunidades a través de una integración efectiva con grandes corporaciones. Este proceso no solo amplía las capacidades de estas, sino que también fortalece la economía al fomentar la colaboración, la transferencia de tecnología y la expansión de mercados.

La colaboración entre PyMES y grandes empresas puede conducir a innovaciones disruptivas, ya que a menudo estimulan la creatividad y los procesos novedosos dentro de las estructuras más rígidas propias de las grandes corporaciones (Cohen & Levinthal, 1990, p.130).

A medida que estas empresas buscan adaptarse y prosperar, la gestión eficaz del entorno corporativo requiere una comprensión profunda de los factores externos como la fluctuación de los mercados, los cambios en la legislación y las tendencias tecnológicas. Estos factores externos a menudo dictan las estrategias que las PyMES deben adoptar para

asegurar la competitividad y la innovación (Porter, 1998).

Como se mencionó en un inicio, este estudio es un componente esencial de un proyecto de tesis doctoral que tiene como objetivo central evaluar el papel de las tecnologías emergentes en la facilitación de la integración de las pequeñas y medianas empresas (PyMES) dentro de estructuras corporativas amplias. En particular, se pretende identificar a las tecnologías habilitadoras clave que están siendo adaptadas por las PYMEs, así como analizar su impacto. Asimismo, se investigan los retos que conllevan la integración de estas tecnologías en el entorno corporativo, proporcionando un entendimiento más profundo de cómo las pequeñas y medianas empresas pueden mejorar su competitividad y eficiencia en el mercado global mediante la adopción de innovaciones tecnológicas.

Desde su diseño, esta investigación se centra en un estudio de tipo teórico, el cual desempeña un papel fundamental en la expansión del conocimiento y la interpretación de fenómenos complejos, lo que favorece una revisión exhaustiva y estructurada, abarcando bases de datos y fuentes de literatura académica para asegurar una comprensión amplia del campo de estudio (Cronin, 2011, p.219). Este enfoque metódico no solo busca fortalecer la rigurosidad del proceso investigativo, sino que también contribuye a la acumulación de conocimiento, proporcionando una base teórica sólida que puede ser aplicada y testada en investigaciones futuras.

Tecnologías habilitadoras clave

En una primera etapa, se fundamentan las tres variables producto de la investigación: tecnologías habilitadoras, integración de PyMES y

el entorno cooperativo. El concepto de tecnologías habilitadoras ha ganado terreno en el ámbito empresarial y tecnológico, destacando cómo ciertas tecnologías pueden potenciar capacidades y habilitar nuevas formas de hacer negocios, innovar y competir en mercados globales, ya que estas no solo transforman productos y servicios, sino que también redefinen los procesos operativos y las interacciones dentro de los ecosistemas operativos.

1. Inteligencia Artificial (IA): La IA está redefiniendo las capacidades de análisis de datos y la toma de decisiones en empresas de todos los tamaños. Al integrar algoritmos de aprendizaje automático y procesamiento del lenguaje natural, la inteligencia artificial permite la automatización de tareas complejas y la personalización en atención al cliente, mejorando así la eficiencia y la experiencia del usuario (Abril Montañez & Suárez Torrez, 2023, p.11). En palabras de Nuñez Rocha, cuestiona ¿cómo integramos la inteligencia artificial en negocios que, a primera vista, parecen no tener una conexión directa con esta tecnología? Lo primero sería considerar la inteligencia artificial como una herramienta de apoyo, ya que ha evolucionado más allá de ser simplemente un lujo sofisticado o algo exclusivo para los expertos en tecnología. Cada día emergen nuevos usos para la inteligencia artificial y los investigadores desarrollan modelos para evaluar la precisión de datos generados por estas tecnologías. Esto resalta la creciente demanda que se anticipa para las soluciones basadas en IA en el futuro cercano (p.3)

2. Internet de las cosas (IoT): Este término surgió para reflejar el aumento de los productos inteligentes y conectados, destacando las nuevas oportunidades que estos pueden ofrecer. Sin embargo,

la frase por sí sola no es muy efectiva para entender el fenómeno o sus consecuencias. El internet, ya sea que conecte personas o cosas, es simplemente un vehículo para la transmisión de información. Lo que realmente distingue a los productos inteligentes y conectados no es el internet, sino cómo están cambiando las “cosas”. Las capacidades mejoradas de estos productos y los datos que generan están inaugurando una nueva era en la competencia. Las empresas necesitan enfocarse más allá de las tecnologías en sí y considerar la transformación competitiva que está en curso. (Porter & Heppelmann, 2014, párr. 5).

3. Blockchain: La tecnología blockchain, conocida por su capacidad de registrar transacciones entre personas de manera eficiente, segura, verificable e inmutable, extiende su utilidad más allá de las aplicaciones financieras tradicionales. Esta tecnología ofrece soluciones innovadoras en distintas áreas de la organización, asegurando que cada paso en el proceso de producción y distribución se registra de forma precisa y transparente. El éxito de esta aplicación se debe a su arquitectura distribuida y a un sistema de algoritmos e incentivos conocidos, que asegura la integridad y la veracidad del registro sin la necesidad de una entidad central; en este aspecto de la tecnología no solo simplifica los procesos, sino que también aporta un nivel de seguridad y confiabilidad que es fundamental en muchos campos. (Parrondo, 2019, pp.12-14).

A través de la exploración de estas tecnologías, se puede apreciar cómo su integración no solo optimiza procesos y productos, sino que también capacita a las empresas para enfrentar los desafíos del mercado moderno y las expectativas cambiantes de los consumidores.

El impacto de las PyMES en la economía

Las pequeñas y medianas empresas constituyen un pilar fundamental de las economías a nivel global, desempeñando un papel crucial tanto en los países industrializados como en los emergentes. Estas empresas, además de representar la mayoría de las unidades económicas existentes, también son responsables de una gran parte del empleo a nivel nacional y regional. La importancia de las PyMES se refleja en su contribución al desarrollo económico, la innovación y la diversificación industrial.

Según datos del INEGI (2023) alrededor del 50% de las medianas empresas habían llegado a tener 21 años o más en 2021. De manera similar, poco más del 65% de las pequeñas empresas y el 62% de las microempresas habían estado en funcionamiento durante 11 años o más. Estas empresas aportan de manera significativa a la producción de bienes y servicios y juegan un rol importante en la cadena de suministro de muchas industrias, debido a su capacidad para adaptarse rápidamente a los cambios del mercado, lo que les permite responder de manera más eficaz a las oportunidades de negocio que se presentan, incluso en tiempos de crisis económica.

A nivel internacional, las definiciones de micros, pequeñas y medianas empresas varían según las distintas agencias clasificadoras. Esta variabilidad en la definición de las PyMES se debe a las características políticas y económicas específicas de cada país. En México, por ejemplo, la clasificación de estas empresas se realiza con base en el número de empleados y del sector económico al que pertenecen (Tabla 1).

Las pequeñas y medianas empresas son fundamentales para la economía nacional, ya que constituyen una fuente esencial de empleo y son clave en la generación de ingresos y en la promoción del desarrollo económico. De acuerdo con Business Insider México (2022) conforman el 95% del total de las empresas en México y

Clasificación de las PYMES

Tamaño	Industria	Comercio	Servicios
Micro	0-10	0-10	0-10
Pequeña	11-50	11-30	11-50
Mediana	51-250	31-100	51-100
Grande	251 y más	101 y más	101 y más

*Nota. Elaboración a partir de (UNAM, s.f, p.5)
Tabla 1*

aportan aproximadamente el 52% al Producto Interno Bruto (PIB) del país. Además, son responsables de crear el 72% de los empleos de la nación.

El objetivo fundamental de un corporativo empresarial es crear sinergias y ventajas competitivas mediante la gestión y coordinación centralizadas de sus diversas unidades de negocio (Castro Monge, 2010, p. 252). Esta estrategia puede abarcar desde la consolidación de sus recursos hasta la estandarización de sus procesos, pasando por la optimización de costos, la diversificación de riesgos, la transferencia de conocimientos entre unidades y la generación de economías de escala (Porter, 1985). Estas prácticas son esenciales para que las corporaciones maximicen su potencial, minimicen sus riesgos y

aprovechen al máximo las oportunidades disponibles en un entorno cada vez más globalizado y competitivo.

La función de un corporativo empresarial puede variar dependiendo de la estructura y los objetivos específicos de la organización, lo que permite proporcionar una dirección estratégica clara y coherente que guía a todas sus unidades. Esta gestión centralizada ayuda a optimizar los recursos compartidos y reducir costos redundantes, al tiempo que permite una respuesta más rápida y coordinada en relación con las oportunidades y desafíos del mercado (Grant, 2016, p. 90)

La integración de las PYMES a las estructuras corporativas más grandes se presenta como una estrategia esencial para impulsar el crecimiento económico y la innovación en el contexto global actual. Este estudio teórico profundiza en cómo las tecnologías emergentes como la IA, IoT y blockchain pueden facilitar este proceso al mejorar la eficiencia, seguridad y capacidad de respuesta de las PYMES ante las demandas del mercado. Estas tecnologías no solo permiten competir en escalas anteriormente inaccesibles, sino que también proporcionan las herramientas necesarias para una integración más efectiva y sinérgica con grandes corporativos, lo que es crucial para construir estructuras resilientes y colaborativas.

La adopción de estas tecnologías habilitadoras se traduce en una ventaja competitiva significativa, permitiéndoles no solo mejorar sus operaciones internas sino también su interacción con grandes corporaciones. Esto les posibilita enfrentar desafíos únicos y transformarlos en oportunidades, fomentando la innovación y la diversificación industrial.

En conclusión, las PyMES equipadas con tecnologías emergentes están mejor posicionadas para enfrentar los retos del mercado globalizado, aprovechando su agilidad e innovación para crear nuevos procesos y penetrar dentro de estructuras corporativas más rígidas. Este enfoque no solo es fundamental para su éxito individual, sino que también es vital para el crecimiento sostenido y la innovación en la economía global, demostrando la importancia de una integración efectiva y el rol crucial de las tecnologías habilitadoras en este proceso.



Claudia Díaz Gayou

claudia.diaz@uaq.mx

<https://orcid.org/0000-0002-5912-6076>

Cuenta con una Maestría en Gestión e Innovación Pública, por la Universidad Autónoma de Querétaro. Es Fundadora de la empresa LUMAR, constructora con el giro de servicios de mantenimiento, obra gubernamental y obra privada. Se ha desempeñado en diversos cargos partidistas, candidata a regidor sindico y en el servicio público dentro del municipio de Querétaro. Cuenta con diversos diplomados entre los que destacan: Fortalecimiento de participación política paritaria de las mujeres, Marketing público, y Administración pública municipal, entre otros. Actualmente se desempeña como docente de la Facultad de Contaduría y Administración de la UAQ y como gestora de proyectos en la empresa LUMAR.





María Isaura Morales Pulido

maria.isaura.morales@uaq.mx

<https://orcid.org/0000-0001-9737-3089>

Tiene una Maestría en Administración, por la Universidad Autónoma de Querétaro. Especialista en Tecnologías de la información para el aprendizaje por el CIIDET. Docente - investigadora de la Facultad de Contaduría y Administración, ha realizado publicaciones en diversas revistas de carácter nacional e internacional, entre las que destacan: Comunicación asertiva organizacional en el desempeño de una Institución de Educación Superior, La transformación digital como herramienta para la innovación en una Pyme de Seguridad tecnológica, Análisis de la capacitación docente para el bienestar y la satisfacción laboral en la educación superior, entre otras. Colaboró como revisor técnico del libro "Fundamentos de ingeniería económica", del autor Héctor Manuel Vidaurri Aguirre, editorial CENGAGE.

La habilidad de comunicación del directivo en las actividades de gestión y comercialización en las pequeñas empresas en Querétaro

Graciela Ayala Jiménez

El presente artículo se desprende de una investigación sobre la habilidad en la comunicación directiva y la administración del desempeño organizacional, así como la interrelación entre estas dos variables en las pequeñas y medianas empresas del estado de Querétaro. El estudio se llevó a cabo a partir de 153 encuestas realizadas con empresarios de manufactura. Los resultados resaltan una fuerte influencia del desempeño organizacional sobre la habilidad de comunicación directiva, lo cual demuestra la importancia de la comunicación organizacional en la eficiencia y productividad de la empresa.

La importancia de las micros, pequeñas y medianas empresas (MiPyMES) a nivel internacional es fundamental para el desarrollo de las naciones. En la mayoría de los países industrializados como en el caso de Gran Bretaña, Alemania, Estados Unidos y Canadá el porcentaje de micros pequeñas y medianas empresas es del 99%

del total de ellas. Es decir, la gran empresa en número llega a abarcar solamente un 1% a nivel mundial. En nuestro país, las MiPyMES han representado tradicionalmente a la mayoría de nuestros empresarios. Ejemplo de ello son los miles de establecimientos que van desde los más simples expendios de todo tipo de servicios hasta la industria manufacturera. La importancia de las micros, pequeñas y medianas empresas a nivel internacional es fundamental para el desarrollo de las naciones (Ánzola, 2003; Meneu, 1999 y Durán, 1999).

A partir de estos datos se puede decir que la audacia, la experiencia y la capacidad empresarial de quienes dirijan los negocios hace ya algunos años ha sido la cuna donde se han formado hombres de empresa exitosos. Ahora, quienes tienen esa responsabilidad, además de cubrir un perfil profesional adecuado para las necesidades del negocio, deben cultivar y desarrollar otras cualidades y capacidades que les permitan comprender con precisión y claridad el rumbo y orientación más convenientes para su crecimiento (Hellriegel, 2002).

Por tanto, las empresas son organismos sociales que exigen hacer bien las cosas en cada etapa para enfrentar los retos del mundo actual. En su desarrollo las MiPyMES van enfrentando distintas demandas, el crecimiento va exigiendo mayor capacidad administrativa, directivos mejor preparados y con capacidades reales de dirección, así como de más apoyo económico para una organización más compleja y profesional (Hernández, 2006). Es aquí donde surge el objetivo primordial de esta investigación que es conocer el estilo de dirección del administrador de la pequeña empresa manufacturera del estado de Querétaro, tomando en consideración tres aspectos principales: comunicación directiva, trabajo en equipo y administración del desempeño.

Las PyMES en México dan empleo al 79% de la población y generan ingresos equivalentes al 23% del Producto Interno Bruto (PIB), señala la Secretaría de Economía. Lo anterior es una clara señal de que se debe poner atención a este tipo de empresas y verlas como lo que en realidad son: la base de la economía mexicana. No existe una taxonomía mundialmente aceptada sobre la clasificación de este tipo de entidades, pero en otros países generalmente son conocidas como pequeñas empresas o "small business".

La globalización y la apertura comercial en nuestro país han configurado un nuevo esquema de competencia que tiene un impacto tanto en el ámbito económico como en el político y social, y esto repercute en las pequeñas empresas. Los aspectos más importantes de la globalización implican un mundo sin fronteras geográficas, socioculturales, económicas y hasta políticas (Hernández, 2006). Para Hellriegel (2002) "globalización" es el proceso político, económico, social, cultural y ecológico que está teniendo lugar actualmente a nivel mundial, gracias al cual cada vez existe una mayor interrelación económica entre los diferentes países, por alejados que estén, mayormente bajo el control de las grandes empresas multinacionales. Uno de los elementos importantes para el desarrollo y logro de objetivos de las pequeñas empresas es la planeación y gestión organizacional. Los trabajos de planeación y gestión ya dejaron de pertenecer al ámbito académico para convertirse en instrumentos importantes para la administración de las PyMES. De esta manera, se tendrá un panorama más claro para la toma de decisiones, como una alternativa que dé certidumbre, ya que se ofrece a través de la teoría una estructura sólida para el cumplimiento de los objetivos preestablecidos (Ánzola, 2003; Meneu, 1999 y Durán, 1999).

Por ende, es importante aplicar dentro de la empresa un plan que permita a la alta dirección orientar los esfuerzos y recursos con que cuenta hacia una mejor posición competitiva en el mercado. El poner en práctica este plan, brinda la oportunidad de palpar y conocer el grado de desarrollo de las habilidades gerenciales, la experiencia y los conocimientos específicos en el manejo del negocio por parte de los directivos, señala Porter (1998). El crecimiento va exigiendo una mejor y mayor capacidad administrativa, directivos mejor preparados y con capacidades reales de dirección, así como más recursos económicos para una organización más compleja y profesional (Porter, 1998). Existen diversas teorías de estilo de dirección de las pequeñas empresas en otros ámbitos, pero no existe una adecuada para aplicar en nuestro país, de acuerdo a nuestra idiosincrasia y a nuestra cultura laboral mexicana, Ánzola (2003).

El fenómeno de globalización ha alcanzado también a las pequeñas empresas, la competitividad que se está creando obliga cada día a los presidentes de este tipo de compañías a pensar en introducirse a mercados internacionales. Una de esas cualidades es poseer una visión global, pues la mayoría de los pequeños empresarios se abocan al mercado nacional o inclusive regional y por tanto, será necesario cambiar la psicología de "sólo el mercado nacional es el bueno" (Bus, 2004, Ramírez, 2008).

Si bien los gerentes requieren de muchas habilidades para enfrentarse a los retos nacionales e internacionales, las podemos resumir en tres categorías generales: habilidades técnicas, habilidades conceptuales y de toma de decisiones, y las habilidades interpersonales y de comunicación (Bateman, 2004 y Davis, 2001).

El objetivo de este estudio es investigar el efecto de la comunicación directiva, el trabajo en equipo y la administración del desempeño. A continuación se define cada uno de estos elementos.

Comunicación directiva, trabajo en equipo y administración del desempeño

Para conocer la interrelación de estos tres componentes, se realizó un cuestionario basado en preguntas cerradas (escala de Likert), para lo cual se utilizaron cinco parámetros: sin importancia, poco importante, neutral, importante y muy importante. Tomando como referencia los autores estudiados, una vez planteadas las preguntas se utilizó la escala de calificación por reactivos, que son quizás las de mayor uso en la investigación en administración por su simplicidad y facilidad de adaptación a casi cualquier tipo de situación de medición (Davis, 2001). La evaluación empírica de habilidades de dirección para ejecutivos se logró seleccionando una muestra de 153 empresarios para aplicar el instrumento.

Para la comprobación de la hipótesis se aplicó una regresión múltiple lineal (tabla 1.1), un método estadístico predictivo y correlacional que nos ayuda a entender cómo influyen diferentes variables independientes sobre una variable dependiente.

Para verificar si la comunicación directiva (variable dependiente) está influenciada por el trabajo en equipo y la administración del desempeño (variables independientes), se aplicó una regresión múltiple lineal. Esta prueba arrojó $R^2 = 0.449$ y una R^2 ajustada = 0.441 (tabla 1), una $F = 61.008$, y $p < 0.05$ (tabla 2), por tanto, existe una relación entre las variables. Los coeficientes no estandarizados (tabla 3), muestran que la comunicación directiva está influenciada por la

administración del desempeño ($t= 2.395$ y $p= .018$) y el trabajo en equipo ($t= 10.21$ y $p= 0.000$). Esto se realizó a través de una prueba T.

El modelo empleado: $Y= \beta_0 + \beta_1x_1 + \beta_2x_2 + \epsilon$

Donde: $Y = 1.419 + 0.136x_1 + 0.529x_2 + \epsilon$

En esta regresión lineal múltiple, la variable dependiente fue la comunicación directiva, donde x_1 representa la administración del desempeño, x_2 representa el trabajo en equipo y la ϵ presenta el error experimental.

Los resultados muestran que la bondad de ajuste del modelo se puede valorar mediante la varianza residual y el estadístico R² (coeficiente de determinación). El modelo general fue significativo ($F=61.008$, $p<0.001$) con una R² ajustada del 44%. Lo cual implica una buena bondad de ajuste del modelo para explicar el fenómeno en la realidad hasta un 44%. En estudios similares se han obtenido parámetros semejantes (Meyers, Gamst y Guarino 2006 y Petersen et al 2008), en el caso de ciencias sociales. R² indica qué cantidad de variabilidad de las variables dependientes está contenida en el modelo de regresión, también conocida como fuerza de relación lineal (Meyers, Gamst y Guarino 2006 y Petersen et al 2008). La significancia de R² fue probada a través de una Prueba F calculada a partir de las sumas de cuadrados explicada y no explicada para valorar la utilidad del modelo, donde se comprueba que si existe una significancia en el modelo de regresión. El modelo general fue significativo ($F=61.008$, $p<0.001$). Los parámetros de la regresión son los siguientes:

Los resultados estadísticos que se describieron muestran que existe una fuerte correlación entre la comunicación directiva, el trabajo en equipo y la administración del desempeño. La visión de la dirección

Tabla 1. Bondad de ajuste de la Regresión Múltiple

Modelo	R	R Cuadrada	R Cuadrada Ajustada	Estimación del error estándar
1	.670(a)	.449	.441	.44194

Variables: (Constante), Trabajo Equipo, Administración Desempeño

Tabla 2. Análisis de varianza de la regresión

Modelo	Suma de Cuadrados	Grados de Libertad	Medias Cuadradas	F	Significancia
Regresión	23.831	2	11.915	61.008	.000(a)
Residual	29.296	150	.195		
Total	53.127	152			

Variables: (Constante), Trabajo Equipo, Administración Desempeño
Variable Dependiente: Habilidades de comunicación directiva.

Tabla 3. Coeficientes de la regresión

	Coeficientes No Estándarizados		Coeficientes Estándarizados		Significancia
	B	Std. Error	Beta	t	
Constante	1.419	.265		5.360	.000
Admón. Desemp.	.136	.057	.147	2.395	.018
Trabajo en Equipo	.529	.052	.629	10.213	.000

pequeña empresa, lo cual implica que los empresarios estudiados revisan la administración de desempeño, trabajan en equipo y se basan en una comunicación efectiva.

La falta de una administración de desempeño en una empresa, niega que la misma tenga una visión hacia el futuro y deja al mayor recurso de la organización sin el compromiso de enfocarse hacia el logro de las estrategias de la organización, como establece Robbins (2002) al definir a la administración del desempeño como la piedra angular para desarrollar la efectividad y el éxito de una compañía. Por esta razón hay un constante interés de las empresas por mejorar el desempeño de los empleados a través de continuos programas de capacitación y desarrollo.

La administración del desempeño es una herramienta que ayuda a la comunicación entre el jefe y los empleados, pues genera un diálogo que de otra manera no existiría. Una mejor comunicación proporciona beneficios para todas las partes, así como para la organización, como señala Ánzola (2002).

De acuerdo con los autores estudiados, la administración del desempeño provee un marco práctico para establecer metas, objetivos y medidas de desempeño, así como bases para tomar decisiones relacionadas con la eficiencia y eficacia de un puesto de trabajo. Es importante señalar que este sistema no es perfecto; sin embargo, es una herramienta útil para mejorar el desempeño de la compañía.

Actualmente existen nuevos enfoques que han desarrollado la administración del desempeño, como la inclusión de softwares

especializados o métodos (balance score card) lo que enfatiza que es un sistema dinámico y no estático, la calidad total en el desempeño, el planeamiento de múltiples escenarios y el enfoque hacia el futuro.

De acuerdo con los resultados obtenidos, las habilidades de comunicación directiva dependen del trabajo en equipo y de la administración del desempeño. Frecuentemente se piensa en ésta como el desempeño de los empleados; sin embargo, como afirma Hernández (2006), debe enfocarse en el desempeño en la organización, en la comunicación directiva y en el trabajo en equipo.



Graciela Ayala Jiménez

chelaaj@hotmail.com

Realizó sus estudios de Licenciatura, Maestría en Historia y Doctorado en Administración en la Universidad Autónoma de Querétaro.

Es investigadora y científica de tiempo completo en la Facultad de Contaduría y Administración, catedrática y directora de tesis de nivel Licenciatura, Maestría y Doctorado, por más de 38 años en la UAQ. Recibió el reconocimiento nacional al Mérito Académico "Jacinto Faya Viesca" en 2016, y el reconocimiento nacional de

"Los mejores estudiantes de México del CONACYT", al concluir la Licenciatura.

Ha presentado alrededor de 160 ponencias en congresos nacionales e internacionales. Obtuvo el premio a la mejor ponencia en Institut de Socio-Économie des Entreprises et des Organisations ISEOR en la ciudad de Lyon, Francia (2013).

Es autora de 3 libros, 18 capítulos de libros y 3 derechos de autor: "Bonanza y estabilidad económica en Querétaro durante el Porfiriato", "Temas selectos de Alta Dirección de Empresas", "Habilidades de gestión del administrador".

Gracias a estas publicaciones ingresó como Miembro del Sistema Nacional de Investigadores del CONAHCYT. Nivel 1 en 2012. Además, ha realizado estancias académicas en universidades como: Western Illinois University, Santiago de Compostela, Universidad de Valencia, etc. Su trayectoria profesional se ha desarrollado tanto en el sector público como en el privado, como emprendedora.

Hacia un modelo de mentoría de empresarias consolidadas a mujeres emprendedoras y de MiPyMES

Elvia Ramírez León

Este artículo tiene el objetivo de reflexionar sobre un posible modelo de mentoría que podría ayudar a las empresarias consolidadas a transferir sus experiencias y saberes a emprendedoras noveles. ¿Por qué una propuesta así? Porque de esta manera podríamos, primeramente, identificar las brechas de desigualdad existentes en el ámbito empresarial y emprendedor para las mujeres. En segundo lugar, porque podríamos esbozar una posible metodología para cerrarlas. Y en tercer lugar, porque justamente el espíritu de este libro es visibilizar el gran talento y el impacto tan significativo de las empresarias de Querétaro para el mundo, a fin de inspirar y mostrar parte del camino a otras mujeres que desean enfocarse en lograr su autonomía económica y el bienestar para sí y sus familias. Entonces, iniciemos por hablar de nuestro contexto:

El estado de Querétaro ha venido consolidándose en los últimos años como una de las entidades de la República Mexicana más atractiva

para las inversiones industriales, y su capital, como una de las ciudades con mejor calidad de vida.

Durante el cuarto trimestre de 2022, Querétaro ocupó la 4a posición a nivel nacional en el Índice Trimestral de la Actividad Económica Estatal (ITAAE). En 2021, Querétaro estuvo en la 8a posición de los estados con mayor aportación al Producto Interno Bruto per cápita a nivel nacional, además de ser la 10a entidad con mayor Índice de Desarrollo Humano y haber ocupado durante 2022 el 5o lugar entre los estados con mayor salario diario asociado a trabajadores asegurados al IMSS (SEDESU, 2024).

De igual forma, la consolidación del gremio empresarial y el surgimiento de nuevas cámaras y asociaciones empresariales ha ido fortaleciéndose, por lo que actualmente existen aproximadamente 60 organismos empresariales que se encuentran en Querétaro (Líder Empresarial, 2022), aunque en su mayoría son dirigidas por hombres, no tienen comisiones de igualdad de género para potenciar la empresariedad femenina y solo unas cuantas son dedicadas exclusivamente a impulsar a empresas y emprendimientos cuyas dueñas o dirigentes son mujeres, tales como:

- AMMJE: Asociación de Mujeres Jefas de Empresa
- AMEXME: Asociación Mexicana Mujeres Empresarias
- CCME: Consejo Coordinador de Mujeres Empresarias, Capítulo Querétaro
- 10,000 Mujeres por México, Capítulo Querétaro, entre otras.

Ante este contexto, es relevante enfatizar que la participación de las mujeres en la economía y en el mundo empresarial resulta de vital importancia, en especial, en el contexto post pandemia que vivimos

en México y en el mundo, pues la pandemia del COVID-19 generó un retroceso de más de una década en los niveles de participación laboral de las mujeres en la región. La Comisión Económica para América Latina y el Caribe señala que:

Para que las empresas lideradas por mujeres o aquellas que concentran una proporción elevada de mujeres empleadas sobrevivan a los efectos de la crisis, es importante diseñar políticas de cierre de brechas digitales y medidas para sostener la liquidez y así proteger el empleo (CEPAL, 2021).

De ahí que, además de “establecer políticas públicas de recuperación y acciones afirmativas en el ámbito de las políticas fiscales, laborales, productivas, económicas y sociales, que protejan los derechos de las mujeres alcanzados en la última década” (CEPAL, 2021), es necesario a nivel local acortar la curva de aprendizaje que supone para las mujeres que desean iniciar un negocio como un medio de sustento personal y familiar.

Querétaro, aunque es una entidad federativa que se precia de un crecimiento industrial importante, enfrenta grandes desafíos para cerrar las brechas de desigualdad. En el estado de Querétaro hay 2'368,467 habitantes, de los cuales, el 51.2 % son mujeres, 1'212,655 en números absolutos (INEGI, 2021). De conformidad con la información disponible, Querétaro tiene 28.2% de mujeres en pobreza que equivale a aproximadamente 308,900 mujeres en esta situación (para medir la pobreza, el CONEVAL parte de dos enfoques de análisis: el de bienestar económico y el de derechos sociales).

Asimismo, desde hace 50 años ha habido un ingreso importante de las mujeres al mercado laboral; sin embargo, persisten desafíos

importantes en términos de la calidad de los empleos que tienen, la posibilidad de acceder a puestos de toma de decisión en las empresas, así como de contar con los recursos económicos y sociales para generar empleo. Del total de mujeres de 15 años y más (alrededor de 1'030,043) la población femenina económicamente activa (PEA, es decir de 12 años o más) es del 46.4%, equivalentes a 499,926 mujeres (ENOE, 2023), pero la Población NO Económicamente Activa Femenina es del 53.6 %, es decir, 578,321 mujeres. Además, por cada 100 pesos que gana un hombre, una mujer en Querétaro gana un estimado de 64.04 pesos, por lo que reciben casi 36% menos que ellos (IMCO, 2023).

Cabe resaltar que en Querétaro contamos con 15,889 mujeres empleadoras, es decir, empresarias con un cierto nivel de autonomía económica, y 88,167 trabajadoras por cuenta propia -emprendedoras, autoempleadas, dueñas de pequeños negocios, entre otras- (ENOE, 2023), Sin embargo, es notable la carencia de mentores y de modelos de referencia que orienten a las mujeres y las ayuden a ascender en la pirámide, lo que limita su progreso.

De acuerdo con el estudio "Potenciar el mentoring empresarial como herramienta para cerrar la brecha de género en Fintech en LatAm" (Cárdenas, 2022), solo un 14% de las mujeres en Latinoamérica indican disponer de un mentor y un 17% de un modelo. Por lo cual, uno de los retos está en promover eficazmente la igualdad de la mujer en el entorno empresarial para lo que se hace fundamental que aquellas empresarias consolidadas compartan el camino que han transitado a quienes apenas comienzan su trayecto hacia el empoderamiento económico.

Por lo anterior, resulta fundamental plantearse:

¿Cómo generar un modelo eficaz de transferencia de conocimientos y experiencias (mentoría) de empresarias consolidadas a mujeres de MiPyMES para que desarrollen sus capacidades de negocios? y a partir de ahí, tratar de responder:

- a) ¿Por qué las experiencias de las empresarias consolidadas en el estado de Querétaro no son tan visibilizadas y conocidas?
- b) ¿Qué elementos socioculturales y metodológicos impiden la transferencia de conocimientos de las empresarias consolidadas a las nuevas emprendedoras?
- c) ¿Puede generarse una metodología práctica destinada a desarrollar el potencial de las mujeres, basado en la transferencia de conocimientos y en el aprendizaje a través de la experiencia de empresarias con un alto nivel de autonomía económica?

Desde este contexto, sería necesario, entonces, desarrollar un modelo de mentoría empresarial con perspectiva de género a fin de desarrollar capacidades empresariales en mujeres emprendedoras del estado de Querétaro e incrementar su posibilidad de consolidar sus negocios. En este sentido, un enfoque gnoseológico de la mentoría empresarial analizaría cómo se construye el conocimiento en este escenario y cómo este conocimiento impacta en la práctica.

La mentoría empresarial se basa en la transmisión de saberes y experiencias, y la construcción de una relación de confianza entre mentora y mentorizada. Desde esta relación y proceso podemos analizar críticamente las prácticas de enseñanza, aprendizaje y desarrollo profesional que se llevan a cabo.

Para el modelo de mentoría empresarial con perspectiva de género, podría entenderse por conocimiento el cúmulo de saberes técnicos y habilidades que un negocio como tal exigen: administración, finanzas, mercadotecnia, derecho, gestión de proyectos, suministros, logística, análisis de riesgos, comunicación, tecnología entre otros. Asimismo, considera las habilidades que una persona emprendedora debe poseer, tales como: la percepción de oportunidad donde otros solo ven caos; crear y proponer ideas que solucionen una necesidad detectada; asumir riesgos calculados; superar las limitaciones personales de recursos o que el contexto impone; desarrollar liderazgo y trabajar en equipo, entre otras (Varela, Bedoya, & Olga, 2006).

Los procesos de conocimiento se pueden dar por múltiples vías, pero en lo concreto, es la experiencia de vivir las complejidades de implementar el emprendimiento y la empresarialidad, la que va abriendo y ampliando los saberes y habilidades, por lo cual, tanto el conocimiento técnico como la experiencia de la persona para hacer frente a las demandas del negocio y del contexto, pudiera trasmitirse de forma más amigable y práctica mediante un esquema de mentoría.

Asimismo, se parte de la idea de que existen factores socioculturales que podrían ser modificados para incrementar la visibilidad y el reconocimiento de las empresarias consolidadas en el estado de Querétaro, a fin de motivar a otras mujeres a iniciar y fortalecer sus iniciativas de emprendimiento. Por lo que, el desarrollo de un modelo educativo para la transferencia de conocimientos de las empresarias consolidadas a las nuevas emprendedoras y mujeres de las MiPyMES, que considere dichos factores socioculturales, podría contribuir significativamente en el desarrollo de sus capacidades. Dicho modelo podría incidir en el saber teórico, el saber práctico y el saber productivo.

También determinaría el “tipo de empresaria consolidada” al que se desea llegar, colocando así un referente en la práctica educativa que debe llevarse a cabo para acercarse a éste (Fullat, 2000). Al mismo tiempo, podría elevar la dignidad de las mujeres al incrementar el desarrollo de sus capacidades, el reconocimiento de su contribución económica, así como el respeto de sus derechos económicos, sociales y culturales.

En este sentido, la pedagogía feminista enfatiza que aún estamos lejos de una escuela coeducativa capaz de compensar las asimetrías de género y de contribuir, en consecuencia, a evitar la desigualdad sociocultural que se construye a partir de las diferencias sexuales entre unos y otras (González, A., Lomas, C., Aguirre, A., Alario, T., , 2003). De ahí que se sugiera que éste sea un modelo de transferencia de mujeres (que históricamente también han enfrentado las desigualdades basadas en el género y las han ido superando) para mujeres, a fin de romper con el estereotipo de éxito empresarial basado en la racionalidad, ambición, éxito y poder, asociado a los hombres.

Bajo esta perspectiva, los principios antropológicos conceptualizan a las mujeres como sujetos activos del proceso educativo, destructoras y constructoras de nuevas realidades, poseedoras de un conocimiento que puede transferirse y donde las receptoras fungen como depositarias activas (protagonistas) de los nuevos saberes.

Fullat señala que resulta imposible educar solo con conocimientos científicos y métodos tecnológicos eficaces. Tanto lo ideológico como lo utópico entretejen los distintos procesos educativos, por lo que una cosmovisión se devela (Fullat, 2000). Bajo esta consideración, un

primer valor que se promovería en el modelo sería el de la dignidad humana, cuya concepción se caracteriza porque ya no basta su sometimiento al principio de legalidad como requisito formal, por un lado, y por el otro, tampoco se constriñe solo a los varones, como sucedía con los “derechos del hombre” o “del ciudadano”. Sino que pone al centro, tanto de lo jurídico como de los procesos educativos y el acceso a los recursos económicos, a la dignidad humana, en un entorno de igualdad y libertad que incluye, inevitablemente, a las mujeres. De esta manera, se constituye una ética de la igualdad y de la diferencia al mismo tiempo, dentro de los procesos educativos de las mujeres.

En otras palabras, desde la axiología feminista, se propone la perspectiva de género como una herramienta que analiza las desigualdades, sus causas y sus posibles vías de resarcimiento, donde la igualdad, la no discriminación, la diferencia y la equidad sean los principios rectores del quehacer educativo y, en el caso del modelo de mentoría empresarial, como los valores que facilitan el empoderamiento económico de las mujeres. Esto permitiría “desmontar las estructuras de poder del patriarcado y darnos a las mujeres los mismos derechos, en un plano de igualdad, para que algún día se reconozca que somos verdaderamente, libres e iguales” como diría Elizabeth Odio Benito, Exjueza de la Corte Interamericana de Mujeres (Fundación Justicia y Género, 2023) a fin de propiciar la realización humana de las mujeres.

El modelo de mentoría con perspectiva de género parte del supuesto de que, históricamente, las mujeres estuvieron desprovistas de una educación profesionalizante, y que aquella que era accesible para las mujeres, estaba dirigida a las de clase alta, primordialmente. Entonces,

el modelo, siguiendo la tendencia democratizadora de la educación de los últimos doscientos años (aunque ya desde 1674 Poulain de la Barre en su texto «De la educación de las Damas» argumentaba que la desigualdad no se sustentaba en la naturaleza sino en el orden social basado en la autoridad del varón) representa una medida afirmativa para resarcir tales barreras históricas.

En el plano educativo, los movimientos de renovación pedagógica feministas y sus investigaciones al interior del sistema educativo, desvelan cómo la escuela reproduce el orden social patriarcal a través de tres dispositivos: el currículum explícito (solo se estudia la obra humana de los varones), el currículum oculto (lo que no se enseña pero se aprende, relacionado con la transmisión de los mandatos de género), y el currículum omitido (lo que no se enseña y no se aprende, p.ej., la ausencia de las aportaciones de las mujeres a la sociedad o la invisibilidad de las niñas a través del lenguaje) (Buxarrais Estrada, M.a R. y Valdivielso Gómez, S., 2021).

A pesar de los avances legislativos en el reconocimiento de la igualdad y la no discriminación como principios rectores incluso en el marco de la educación, persisten este tipo de currículums, por lo cual, el modelo propuesto parte de que:

- La realidad presenta desigualdades persistentes basadas en el género.
- La mentoría implica un proceso de modelaje feminista.
- La educación empresarial involucra conocimientos técnicos y el desarrollo de la persona.

Aunque hay quienes vinculan casi de forma automática las propuestas de educación con enfoque de género a las pedagogías marxistas por

promover una dialéctica entre quienes históricamente han ejercido el poder y quienes no; desde mi perspectiva, creo que la filosofía educativa propuesta por Freire es más coincidente con los objetivos de una educación feminista, ya que Freire concibe la educación como un subsistema de las estructuras políticas y económicas, y propone al educador el desarrollo de la conciencia crítica, que surge de la confrontación con la realidad social misma (Fullat, 2000). En este sentido, la toma de conciencia y la acción para la transformación del mundo, es totalmente concordante con el enfoque que el modelo de mentoría con perspectiva de género quiere promover.

Considero que este proyecto de modelo tiene un alto potencial para lograr sus objetivos educativos y de impacto socioeconómico, pues muchas mujeres están ávidas de modelos exitosos que compartan su misma realidad: el enfrentar un mundo masculinizado y machista en el cual transitar, gestionar los retos que suponen las responsabilidades familiares aún muy bajo su encargo, afrontar los sesgos discriminatorios de un entorno que vincula el éxito empresarial al desempeño de los varones, así como la necesidad de lograr su autonomía económica para poder acceder efectivamente al ejercicio pleno de sus derechos humanos.

Así que, ¿cómo ven, si desarrollamos el modelo?, ¿estarían dispuestas a compartir su trayectoria?, ¿estarían dispuestas a vivir la escucha activa? Hoy las invito a que demos este primer paso de una metodología integral, profunda y transformadora... si esperamos a que alguien más lo haga, tal vez nunca se dé.



Elvia Ramírez León

elvia.ramirez@cefies.com

Especialista en políticas públicas con enfoque de género y derechos humanos, democracia participativa y economía social.

Es Secretaria General de la Red Mujeres, Desarrollo, Justicia y Paz, A.C. organización con Estatus Consultivo ante el ECOSOC de Naciones Unidas.

Es Consejera y Directora del Programa de Empoderamiento Económico y Social con Perspectiva de Género de la Cátedra UNESCO de "Género, Liderazgo y Equidad" de la UdeG.

Integrante del Comité Directivo de la Women's Democracy Network Latinoamérica.

Co-Fundadora de la Red Hemisférica Somos Lideresas y Directora de Fortalecimiento Institucional de la Fundación Grandeza de las Mujeres Mexicanas, A.C.

Además, es Directora del Centro de Formación e Innovación en Economía Social CEFIES.



La transferencia de riqueza y legado en la empresa familiar

Graciela Juárez Cardona

Las empresas familiares son entidades económicas donde una o más familias tienen una influencia significativa en la propiedad, dirección y control del negocio. A menudo, estas empresas se caracterizan por su longevidad, arraigo en valores y tradiciones familiares, y un fuerte compromiso con la comunidad y los empleados.

La definición de una empresa familiar varía entre autores, pero comúnmente se refiere a aquellas en las que la familia posee una participación mayoritaria, y donde los miembros de la familia participan activamente en la gestión o administración.

Estas son objeto de nuestro interés de apoyo pues representan el 90% de las empresas en el mundo; en el sector privado, las empresas familiares representan entre 70 y 95 % en la mayoría de las economías (Revista Tharawat, número 22, 2014), además de que contribuyen anualmente entre 70 y 90% del Producto Interno Bruto a nivel mundial

y crean entre 50 y 80% de los puestos de trabajo en la mayoría de los países (Family Firm Institute, 2017).

Es muy importante recalcar que más del 30% de todas las empresas familiares hacen la transición a la 2da. Generación, 12% seguirá siendo viable en la tercera generación y tan solo 4% de todas las empresas familiares será operado por la 4ta. Generación (Family Business Alliance, 2014). Este dato resulta más significativo para México y el resto de América Latina, ya que la influencia de las empresas familiares en la actividad económica es aún mayor que en los Estados Unidos, dada la naturaleza y las costumbres de las familias latinoamericanas.

Como ejemplo de permanencia, una de las empresas con mayor antigüedad es la empresa japonesa Hoshi que se fundó en el año 718 y su giro es la hotelería. Muchas de las empresas más longevas participan en un importante y exclusivo Club mundial llamado “Les Henoniek” www.henokiens.com en donde promueven el intercambio de conocimientos y la investigación en el área de las empresas familiares.

Para profundizar más en el tema, vale la pena consultar el Family Business Index, el cual es un índice creado por la empresa EY (antes Ernest & Young) y la Universidad de St. Gallen donde podemos encontrar estudios así como datos analíticos de las empresas familiares a nivel mundial familybusinessindex.com. Su estudio realizado en el 2023, nos revela que “Las mujeres ocupan solo el 23 % de los asientos de la junta directiva, lo que indica que se necesita hacer más para cerrar la brecha”.

Hablando de México tenemos muchos ejemplos de empresas familiares exitosas como América Móvil de la familia Slim, Grupo Bimbo de la familia Servitje y Alfa de los Garza Sada, entre muchas otras. En nuestro país sucede un efecto de economía subterránea: una gran cantidad de pequeños negocios y talleres son operados diariamente por miembros de alguna familia, como por ejemplo las mujeres que elaboran en su casa pasteles, antojitos, helados y otros productos y que los venden ellas mismas u otros integrantes en su familia.

Implicaciones de ser una empresa familiar

Las empresas familiares enfrentan la tarea única de equilibrar las relaciones familiares con las necesidades del negocio. Esto puede incluir la gestión de conflictos intergeneracionales, la alineación de objetivos familiares con las metas empresariales, y la toma de decisiones que beneficien tanto a la empresa como a la familia. La influencia de las emociones y las relaciones personales en la toma de decisiones puede ser tanto una fortaleza como una debilidad. Enfrentan también situaciones de Gobernanza y Estructuras de Propiedad.

El retiro del fundador

El siguiente modelo, presentado por Sonnenfeld y Spence (1989), es uno de los más difundidos sobre la forma en que el fundador se retira. Este modelo identifica cuatro estilos basados en la identificación con el liderazgo y la búsqueda de una contribución inmortal:

- a) Los Monarcas.- No se retiran hasta su muerte, y las siguientes generaciones no asumen el control hasta que fallece la generación anterior.
- b) Los Generales.- Creen que es bueno dejar el control a las

siguientes generaciones y aparentemente se retiran, pero regresan, lo que provoca desconcierto y más problemas que beneficios. Se consideran generales porque suelen regresar con una actitud de heroicidad para “salvar” a la empresa, cuando en realidad lo hacen porque no encuentran un espacio en el retiro.

c) Los Embajadores.- Tienen claro que las siguientes generaciones deben tomar el control y lo ceden.

Permanecen lo suficientemente cerca para aconsejar y lo suficientemente lejos como para dejar actuar.

d) Los Gobernadores.- Dan paso a las siguientes generaciones y se desligan totalmente, considerando que su gobierno ha concluido y es tiempo de encontrar nuevas alegrías en otras actividades.

Lamentablemente, para las siguientes generaciones, hay más monarcas y generales que embajadores y gobernadores, quienes reconocen la importancia de retirarse y encontrar alegría en otras misiones en la vida.

Esta etapa es una de las más críticas debido no solo a los prejuicios contra la negación del retiro, sino también a los relacionados con la planeación. Varias razones contribuyen a esta situación: a los fundadores les cuesta trabajo renunciar al control y al poder, enfrentan dificultades para elegir un sucesor, y ven un panorama incierto ante su retiro. Además, experimentan incertidumbre sobre qué harán después de retirarse, una posible pérdida de identidad, temor a la muerte, y la presencia de tabúes familiares.

Erróneamente se piensa que la planeación debe comenzar cuando sus descendientes tengan 25 años; sin embargo es importante empezar cuando nace el primero de los hijos del fundador, pues pudiera haber situaciones imprevistas que hacen que la planeación no se lleve a cabo, como el fallecimiento de los dueños o directores, o bien desavenencias entre familiares.

El desarrollo de la planificación de la sucesión generalmente toma de 10 a 15 años, ya que es necesario planificar cuándo y cómo se llevará a cabo, así como contemplar provisiones para socios, familia, empleados, proveedores, clientes y muchos otros aspectos que se han desarrollado con la experiencia diaria y anual. Además, se requiere una planificación meticulosa para evitar conflictos y asegurar la continuidad del negocio. La falta de una estrategia de sucesión bien definida puede poner en riesgo la estabilidad y el futuro de la empresa, llegando a extremos como su destrucción en las siguientes generaciones por morir intestado, la generación de confusión, enfrentamientos por la herencia, altos costos patrimoniales por la falta de planificación, y el control post mortem mediante candados legales, entre otros problemas.

Para aplicar una buena transferencia hay estrategias que pueden ayudar, algunas de las más importantes son:

1. Planificación Anticipada y Proactiva

La planificación anticipada y proactiva es fundamental para evitar crisis y conflictos cuando llega el momento de la sucesión. Esta estrategia implica iniciar el proceso de planificación mucho antes de que la sucesión sea necesaria. Una planificación anticipada involucra

las siguientes acciones:

-Identificación de Sucesores Potenciales.- Es importante identificar y evaluar a los posibles sucesores dentro y fuera de la familia. Esto incluye la evaluación de sus habilidades, competencias y deseos de asumir un rol de liderazgo en la empresa.

-Desarrollo de Habilidades y Capacitación.- Una vez identificados los sucesores potenciales, es crucial invertir en su desarrollo profesional y personal. Esto puede incluir programas de capacitación, mentoría, y experiencias laborales diversificadas dentro y fuera de la empresa familiar.

-Establecimiento de un Plan de Sucesión Formal.- Un plan de sucesión bien documentado y formalizado proporciona claridad y dirección. Este plan debe incluir los criterios para la selección del sucesor, un cronograma claro, y los roles y responsabilidades de todos los involucrados en el proceso de transición.

2. Comunicación Abierta y Transparente

La comunicación abierta y transparente es esencial para gestionar las expectativas y reducir los conflictos durante el proceso de sucesión. Esta estrategia se centra en crear un ambiente de confianza y colaboración entre todos los miembros de la familia y los empleados de la empresa. Los siguientes puntos son críticos:

-Diálogos Familiares Regulares.- Organizar reuniones familiares periódicas para discutir el futuro de la empresa, las aspiraciones individuales y las expectativas de los miembros de la familia. Estas reuniones deben fomentar un ambiente en el que todos se sientan escuchados y valorados.

-Clarificación de Roles y Expectativas.- Es vital que todos los miembros de la familia comprendan sus roles y las expectativas que se tienen

de ellos, tanto dentro de la empresa como en el proceso de sucesión. Esto ayuda a evitar malentendidos y conflictos.

-Transparencia en las Decisiones.- Las decisiones relacionadas con la sucesión deben ser transparentes y basadas en criterios objetivos y justos. Compartir las razones detrás de cada decisión ayuda a construir confianza y aceptación entre los miembros de la familia y los empleados.

3. Gobernanza y Estructuras de Apoyo

Implementar una estructura de gobernanza sólida y contar con apoyo externo son estrategias clave para garantizar una transición exitosa. Estas estructuras proporcionan una base para la toma de decisiones y la resolución de conflictos, y pueden incluir:

-Consejo de Familia y/o Consejo de Administración.- Establecer un consejo de familia y/o un consejo de administración independiente que incluya miembros externos puede aportar objetividad y profesionalismo al proceso de sucesión. Estos consejos pueden ayudar a tomar decisiones difíciles y a supervisar la implementación del plan de sucesión.

-Políticas y Protocolos Formales.- Desarrollar y documentar políticas y protocolos formales para la gestión de la empresa y el proceso de sucesión. Estos documentos deben cubrir aspectos como la selección de sucesores, la evaluación del desempeño, y la resolución de conflictos.

-Asesoramiento Profesional.- Contar con el apoyo de asesores externos, como consultores de empresas familiares, consultores patrimoniales, fiscalistas, abogados y contadores especializados, puede proporcionar una perspectiva objetiva y ayudar a navegar los desafíos legales y financieros del proceso de sucesión.

A manera de conclusión, la planificación de la sucesión en las empresas familiares es un proceso complejo que requiere una estrategia bien pensada y ejecutada. La planificación anticipada y proactiva, la comunicación abierta y transparente, y la implementación de estructuras de gobernanza y apoyo externo son tres estrategias fundamentales para asegurar una transición exitosa y la continuidad del legado familiar. Al adoptar estas estrategias, las empresas familiares pueden enfrentar los desafíos de la sucesión con confianza y asegurar su éxito a largo plazo.



Graciela Juárez Cardona

graciela.juarez@coverup.com.mx

Es asesora desde mayo 2018 a la fecha, y está cursando el Financial Services Certified Professional Program (FSCP, por sus siglas en inglés) con el American College y la IMESFAC (Instituto Mexicano de Seguros y Fianzas), así como el Diplomado de Retos y Dinámicas de la Empresa Familiar del IPADE, el cual prepara a los miembros de la familia empresaria para ser un factor positivo que contribuya al éxito de la empresa. Ha sido asesora de la Promotoría Del Toro, la cual ha ganado 12 años consecutivos el Premio George Holden que representa a los mejores Asesores del Sector Asegurador en Latinoamérica. Es también convencionista consecutiva diamante desde el 1er año de carrera, lo que representa ser de los mejores 480 entre los más de 7,000 asesores a nivel nacional. En 2022, 2023 y 2024 fue ganadora del MDRT (Million Dollar Round Table), lo que significa pertenecer a un selecto grupo del 5% de asesores consolidados a nivel mundial que se caracterizan por el estricto sentido de ética y responsabilidad. En 2022 ocupó el 1er. lugar en Gastos Médicos Mayores de la Mejor Promotoría a Nivel Nacional y fue nombrada Consejera Nacional de Gastos Médicos Mayores.

CoverUp
 Consultoría Patrimonial
 Profesional

Importancia del bienestar emocional en las mujeres empresarias que padecen de síntomas de ansiedad por sobrecarga laboral

Aidee Berni Betancourt

El presente artículo tiene la intención de promover una visión incluyente y con perspectiva de género en la salud emocional de las mujeres que, siendo empresarias, padecen de reacciones ansiosas a causa de la sobrecarga de trabajo, tanto en sus entornos laborales como en su sistema familiar y personal. Se propone realizar un recorrido sobre los posibles escenarios de interacción que cada mujer empresaria experimenta en el cumplimiento de los diferentes roles que ejecuta y analizar las pautas de comportamiento que inducen actitudes y reacciones ansiosas ante la demanda y altas expectativas a las que son sometidas. Se busca ofrecer al lector una descripción sencilla y profunda que facilite la detección oportuna de las pautas de comportamiento que conllevan un malestar y alteración en el estado emocional. Así mismo, se pretende ofrecer una serie de herramientas, estrategias y sugerencias para promover la detección oportuna y cambios básicos en el procesamiento cognitivo, la base actitudinal y el estado basal que promueve el bienestar en la interacción y

vinculación con las personas dentro del ámbito laboral y familiar.

El mundo organizacional invita a la comunidad de colaboradores a consolidar una perspectiva única y profesional acorde a los estándares que establecen los valores de la empresa para la cual ejerce su actividad. Es fundamental conocer de qué elementos y directrices se constituye el clima organizacional de la empresa y determinar de qué manera sus colaboradores hacen suyos dichos valores y elementos fundamentales; tanto en la actividad diaria como en la congruencia con su vida personal. Hoy en día, la gran mayoría de las organizaciones se cuestionan y se alinean a la importancia de llevar a cabo prácticas de igualdad de género, dignidad humana e inclusión de género en sus plantillas de colaboradores, lo que facilita que el rol de la mujer empresaria sea significativamente más activo y retador tanto para la empresa, como para las colaboradoras. Se aprecia un impacto directo que repercute dentro del sistema familiar.

La forma en que se mira el mundo directo e indirecto es un reflejo de las acciones predominantes, así como de la manera de vincularse con las personas significativas y la perspectiva de interpretación hacia las propias acciones y de otras personas. Es así como surgen los sesgos inconscientes; es decir, las actitudes y comportamientos que afectan nuestros entendimientos, acciones y decisiones de manera inconsciente. Como sugiere Hernández. S. (2023), aún existe mucho por hacer ante la realidad que miles de mujeres viven respecto a la violencia sexista y sus diferentes formas de discriminación y exclusión, proveniente del género masculino. Se aprecia la lucha incansable que las directivas y empresarias deben forjar para abrirse camino en un mundo laboral competitivo y, en la mayoría de los casos, se

vislumbra que aún falta un camino largo por recorrer respecto a la implementación eficaz de prácticas de igualdad de género dentro de las plantillas del talento humano.

Según los datos reportados por el INEGI (2023) referentes a la violencia, se reporta que el 41.8% de las mujeres de 15 años y más han padecido algún tipo de violencia durante su infancia hasta antes de cumplir los 15 años. Este dato sorprende la realidad del país y de la situación específicamente para las mujeres al predeterminar su comportamiento ante un doble vínculo: por una parte, deben guardar en silencio cualquier tipo de experiencia aversiva que habite en su interior y, por el otro, deben mostrar una alta competitividad dentro de los entornos laborales. Dejando de lado la importancia que toma elaborar cualquier situación dolorosa que repercuta en la capacidad creativa y de liderazgo de su momento presente. Los altos estándares empresariales, en congruencia con la competitividad ante la desigualdad de género, son fuentes de extrema tensión física, mental y emocional y consolida un impacto directo en la ejecución de los roles dentro de la actividad laboral, familiar y cultural.

Uno de los grandes retos que enfrentan las mujeres activamente es compaginar el entorno laboral con el familiar. Como menciona Ramos, L. (2021), la mayoría del trabajo doméstico no remunerado es realizado principalmente por mujeres. El impacto físico resulta significativo ya que es un doble trabajo que debe desempeñar sin importar el nivel de cansancio o saturación física y mental. Las mujeres dedican tres horas más que los hombres al trabajo doméstico, siendo un total de 30 horas a la semana, según datos obtenidos de ONU-Mujeres y Colmex, (2019). Ante esta situación, el impacto psicológico puede ser una

fuente importante de estrés y agotamiento. Lo que repercute en el funcionamiento óptimo y saludable para mantener un ritmo constante laboral, ser altamente competitivas al desempeñar sus funciones dentro y fuera de las organizaciones y, por supuesto, resulta muy complicado mantener una vida afectiva y/o de pareja estable. Se sabe que la proporción de divorcios efectuados en México alcanzó una tasa del 33% con un aumento de 15.1 a 32.9 por cada 100 matrimonios en los últimos 12 años; la edad promedio es de 36.6 para las mujeres y de 38.3 años para el varón.

La salud emocional, física y mental tanto de hombres como de mujeres es uno de los pilares fundamentales de prevención para disminuir la tasa de incidencia en los factores psicosociales dentro de los entornos laborales. Se relaciona con diferentes causas como las cargas o ritmos excesivos, la falta de control sobre el trabajo y las condiciones físicas de trabajos inseguros. Así mismo, las mujeres se encuentran expuestas a experimentar violencia, acoso y hostigamiento laboral, así como discriminación o exclusión, según el tipo de puesto que desempeña. La cultura institucional es fundamental para no permitir comportamientos negativos y promover la igualdad de género y condiciones equitativas laborales. Cada una de estas razones pueden ser la causa primaria de experimentar reacciones de estrés y/o de ansiedad.

¿A qué se debe este fenómeno psicológico? Principalmente al desgaste neurológico, fisiológico y psicológico que la tensión y presión laboral ejercen en la actividad diaria de las mujeres. Tomando en consideración que su intención básica es mantener sus puestos de trabajo, rendimiento y productividad laboral; lo que impide una

expresión libre y resolutive ante este tipo de presión. El efecto negativo de las reacciones ansiosas, se aprecian directamente en la postura corporal. Se percibe cierta rigidez en su andar, se aprecian tensiones musculares, dolores crónicos de espalda, cuello y hombros que imposibilitan la ejecución óptima de su espontaneidad y vitalidad energética. Es común observar que el comportamiento femenino se asemeja más a un comportamiento masculino y en ocasiones utilizan el aislamiento como una forma de protección al experimentar sensaciones displacenteras. El vínculo con los equipos de trabajo y colaboradores se puede entorpecer ante el estrés que se experimenta. Si esta preocupación no se resuelve de manera objetiva, el efecto negativo aumenta y podría ser el inicio del ciclo ansioso ante la presión laboral.

En este sentido, es mi intención compartir el ciclo del patrón de la ansiedad que he observado a lo largo de 25 años de experiencia en el tratamiento psicológico ante reacciones ansiosas. Es un ciclo muy común, por las razones mencionadas anteriormente y por la demanda excesiva de aumentar el rendimiento, minimizar los tiempos de ejecución y mostrar resultados positivos de manera instantánea. El ciclo inicia con una sensación de estrés como un fenómeno natural que promueve un sentido de urgencia, alerta y huida ante algo aversivo presente. Los procesos cognitivos se activan en su máxima capacidad para resolver lo inmediato. Por ejemplo, la atención se agudiza, el análisis y ejecución de acciones y toma de decisiones aumentan significativamente. Esta reacción es completamente normal ante un sentido de urgencia. La situación se agrava cuando se mantiene con el paso del tiempo o se aumenta la frecuencia del estrés y, por consiguiente, también aumenta la intensidad de las sensaciones negativas experimentadas.

Es aquí cuando inicia el siguiente momento del ciclo ansioso; el sentido de alarma se transforma en falta de control ejecutivo y descontrol en el estado de ánimo. En este momento suele manifestarse con ausentismo en sus actividades cotidianas, familiares y/o de pareja, el sentido de su vida se tambalea ya que se vuelve confuso y sin un fin satisfactorio. Se alteran las funciones básicas de pensamiento y se convierten en pensamientos catastróficos a futuro. Uno de los principales efectos ante este mecanismo cognitivo, es que la persona duda de su competencia para resolver situaciones difíciles en las que antes sí tenía control.

Decenas de mujeres con las que he trabajado lo describen como si perdieran el control hasta paralizarse o entrar en un estado de pánico. Aunado a los síntomas cognitivos, ocurre de manera simultánea la activación del sistema nervioso voluntario y autónomo, los cuales están sometidos en gran parte al control consciente del organismo.

Por su parte, el sistema autónomo se encarga de regular las funciones de órganos, glándulas y músculos lisos. Gracias a esta función, el organismo logra un equilibrio favorable ya que, ante una amenaza, se puede regular el aumento de oxigenación y movimiento que facilitan la huida.

A nivel corporal, las reacciones ansiosas se manifiestan a través de la rigidez de ciertas partes del cuerpo. Lowen, A. (2020) describe la tensión visible en los músculos faciales, los labios generan la suficiente fuerza para mantenerlos apretados e impedir la liberación de la vocalización necesaria para externar el miedo o enojo o preocupación excesiva. El cuello también se ve afectado, ya que se contrae como

una manera de impedir la conexión entre el pensamiento y la emoción aversiva que se experimenta. Como resultado de esta tensión se producen espasmos musculares que se originan desde la espalda baja hasta los hombros.

Uno de los efectos principales ante un cuadro de ansiedad es que la persona siente la imposibilidad de respirar profundamente, se acelera el ritmo cardiaco y se produce la sensación de quedar atrapada sin control de la situación.

Las estrategias psicológicas sugeridas para recuperar el sentido de realidad y equilibrar el estado basal se enlistan a continuación:

1. Promover de manera rítmica la respiración abdominal con la intención de liberar la tensión de la zona torácica y restablecer el ritmo cardiaco y respiratorio a su estado basal.
2. Identificar los pensamientos catastróficos que están ocurriendo en el momento y cuestionar su falacia ante el sentido de realidad. Por ejemplo, preguntarse: "¿qué es lo peor que puede pasar si no logro resolver esta situación?, ¿qué es esto tan temible que pone en riesgo mi vida?"
3. Identificar las partes del cuerpo que se encuentran tensas y contraídas. Liberar movimiento abdominal aunado a la respiración diafragmática y producir un sonido con la voz. Por ejemplo, vocalizar, balbucear o simplemente emitir monosílabos para descontracturar la entrada del aire desde la garganta hasta el vientre.
4. Establecer el objetivo inmediato que sea simple, medible, alcanzable, realista y con un periodo de tiempo corto. Por ejemplo, construir instrucciones concisas que promueven

el movimiento y acción de la persona para resolver la preocupación inmediata y realista.

5. Darse cuenta de que detrás de la respuesta ansiosa existe un conflicto interno que la persona necesita visualizar para poder atenderlo y evitar que el cuadro ansioso aumente en descontrol.

Se recomienda que, si la persona requiere un apoyo mayor, acuda con un especialista para evaluar oportunamente su situación y, a partir de ahí, construir un plan de acción específico que procure el bienestar en su interior para promover un cambio significativo en la plenitud y liberación de su actividad laboral, y para mejorar sus vínculos afectivos en el centro de trabajo.

En conclusión, las mujeres directivas, empresarias y colaboradoras de instituciones se ven sujetas a escenarios adversos que complican la unificación de las actividades ejercidas en sus diferentes roles y entornos de vida. La influencia de los factores de riesgo psicosociales dentro de las organizaciones son una fuente de estrés y ansiedad cuando las colaboradoras buscan acciones resolutivas de manera silenciosa o en aislamiento para evitar una falla en sus puestos de trabajo.

Se invita a las organizaciones a mantener y cumplir con las prácticas favorables del clima organizacional y la salud emocional dentro de los entornos laborales, para difundir la detección oportuna de prácticas negativas, discriminatorias o de falta de equidad e igualdad de género que atenten contra la salud emocional de las colaboradoras.

Ante el exceso o sobrecarga laboral, se sugiere la autogestión y autoeficacia mediante cinco estrategias básicas que permite identificar a tiempo la creación del ciclo de respuesta ante las reacciones ansiosas. De esta manera, el sentido de vida laboral se actualiza en congruencia a las vivencias y necesidades de las mujeres empresarias. El uso de estrategias cognitivas, corporales y emocionales son el antidoto para evitar cuadros de ansiedad con mayor nivel de gravedad, combinado con un plan de acción concreto, alcanzable, medible y viable para ofrecer calidad de vida, satisfacción y plenitud dentro de los centros de trabajo.

Finalmente, se estipula la importancia de difundir temas sobre la salud mental y emocional dentro de las organizaciones para capacitar a miles de mujeres empresarias a tener un manejo adecuado de sus emociones, aprender a utilizar la parte biopositiva del estrés y promover un plan de acción para hacer un uso correcto de la ansiedad natural, como respuesta ante una preocupación real y tangible y evitar que se transforme en un cuadro de ansiedad tóxica.



Aidee Berni Betancourt
aberni@mindtrust.com.mx

Destacada psicoterapeuta con una trayectoria profesional de más 15 años especializada en el tratamiento y manejo de la salud emocional, tanto en ámbitos clínicos como organizacionales. Ha obtenido su Doctorado en Psicoterapia Gestalt de la Universidad Gestalt, donde fue distinguida con mención honorífica. Complementa su formación con una Maestría en Psicofarmacología

y Drogodependencias de la Universidad Complutense de Madrid, y cuenta con dos Maestrías en Psicoterapia Gestalt y Psicoterapia Corporal y Energética; ambas cursadas en México y Madrid, España respectivamente.

Desde el año 2004 se ha desempeñado como Profesora de Cátedra en el Tecnológico de Monterrey, consolidando su rol en la educación superior. Aportó su expertise en la colaboración del libro Gestalten, donde escribió un capítulo crítico sobre la "Intervención Psicoterapéutica en las Adicciones Sociales". Es también fundadora y directora de Mindtrust Innovación en Psicología, una firma que integra su vasta experiencia clínica para mejorar la salud mental en el contexto empresarial.

Es socia activa del grupo empresarial Coparmex en Querétaro y se ha destacado como conferencista internacional. Ha abordado temas críticos de salud emocional y ha ofrecido entrenamientos especializados en salud mental para diversas organizaciones. Su innovador enfoque psicoterapéutico combina tres disciplinas clínicas diseñadas específicamente para transformar la ansiedad relacionada con la sobrecarga laboral en mujeres líderes y empresarias, en control autónomo y energía vital optimizada.

<https://a.co/d/cov48j7>



El empoderamiento femenino a través del autocuidado y la prevención multidimensional

Miriam Martínez Casas

El estrés afecta negativamente la salud física y mental de más del 70 % de las mujeres en el mundo (Organización Mundial de la Salud [OMS], s.f.), por eso es urgente diseñar y mantener prácticas de autocuidado. Este último ya no solo se trata de una opción, sino de un acto de supervivencia (Lorde, 1980), pues se refiere a la capacidad de una persona de cuidarse a sí misma, y en ese cuidado intervienen factores propios o condicionantes (Mantilla et al., 2016).

Pero el bienestar no solo implica el cuidado del cuerpo, el cual se debe mantener en óptimas condiciones a través de la nutrición adecuada, el ejercicio regular y el descanso suficiente; sino también el de la mente (salud emocional y psicológica), con la gestión del estrés, la meditación y la búsqueda de apoyo profesional; y el espíritu, con la gratitud, la conexión con la naturaleza y la participación en comunidades espirituales. Esto es lo que se conoce como salud multidimensional (Bermejo, 2024).

En ese sentido, la OMS (1998) señaló que prevenir una enfermedad significa adoptar medidas que disminuyan los factores de riesgo que puedan incidir en consecuencias físicas, psicológicas o espirituales. La prevención es fundamental para mejorar la calidad de vida de las mujeres, pues el autocuidado se asocia con el empoderamiento femenino, ya que las mujeres pueden adquirir mayor confianza en sí mismas y hacer frente a los desafíos diarios (Guzmán et al., 2017). En suma, la prevención y el autocuidado son formas de demostrar amor propio y amor por los demás, porque con estos se construyen lazos más saludables y significativos.

De acuerdo con lo anterior, el presente texto busca explicar de una manera sencilla cómo el autocuidado incide en el empoderamiento de las mujeres.

Importancia del autocuidado físico y mental

Entre las prácticas de autocuidado más comunes se tienen la actividad física, que incluye el ejercicio (correr, caminar, saltar, nadar, hacer yoga, etc.) para mejorar la circulación, fortalecer el corazón, liberar endorfinas y mantener un peso adecuado; las dietas equilibradas, las cuales incluyen frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros por igual, con el fin de conseguir un funcionamiento óptimo del cuerpo y mejorar el sistema inmunológico; el sueño, es decir, el reposo del cuerpo durante 7 o 9 horas por noche, a fin mejorar la memoria, la concentración y el estado de ánimo, y para prevenir enfermedades crónicas; y las visitas regulares al médico (ginecólogo, dentista y otros especialistas), con el propósito de realizarse exámenes preventivos para evitar problemas graves de salud.

Cuando las mujeres se sienten bien consigo mismas, tienen más posibilidades de alcanzar su empoderamiento debido a la autoconfianza que genera una mayor independencia y aumenta su capacidad para enfrentar retos personales y profesionales.

Es importante señalar que el cuidado físico influye en la salud psicológica, porque con un cuerpo saludable se puede hacer frente a situaciones de estrés y fatiga, y esto permite tener una vida más plena y longeva. La salud mental se relaciona con una vida social más satisfactoria y funcional en el día a día, y esto también tiene implicaciones en el ámbito profesional. La depresión y la ansiedad afectan el rendimiento laboral y, por tanto, la calidad de vida de las personas.

Hay ciertas prácticas que se pueden implementar para conseguir el bienestar mental. Una de ellas es la meditación, la cual ayuda a quien la practica a calmar sus pensamientos y emociones, así como a disminuir el estrés. Por medio de esta, se puede alcanzar un estado de mindfulness, es decir, controlar las emociones negativas y centrarse en el presente. Aunado a esto, se puede contar con la ayuda de profesionales de la salud mental, quienes podrían contribuir al control de los diversos problemas emocionales y psicológicos a través de la terapia.

Es recomendable dedicar tiempo a actividades o prácticas del interés de cada persona, como escuchar música, leer, tocar instrumentos o practicar deportes. Esto podría fortalecer la salud mental, porque los pasatiempos ayudan al cuerpo a desconectarse de los problemas diarios y a fomentar la creatividad.

En lo que respecta al empoderamiento femenino, si se tiene una mente sana, también se tiene la posibilidad de ejercitar la resiliencia; y, con esta, las mujeres pueden superar sus problemas con más facilidad. Del mismo modo, la estabilidad emocional ayuda a tomar mejores decisiones y a practicar la autoeficacia y la autoconfianza.

En resumen, se puede sostener que, cuando las mujeres son mentalmente estables y saludables, pueden establecer y alcanzar sus objetivos, hacer frente a los desafíos y mantener una actitud positiva ante las dificultades.

El autocuidado espiritual

Este es fundamental para el bienestar total ya que tiene incidencia en la creación de conexiones con entidades ajenas a la propia existencia; por ejemplo, la naturaleza, la espiritualidad y la religión son respuestas para este propósito, en tanto que estas buscan darle un sentido trascendente a la vida y contribuyen a la formación de la identidad.

Existen prácticas y actitudes que podrían contribuir a mantener una buena salud espiritual, como la reflexión y la gratitud; prácticas que aumentan los niveles de satisfacción y felicidad. Algunas actividades sencillas también pueden proveer momentos de plenitud, como pasar tiempo en contacto con la naturaleza al dar una caminata. Esto puede ayudar a la persona a sentirse conectada con el universo y a experimentar una sensación de paz. Asimismo, cabe mencionar aspectos más ligados a la religión en general; por ejemplo, la oración suele ayudar a ciertos individuos a conectarse con lo divino para encontrar consuelo o una guía. De igual modo, en el caso de la meditación, esta provee calma y reflexión para abrirse a la trascendencia.

Como sucede con la salud física y mental, la salud espiritual también impacta en la capacidad para alcanzar el empoderamiento femenino, ya que la paz interior es un factor importante en la resiliencia cuando se trata de ganar confianza frente a las adversidades diarias.

Prácticas como el contacto con la naturaleza y la meditación reducen el estrés y aumentan las emociones positivas como la comprensión y la paciencia hacia los demás.

El autocuidado espiritual es esencial para el empoderamiento femenino porque al encontrar la paz interior y desarrollar su fortaleza ante las adversidades, se mejoran las relaciones interpersonales y comunitarias.

Salud integral y su impacto sinérgico en el empoderamiento

Cuando se habla de salud integral, se hace referencia a la conexión que existe entre las diversas dimensiones de la salud: la física, la mental y la espiritual. Estamos hablando de la interconexión de las dimensiones de la salud, lo que implica que el estado de una afecta a las otras. Por ejemplo, si una mujer goza de un balance saludable entre su cuerpo, su mente y su espíritu, esta sinergia contribuirá a su empoderamiento en todas las dimensiones de su vida. Una mujer que cuida su salud física puede conseguir más energía para participar en la vida de sus hijos; si cuida su salud mental, puede tener bajo control sus emociones y mantenerlas de forma constructiva; si además cuida su salud espiritual, puede contar con el apoyo de la comunidad y ofrecer, a su vez, su propio ejemplo y su sabiduría.

Barreras y desafíos a superar

Dentro de los obstáculos a los que se enfrentan las mujeres en su día a

día para mantener prácticas de autocuidado efectivas se encuentran algunos que se ven profundamente arraigados en las expectativas y los roles de género.

En primer lugar, las responsabilidades familiares abarcan lo que se reconoce como el “cuidado del hogar”, y esto puede incluir -mas no limitarse a- el cuidado de los hijos, el mantenimiento del hogar y el cuidado de familiares mayores. No obstante, atender todos estos compromisos puede implicar el desgaste de la energía física de la mujer en cuestión, por lo que no se tiene tiempo para dedicarse a otros aspectos, como el autocuidado. En segundo lugar, se tienen las convenciones sociales, las cuales generalmente implican que la mujer de la familia asuma sus “responsabilidades”, lo que implica anteponer estas últimas a sus propios deseos y objetivos. En ese sentido, la cultura de la superwoman puede llevar a estas mujeres a sentirse avergonzadas consigo mismas por querer tomar tiempo para ellas. Asimismo, se tienen las desigualdades económicas, las cuales se refieren a la carencia de los recursos financieros para cubrir las necesidades no prioritarias, como es el caso de los gimnasios, terapias o pasatiempos. Por último, en lo que respecta a la estigmatización, esta puede hacer creer a las mujeres que no vale la pena buscar terapia o apoyo emocional, incluso si lo necesitan.

Para enfrentar estos obstáculos exitosamente, se necesita de herramientas grupales y personales, como identificar las prioridades y la gestión del tiempo, con el fin de implementar las prácticas de autocuidado en sus vidas. Ayuda la distribución de tareas para cada miembro de la familia y la delegación de las responsabilidades.

Es importante destinar recursos a las campañas y programas sociales orientados a concientizar a la sociedad sobre este tema. Las comunidades que funcionan como redes de apoyo tienen un papel esencial para la promoción del autocuidado y el empoderamiento femenino al abrir los espacios para compartir experiencias e inspirarse a través de ellas. Además, los blogs, foros y grupos en las plataformas sociales pueden proporcionar apoyo y consejos prácticos sobre el autocuidado a estas mujeres; y, además, pueden servir como medio para conectarse con otras mujeres que se ven enfrentadas a barreras similares.

De acuerdo con lo anterior, se puede concluir que las tres dimensiones: física, mental y espiritual se interconectan y, en la medida en que se nutran y se integren, se fortalecerá el empoderamiento femenino.

El autocuidado multidimensional representa el amor hacia la misma persona y también hacia los demás. Este enfoque totalizador pretende que las mujeres evolucionen plenamente, a fin de que puedan superar los retos con confianza y puedan ofrecer su apoyo a quienes lo necesitan.

A las lectoras, las invito a incorporar prácticas de autocuidado en su vida diaria, así como a reconocer la importancia de cuidar su cuerpo, mente y espíritu como un acto de amor propio y de empoderamiento. Encuentren tiempo para actividades que las hagan sentir bien y busquen apoyo cuando lo necesiten. Fomenten una cultura de salud integral en sus comunidades, alentando a otras mujeres a priorizar su bienestar. Juntas, podemos construir un entorno donde el autocuidado sea visto como una necesidad fundamental y un camino

hacia el empoderamiento femenino. Cuidarse a sí mismas no es un lujo, sino una necesidad. Es un acto de amor que no solo beneficia a cada una de nosotras, sino que también fortalece a nuestras familias y comunidades. Al hacerlo, estamos creando un futuro más saludable y empoderado para todas las mujeres.

A modo de cierre, me pongo a sus órdenes como health coach graduada por el Instituto de Nutrición Integrativa (IIN), pionera en la formación de health coaches en el mundo entero. Mi especialización se centra en temas de fertilidad, salud hormonal y digestiva. Si te sientes inspirada para dar el siguiente paso hacia un estilo de vida más saludable y empoderado, estaré encantada de acompañarte en este viaje hacia el bienestar integral. Juntas podemos explorar tus metas, identificar áreas de mejora y desarrollar un plan personalizado que te ayude a alcanzar tu máximo potencial de salud y felicidad. No dudes en contactarme para iniciar tu camino hacia una vida más vibrante y plena. ¡Estoy aquí para ayudarte a brillar!



Miriam Martínez Casas

dcreativa.mx@gmail.com

Es Health coach graduada del IIN Institute for Integrative Nutrition, enfocada en un enfoque integral de la salud y el bienestar. Su práctica se centra en la salud hormonal, la fertilidad y la salud digestiva. Actualmente, se especializa en biomagnetismo, cursando estudios en el Tecnológico de Educación Universitaria de Querétaro.

Su trayectoria incluye una activa participación en seminarios sobre nutrición basada en plantas, fertilidad y el tratamiento del síndrome de ovario poliquístico. Desde 2019, es fundadora y directora de Pócima Vital, una empresa dedicada a la producción y distribución de alimentos naturales y funcionales. A través de este proyecto, Miriam combina su pasión por la nutrición con su compromiso de ofrecer productos que mejoren la salud y el bienestar de las personas.

Como health coach, Miriam ha ayudado a numerosos pacientes a lograr un equilibrio integral en sus vidas, proporcionando asesoría personalizada que abarca desde la alimentación y el manejo del estrés hasta la mejora de la salud emocional. Su enfoque holístico busca no solo tratar síntomas, sino también fomentar hábitos saludables que impacten positivamente en la calidad de vida de sus clientes.



Conciencia y cultura de la salud preventiva

Raquel Arias Lara

*“Sin conciencia, es decir, sin una mente dotada de subjetividad, no sabríamos quiénes somos y qué pensamos”
(Damasio A.)*

El aumento exponencial de las enfermedades crónico-degenerativas que se ha observado en México en los últimos veinte años, apunta en un futuro no tan lejano, a una reducción del número de años productivos de los empleados de todos los niveles jerárquicos. Ante la amenaza de que su fuerza laboral se vea afectada por el aumento en la prevalencia de enfermedades crónico-degenerativas, las corporaciones necesitan considerar la posibilidad de intervención con acciones acordes a un nuevo paradigma de responsabilidad social corporativa.

Tomemos como punto de partida la definición de conciencia como un proceso mental y neuronal, mediante el cual nos percatamos

del yo y de su entorno en el dominio del tiempo y del espacio. Estar conciente de algo es hacer una representación flexible y dinámica de ese algo. El bienestar es al cuerpo humano lo que la conciencia es a la promoción de la salud. Con esta analogía podemos imaginar las implicaciones que tiene tomar conciencia de nuestra salud a nivel individual y colectivo. De ahí la importancia de su promoción y de la divulgación de temas concernientes a la salud.

El cuidado de la salud ocurre cuando la persona se vuelve sobre sí misma, se valora, se evalúa, es consciente de su ser, de su situación y de su existencia temporal y espacial. Conciencia, salud y cuidado son una terna de fenómenos que suelen revelarse nítidamente en condiciones que rozan los límites de la fragilidad humana. El cuidado y más que éste, el autocuidado, es el basamento de la conciencia como llamado de sí mismo. La conciencia de la salud exige contar con una cultura de prevención que deviene a partir de saber escucharse a sí mismo, a partir del diálogo interno que cada ser humano construye en su propia intimidad, y a partir de la experiencia de la enfermedad (José Hoover Vanegas García). Si estamos hablando de cultura de la prevención, en este sentido cultura se entiende como el conjunto de conocimientos que permite a alguien desarrollar su juicio crítico.

De acuerdo con la OMS, la prevención es una serie de “medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida” (OMS, 1998). El mismo organismo internacional define salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Dicha definición entró en

vigor en 1948, y si bien ha sufrido numerosas críticas, hoy es aceptada globalmente. Podemos decir que en términos pragmáticos, la salud es objeto y razón de la práctica médica.

Las enfermedades crónicas degenerativas, de acuerdo con la OMS, se definen como: «aquellas enfermedades que presentan una larga duración (más de 6 meses) y una progresión lenta, no se transmiten de persona a persona y son consideradas, por lo tanto, como no transmisibles». Entre ellas se encuentran:

- Cáncer
- Obesidad
- Hipertensión Arterial
- Osteoartritis
- Enfermedades Cardiovasculares
- Enfermedades Reumáticas (Artritis Reumatoide, Lupus Eritematoso, etc.)
- Esclerosis Múltiple
- Depresión
- Alzheimer
- Parkinson

¿Es posible prevenir las enfermedades crónicas?

A continuación podemos darte unos consejos para evitar dichas enfermedades:

1. Activación física diaria
2. No fumar y no tomar alcohol
3. Alimentación sana y balanceada
4. Realizar chequeos preventivos

Podemos evitar varias enfermedades degenerativas con una buena alimentación, mantener un peso saludable, acudir al médico sobre todo cuando hay antecedentes de diabetes en la familia, realizarse periódicamente un chequeo de cuantificación de glucosa en sangre. A continuación una lista de las más comunes, en nuestro país:

Diabetes

Es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, en vasos sanguíneos, ojos, riñones y nervios. La más común es la diabetes tipo 2, generalmente en adultos cuyo organismo se ha vuelto resistente a la insulina o no produce suficiente insulina. En las últimas tres décadas, la prevalencia de la diabetes tipo 2 ha aumentado drásticamente en países de todos los niveles de ingresos.

La diabetes tipo 1, conocida como diabetes juvenil o diabetes insulino dependiente, es una afección crónica en la que el páncreas produce poca o ninguna insulina por sí mismo. Para las personas que viven con diabetes, el acceso a un tratamiento asequible, incluida la insulina, es fundamental para su calidad de vida e incluso para su supervivencia. Existe un objetivo acordado a nivel mundial para detener el aumento de la diabetes y la obesidad para 2025.

Aproximadamente 422 millones de personas en todo el mundo (de las cuales 62 millones viven en América Latina) tienen diabetes. La mayoría de los afectados por esta condición radica en países de ingresos bajos y medianos. Alrededor de 244 084 muertes en América Latina y 1.5 millones en todo el mundo se atribuyen anualmente a la

diabetes. Tanto el número de casos como la prevalencia de diabetes han aumentado constantemente durante las últimas décadas. Según el Diabetes Atlas (novena edición) se estima que la cifra en América Latina alcanzará la marca de 109 millones para el 2040.

La diabetes es una de las principales causas de ceguera, insuficiencia renal, ataques cardíacos, derrames cerebrales y amputación de miembros inferiores. La diabetes mal controlada aumenta las posibilidades de estas complicaciones y la mortalidad prematura. Además, las personas con diabetes tienen mayor riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares y tuberculosis, especialmente aquellas con mal control glucémico.

Entre los principales factores de riesgo de la diabetes tipo 2 están el sobrepeso, la obesidad y la inactividad física. Preocupa la prevalencia del sobrepeso que en las Américas fue casi el doble de la observada en todo el mundo. Entre los adolescentes de las Américas, el 80,7% son insuficientemente activos.

El tipo de alimentos que se consumen, es otro factor de riesgo, por lo que siempre se recomienda llevar una dieta saludable, así como actividad física regular, mantener un peso corporal idóneo y evitar el consumo de tabaco; son algunas formas de prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2.

Como parte de esta cultura de prevención, además de lo mencionado, es importante realizarse exámenes orientados a la detección de factores de riesgo. Esta alerta se refuerza con datos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) donde del 30 al 40% de personas

con diabetes están sin diagnosticar; y del 50% al 70% de casos en las Américas no están controlados.

Llama la atención que el 48.19% de los casos correspondió al sexo masculino y el 51.81% al femenino. El grupo de edad que ha sido más impactado se encuentra entre los 60 y los 64 años para el sexo femenino y entre los 55 y los 59 años para el sexo masculino.

La hipertensión arterial constituyó la comorbilidad más frecuentemente reportada en los casos de diabetes tipo 2 (60.50%), seguida por la obesidad (13.43%) y ERC (12.93%).

Es importante mencionar que el número de personas con diabetes tipo 2 que desconocen su condición está incrementado. Es preciso estar concientes de la importancia de acudir al laboratorio cuando se tienen antecedentes de diabetes en la familia y realizarse periódicamente los análisis de rutina. Si se llegara a detectar una alza en los niveles de glucosa en sangre, se está a tiempo de adoptar las medidas correctivas como una dieta balanceada, ejercicio y análisis de rutina para mantener niveles óptimos y evitar desarrollar la diabetes o en su caso, controlarla.

En el laboratorio sugerimos siempre un check-up por lo menos una vez al año, o un monitoreo periódico de la glucosa en sangre, si hay antecedentes familiares de diabetes.

Hipertensión Arterial

En los últimos 50 años ha incrementado de manera alarmante, junto con las epidemias de obesidad y diabetes mellitus tipo 2. El sobrepeso

y la obesidad son factores de riesgo en el aumento de la presión arterial, al subir los niveles de glucosa en la sangre, el colesterol, los triglicéridos y el ácido úrico, lo que dificulta que la sangre fluya por el organismo.

A nivel mundial se estima que existen más de mil millones de personas con hipertensión. En México se habla de 30 millones, es decir, una de cada cuatro personas tiene este padecimiento y 46% lo desconoce. En el IMSS se atienden seis millones de personas que acuden periódicamente a la consulta externa de Medicina Familiar para tratarla. La mayoría de las personas que padecen de hipertensión arterial aún no lo saben porque no tienen ningún síntoma, pero hay quien puede presentar: dolor de cabeza intenso, mareo, zumbido de oídos, sensación de "ver lucecitas", visión borrosa, dolor en el pecho y/o lumbar, tobillos hinchados y depresión.

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que no se cura, pero que es posible controlar acudiendo al laboratorio a hacerse un check up para revisar los índices en colesterol y triglicéridos, si estos salieran con valores altos es necesario acudir al médico para seguir el tratamiento correspondiente y evitar escenarios desencadenados por tener la presión arterial alta.

Cáncer Cervico Uterino

Sin duda una de las enfermedades que preocupa cada vez más ya que se ha convertido en la segunda causa de muerte por cáncer en la mujer. En México, las detecciones de cáncer cervicouterino han experimentado un incremento desde 2020 alcanzando los 3 000 diagnósticos de tumores malignos en 2022. Estas cifras representan

un aumento de 792 nuevos casos en comparación con el 2020 (Statista Research Department, 15 oct 2023).

De acuerdo con el Dr. Rafael Medrano Guzmán, Director General del Hospital de Oncología Siglo XXI, en 2020 el cáncer cervicouterino fue la segunda causa de muerte en mujeres, con un estimado de 9 mil 439 nuevos casos y 4 mil 335 muertes. Una tasa de incidencia de 12.6 y de mortalidad de 5.7 por 100 mil, aunque con respecto a 2012 se observa una disminución importante en la incidencia que podría deberse a una cultura de la prevención más conciente por parte de las mujeres.

En el mundo se estiman alrededor de 604 mil 127 casos de cáncer cervicouterino, así como 341 mil 831 muertes por su causa, que lo ubica como el cuarto tipo de cáncer más letal entre mujeres. El cáncer del cuello del útero es una proliferación de células que comienza en el cuello del útero que es la parte inferior que se conecta con la vagina. Varias cepas del virus del papiloma humano juegan un papel importante en la causa de la mayoría de los tipos de cáncer del cuello del útero. El virus del papiloma humano es una infección frecuente que se transmite por contacto sexual y, aunque el sistema inmunitario del cuerpo generalmente evita que el virus haga daño, hay casos en los que el virus sobrevive durante años desarrollando células cancerosas.

La buena noticia es que es posible reducir este riesgo con pruebas de detección y recibiendo una vacuna que protege contra la infección por el virus del papiloma humano. En el laboratorio médico que manejo, he podido observar el incremento de mujeres que acuden para realizarse periódicamente el Papanicolau. Hemos tenido casos en los que se detectan lesiones y se encuentran algunas células

características del virus del papiloma humano, donde la paciente acude a su médico para su tratamiento y de manera regular continúa acudiendo al laboratorio para vigilar que todo vaya en orden.

Leucemia

Es el cáncer de los tejidos que forman la sangre en el organismo, incluso la médula ósea y el sistema linfático. Involucra a los glóbulos blancos, poderosos combatientes de infecciones que por lo general crecen y se dividen de manera organizada, a medida que el cuerpo los necesita. Pero en las personas que tienen leucemia, la médula ósea produce una cantidad excesiva de glóbulos blancos anormales que no funcionan correctamente. Según el tipo de leucemia y otros factores, su tratamiento suele ser complejo.

Sin embargo, existen estrategias y recursos que pueden ayudar a que el tratamiento sea exitoso. Tenemos el caso de una mujer que hace 15 años acudió al laboratorio para realizarse una Biometría que reveló un incremento de leucocitos. Ante la sospecha de una Leucemia Linfoblástica, ella acudió de inmediato con el Hematólogo y se sometió a su tratamiento. Actualmente continúa realizándose sus estudios de rutina para asegurar que sus células blancas continúen en valores óptimos.

Anemia

Se define como una disminución en la concentración de la hemoglobina a valores que están por debajo del valor límite determinado por la Organización Mundial de la Salud. De acuerdo con su criterio, la anemia está presente cuando la hemoglobina se encuentra por debajo de 13g/L en los hombres o 12g/L en las mujeres.

La hemoglobina es una proteína necesaria para transportar oxígeno. Cuando una persona tiene muy pocos glóbulos rojos, estos son anómalos o no contienen suficiente hemoglobina, se reduce la capacidad de la sangre para transportar oxígeno a los tejidos del organismo, lo que puede causar síntomas como agotamiento, debilidad, mareos y dificultad para respirar, entre otros.

La anemia puede deberse a varios factores: carencias nutricionales debidas a un régimen alimentario inadecuado o a una absorción insuficiente de nutrientes, infecciones, inflamaciones, enfermedades crónicas, afecciones ginecológicas y obstétricas y trastornos hereditarios de los glóbulos rojos. Las causas nutricionales más frecuentes son la carencia de hierro, aunque las de folato, vitamina B12 y vitamina A también son causas importantes.

La anemia es un grave problema de salud pública en el mundo que afecta particularmente a los niños pequeños, a las mujeres durante su vida fértil, a las mujeres embarazadas y durante el postparto. La OMS calcula que la anemia afecta a un 20% de los niños de 6 a 59 meses de edad, a un 37% de las embarazadas y un 30% de las mujeres de 15 a 49 años. El grupo de mayor impacto es el de las mujeres adultas.

Por ello resulta imprescindible conocer regularmente los niveles de concentración en la sangre para, en caso de algo anormal, canalizar con el hematólogo y controlar un síndrome posterior.

Desde el laboratorio podemos contar muchas historias, afortunadamente muchas de ellas exitosas. Se trata de personas que acuden a nuestro laboratorio a realizarse su check-up anual, sobre

todo cuando hay antecedentes familiares para hacer monitoreos de algún estudio específico.

Al detectar a tiempo anomalías o irregularidades en los estudios realizados en sangre, orina, etc., se le notifica al paciente, dándole una breve explicación acerca de sus valores fuera de rango o próximos al rango superior permitido. Si el paciente está de acuerdo, se le canaliza con el área médica correspondiente y en muchos casos se logra una esperanza de vida mayor con una mejor calidad de vida.



Raquel Arias Lara

Lab.axcan@hotmail.com

Es egresada de la Facultad de Ciencias Químicas de la UAQ, con 33 años de experiencia en el área de Análisis Clínicos.

Cuenta con Diplomado en Control de Calidad en Laboratorio Clínico; Diplomado en Estrategias de Competitividad para Laboratorio; Diplomado en Parasitología, Hematología, Microbiología, Química Forense y Toxicología; y un Diplomado en Habilidades Directivas. Así mismo cuenta con varios cursos, entre ellos: Control de calidad en urianalisis. Ha sido ponente en pláticas de salud.



La importancia de la autovaloración

Martha Beatriz Kuri González

A lo largo de mi vida he comprendido que todo pasa para algo y esto nació a partir de los acontecimientos que marcaron mi vida.

Soy Martha y nací en Orizaba Veracruz. Tuve una infancia retadora que me obligó a crecer antes de lo que quería y cuando me encontraba en la etapa más social de mi vida, mis padres decidieron llevarme a vivir al estado de Querétaro. Me casé joven, a los 18 años, y a lo largo de mi matrimonio tuve nueve embarazos, de los cuales solo pudieron nacer cinco; actualmente solo viven tres y son grandes y maravillosas personas.

El dolor me llevó a trabajar por mí y para los demás. Me volví psicóloga y las situaciones vividas me motivaron a prepararme para poder dar mucho más. Hace unos años salí de un cáncer de mama, y entendí que la vida no es solo las cosas que nos pasan sino lo que decidimos hacer con ellas.

Antes de este aprendizaje, recuerdo haber estado muchas veces sentada a la orilla de la cama llorando y pensando que Dios se había equivocado conmigo, que yo no tenía un para qué vivir. Sintiendo que yo no valía nada, no era capaz de mirarme en un espejo por la frustración y el enojo que sentía por lo que me acontecía. Cada vez que intentaba decirme frente al espejo que me amaba, rompía en llanto. Entonces caí en la cuenta de que sin amarme a mí misma no podía llegar a ningún lado, que con esa carencia de amor y de aceptación no lograría nada.

Desde entonces empecé con la ardua tarea de aprender a amarme a mí misma, y lo entendí como el paso número uno para aceptarnos tal cual somos, sin tener esa necesidad, a veces obsesiva de pertenencia a cualquier costo, que nos desvía de nuestra esencia.

En esa búsqueda de la pertenencia, muchas veces tratamos de ser complacientes con todo el mundo para sentirnos amadas. Pero aprendí que, si yo no me doy eso que estoy buscando, nunca lo voy a encontrar. Esto mismo lo he visto en muchas mujeres que han pasado por mi consultorio, haciendo todo para agradar, haciendo cosas casi imposibles con el costo de un desgaste altísimo, con tal de sentirse valoradas.

Nos ha tocado vivir en esta época tan dura para la mujer, en donde tienes que estar en forma, guapa, arreglada, siendo buena mamá, hija, amiga, trabajadora, culta, entre mil cosas y es porque la sociedad nos exige demasiado. Lo primero es entender que es imposible ser perfectas. Esta es una invitación para que volvamos a nuestro centro y empecemos a aceptarnos, así como somos, sin querer pertenecer

a otro lado, quitándole poder a las palabras de las demás personas y haciendo más fuerte nuestro amor por nosotras mismas.

En este retorno a ti misma, a lo que realmente eres con todos tus defectos y virtudes, reconociendo lo oscuro que hay en ti y también reconociendo tu grandeza, es entonces cuando estás en paz contigo misma y es cuando decides alejarte del conflicto. Es importante entender que la paz siempre inicia contigo, cuando te reconcilas con lo que eres, cuando dejas de querer agradar a todo el mundo, cuando te encuentras de frente contigo misma y dices "sí" a todo lo que eres, a tu esencia. Es el momento de amarte, aceptarte y respetarte.

En mi experiencia como psicóloga, considero que si nos saltamos este paso en la vida padeceremos el "síndrome del impostor", y sentiremos que no somos merecedores de los premios y logros que obtenemos. Trabajar para sanar la autoestima no es cosa de un solo día, tenemos que darnos el tiempo necesario para conectar desde lo profundo con nosotros y abrir nuestras heridas para poder reconocerlas y sanarlas. Reconocer también nuestros miedos incluyendo a los que cargamos desde nuestro linaje familiar.

El principio de la sanación consiste en mirar desde nuestro interior lo que ha pasado. Cuando aprendemos a reconocer cuántas cosas cargamos, tanto propias como de las mujeres de nuestra familia, y hacemos consciencia de eso, es más fácil dejar de repetir patrones. Cuando identificamos nuestras heridas de la infancia, podemos ir las sanando.

Es importante dejar en claro que la sanación viene de nosotras mismas, no podemos seguir buscando que alguien más nos cure las

heridas para sanar, y para esto necesitamos ser muy valientes. Cuando nos miramos realmente y nos damos cuenta de que estamos rotas de muchos lados, es doloroso, pero como cualquier herida, si no la abres y la limpias, será siempre una herida infectada.

Como mujeres cargamos con las heridas y los sufrimientos propios, y de las mujeres que nos antecedieron.

Vale la pena darnos el tiempo para reconocer, después para sanar y al final para amarnos, así como estamos, rotas o mal cosidas. Cada cicatriz de mi vida me da una enseñanza muy grande, en cada dolor hay una gran oportunidad para crecer. Es por eso que la humildad siempre tiene que estar en nosotras, porque para reconocer nuestras heridas se necesita mucha humildad. El paso más importante es abrazarte y empezar la mejor historia de amor que es contigo misma. Como dice el libro Kybalion, escrito por Hermes Trismegisto: "como es adentro es afuera". Entonces podemos acceder a manifestar todo eso que hemos logrado sanar.

El mayor trabajo que tenemos que hacer es tener un interior sano, amoroso y humilde. Invierte tiempo en ti, en ser una mejor persona. Nadie puede dar lo que no tiene, y si no te amas a ti siempre estarás fingiendo amor, un amor que realmente no sientes porque no lo tienes. Como parte del ejercicio para sanar y fortalecer tu autoestima, está "mandar amor a cada una de tus células", y si lo haces en voz alta, mejor aún. Nuestras células son inteligentes. Sí, aunque parezca descabellado, ¡háblale a tus células!

He observado muchas veces en terapia, casos de mujeres que son exitosas y que sin embargo van cargando a la niña interior que todas

tenemos olvidada. Pero esa niña siempre se hará presente y si no la sanamos, acabaremos guiándonos por las emociones de nuestra niña, haciendo berrinches y relacionándonos así con personas que nos dañan, o enojándonos de manera distorsionada, porque al final la niña lastimada siempre se hará presente.

Es importante estar concientes de que tenemos dentro de nosotras una niña, una adolescente y una adulta, y necesitamos que las tres vayan hacia dónde queremos ir. No podemos dejar olvidada a ninguna. Reconozcamos nuestros miedos, el deber ser y todos aquellos condicionamientos y creencias que venimos cargando desde la niñez...o aun desde antes. Si quieres saber quién eres, fijate con quien te juntas, todos los círculos de personas te muestran algo de ti misma. ¿Estás en un círculo donde se critica el aspecto físico y material de las personas? ¿Cuáles son los temas de los que se habla? ¿Cuál es el nivel ético del grupo? ¿Están haciendo algo por crecer y ser mejores personas?

El aforismo griego "conócete a ti mismo" estaba inscrito en el pronaos del templo de Apolo en Delfos y lo dijo Sócrates. Esto es un acto, un verbo de gran sabiduría. La frase de Sócrates era "conócete a ti mismo y conocerás el universo y a los dioses".

También Platón habló sobre esto. Él decía que también habría que mirar a nuestra alma. Él iba más lejos, decía que era importante mirar esa parte divina que todos tenemos y que nos saca a flote de cualquier circunstancia, cuando la reconoces.

Como humanos, la parte espiritual siempre ha sido fundamental en nuestra vida. No hay duda de que tenemos esa parte que trasciende

el tiempo y la distancia, y que trasciende el cuerpo material. En los peores momentos de mi vida, en los más oscuros, en la noche más oscura del alma, cuando he caído de rodillas de tanto dolor, puedo reconocer esa conexión espiritual que ha sido lo único que me ha levantado del piso.

En esa humildad, sabiendo que como humano es muy difícil levantarte, reconocer el alma tan grande que tenemos nos ayuda entender que en la realidad lo podemos todo. Después de una crisis jamás serás la misma persona. Pero solo de ti depende si te destruyes o te transformas en un mejor ser humano.

La actitud es siempre lo que hace la diferencia y es un trabajo continuo mantenerte alerta de la actitud que estás teniendo ante los retos de la vida. La única persona que realmente te puede salvar, eres tú misma. En palabras de Viktor Frankl, célebre psiquiatra, filósofo y escritor: "Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas –la elección de la actitud personal que debe adoptar frente al destino para decidir su propio camino".

Procura quererte mucho pero no consentirte demasiado, porque la fortaleza moral viene de la fuerza de voluntad y es en las pequeñas cosas en donde podemos ir haciéndonos fuertes por dentro. Por ejemplo, cuando eres capaz de aguantar la espera de las recompensas de largo plazo y has aprendido a no depender de la gratificación inmediata porque sabes postergarla, fortaleces tu voluntad y por lo tanto tu eje moral.

¿Cómo podemos saber que hemos sanado? Cuando nos amamos a nosotras mismas, cuando nos repetamos y conectamos con el alma,

entonces estamos listas para poder compartir con otras mujeres nuestro aprendizaje y experiencia, haciendo una unión indisoluble, porque ya somos mujeres completas. Entonces nos liberamos de la necesidad de competir entre nosotras pues "mi alma reconoce a tu alma" y cuando unimos nuestras fuerzas, somos poderosas.

Este es un poder que viene de la unión, del respeto, de la gratitud, de la admiración de las cualidades que nos reconocemos unas a otras, sin envidia. En esa medida crecemos en nuestro amor propio. Porque la envidia es de los peores sentimientos. No existe envidia "de la buena", la envidia es un sentimiento de tristeza y/o enojo por lo bien que le va a otras personas. Es no tener un alma grande que abrace el éxito ajeno, es un egoísmo mayor que nace desde el ego mal comprendido. Cuando se tiene envidia, se genera un mal que regresa a quien la siente.

Así que es hora de aplaudirnos unas a otras, que cada una tiene sus propios dones y virtudes. Mirar con buenos ojos a las mujeres que les va mejor que a nosotras es una forma de empezar a abrazar el camino para el crecimiento personal.

Observar y cultivar los buenos sentimientos hacia los demás es un trabajo de todos los días, consciente de que siempre recibirás lo que mandas. Por ello, procura tener misericordia por todas las personas, porque todas tenemos una razón de ser. Cuando te sumerges en la vida de los demás, entiendes el porqué de sus comportamientos. Muchas veces son maneras diferentes de pedir amor.

Para construir alianzas poderosas, las mujeres necesitamos ser escuchadas, sobre todo por otras mujeres, para que juntas nos

fortalezcamos sin depender de la valoración de los hombres.

En resumen, es importante empezar a crecer en nuestra consciencia. De nada nos sirve ser tan exitosas si no hemos aprendido a ser conscientes. Mantenernos enfocadas en el momento presente, pues es el único lugar en donde hay paz. Soltando el pasado y perfilándonos a un futuro mejor, desde un presente lleno de gratitud y amor, no nada más para nosotras si no para quienes nos rodean.

Estás a tiempo de convertirte en esa mujer de luz que a donde va lleva paz. Y solamente puedes lograrlo cuando has trabajado en mantenerte en tu centro, consciente de lo que eres, de lo que estás haciendo y de lo que estás pensando. Es entonces cuando serás un faro de luz para los demás.

En cada una de nosotras está convertirse en ese agente transformador que esta sociedad necesita para revertir la decadencia en la que está sumergida. Estamos a tiempo de crear entre todas un lugar mucho mejor, en donde el ser sea más importante que el tener. Esto comienza por el amor propio. Todo esto nos lleva a amarnos a nosotras mismas, que al final es la más hermosa relación de amor. Cuando no sepas a dónde ir, siempre regresa a ti misma.

El paraíso está dentro de ti.



Martha Beatriz Kuri González

Psicóloga Clínica. Inició por vocación y encontró que era su misión de vida. Desde niña sintió la necesidad de aportar algo a las personas. Tuvo mucha curiosidad por lo grande del espíritu y comprendió muchas de las fuerzas que operan en este mundo. Estudió Tanatología y Logoterapia, lo que marcó su inicio en el mundo de la psicología y el apoyo a los demás. Estudió constelaciones familiares para "poder aportar un granito de arena en cada maravillosa familia que existe, dándole un lugar a cada miembro desde la humildad, por medio del amor y el respeto". Comenzó a estudiar Psicología Clínica, impulsada por sus vivencias y su pasión por la psicología, en la Universidad del Valle de México. Posteriormente estudió la Maestría en Psicología Familiar, en Santiago de Compostela. Lleva 20 años trabajando de manera particular en terapias, talleres y retiros para mujeres, en ciudades como Morelia, Querétaro, CDMX, Puebla y Barcelona. Además de ayudar a grupos de padres de familia que han perdido a sus hijos; así como a mujeres con cáncer de mama. "Me motiva y me encanta ayudar en lo que pueda, porque cuando ayudo me ayudo. Cuando doy algo de mí, me lleno y es mi mayor sentido en esta vida".



Mujer consciente igual a sociedad resiliente

Sandra Carranza Arreola

A lo largo de la historia, las mujeres han demostrado una resiliencia y capacidad notable para superar barreras y contribuir significativamente a la sociedad. Desde reinas y guerreras hasta científicas y activistas, las mujeres hemos sido y seguimos siendo fundamentales en el desarrollo y progreso de la humanidad. La lucha por la igualdad y el reconocimiento de los derechos continúa, adaptándose a los desafíos y oportunidades de cada época.

La lucha de las mujeres por la igualdad ha sido un proceso largo y arduo que ha abarcado siglos. Desde las primeras feministas del siglo XIX que lucharon por el derecho al voto, hasta las feministas contemporáneas que abogan por la igualdad salarial y el fin de la violencia de género, el movimiento feminista ha evolucionado y se ha adaptado a las necesidades y desafíos de cada época. En España, figuras históricas como Clara Campoamor y Federica Montseny, fueron pioneras en la defensa de los derechos de las mujeres, logrando

avances significativos como el sufragio femenino y la inclusión de las mujeres en el ámbito político.

A pesar de los avances logrados, las mujeres continúan enfrentando desigualdades significativas en diversas áreas, incluyendo el empleo, la educación y la representación política. La brecha salarial, la violencia de género y la falta de representación en puestos de liderazgo son problemas persistentes que requieren atención y acción continuas. Los movimientos feministas actuales siguen trabajando para visibilizar estas injusticias y presionar por cambios estructurales que garanticen una verdadera igualdad de género. La lucha por la igualdad no solo beneficia a las mujeres, sino que también contribuye a construir una sociedad más justa y equitativa para todos.

La historia de la mujer es un recorrido a través del tiempo que muestra cómo hemos desempeñado roles cruciales en diversas sociedades, a pesar de enfrentar innumerables desafíos y restricciones. En el libro *No Turning Back: The History of Feminism and the Future of Women* (2002) Freedman, Estelle B., ofrece una visión completa y detallada de la evolución del movimiento feminista a nivel global, incluyendo los logros y desafíos enfrentados por las mujeres en su lucha por la igualdad.

Sin duda es importante tener presente todo el camino recorrido y reconocer, agradecer y aplaudir que el trabajo individual y colectivo de mujeres sigue y está transformando vidas, familias y sociedades, y es por eso que mi intención y propósito en este artículo es compartir información de valor que aporte a cada lector en su transformación individual y colectiva.

Para compartir este entendimiento que a mi vida le dio un giro de 180° y deseando te aporte también a tu proceso, empezaré hablando de Sydney Banks (1931-2009), personaje que descubre y fundamenta los tres principios: mente, pensamiento y consciencia, un conocimiento que te permite entender cómo funcionamos los seres humanos; principios que se hacen presentes en nuestra experiencia de vida en todo momento, seamos conscientes o no de ello. Algunos de sus libros que recomiendo son: *"The Enlightened Gardener"* (El jardinero iluminado), *"The Missing Link: Reflections on Philosophy and Spirit"* (El eslabón perdido: Reflexiones sobre la filosofía y el espíritu), entre otros.

Inspirada en este saber y en mi propio proceso de transformación de vida, escribí mi libro *"Mujer Consciente y Empoderada"* (Best Seller), así como el presente artículo. Los principios en los que me apoyo son:

- Mente: Se refiere a la mente personal e inteligencia universal, la fuente de toda vida y creatividad. Es la energía y sabiduría que subyace en todo ser humano. Donde se crea la experiencia de vida basado en lo que pensamos y el nivel de consciencia en el momento.

- Pensamiento: Nuestros pensamientos determinan cómo percibimos el mundo y nuestras circunstancias. Son miles de pensamientos que vienen y van consciente o inconscientemente, lo importante es notar que nuestros pensamientos no son la realidad sino lo que percibimos de ésta, a partir de nuestro filtro personal, por lo tanto solo son una ilusión.

- Consciencia: Es la capacidad que nos permite ser conscientes de nuestros pensamientos y sentimientos. Gracias a la presencia en el aquí y ahora podemos ser testigos del presente, de la realidad, "ver" nuestros pensamientos, nuestro sentir y, gracias al regalo del libre albedrío, elegir desde esa consciencia lo que es mejor, lo que suma a

tu experiencia y como consecuencia a tu entorno.

Bajo el principio de “Lo crees, lo creas”, es como creamos nuestras experiencias de vida, de aquí la importancia de elegir desde la consciencia plena, momento a momento en nuestra vida. En mi experiencia personal todo se dio gracias a que empecé a “recordar y reconocer mi diseño original”, me refiero a que todos llegamos a este mundo con sabiduría natural, resiliencia, amor, creatividad, instinto, inocencia, luz, curiosidad, etc. y en realidad eso somos los seres humanos, llegamos con un paquete suficiente y completo para tener una vida plena y vivirla en bienestar; gracias a este entendimiento también redescubrí mi poder y valor como ser humano. Darnos cuenta de que los seres humanos no tenemos límites y entender como funcionamos, nos brinda la posibilidad de ser conscientes de nuestro potencial. Particularmente las mujeres, quienes somos un pilar social fundamental y desde nuestra naturaleza y nuestras funciones sociales, principalmente como madres de familia, podemos aportar mucho formando y educando seres humanos desde el amor, respeto e igualdad; seres conscientes, resilientes, plenos y fuertes que aporten a la sociedad y al mundo desde el amor, la equidad y la plenitud.

¿Qué significa ser mujer consciente?

Basada en los tres principios de Sydney Banks y en el Libro Mujer Consciente y Empoderada, de mi autoría y publicado en julio 2023, significa ser tú desde la autenticidad, la aceptación y el reconocimiento de lo que verdaderamente eres, y no de lo que pensaste o te dijeron que eres. Significa conocerte y aceptarte, amarte con tus fortalezas y debilidades, con tus virtudes y tus defectos, reconociendo tu perfección desde el ser y tu imperfección en el hacer, que finalmente

eso somos. No existe la perfección en la condición humana, al final la perfección que se busca o se persigue en muchos de los casos se basa en juicios personales, conforme a parámetros sociales, religiosos o de la misma historia cultural, pero en realidad desde esos parámetros nos estamos limitando a experimentar de una forma completa la experiencia humana.

Ser una mujer consciente significa reconocerte. ¿Qué eres realmente? ¿Te lo has preguntado?, si no llega respuesta clara no te preocupes, en cierta forma es hasta normal, a mí me pasó lo mismo, y eso sucede porque no estamos acostumbrados a interiorizar, nos resulta más sencillo definirnos a partir de lo que nos dijeron que somos y un sin número de etiquetas que seguramente te asignaron o que tú misma te las pusiste (soy tímida, insegura, etc.) Otra forma en que estamos acostumbrados a definirnos es lo que hacemos (soy médico, soy director, soy mamá, etc.) o incluso por lo que tenemos (tengo una familia, tengo un negocio, tengo un terreno, etc.) y hemos olvidado lo más importante, al ser humano que somos. Lo que hacemos y lo que tenemos no nos define y es temporal, por lo que es importante enfocarnos en el Ser, antes que en el Hacer o en el Tener. Esto es un principio básico de vida Ser- Hacer-Tener. En ese orden de ideas.

Una mujer consciente reconoce su grandeza y su valor como persona, se acepta y ama, no espera que el valor, el amor, el respeto, etc., venga de otras personas; implica dejar de culpar a los demás y hacerse cargo, desde el amor propio de su felicidad. Así mismo, reconoce la grandeza y valor de los demás en igualdad. Significa dar y recibir desde el amor, sin esperar nada a cambio. Es simplemente dar y darte, recibir y agradecer cada día todo lo que el universo nos regala, son

infinitas las bendiciones, significa salir cada día en busca de hacer realidad tus sueños; entregarte y disfrutar de lo que finalmente tú has elegido para tu vida; tu trabajo, tus amigos, etc. Tenemos la bendición del libre albedrío con el que nacimos y es un regalo de vida, que hoy en día parece el producto de condicionamientos, pero al final, nosotros decidimos momento a momento, así que, lo que elijas disfrútalo, y si has cambiado de opinión ¡se vale! Se vale decir: “no es lo que quiero” y hacerte cargo de lo que sí quieres, pues la vida es eso, un camino infinito de decisiones sencillas y complejas, pero al final eres tú quien elige. Te invito a que tomes las decisiones desde el amor, desde lo que te hace feliz, desde lo que te brinda paz y bienestar, pero nunca por satisfacer a los demás, eso atenta contra ti.

La mujer consciente se trabaja interiormente para conquistar su libertad de pensamiento. Entonces, por consecuencia, una mujer consciente vive empoderada, sabiéndose completa, plena, con una sabiduría natural a la que solo necesita escuchar para que sea su mejor guía; recordando siempre que desde nuestra esencia somos intocables. Me explico: cuando hablo de la esencia del ser humano me refiero a la combinación de la Mente, la Conciencia y el Pensamiento, que juntos crean la experiencia de vida personal. Cuando logramos entender estos principios, nos podemos empoderar para vivir una vida plena y en paz.

Por lo tanto cuando el ser humano es consciente, reconoce su poder y toma acción desde el amor puede crear lo que se proponga y no hay barreras que nos detengan. Un ejemplo es mi libro, un sueño hecho realidad desde el amor, la pasión y la intención de tocar vidas. Por supuesto que tuve pensamientos de inseguridad, de miedo, etc.;

sin embargo los abracé y el resultado es un Best Seller que tiene como propósito contribuir al despertar de la consciencia.

¿Qué se entiende como una sociedad resiliente?

Cuando hablamos de sociedad resiliente, hablamos de una sociedad fuerte en su capacidad para adaptarse a los cambios y preparada para superar crisis; estas comunidades con posibles gracias a la presencia de seres humanos conscientes. Las principales cualidades de una sociedad resiliente son, de acuerdo con Sluzki, C. E. (2018), -Comunidades resilientes: Prevención y recuperación en situaciones de crisis :

-Adaptabilidad: La resiliencia en una sociedad se manifiesta en su capacidad para adaptarse a los cambios y la fortaleza para superar las crisis. La apertura de mente, la confianza en la sabiduría superior y, así mismo, la confianza en la creatividad de los seres humanos que la conforman, que además trabajan en la prevención para hacer frente a las contingencias que se presenten y responder acertada y asertivamente, dando oportunidad a mitigar o eliminar los posibles daños antes situaciones naturales o circunstanciales de la vida, tanto familiares, como sociales. Esto es posible con seres humanos conscientes, familias resilientes y como consecuencia una sociedad fuerte y resiliente.

-Fortaleza Comunitaria: Las familias, los grupos sociales donde las mujeres están empoderadas suelen ser más fuertes y cohesionadas, ya que ellas son pilares fundamentales e influyen positivamente en su entorno.

-Equidad de Género: La igualdad de oportunidades para las mujeres contribuye a la resiliencia social. Una sociedad equitativa aprovecha todo su potencial humano. De aquí la importancia a que, desde la

consciencia individual, se vea y reconozca la valía de las personas, independientemente de género, el hacer o el tener.

-Desarrollo Sostenible: Las mujeres conscientes y empoderadas tienden a promover prácticas sostenibles y responsables, impactando positivamente el desarrollo socioeconómico y ambiental, por supuesto y como siempre lo he dicho todo esto se logra trabajando en equipo, pareja, familia, entorno laboral y social. Solos podemos llegar muy lejos, pero acompañados con la suma todos, podemos lograr más y mejores cosas en beneficio de la humanidad.

En conclusión, una mujer consciente no solo mejora su propia vida, sino que también fortalece a la sociedad en su conjunto. Su capacidad para tomar decisiones conscientes e informadas, su empoderamiento y su papel activo en la comunidad son cruciales para construir una sociedad resiliente. La equidad de género y el reconocimiento del valor de la mujer en todos los aspectos de la vida son fundamentales para el desarrollo sostenible y la fortaleza social.

Una mujer consciente es igual a sociedad resiliente porque cuando ella se ocupa de su felicidad, de toda esa parte preventiva para que su integridad se conserve en las mejores condiciones, mente, cuerpo, alma, entonces en vez de ser un problema para la familia o la sociedad, se convierte en una fortaleza, un pilar fuerte e importante en su vida, en su familia y en su entorno laboral y social, llevando y contagiando con su actuar inspiración a otros seres humanos, reflejándose en un impacto social positivo de cambio.

Una mujer consciente, cultiva autenticidad, presencia, resiliencia, empoderamiento, compasión, creatividad, bienestar holístico,

intuición y gratitud, no solo transforma su propia vida, sino que también fortalece y enriquece su entorno. Su capacidad para enfrentar desafíos, tomar decisiones informadas y liderar con empatía y comprensión, contribuye significativamente al desarrollo de una sociedad más resiliente y adaptativa. En resumen, el empoderamiento y la consciencia de las mujeres son fundamentales para la creación y sostenibilidad de comunidades fuertes y resilientes.



Sandra Carranza Arreola
sandra.qro@gmail.com

Es originaria de Querétaro. Estudió una Maestría en Administración de Negocios con enfoque en Dirección y Talento, por la UVM Campus Querétaro. Es autora del best seller: Mujer Consciente y Empoderada.

Entre sus acreditaciones destacan dos certificaciones internacionales como Coach de Transformación de Vida, Speaker & Master, y Coach Ontológico. Además cuenta con certificaciones bajo Estándares de Competencias de CONOCER-SEP en áreas como la

ejecución de sesiones de coaching (EC0204), el diseño e impartición de cursos de manera presencial grupal (EC0217.01 y EC0301) y liderazgo efectivo en organizaciones (EC1061).

Ha recibido varios reconocimientos como: "Mujeres Destacadas 2023" por la Cámara Nacional de la Mujer y el Salón de la Fama México, y la inclusión en la lista de "50 Mujeres Memorables Latinoamericanas". También recibió el Premio Mundial a la Excelencia Águila de Oro, un reconocimiento de Líderes Latinoamericanos (2024) por Mil Mentes Por México Internacional y otro por UNAccc Transforming the Global. Obtuvo el "Doctor Honoris Causa" por altos méritos a la excelencia y su aportación a la transformación humana. Firmado y respaldado por el Claustro de la Federación de Líderes Globales Honoris Causa de la Federación Global de Liderazgo y Alta Inteligencia A.C. Es Directora de la Consultoría de Capacitación Integral, a través de la cual ofrece una diversidad de cursos certificados. Es conferencista internacional y promotora del bienestar, tanto de las personas como de las organizaciones alrededor del mundo.

Facebook: Sandra Carranza

Instagram: @sandraccarranzaoficial



Semiología de la vida cotidiana y resiliencia

Karolina Kasas Martínez

¡Terrible mentira nos contaron... y la hemos creído! Hemos caído en la trampa de creer que después de la adversidad volvemos al punto de partida. Pero la resiliencia es algo más que regresar a él.

Según la RAE, resiliencia es la capacidad que tiene un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido. Se entiende como la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador y/o a situaciones adversas.

Pero, ¿y si yo te dijera que es la capacidad de cambio lo que realmente entraña la resiliencia?, ¿cuál es tu capacidad de cambio?, ¿cuál es tu apertura para moverte de lugar?, ¿cuál es tu anhelo de transformación individual?

Desde la mirada del Modelo de Semiología de la Vida Cotidiana, creado por el Dr. Alfonso Ruiz Soto[®], que es un modelo educativo

con encuadre terapéutico, que pone al centro del proceso educativo individuo, es decir, para que éste pueda aprender de sí mismo, de su forma de ser y de estar en el mundo, de sus emociones, de sus pensamientos y sucesos de significación, podemos comprender que la resiliencia implica mucho más que la capacidad de volver al estado inicial; de hecho, a través de estas líneas comprenderemos el verdadero sentido y la forma en que el individuo se transforma en un ente resiliente a través de cada punto de fricción que la vida le regala.

Pero, ¿cómo construirme como un ser resiliente si no sé dónde proviene esa resiliencia ni cuáles son los elementos que la integran?

Analicemos una de las historias de mayor desafío, pero también de transformación que he tenido, para comprender cómo lograr integrar cada concepto a la vida cotidiana. Después de siete años de vivir en pareja y de haber luchado contra los desafíos de la infertilidad, el regalo de la vida había llegado a mi vientre gracias un tratamiento in vitro. No puedo describir con palabras la felicidad de cuando recibí el positivo después de una pérdida y varios tratamientos fallidos.

Como mamá primeriza, en mi mente solo existía todo aquello que había escuchado de la maternidad y, como es bien sabido, la maternidad está en extremo romantizada, por lo que me dediqué a disfrutar el embarazo hasta el punto en que tuve la firme convicción de que el mejor estado de una mujer es estar embarazada. No me importaban ni los achaques propios del estado ni nada que pudiera interferir con mi felicidad al saber que dentro de mí se gestaba el milagro de la vida.

Con todo esto en mente era de esperarse que mi expectativa fuera tal cual había pronosticado el médico: un bebé grande, fuerte y sano, que pesaría alrededor de 3.5 kilos y 50 cm, y que nacería a las 40 semanas al llegar a término de su gestación. No hubo nada más distante a esa realidad.

Un jueves cualquiera comencé a sentir un cansancio extremo. La doula que me preparaba para el parto solo me dijo: procura estar acompañada. Fue así que llegó a casa mi compañera de vida, mi hermana. Estuvimos toda la tarde platicando entre breves pausas que yo necesitaba para poder tomar una respiración profunda y tratar así de controlar la “sensación” que tenía. Ya entrada la noche, al llegar mi esposo a casa le llama al doctor para explicarle cómo había sido mi situación en las últimas horas y en qué estado me había encontrado. Su recomendación fue que me pusiera cómoda para descansar y al día siguiente iría a su consultorio. Al tratar de incorporarme de aquel sillón donde había permanecido platicando con mi hermana, sentí un dolor que me hizo descubrir que “algo” andaba mal. Fue cuando mi esposo me llevó rápidamente hasta el hospital. A la entrada, el guardia de seguridad me acercó una silla de ruedas en la que recorrí los pasillos blancos y vacíos hasta llegar a la sala de urgencias donde se encontraba mi médico esperándome. Tras hacerme una revisión, respondió a mi pregunta “¿qué tengo doctor?”. ¡Bendita ignorancia! no tenía idea que había llegado con 10 cm de dilatación y el bebé (Emiliano) estaba a punto de nacer ¡en la semana 29 de gestación!

En el momento del alumbramiento, el quirófano se cubrió de un silencio casi fúnebre. Médicos y enfermeras se llevaron al bebé corriendo. No lo escuché llorar y tampoco pude verlo. Me quedé ahí

sola, tendida en una camilla donde el tiempo parece que se hubiera detenido. No tengo la certeza de cuánto tiempo pasó. Una vez en la sala de recuperación me explicaron que al bebé tuvieron que llevarlo a terapia intensiva. Fue una noche larga, llena de angustia, ansiedad y miedo.

Ya por la madrugada un médico irrumpió en el cuarto donde me encontraba. Un rostro nuevo para mí: era el neonatólogo que atendió a mi hijo. Nos explicó a mi marido y a mí que el bebé había sufrido un paro respiratorio y un paro cardíaco. Sin embargo, logró traerlo de vuelta.

Recuerdo bien la primera vez que fui a visitarlo a los cuneros de terapia intensiva. Un cúmulo de emociones profundas me invadía: miedo, incertidumbre, alegría por conocer aquel ser que durante algunas semanas conoció el latido de mi corazón desde mi vientre. Después de un protocolo exhaustivo de higiene y cuidados para poder ingresar, estaba ahí, parada frente a una caja plástica transparente en donde dormía mi hijo. Nadie te prepara para ver a tu bebé de un 1.400 kilos conectado a cientos de tubos, aparatos, cables, electrodos... con todos los sonidos y olores propios de una Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales.

El camino fue largo y difícil. No podía ver a mi bebé más que en los horarios de visita establecidos, una hora por la mañana y otra por la tarde. Si había algún procedimiento perdería la oportunidad de verlo ese día. ¡Esos días los viví peleando con mi situación, con los médicos y enfermeras... y hasta con Dios!

También peleé conmigo por haber hecho o no haber hecho esto o aquello, y por creer que yo había provocado un nacimiento prematuro. Llegué al punto de creer que era un castigo de la vida, aunque no sabía a ciencia cierta porqué.

Después de varios días en esa dinámica emocionalmente destructiva, una madrugada recibimos una llamada telefónica del neonatólogo diciendo de manera imperativa que teníamos que ir al hospital. El camino fue largo y en silencio. Por mi mente pasaban miles de pensamientos y en mi corazón miles de emociones encontradas. El doctor nos recibió con un mensaje tajante pero claro: "tienen que pasar a despedirse de Emiliano, tuvo una mala noche, logramos revivirlo para que ustedes puedan decirle adiós". Así, llena de tristeza, tenía que despedirme de mi hijo al que no había siquiera tenido la oportunidad de tocar, de cargar, de besar... No había podido vivir ninguna experiencia de la maternidad como me lo habían contado.

Ese día entre oxígeno, respiradores y aparatos que ni siquiera sabía para qué eran, contemplé la realidad de mi maternidad. Comprendí que la maternidad no tenía que ser como yo la había imaginado. Comprendí que ya era madre y que lo que seguiría siendo incluso si perdía a mi hijo. Esa mañana, con todo mi amor y humildad, de pie frente a una incubadora le hablé a mi hijo, le agradecí por haberme hecho su madre, por elegirme como mamá, por transformar mi ser, por el tiempo juntos, por las circunstancias, y seguí agradeciendo y agradecido... Allí parada estaba yo mirándolo mientras luchaba por su defender su vida, yo seguía dándole gracias, solo podía sentir amor y gratitud, hasta que me sentí absorta de bendiciones. ¡Sí, de bendiciones! y me despedí de él con la convicción de que tarde o temprano, en este plano o en otro volveríamos a estar juntos.

Gracias al Modelo de Semiología de la Vida Cotidiana comprendí que había transitado por cada una de las cinco respuestas fundamentales ante el principio de realidad (Ruiz, 2018a). La primera, Rebeldía manifiesta, donde sin duda iba peleándome con todo y todos, con la situación e incluso con Dios. La segunda, el Rechazo interno, ya sin echar pleito con la gente a mi alrededor, pero seguía teniendo emociones negativas de culpa y también de rabia al creer que yo no merecía vivir lo que vivía. Y la tercera, Resignación pasiva, donde llegué a creer que era un castigo divino o algo así. Pero finalmente llegó la Aceptación plena, que es reconocer tu principio de realidad tal cual; es descubrir el hecho en sí, no en mí, es decir, aplicar la distancia crítica.

La distancia crítica es la justa medida para preservar la paz. Es decir, cuando el yo, que está en su principio de realidad, mediante la conciencia autorreflexiva puede distinguir el ello (todo aquello que no es yo), es allí donde se instaura la distancia crítica. Donde el principio de realidad permanece en equilibrio.

Y en la contra parte, cuando no hay conciencia autorreflexiva, el yo se anula y es usurpado por el imaginario (todo aquello que creo ser, pero no soy) y cambia su posición frente al ello, lo que produce un desequilibrio en el principio de realidad debido a la anulación de la distancia crítica generando emociones negativas. (Ruiz, 2018b).

Un ejemplo muy claro es, cuando quieres ver la hora en el reloj en tu muñeca, ¿qué pasa si acercas la muñeca a tu entrecejo?, no logras ver nada, ¿cierto? En cambio, si la mantienes a una distancia propia, no sólo verás la hora, también puedes ver los detalles del bisel, los coles

de la correa, el cristal y la carátula, es decir, logras ver con claridad mucho más que la hora.

Esto es muy similar a lo que nos pasa en la vida, muchas veces por centrarnos en el punto de fricción lo que hacemos es atraerlo hacia nosotros, como en el ejemplo del reloj, justo al entrecejo, es más, ¡hasta nos lo ponemos encima! ¿Por qué a mí? ¿Qué hice yo para mecerlo? ¿Pero si yo soy tan buena persona? Y nos perdemos de poder ver un cuadro blanco con un punto negro, para ver solo una mancha negra, es decir, perdemos la perspectiva de la vida, sin ver todo lo que ésta nos da. Literalmente, con esta actitud, con esta postura interna anulamos todo lo blanco de la vida para quedarnos atrapados en el punto negro al que muchas veces exageramos su dimensión, perdiendo la distancia crítica que nos muestra que la vida está llena de contrastes, y que esos contrastes nos dan posibilidades infinitas, es lo que nos lleva a la transformación, a la evolución (Ruiz, 2018c).

Por último, la quinta respuesta ante el principio de realidad es la Transformación creativa. No fue hasta un tiempo después que, creativamente, transformé ese capítulo de mi historia en mi misión de vida y hoy me dedico a ayudar a mujeres a superar sus duelos, a reencontrarse con ellas mismas, porque cada cambio en la vida implica un duelo y cada duelo implica una posibilidad infinita de transformación.

Es por ello que hablar de resiliencia no solo implica volver al mismo estado, como nos lo han contado, ni solo salir fortalecido de la adversidad. La resiliencia entraña un cambio de postura interna, una evolución de la conciencia, y no importa en cuál de las cinco

respuestas fundamentales ante el principio de realidad te encuentres: Rebeldía manifiesta, Rechazo interno, Resignación pasiva, Aceptación plena, Transformación creativa; esta evolución no se da en abstracto, se experimenta por un proceso que solo inicia con la Aceptación plena, donde interviene la conciencia autorreflexiva para incorporar a mi yo, tomando distancia crítica para poder ver la escala de matices en la vida, comprender que cada situación, por difícil o complicada que parezca (que me involucre a mí o a alguien muy amado), la puedo transitar en perfecta paz y aun más allá, puedo poner mi experiencia al servicio de los demás desde la comprensión de que no se nutre el que recibe, sino el que da.



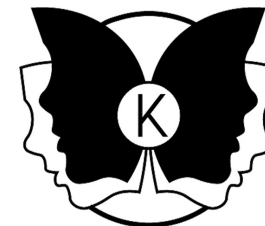
Karolina Kasas Martínez

Tanatóloga y Psico-oncóloga por el Instituto Latino Americano de Tanatología.

Certificada como Consultora y Comunicadora en Semiología de la Vida Cotidiana. Miembro activo de la Asociación internacional de Semiólogos. Brinda consultorías individuales y grupales, además de impartir cursos de Desarrollo Humano.

Es co-creadora del Programa "Sana tu Útero". Ha dedicado la mayor parte de su carrera ayudando a mujeres a superar sus etapas de duelo. Su pasión y propósito fundamental es elevar la calidad de vida de las personas contribuyendo a su desarrollo integral, tanto en el ámbito personal como profesional, a través del desarrollo de la conciencia como un camino para lograrlo mediante el auto conocimiento.

"Encontré en la Semiología de la Vida Cotidiana una herramienta poderosa de asistencia a mujeres que viven distintos tipos de duelo, incluyendo el de perderse a sí mismas. Estoy convencida de que la solidaridad debería ser el idioma del mundo, por lo que gran parte de mi tiempo lo he dedicado a participar de diversas instituciones de asistencia social".



KAROLINA KASAS
SEMIOLÓGA

Resiliencia en un viaje sin retorno

Rebeca Monroy Landín

Y así comienza un viaje sin vuelta atrás, llevando consigo el equipaje permitido y una maleta extra cargada de incertidumbre y nuevos desafíos. Al llegar al destino, el murmullo de las despedidas se escucha en la mente, junto con una mezcla de esperanza y añoranza. Vivir en otro lugar implica más que solo adaptarse a un nuevo entorno físico; es un viaje interior donde surgen sensaciones, sentimientos y reacciones difíciles de identificar. Comienza un proceso profundo e invisible: el duelo migratorio.

Si has llegado a vivir a otro lugar, tienes en tus planes irte por un tiempo o alguien acaba de mudarse cerca de ti... o simplemente te ha causado curiosidad leer estas líneas, te invito a continuar leyendo; toma tu boleto y abróchate el cinturón emocional porque daremos un viaje por algunas explicaciones que han investigado y escrito grandes psicólogos de la historia acerca del significado del duelo que abarca: el duelo migratorio, sus tipos, fases, su adaptación a las

pérdidas significativas y por supuesto la resiliencia; así como valiosas aportaciones de otros expertos en la actualidad.

Migrante o Inmigrante

A menudo se confunden las definiciones de migrante e inmigrante. De acuerdo con la RAE (Diccionario de la Real Academia Española) la diferencia radica en el contexto en que se utilicen. Un migrante es alguien que se traslada de un lugar a otro, ya sea dentro de su propio país o hacia otro país, mientras que un inmigrante se refiere específicamente a alguien que se traslada a otro país para establecerse en él.

De acuerdo con la Organización Internacional para las Migraciones (OIM-ONU, 2020) se estima que 281 millones de personas viven en un país distinto al de su origen. En Querétaro, por ejemplo, de acuerdo con datos del INEGI, entre 2015 y 2020, son 60,760 las personas que salieron del estado para vivir en otra entidad, mientras que en el mismo período llegaron 195,760 personas de otros lugares. En 2020, 18,337 personas salieron de Querétaro para vivir en otro país, de las cuales 97.03% se fueron a Estados Unidos. Actualmente más de 24 mil extranjeros de 75 países residen en esta entidad.

Las causas de la migración varían, siendo las más comunes la reunificación familiar, la búsqueda de empleo, la inseguridad y el desarrollo profesional. Tomar la decisión de hacerlo lleva consigo, como se mencionó, distintos procesos, y aunque no se trata de un duelo por la pérdida de un ser querido, se presentan fases similares por considerarse pérdidas significativas, como se explica a continuación:

El duelo, sus tipos y fases

El psicoanalista Sigmund Freud (1856-1939), quien desarrolló teorías revolucionarias sobre la mente humana, en su obra escrita en 1917 “El duelo y la melancolía”, define al duelo como “la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc.”, en el que se vive un proceso emocional y psicológico con características particulares. Explora las similitudes y diferencias entre el duelo normal y la melancolía patológica, ofreciendo importantes percepciones de sus implicaciones, aun cuando no considera al duelo como un proceso patológico.

Años más tarde, la psiquiatra suiza-estadounidense Elizabeth Kübler-Ross (1926-2004), pionera en el campo de los cuidados paliativos y su investigación sobre la muerte y sus procesos, es quien presenta las “cinco etapas del duelo” en su libro “Sobre la muerte y los moribundos” (1964), en el que enfatiza que el duelo no es un proceso lineal que sigue un orden específico, ya que puede variar la intensidad y la duración en cada persona.

De acuerdo con Kübler-Ross, las cinco etapas del duelo son:

1. Negación: La negación de la pérdida es una reacción que se produce de forma habitual inmediatamente después del suceso, con frecuencia aparejada a un estado de shock emocional.
2. Negociación: La persona puede intentar hacer tratos para cambiar la realidad de la pérdida, promesas. Esta situación se presenta en su mayoría cuando hay un aviso de que el ser querido, aunque no haya muerto aún, partirá irremediabilmente, o cuando se trata de uno mismo, en un intento por revertir la situación.

3. Ira: Después de la negociación se experimenta un sentimiento de ira, incluso de enojo con otras personas, con ellos mismos, con su entorno en general e incluso con la persona fallecida.

4. Depresión: Es una etapa de tristeza profunda acompañada de desesperanza, se pueden experimentar sentimientos de soledad, vacío y desesperación. Se percibe falta de energía y periodos de llanto desconsolado.

5. Aceptación: La persona comienza a ver su realidad y a aceptar lo sucedido y/o lo que está ocurriendo. Puede seguir sintiendo tristeza, pero disminuye la intensidad de las emociones. Comienza un período de adaptación a la vida sin el ser querido.

Las pérdidas significativas

Kübler-Ros también reconoció que las personas pueden experimentar fases de duelo similares a las mencionadas ante las "pérdidas significativas" que son cualquier tipo de pérdida que tenga un impacto emocional, psicológico o social, como: la ruptura de relaciones, diagnóstico de alguna enfermedad crónica, la pérdida de empleo, pérdida de la salud, envejecimiento, la migración o el desplazamiento. Su obra de investigación sigue siendo el modelo de las generaciones de profesionales que se dedican al estudio y tratamiento de los problemas mentales y emocionales de las personas. Tal es el caso de la psicóloga Nancy Arthur, quien fue una de las primeras en adaptar las cinco fases propuestas de Kübler-Ros al proceso de quien se muda a un nuevo país. En su artículo "Counseling International Students" (Asesoramiento a Estudiantes Internacionales: Clientes de todo el mundo) hace mención del "duelo migratorio" como generador de sentimientos de desarraigo ante la pérdida del entorno familiar, la pérdida de identidad cultural y la separación de los seres queridos.

De acuerdo con Nancy Arthur, las cinco etapas del duelo migratorio son:

1. Entusiasmo y anticipación: Emoción por el cambio y la nueva oportunidad.
2. Desencanto y confrontación: Enfrentamiento con una cultura diferente y con la realidad que se está viviendo.
3. Negociación: Búsqueda de nuevas soluciones, aprendizaje de un nuevo idioma, sus modismos, usos y costumbres.
4. Reorganización: Programa de una nueva rutina tratando de sentirse más cómodo en el nuevo lugar.
5. Aceptación y pertenencia: Integración y conexión emocional con la nueva comunidad.

Otros grandes estudiosos de la pérdida significativa y su impacto en distintas áreas de la vida son: Pauline Boss, en su libro *Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief* (La ambigüedad de la pérdida: Aprendiendo a vivir con el duelo no resuelto, escrito en 1999), en donde aborda cómo las personas hacen frente a la pérdida cuando no está claramente definida, como la desaparición de familiares y el impacto de la separación.

Por su parte, John W. Berry se dedicó a estudiar la psicología transcultural, a la que define como el estudio científico de las variaciones en el comportamiento humano, teniendo en cuenta las formas en las que éste es influenciado por el contexto. En uno de sus trabajos, "Immigrant Youth in Cultural Transition", estudia los desafíos que afrontan los jóvenes inmigrantes al adaptarse a una nueva cultura, y cómo esta situación puede generar sentimientos de conflictos de

identidad ante el sentimiento de pérdida al dejar atrás a su familia y sus raíces.

El apego y su relación con el duelo migratorio

El psicoanalista británico Dr. John Bowlby, pionero en este campo, considera fundamental para el buen desarrollo emocional y social del infante, al vínculo emocional que se forma entre un bebé y su cuidador primario (generalmente es la madre o el padre). Este vínculo se caracteriza por la búsqueda de proximidad y seguridad bajo la forma de apego, y aparece cuando se presentan situaciones de amenaza o estrés que interpreta como riesgo.

Kennet E. Miller y Eva Moya destacan primordialmente por estudiar el apego y la migración, y su relación con el duelo migratorio. De sus estudios se derivan los tipos de apego:

-Apego seguro: Al tener una base de seguridad interna, se enfrenta la pérdida que conlleva el cambio, de forma más adaptable. Se busca apoyo para procesar el duelo y por lo regular se alcanza esta meta con cierta facilidad.

-Apego ansioso: El duelo se vive de manera más prolongada con dificultad para aceptar la separación de sus seres queridos, la sensación de pérdida es más intensa y aumenta la angustia emocional, por lo que se tarda más en adaptarse a los cambios.

-Apego evitativo: Se minimiza o se suprimen las emociones para evitar enfrentar el duelo, lo que podría llevar a tener problemas de adaptación y cierta inestabilidad emocional.

-Apego desorganizado: Se enfrenta el duelo de manera desordenada, no se busca el apoyo profesional lo que complica su adaptación y el proceso de duelo.

Como podemos observar, el dolor de la pérdida es directamente proporcional a los niveles de apego y puede influir en cómo las personas afrontan el duelo y viven los procesos de una manera más saludable; quienes no lo logran pueden presentar el "Síndrome de Ulises".

Se le llama así en referencia al personaje de Ulises en la mitología griega, quien enfrentó grandes obstáculos y peligros al regresar a casa después de la guerra de Troya. La primera mención del término aparece en el libro "El síndrome de Ulises: Síndrome de los que regresan", escrito por el psicólogo español José Carlos Bermejo Higuera al utilizar esta analogía para describir los desafíos psicológicos que enfrentan los inmigrantes africanos en España, al dejar sus países de origen y adaptarse a una nueva vida en un lugar desconocido.

Apoyo emocional a migrantes en el Consulado de México en Barcelona

Con la finalidad de ampliar esta información respecto al proceso del duelo migratorio participé en el taller impartido en el Consulado de México en Barcelona: "¿Te sientes solo en Barcelona? ven con nosotros para sentirte en casa", como parte de los diálogos de VAIM (Política de Vinculación y Atención Integral para la Mujer). Ahí, hombres y mujeres, jóvenes y adultos participaron activamente expresando a través de diferentes dinámicas, cómo se han sentido en su estancia lejos de México. Ahí nos recibió la Dra. Jessica Gutiérrez Castillo, coordinadora del programa especial para connacionales mexicanos que han decidido vivir en Cataluña, España, junto con su equipo de psicólogos, Ximena Sosa y Rodrigo Chávez. En entrevista para apoyar este artículo, compartió que hace un año se creó el programa "Apoyo

Emocional”, una colaboración entre la Universidad Iberoamericana y el Consulado de México en Barcelona. Este programa consiste en seis sesiones de cincuenta minutos vía remota, a través de Zoom o videollamada, donde no solo se enfocan en el duelo migratorio y en brindar el apoyo para la mejor integración al nuevo entorno, sino que también atiende a turistas accidentados y personas víctimas de delitos o violencia. Además, ofrecen alternativas para afrontar problemas específicos y desarrollar un plan de acción. Agregó que también imparten el taller “Amor sin fronteras: Relaciones sanas y resilientes”, donde se abordan temas de identidad, migración, parejas mixtas y resiliencia migratoria, entendiendo este último término como el proceso que permite superar los desafíos en una integración armónica con el medio, aun cuando se trate de contextos vulnerables.

En este caso, la resiliencia migratoria se refiere a la capacidad de los migrantes para adaptarse y hacer frente a los desafíos, al no verse favorecidos del todo y encontrarse con barreras lingüísticas, culturales, económicas y sociales, en ocasiones la discriminación y el estrés emocional.

Con respecto a cómo se afronta el duelo migratorio, la doctora Gutiérrez dijo: “La forma en que éste se procesa depende de la capacidad de resiliencia de cada persona y de los recursos internos con los que cuente, como la flexibilidad para ver el lado positivo de la situación, la autorregulación de emociones y el autocuidado”. Pudimos comprobarlo al escuchar los testimonios de los asistentes al taller, quienes compartieron sus distintas experiencias al vivir en otro país. Algunos estaban decepcionados por el cambio de decisión, mientras que otros estaban totalmente convencidos de haber dado un

paso tan importante que no querían regresar a su tierra, solo sintiendo un poco de nostalgia por los recuerdos vividos. Algunos expresaron que mientras más tiempo pasa, más añoran, perdiéndose momentos importantes al lado de familia y amigos.

La mayoría de los asistentes son profesionistas. Algunos de ellos han tenido que enfrentar la burocracia para homologar sus estudios y, desesperados ante la falta de respuesta y/o la lentitud del proceso, han terminado aceptando empleos para los que están sobrecalificados, con un salario que solo cubre sus gastos más elementales. Desafortunadamente cada vez es más común pasar por esto.

Como conclusión, cada historia de migración es un testimonio de resiliencia y esperanza en un futuro mejor. Es importante tratar a los migrantes con empatía y ofrecerles apoyo durante su proceso de adaptación, pero también es crucial que se animen a pedir ayuda. Debe ser un trabajo en conjunto donde se involucren la sociedad, las instituciones de gobierno y la participación activa de los medios de comunicación para dar a conocer los esfuerzos que se están haciendo para lograrlo, así como las instancias que se enumeran a continuación: De acuerdo con la Secretaría de Relaciones Exteriores de México, el país posee ochenta embajadas, sesenta y siete consulados, siete misiones permanentes con organismos internacionales y tres oficinas de enlace, siendo los Estados Unidos el país con el mayor número de estas entidades. Las embajadas atienden asuntos diplomáticos y los consulados tienen un enfoque más orientado a los servicios para los ciudadanos. Están ubicados en ciudades importantes fuera de la capital del país anfitrión. Sus funciones incluyen la emisión de pasaportes y visas, la asistencia a ciudadanos mexicanos en dificultades (como en

casos de arresto o problemas legales), la protección de los derechos de los mexicanos en el extranjero, y la promoción de intercambios comerciales y culturales. Los consulados también pueden ayudar con la repatriación de cuerpos y facilitar trámites civiles como matrimonios, nacimientos y defunciones. Como ejemplo de esta cercanía con las y los compatriotas, para la elaboración de este artículo conté con el apoyo del Consulado de México en Cataluña a través de la cónsul titular Claudia Artemiza Pavlovich Arellano, Cónsul de Economía Joaquín Catalá Guerrero.

(<https://consulmex.sre.gob.mx/barcelona/>)

Algunas organizaciones y asociaciones culturales que brindan servicios para migrantes mexicanos en Cataluña son:

1. Presidente César Cárdenas, Servei d'Atenció als Immigrants, Estrangers i Refugiats (SAIER), donde se proporciona asesoramiento y apoyo a migrantes y refugiados en temas legales, sociales y laborales. (<https://www.barcelona.cat/acollida/es/saiers>)
2. Comisión Española de Ayuda al Refugiado (CEAR) que ofrece asistencia jurídica y apoyo social a refugiados e inmigrantes. (<https://www.cear.es>)
3. Fundación Privada Bayt al-Thaqafa, que promueve la integración social y cultural de inmigrantes, especialmente de origen árabe-musulmán. (<https://www.bayt-al-thaqafa.org/es>)
4. Fedelatina-Federació d'Entitats Llatinoamericanes de Catalunya

que agrupa a varias organizaciones de la comunidad latina en Cataluña y ofrece diversos servicios de apoyo.

(<https://www.fedelatina.org>)

Otras organizaciones y asociaciones de migrantes españoles o sudamericanos en Querétaro:

1. Centro Español de Querétaro, donde se ofrecen actividades culturales y de integración para la comunidad española en Querétaro. (<http://www.centroespanolqueretaro.org.mx>)
2. Asociación de Venezolanos en Querétaro, que proporciona apoyo a la comunidad venezolana en la región, incluyendo eventos y asistencia social. (<https://www.facebook.com/venezolanosqro/>)
3. Casa Argentina en Querétaro que facilita la integración y mantiene la cultura argentina a través de eventos y actividades. (<https://www.facebook.com/casaargentinaenqueretaro/>)
4. Apoyo a Migrantes o Refugiados de la Cruz Roja en Cataluña, entidad que proporciona asistencia a migrantes y refugiados a través de programas de acogida, integración y apoyo humanitario. (<https://www.cruzroja.es/principal/web/provincial-barcelona/refugiados-y-migrantes>)



Rebeca Monroy Landín

rebecamonroymkt@gmail.com

Es emprendedora y actualmente se desenvuelve en el ámbito diplomático como delegada de la Cámara de Comercio de Querétaro en España. Su habilidad para establecer relaciones y crear conexiones tanto en México como en otros países, la ha llevado a incursionar en el extranjero.

Cuenta con una licenciatura en Ciencias de la Información Periodística, una Maestría en Periodismo y Nuevas Tecnologías, y varios diplomados en

Estrategia creativa, Empowerment y Grafología Científica.

Trabajó como creativa en Televisa México y TVC, incursionado también en el mundo digital como conductora y productora de programas de radio y televisión de desarrollo humano y empresarial. Ha sido directora y colaboradora editorial en revistas nacionales e internacionales de corte femenino y turístico. Incursionó como organizadora de conferencias y ponente en Querétaro, México, y en Barcelona, España.

Actualmente se dedica al desarrollo de la plataforma Nostálgicamex, un proyecto innovador que tiene como objetivo la comercialización de productos que evocan la nostalgia y la identidad cultural mexicana, dirigidos especialmente a compatriotas mexicanos que residen en Europa. El vivir en el extranjero y sus constantes cambios de residencia dentro de la República Mexicana desde su infancia, le inspira a investigar y a escribir acerca de la empatía con personas migrantes e inmigrantes, comprender sus desafíos y entender su resiliencia para alcanzar sus sueños lejos de su tierra natal.

Valor Humano: una visión desde el amor

María de los Ángeles Pérez Rojas

Hablar de valor humano es hablar de todo, del todo y de todos. Hablar de valor humano es hablar inminentemente del Amor en todas sus modalidades y de la naturaleza relacional de los seres humanos.

Escribir sobre el valor humano es contar una historia que nos haga sentir y palpar nuestra humanidad, es decir nuestra fragilidad, nuestra vulnerabilidad... tocar, sentir y reconocer nuestras necesidades en todos los aspectos de la vida humana. Hablar de lo humano es hablar de todos los dilemas existenciales, de la complejidad en la que estamos sumergidos entre las emociones, los sentimientos, la razón, la mente, la conducta, la dimensión física y espiritual; y cómo se ha manifestado a través de la historia de la humanidad; y cómo se concreta hoy en nuestra historia, en nuestra experiencia, en el hoy y en el ahora... contigo mismo y con la otredad.

Por tanto, hablar de lo humano es hablar del poder, del potencial, de la capacidad, de los talentos, de las habilidades que tenemos

para construir, para destruir y para co-construir; abarca la diversidad, la pluralidad, la divergencia y la ambigüedad, en el mundo de las incontables e innumerables posibilidades del ser. De todos estos conceptos me parece que el del amor es el que mejor define al ser humano. Lo ha dicho la religión y la filosofía, pero ahora lo respalda la ciencia.

Para tratar el tema del presente artículo "Valor Humano", me voy a permitir primero, abordarlo desde una perspectiva filosófica, para enseguida hacerlo desde una perspectiva científica y por último mi conclusión y mi propuesta. En mi calidad de estudiante en el "Círculo de Estudios en Terapia Existencial", leyendo el libro "Filosofía Existencial para Terapeutas: y uno que otro curioso", de Yaqui Andrés Martínez, refiere a algunos filósofos cuyas propuestas me han atrapado, por ejemplo Heidegger; con el "Dasein", que se traduce como Ser- en- el mundo; Martin Buber, con el "Dasman" y el "Yo-Tú" que son formas de relacionarnos con los otros; y Sartre, con la libertad de la que somos esclavos y la responsabilidad que ello implica.

De Heidegger me atrapa cómo explica lo que llama Dasein, es decir, Ser-en-el-mundo, donde Ser = existencia, es decir ya no es un concepto, es un verbo, un "SE ES", lo que implica un mundo infinito de posibilidades para conjugarse en gerundio: siendo, sintiendo, haciendo, pensando, amando, respondiendo, creando, soñando, construyendo... pero, por otro lado, también destruyendo, dañando, mintiendo, sufriendo, culpando, etc., etc.

Siempre en una situación temporal y relacional, el mundo existe solo en la medida en la que aparecemos en él. No es que nosotros llegamos

a un mundo ajeno a nosotros, por lo tanto, el ser y el mundo es una unidad, no una dualidad. De aquí se deriva la propuesta con la que concluiré mi reflexión. Comprenderlo implica entender que vivimos en una relación dinámica y que somos existencia, más que esencia, en la medida que somos conscientes de esta unidad.

La segunda propuesta filosófica de Buber me inspiró para crear otra a la que llamo Divergens. Como terapeuta he podido observar cómo los seres humanos hemos perdido precisamente lo que conocemos como "valor humano". En muchas ocasiones me tocó observar el vacío existencial, la falta de motivación y de sentido en algunos de mis consultantes y, he de confesar, que personalmente lo he padecido también. He vivido momentos de angustia y de ansiedad que me han llevado a ir a terapia y tomar medicamento, y sigo luchando contra esas emociones que invaden sin pedir permiso. De ahí que sentí la necesidad de generar un espacio para la re-conexión conmigo misma y con los otros. Con Divergens propongo que nos hagamos conscientes de la necesidad que tenemos de buscar estar bien con nosotros mismos y, a la vez, de crear vínculos reales con los demás, vínculos que nos comprometan a Ser en Verbo (siendo, dando, compartiendo, expresando, agradeciendo, reconociendo, aceptando...).

Siguiendo a Buber, llamó mucho mi atención el concepto "Dasman" que, contrario a la relación YO-TU, nos está llevando a ser "menos seres humanos". Como una forma específica de relación con el mundo y con los otros, es cuando vamos por la vida sin ser plenamente conscientes de nosotros mismos ni del mundo, viviendo relaciones utilitarias, lo que en general está bien pues no vamos a crear vínculo

con la persona que nos atiende en el Oxxo, o con la persona que nos atiende en el banco. El problema radica cuando todas nuestras relaciones son "Dasman" y entonces como consecuencia aparecen la tristeza, la depresión, la soledad, la ansiedad, el vacío y el estrés. Heidegger lo llamó descuido del ser y suele ser, paradójicamente, más cómodo, porque Ser-en-el-mundo causa angustia, ser tú mismo causa angustia; decir y expresar-te causa angustia, entonces preferimos no angustiarnos y es algo como querer vivir anestesiado.

Considero relevante recurrir a la etimología de la palabra anestesiado, que proviene del griego "aesthesia" que significa: privación de la sensibilidad y "estetos" que quiere decir "sentidos despiertos". An estetos significa "Sin sentidos", super interesante porque dejamos de sentir para evitar la angustia, la incertidumbre o el miedo que implica vivir ser-siendo-en-el-mundo sin tener los sentidos despiertos, y evitando las relaciones yo-tú que implican el vernos a los ojos. El implicarnos en una relación, el dejarnos impactar por el otro o por los otros, y entender que sin el tú, el yo, no existe.

Por tanto, existimos y somos en función de nuestras relaciones y roles con los otros, es decir, nuestra naturaleza es relacional. Y es aquí donde tú puedes ser el protagonista de la historia que mencioné en el primer párrafo, permitiéndote ser humano, con todo lo que ello implica. Como lo escribe Octavio Paz en un fragmento de su poema Piedra del sol: "Para que pueda ser, he de ser otro, salir de mí, buscarme entre los otros, los otros que no son si yo no existo, los otros que me dan plena existencia, no soy, no hay yo, siempre somos nosotros".

Por último, otra propuesta que me atrapó es la de Jean Paul Sartre, quien aborda el concepto de libertad, considerando que estamos

condenados a ser libres, arrojados a la acción, y a ser plenamente responsables de nuestra vida, sin excusas.

Después de estas reflexiones filosóficas sobre la existencia humana me gustaría complementarlo con los conocimientos que hoy se tienen sobre cómo las "hormonas del amor" generan efectos químicos en el cuerpo humano, impactando la salud y el bienestar. Ahora se sabe, por ejemplo, que el cerebro y el corazón están conectados en una especie de "romance científico", lo que Nestor Braidot llama "conexión emoenergética", un término que abarca la interacción entre nuestras emociones (emo) y la energía (energética) que fluye a través de nuestros cuerpos.

Esta conexión es, más que una metáfora, un fenómeno real respaldado por la ciencia que demuestra cómo nuestras emociones pueden afectar físicamente a nuestro corazón y a nuestro cerebro" (Nestor Braidot, Linked, 29 septiembre 2023). Todo esto a través del sistema nervioso autónomo, de la amígdala en el cerebro y de las hormonas y neurotransmisores, que influyen en nuestra manera de estar en el mundo y la percepción que de él tenemos. Algunos estudios reflejan cómo sentimientos como el amor, el agradecimiento, el compartir con los otros y el hacer algo por los demás tiene efectos químicos, tangibles, medibles, es decir, con "nombre y apellido", que nos dan bienestar y salud.

Robert Waldinger, psiquiatra y maestro Zen, investigador y coautor del libro "The Good Life", egresado de la Universidad de Harvard (institución que ha investigado el tema por más de 86 años sobre las claves para una buena vida) menciona que el hallazgo más importante de sus investigaciones fue que las personas que tenían vínculos más

reales, relaciones más sanas, cálidas y sólidas estaban mejor de salud, inclusive tiene estudios de cómo la calidad de las relaciones está relacionada con el desarrollo de diabetes tipo II y con enfermedades del corazón. De este investigador me gustó mucho el término que utiliza para tener buenas relaciones: "Fitness social".

Por su parte, la Neurociencia ya avala estos argumentos: "Con el paso del tiempo, la psicología se ha ido alejando gradualmente de sus orígenes en la filosofía y las humanidades para acercarse más a las ciencias del cerebro. Este cambio ha sido la inevitable consecuencia de los nuevos métodos de investigación cerebral que han puesto de relieve el fundamento neuronal de nuestra vida emocional y mental" (Emociones destructivas, cómo entenderías y superarlas, Daniel Goleman. Editorial Kairos, pág 104).

Dicho lo anterior, el valor humano consiste, pues, en no perder de vista, de no perdernos en el abismo de la cotidianidad, de no perdernos de los propósitos de nuestra existencia, y de no enajenarnos por las distracciones que nos prometen felicidad instantánea. Y en cambio, vivir y disfrutar de una manera conscientemente, con acciones concretas buscando ser-siendo con el mundo, con los otros, conscientes de nuestra libertad, responsables por nuestras acciones y conscientes de su impacto en el mundo de los otros. Por ejemplo, cuidarnos a nosotros mismos, cuidar nuestra salud y a nuestro entorno amando, agradeciendo, dando, compartiendo, colaborando... pues es así como tanto la filosofía como la ciencia hoy nos dictan que podemos ser más felices y sanos.

Y, si existe una divinidad o divinidades, creo que el Amor es el punto de encuentro entre lo humano y lo divino.

En palabras de Martin Heidegger: "El Hombre, en la medida de que es hombre, mora en la proximidad de dios" ("Cartas sobre Humanismo", Editorial Alianza. pág. 79).

Termino, estimado (a) lector (a), haciéndote una reverencia en modo budista, ya que ellos al hacerla reconocen en el otro al Buda que cada quien lleva adentro y les invito también a ejercitar nuestro "Fitness social".



María de los Ángeles Pérez Rojas
miarian08@gmail.com

Es Licenciada en Derecho por la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ). Estudió la Maestría en Administración Pública en la UAQ; se tituló con la tesis "Ética y Administración Pública: Entre la Racionalidad Instrumental y la Humanística". Cursó un Diplomado en Ética, en la Facultad de Filosofía de la UAQ. Ha sido catedrática de asignaturas como: Teoría del Estado, Ciencia Política, Civismo y Ética, Orientación Educativa y Desarrollo Humano.

Como complemento a su formación académica, estudió la especialidad en Orientación y Desarrollo Humano, así como la especialidad en Psicoterapia Gestalt, ambas en el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. Cursó un diplomado en Constelaciones Familiares y actualmente estudia la especialidad en Terapia Existencial.

Su trayectoria en los distintos niveles de la Administración Pública y su formación multidisciplinaria le proveen de una sólida estructura de conocimientos y experiencia que fortalecen su vocación al Servicio Público, con una visión de Estado sustentada en una filosofía humanista, combinación de enfoques que la han favorecido como agente transformador del status quo de las organizaciones, siendo una de sus fortalezas el interés y poner en práctica siempre y por delante el valor humano.



Mujeres y educación, tradición y resiliencia

Adriana Marcela Correa Tapia

Liliana Velázquez-Ugalde

A lo largo de la historia la mujer ha sido señalada y considerada como alguien intelectualmente inferior al hombre, relegada a roles domésticos y de cuidado de los otros. Sin embargo, en el transcurso de la historia han surgido mujeres valientes y decididas que han desafiado estas creencias y han luchado por sus derechos a acceder a la educación y a puestos de trabajo en igualdad de condiciones que los hombres. La lucha de la mujer por sus derechos a acceder a puestos laborales considerados exclusivos de los hombres ha sido una batalla constante. En un contexto machista y tradicional que privilegia al hombre como único poseedor de conocimiento y capacidad, las mujeres han tenido que enfrentarse a la discriminación, la humillación y la falta de oportunidades.

Uno de los momentos más emblemáticos de esta lucha fue el movimiento sufragista, que buscaba el derecho al voto para las mujeres y que sentó las bases para la posterior lucha por la igualdad de

género en todos los ámbitos de la sociedad. Esta lucha ha continuado hasta el presente, con mujeres como Marie Curie, quien desafió las normas de la época para convertirse en una de las científicas más importantes de la historia, o como Rosalind Franklin, cuyo trabajo fue fundamental para el descubrimiento de la estructura del ADN, pero que fue relegada a un segundo plano por ser mujer.

En la actualidad, a pesar de los avances en materia de igualdad de género, las mujeres siguen enfrentándose a barreras que les impiden acceder a puestos de liderazgo en todos los campos de desarrollo, personal, laboral, científico, etcétera. La brecha salarial, la falta de reconocimiento de su trabajo y la discriminación por su género siguen siendo obstáculos que deben enfrentar a diario.

El Ser de ser mujer

El papel de la mujer en la sociedad contemporánea desde una perspectiva filosófica e histórica ha sido objeto de profundo análisis y debate. Simone de Beauvoir (1956) ha mencionado que las mujeres han sido históricamente relegadas a roles subordinados debido a estructuras sociales y culturales dominadas por hombres. Esta visión filosófica se enmarca en el existencialismo, que busca la igualdad y la liberación de las mujeres.

Desde una perspectiva histórica, la mujer y su rol han evolucionado significativamente a lo largo del tiempo y en diferentes culturas. En muchas sociedades antiguas, las mujeres tenían roles específicos y a menudo eran vistas como guardianas de la moral y la cultura. Sin embargo, en épocas más recientes, especialmente con la lucha por los derechos civiles y feministas, las mujeres han ganado terreno en

términos de igualdad legal, acceso a la educación y participación en la vida pública y laboral.

Desde la teología, la visión de la mujer se concibe de forma muy particular entre las diferentes tradiciones religiosas. En el cristianismo, la teóloga feminista Rosemary Radford Ruether (1998) criticó la interpretación patriarcal de las Escrituras, argumentando que la verdadera enseñanza cristiana aboga por la igualdad de género. Ruether sostuvo que Jesús de Nazaret trató a las mujeres con una dignidad y respeto que desafiaban las normas de su tiempo, sugiriendo que las prácticas igualitarias deben ser restauradas en la Iglesia contemporánea. En el Islam, Amina Wadud (1999) desafió las interpretaciones tradicionales del Corán que perpetúan la subordinación de la mujer. Wadud sostiene que una lectura contextual y progresista del Corán revela un mensaje de igualdad y justicia de género. Estas perspectivas teológicas feministas buscan reinterpretar textos sagrados para promover una visión más equitativa de la mujer.

Desde una perspectiva social, la mujer ha enfrentado desigualdades estructurales que han limitado su acceso a la educación, al trabajo y a posiciones de liderazgo, entre otras. La socióloga Sylvia Walby (1991) analizó cómo el patriarcado se manifiesta en las estructuras sociales y económicas, creando sistemas de dominación masculina que perpetúan la subordinación de la mujer. La autora propone un modelo de "patriarcado público y privado" que explica cómo las mujeres son oprimidas tanto en la esfera doméstica como en la pública. Por otro lado, las políticas sociales y económicas han jugado un papel crucial en la lucha por la igualdad de género. Autoras como Nancy Fraser (1997; 2012) argumentan que las políticas de redistribución y

reconocimiento son esenciales para abordar las desigualdades de género. Fraser aboga por una justicia que combine la redistribución económica con el reconocimiento cultural de las diferencias de género.

Desde una perspectiva humanista, el feminismo ha resaltado la importancia de reconocer a la mujer como sujeto pleno de derechos y dignidad. Simone de Beauvoir (1956), en su obra seminal *“El segundo sexo”*, expone cómo la mujer ha sido históricamente relegada a la posición de *“otro”*, definida en relación al hombre. De Beauvoir argumenta que la mujer debe ser reconocida como un ser autónomo, capaz de definir su propio destino y significado. Esta perspectiva humanista se enfoca en la realización personal y la libertad de la mujer, enfatizando la necesidad de eliminar las barreras que limitan su desarrollo integral. La educación, la participación en la vida pública y el acceso a la salud y a los recursos económicos son fundamentales para garantizar la plena humanidad de la mujer.

La ética feminista ha desafiado las concepciones tradicionales de moralidad que a menudo han ignorado las experiencias y necesidades de las mujeres. Carol Gilligan (1982), en *“In a Different Voice”*, argumentó que las mujeres tienden a desarrollar una aproximación ética basada en la responsabilidad y el cuidado, en contraste con el enfoque de justicia y reglas más común entre los hombres. La autora sugiere que esta ética del cuidado debe ser valorada y reconocida como una parte esencial de la moralidad humana. Las discusiones sobre la moralidad también han abordado temas como la violencia de género, los derechos reproductivos y la igualdad en el matrimonio y las relaciones. bell hooks (1996) destacó la importancia de construir

una ética que promueva la no violencia, el respeto mutuo y la equidad en todas las relaciones humanas.

Desde el feminismo surge un movimiento social y político, este ha sido fundamental en la lucha por los derechos de las mujeres. Betty Friedan (2009), en *“La mística de la feminidad”*, denuncia cómo la sociedad de mediados del siglo XX relegaba a las mujeres a roles domésticos, impidiéndoles realizarse plenamente. Friedan llama a las mujeres a buscar su identidad y autonomía más allá de los roles tradicionales de esposa y madre. Por otro lado, el feminismo contemporáneo se ha diversificado, abarcando una variedad de enfoques que incluyen el feminismo radical, el feminismo interseccional y el ecofeminismo. Kimberlé Crenshaw (1989), pionera del feminismo interseccional, analizó cómo las opresiones de género, raza y clase se entrelazan, afectando de manera única a las mujeres de color. Esta perspectiva interseccional es crucial para comprender la complejidad de las experiencias de las mujeres y para diseñar políticas inclusivas que aborden sus necesidades específicas.

Es así que, con el paso del tiempo, las mujeres han luchado por establecer sus derechos en diferentes ámbitos, y el derecho al voto, la representación política y la igualdad ante la ley es uno de ellos. Las sufragistas del siglo XIX y principios del XX, como Emmeline Pankhurst (1914), jugaron un papel crucial en la obtención del sufragio femenino en muchos países. La lucha por la representación política continúa hoy en día, con movimientos que buscan aumentar la participación de las mujeres en todos los niveles de gobierno.

La politóloga Anne Phillips (1996) abogó por la paridad de género en la representación política, argumentando que una democracia

auténtica debe incluir la voz y la perspectiva de las mujeres. Ella sostuvo que la representación sustantiva de las mujeres, más allá de la mera representación numérica, es esencial para abordar cuestiones que afectan desproporcionadamente a las mujeres, como la violencia de género y la discriminación laboral.

Históricamente, las mujeres han sido agentes de cambio y resistencia en diversas culturas y épocas. La historiadora Gerda Lerner (1990), en “La creación del patriarcado”, examina cómo las estructuras patriarcales se han desarrollado y consolidado a lo largo de la historia, y cómo las mujeres han resistido estas opresiones. Lerner destaca la importancia de recuperar y visibilizar las contribuciones de las mujeres a la historia, que a menudo han sido ignoradas o minimizadas.

Las mujeres también han jugado roles cruciales en movimientos de liberación y justicia social, desde las luchas anticoloniales hasta los movimientos por los derechos civiles. La participación de mujeres como Angela Davis en la lucha por los derechos civiles y los derechos de las mujeres en Estados Unidos es un ejemplo de cómo las luchas de género y raza están interconectadas.

La mujer, desde las múltiples perspectivas presentadas, ha sido y sigue siendo parte vital de su propio análisis y estudio de acción para la construcción de una sociedad más justa e igualitaria. Las autoras y activistas mencionadas han contribuido significativamente a este entendimiento y han inspirado a generaciones de mujeres a continuar la lucha por sus derechos y dignidad. La igualdad de género no es solo una cuestión de justicia social, sino también de reconocer la plena humanidad y el potencial de todas las personas, independientemente de su género.

Mujeres resilientes: luchadoras por un lugar en la sociedad

Sor Juana Inés de la Cruz (1651-1695), monja y poeta mexicana del siglo XVII, es un ejemplo de resiliencia intelectual. En una época en la que las mujeres tenían un acceso limitado a la educación, Sor Juana desafió las normas establecidas y se convirtió en una de las escritoras más importantes del Barroco hispanoamericano. Su pasión por el conocimiento y la escritura la llevó a defender vehementemente el derecho de las mujeres a la educación y al desarrollo intelectual. A pesar de la oposición de las autoridades eclesíásticas, Sor Juana continuó su labor literaria y filosófica, dejando una obra que sigue siendo estudiada y admirada hoy en día (Herrera, 1995).

Emmeline Pankhurst (1858-1928) fue una líder clave en el movimiento sufragista británico. Fundó la Unión Social y Política de las Mujeres (WSPU) en 1903, un grupo conocido por sus tácticas militantes para exigir el derecho al voto para las mujeres. Pankhurst y sus seguidoras enfrentaron arrestos, encarcelamientos y huelgas de hambre, pero su determinación no flaqueó. Gracias a su resiliencia y liderazgo, el sufragio femenino se logró parcialmente en 1918 y completamente en 1928 en el Reino Unido (Pankhurst, 1914).

Marie Curie (1867-1934) fue una científica pionera en el campo de la radiactividad y la primera mujer en ganar un Premio Nobel. A pesar de enfrentar barreras significativas como mujer en la ciencia, Curie realizó descubrimientos fundamentales que cambiaron la comprensión de la física y la química. Ganó dos premios Nobel, uno en Física (1903) y otro en Química (1911), convirtiéndose en la única persona en ganar premios Nobel en dos campos científicos diferentes. La resiliencia de Curie ante la discriminación y las dificultades personales es un

testimonio de su dedicación y pasión por la ciencia (Sadurni, s.f.).

Frida Kahlo (1907-1954), una pintora mexicana, conocida tanto por su arte como por su vida marcada por el dolor y la enfermedad. A los 18 años sufrió un grave accidente de autobús que le causó lesiones permanentes y un dolor constante a lo largo de su vida. Sin embargo, Kahlo canalizó su sufrimiento en su arte, creando obras profundamente personales y emotivas que exploraban temas de identidad, postcolonialismo, género y clase. A pesar de sus problemas de salud, Kahlo mantuvo una producción artística prolífica y se convirtió en un icono del arte y la resistencia cultural. Su vida y obra continúan inspirando a mujeres en todo el mundo (Ochoa Sandy, 2020).

Rosa Parks (1913-2005) es una figura icónica del movimiento por los derechos civiles en Estados Unidos. En 1955, su negativa a ceder su asiento a un hombre blanco en un autobús segregado en Montgomery, Alabama, desencadenó el Movimiento de Derechos Civiles. Parks, una mujer afroamericana, mostró una increíble resiliencia al desafiar las leyes de segregación racial y enfrentar las consecuencias de su acto de desobediencia civil. Su valentía inspiró a muchos otros a unirse a la lucha por la igualdad racial y la justicia social. Parks es recordada como una pionera que, con su acto de resistencia, ayudó a transformar la sociedad estadounidense (Mediavilla, 2021).

Wangari Maathai (1940-2011), bióloga y ecologista keniana, fue la primera mujer africana en recibir el Premio Nobel de la Paz en 2004. Maathai fundó el Movimiento Cinturón Verde en 1977, una organización que promovió la reforestación y el empoderamiento de

las mujeres rurales en Kenia. A pesar de enfrentar oposición política, violencia y arrestos, Maathai persistió en su misión de mejorar el medio ambiente y las condiciones de vida de las mujeres. Su trabajo no solo restauró paisajes degradados, sino que también fortaleció a las comunidades y promovió la justicia social y ambiental (Mateu, 2024).

Rigoberta Menchú (1959-presente) es una líder indígena guatemalteca y defensora de los derechos humanos. Creció en un contexto de violencia y opresión durante la guerra civil de Guatemala, y su activismo se centró en la defensa de los derechos de los pueblos indígenas y las mujeres. En 1992, recibió el Premio Nobel de la Paz por su trabajo en la promoción de la justicia social y la reconciliación etnocultural. Menchú ha demostrado una increíble resiliencia al enfrentar la persecución y la violencia, utilizando su voz para abogar por los derechos humanos y la paz (Fernández y Tamaro, 2004).

Sakena Yacoobi (1957-presente), conocida como la "Madre de la Educación" en Afganistán, ha sido una defensora incansable de la educación de las mujeres en su país. Fundó el Instituto Afgano de Aprendizaje (AIL) en 1995, que ha proporcionado educación y servicios de salud a millones de mujeres y niños en Afganistán. Yacoobi ha recibido numerosos premios, incluyendo el Premio WISE para la Educación en 2015, que reconoce su impacto en la educación y su lucha por los derechos de las mujeres en un entorno desafiante (Álvarez Mandiola, 2015).

Angela Merkel, canciller de Alemania desde 2005 hasta 2021, fue una figura política influyente no solo en Europa, sino a nivel mundial. Conocida por su liderazgo firme y pragmático, Merkel llevó a Alemania

a través de numerosas crisis, incluida la crisis financiera de 2008, la crisis migratoria europea y la pandemia de COVID-19. Ha sido reconocida repetidamente como una de las mujeres más poderosas del mundo por la revista Forbes. Su legado incluye el fortalecimiento de la economía alemana, la promoción de la unidad europea y la implementación de políticas progresistas en energía y cambio climático.

Malala Yousafzai (1997-presente) es una activista paquistaní que ha luchado incansablemente por el derecho de las niñas a la educación. En 2012, cuando tenía solo 15 años, fue atacada por los talibanes por su activismo. A pesar de sufrir heridas graves, Malala se recuperó y continuó su lucha a nivel mundial. En 2014, se convirtió en la persona más joven en recibir el Premio Nobel de la Paz. Malala ha demostrado una resiliencia extraordinaria al enfrentar el peligro y las amenazas, utilizando su voz y su plataforma para promover la educación y la igualdad de género en todo el mundo (Naciones Unidas, 2017).

Jacinda Ardern (1980-presente), primera ministra de Nueva Zelanda desde 2017, ha ganado reconocimiento internacional por su liderazgo compasivo y efectivo. Ardern ha abordado desafíos importantes, como la respuesta a los ataques terroristas en Christchurch en 2019 y la gestión de la pandemia de COVID-19, con empatía y resolución. Su enfoque inclusivo y su capacidad para comunicar de manera clara y efectiva han sido elogiados en todo el mundo. En 2020, Ardern fue incluida en la lista de las 100 personas más influyentes de la revista Time y recibió el Premio de la Paz de la Fundación Mahatma Gandhi (Rolingson, 2022).

Katie Bouman (1989-presente), una científica de la computación, se hizo mundialmente conocida en 2019 por su papel en la creación del algoritmo que hizo posible la primera imagen de un agujero negro. Bouman lideró el desarrollo de un software que combinó datos de telescopios alrededor del mundo para producir la imagen histórica del agujero negro en la galaxia M87. Este logro fue un hito en la astronomía y la tecnología computacional, y Bouman fue ampliamente reconocida por su contribución al proyecto, apareciendo en numerosas publicaciones y conferencias científicas (Redacción BBC News Mundo, 2019).

Emmanuelle Charpentier (1968-presente) y Jennifer Doudna (1964-presente), científicas pioneras en el campo de la biología molecular, recibieron el Premio Nobel de Química en 2020 por su desarrollo del método CRISPR-Cas9 de edición de genes. Este avance revolucionario permite a los científicos editar el ADN con una precisión sin precedentes, abriendo nuevas posibilidades en la investigación médica, la agricultura y la biotecnología. Su trabajo ha sido fundamental en la creación de terapias genéticas para enfermedades hereditarias y en el avance del conocimiento científico sobre la genética (Redacción BBC News Mundo, 2022).

Sheryl Sandberg (1980-presente), directora de operaciones de Facebook (ahora Meta Platforms, Inc.), ha sido una figura prominente en el mundo de la tecnología y los negocios. Conocida por su libro "Lean In: Women, Work, and the Will to Lead", Sandberg ha abogado por la igualdad de género en el lugar de trabajo y ha inspirado a muchas mujeres a perseguir roles de liderazgo en sus carreras. Su trabajo en Facebook ha sido crucial para el crecimiento y la estrategia

de la empresa, y ha sido incluida repetidamente en la lista de las mujeres más poderosas de la revista Forbes (Biography.com Editors, 2020).

Reshma Saujani (1975-presente), fundadora de Girls Who Code, ha sido una defensora apasionada de la inclusión de las mujeres en la tecnología. Girls Who Code es una organización que ha educado y empoderado a miles de niñas en todo el mundo, enseñándoles habilidades de programación y fomentando su interés en las carreras tecnológicas. Saujani ha recibido numerosos premios por su trabajo, incluido el Premio Harold W. McGraw, Jr. de Educación y ha sido nombrada por Forbes como una de las mujeres más poderosas en tecnología (Saujani, s.f.).

En conclusión, estas mujeres resilientes, como muchas otras, han dejado o están construyendo una huella indeleble en la historia con su lucha por un lugar en la sociedad. Han enfrentado adversidades extremas con valentía y determinación, y sus legados continúan inspirando a las generaciones actuales. Su resiliencia y coraje no solo han cambiado sus propias vidas, sino que también han transformado sociedades y han abierto caminos hacia la igualdad y la justicia. A través de sus historias, educan a otras mujeres y a la sociedad misma, también permiten recordar la importancia de la resistencia y la perseverancia en la lucha por un mundo más justo e inclusivo.

La mayoría han enfrentado adversidades extremas, dejando un legado de valentía y perseverancia que sigue inspirando. Aquí se presentaron de forma sencilla a algunas de estas figuras históricas y contemporáneas que han luchado por la igualdad, la justicia y el

reconocimiento en diversos campos con la intención de visibilizar el esfuerzo, capacidad y fuerza de la mujer.

Por lo que es claro que la lucha de la mujer por sus derechos en los diferentes sectores es vigente y requiere de la participación de toda la sociedad. Es necesario romper con los estereotipos de género y promover la igualdad de oportunidades para que las mujeres puedan desarrollar todo su potencial y contribuir de manera equitativa al avance de la sociedad.

Las mujeres del siglo pasado y del presente han hecho contribuciones extraordinarias a la educación, la política, la ciencia y la tecnología, y han sido reconocidas por sus logros con numerosos premios y distinciones. Estas mujeres no solo han destacado en sus respectivos campos, sino que también han inspirado a futuras generaciones a seguir sus pasos y continuar luchando por un mundo más justo e igualitario.

Desde un enfoque de estudios de género, se ha demostrado que la discriminación de la mujer en el ámbito laboral se basa en prejuicios y estereotipos de género arraigados en la sociedad. Es necesario implementar políticas y medidas que fomenten la igualdad de género en todos los ámbitos, así como promover la educación y sensibilización sobre la importancia de la diversidad en la ciencia y en la educación.



Adriana Marcela Correa Tapia
 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0796-8204>

Maestra en Gestión e Innovación Pública, Licenciada en Derecho y Empresaria.

GRUPO HABITAT+
SUPREME



Liliana Velázquez Ugalde
 ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5678-4279>

Doctora en Administración, Maestra en Psicología Social y Licenciada en Educación; más de 30 años en el sector educativo público y privado. Catedrática de la Universidad Autónoma de Querétaro, investigadora en temas de Organizaciones religiosas femeninas, Cultura Organizacional, Salud física, mental y emocional, educación, bioética.

La Inteligencia Artificial en la Educación

Elizabeth Trujillo Juárez

“El éxito en la creación de IA sería el evento más grande en la historia de la humanidad. Desafortunadamente, también podría ser el último, a menos que aprendamos a evitar los riesgos”

Stephen Hawking

El término “Inteligencia Artificial” (IA), se acuñó desde 1956 y a partir de entonces esta tecnología ha evolucionado exponencialmente, de tal forma que hoy en día su uso es prácticamente cotidiano.

Aplicaciones como Waze, hacen que usar la IA sea fácil para cualquiera y, siguiendo este sencillo ejemplo, nos damos cuenta de que Waze “piensa” por nosotros respecto a la traza de la ruta más conveniente, e incluso podríamos decir que, en ese sentido, tiene mayores facultades que los humanos ya que es capaz de “ver” las vías para determinar cuál es mejor; además, es capaz de improvisar si cambiamos de ruta, estableciéndola de acuerdo a las nuevas circunstancias.

En la historia de la humanidad, hay eventos que cambiaron el mundo como el descubrimiento de la electricidad, la revolución industrial y el uso del Internet. Hoy en día, la protagonista del cambio se llama Inteligencia Artificial y promete revolucionar más drásticamente y velozmente las diferentes áreas del quehacer humano; piénsese, por ejemplo, en todas las innovaciones que se espera propicie en la educación.

Los cambios en la educación han sido relativamente suaves, algunos autores refieren que, en esencia, los salones de clases no han cambiado: pupitres, pizarra, alumnos y un educador que organiza y entrega conocimientos quien, a su vez, aprendió de la misma forma.

Y si bien, el espacio educativo ha permanecido igual, los métodos didácticos sí han variado: ahora se fomenta la auto investigación, la creatividad, el sentido crítico, el autoconocimiento; además de que se fortalece la tolerancia a la frustración, el trabajo en equipo y muchas otras áreas. Sin embargo, hemos de reconocer que todo o casi todo ocurre dentro del aula tradicional.

A partir de la pandemia del COVID-19, la sociedad acepta más el trabajo a través de medios virtuales. Con el uso de la IA, se espera que la educación tenga un cambio drástico y se reconstruya el concepto de educación y de escuela. De acuerdo con Bill Gates, entre los próximos cinco y diez años, esta tecnología transformará la manera en que se enseña y se aprende en todo el mundo.

Definiciones de Inteligencia Artificial (IA)

Aunque hay muchas definiciones de Inteligencia Artificial, en la vida diaria este término es utilizado de manera general para describir una

variedad de técnicas, tecnologías y actividades que la utilizan para realizar diferentes tareas.

Para John McCarthy, profesor de la Universidad de Dartmouth, la IA es “Hacer que una máquina se comporte de formas que serían llamadas inteligentes si un ser humano hiciera eso”.

Jeremy Achin CEO de DataRobot (2017) la define como “Un sistema informático capaz de realizar tareas que normalmente requieren inteligencia humana”.

De acuerdo con la UNESCO, en su apartado de Inteligencia Artificial y Educación, “Cada aplicación de la IA depende de una serie de técnicas complejas que requieren que los ingenieros de IA estén formados en matemáticas de alto nivel, estadística y otras ciencias de la información, así como en la escritura de códigos”.

Implicaciones de la IA en la educación

El uso de la IA en la educación es todavía muy incierto; sin embargo, se espera que la educación se vea altamente beneficiada ya que, en términos generales, se podría decir que en educación necesitamos dar solución a la creciente carga que tiene el sistema escolar pues, a medida que han transcurrido las décadas, a las instituciones educativas se les han ido incrementando diferentes cargas y programas, por lo que en la actualidad la escuela no es solo un lugar para adquirir conocimientos, sino donde también se fortalecen las habilidades, actitudes y valores (como la equidad de género, el cuidado del medio ambiente, la salud, la ética, los idiomas, y un muy largo etcétera). El uso de la IA en la educación se puede analizar desde tres vertientes:

IA enfocada al alumno. - Se utiliza en todo el mundo por medio de las aplicaciones de aprendizaje que personalizan el avance del alumno. Es decir, dichas aplicaciones se van adaptando al avance inmediato de cada estudiante con base en la detección de aciertos y errores y, a partir de ello, se le van ofreciendo las opciones que más les convienen. Esto significa que ahora ya no se espera una respuesta única, sino que, por medio de la aplicación, los alumnos pueden aprender a su propio ritmo y peculiaridades de aprendizaje.

En algunas escuelas de China y Reino Unido se utilizan cámaras de aula impulsadas por IA con tecnología de reconocimiento facial para comprobar la atención de los estudiantes en clase, si se detecta poca atención avisará al maestro para que refuerce el interés.

IA enfocada al maestro. - Las herramientas orientadas al maestro tienden a buscar maneras de bajar la carga de trabajo del docente para que, así mismo, pueda dedicar más tiempo a dar asesoría personal a sus alumnos y organizar actividades dentro de la clase en las que se promuevan las "Habilidades del siglo XXI: pensamiento crítico, comunicación, colaboración y creatividad" (Enfoque P21). Algunas de estas herramientas permiten automatizar la calificación. Esto se logra por medio de programas en los que los alumnos presentan sus tareas por computadora y el sistema se encarga de calificarles, además de arrojar información sobre el progreso o las dificultades. En China hay alrededor de 60,000 escuelas que ya emplean este instrumento de evaluación. A menudo se considera que la IA puede llegar a sustituir a los maestros; sin embargo, se estima que esto en realidad no es posible ni deseable; en cambio, como señala Rose Luckin y sus colegas, "son los docentes quienes serán los organizadores de cuándo y cómo utilizar las herramientas de IA".

La Inteligencia Artificial ya está en las aulas por medio de las plataformas educativas y seguirá en aumento, los docentes nunca podrán ser sustituidos por los robots, de hecho los expertos dicen que la demanda de docentes aumentará, no disminuirá, pero indudablemente deberán capacitarse para un uso efectivo, de ahí que el papel del docente evolucionará en asociación con las capacidades que aporta la IA.

IA enfocada al sistema. - La Inteligencia Artificial enfocada al sistema, analiza los datos de todas las escuelas de un sector, dicha información se puede compartir con otros sectores, lo cual podría ayudar para tomar decisiones respecto a la información aportada.

ChatGPT en la educación

"Cada máquina tiene inteligencia artificial y cuanto más avanzada se pone una máquina, más avanzada será la inteligencia artificial. Pero una máquina no puede sentir lo que está haciendo. Solo sigue las instrucciones -nuestras instrucciones- de los seres humanos" (Abhijit Naskar, uno de los neurocientíficos más reconocidos del mundo). El ChatGPT (Generative Pre-trained Transformer) fue desarrollado por la empresa OpenAI de Elon Musk. Es una tecnología que en la actualidad ha llamado mucho la atención; su uso está muy difundido en países europeos y en Latinoamérica cada vez aumenta más.

Según una reciente encuesta de Impact Research "la mayoría de los profesores en Estados Unidos ya utilizan ChatGPT para su trabajo, al igual que un tercio de los estudiantes. Los profesores y estudiantes que han utilizado esta aplicación afirman abrumadoramente que ha tenido un impacto positivo en su enseñanza y aprendizaje".

Su uso no solo es educativo, sino que abarca muchas áreas, desde asistentes virtuales y robots para atención al cliente, hasta herramientas de traducción automática. El ChatGPT está programado por humanos y puede auto aprender de los datos e interacciones que recibe; por lo tanto, en algunas ocasiones sus respuestas podrían ser inexactas y es necesario contrastarlas.

Algunas implicaciones positivas:

- Asesor 24/7.- Actúa como un asesor disponible las 24 horas del día y los 7 días de la semana para despejar cualquier duda en tiempo real.
- Aprendizaje de idiomas.- Al interactuar con el ChatGPT en otro idioma se puede mejorar la pronunciación, ampliar el vocabulario y corregir ortografía.
- Aprendizaje personalizado.- A través de las interacciones con el ChatGPT éste puede llegar a conocer las fortalezas y debilidades de los estudiantes y por lo tanto, proporcionar material personalizado.
- Habilidades de comunicación.- Puede simular conversaciones y con ello, incrementar las habilidades comunicativas.

Desventajas del uso del ChatGPT en la Educación:

- Sin duda, la principal desventaja es la falta de interacción humana. Una disminución de las actividades interpersonales entre alumno-profesor y alumno-alumno podrían afectar las habilidades sociales y emocionales que son tan importantes en la formación.
- Dependencia tecnológica.- A final de cuentas, la IA piensa por nosotros, y si se depende en demasía de ella, se podría obstruir la capacidad de pensar críticamente, resolver problemas y comunicarse entre humanos.
 - Desigualdad.- Podría ser una grave desventaja para todos aquellos

que por cualquier causa no pudieran acceder a la tecnología, por lo tanto, es preciso que las instituciones educativas, principalmente el gobierno en México ponga atención y recursos para que todos tengan acceso a las mismas oportunidades.

-Exactitud y sesgo.- Algo importante que todo usuario debe saber, es que el ChatGPT puede proporcionar respuestas inexactas o sesgadas.

Lucha contra el plagio

Para Alberto García Serrano, autor del libro "Inteligencia Artificial", el plagio es otra de las dificultades que se presentan a menudo: "El problema a corto plazo, claro, radica en qué vamos a hacer para evitar que el estudiante copie. Eso está claro. Pero no nos vamos a quedar aquí, sino que vamos a aprovechar esta oportunidad para hacer cambios que ya tendrían que haberse hecho".

Esta ya era una de las preocupaciones de los profesores cuando el uso del Internet se hizo accesible a todos los estudiantes; la manera en que se resolvió fue haciendo preguntas más creativas o dejando investigaciones contextualizadas a la realidad de los estudiantes y en las que no solo se trate de copiar y pegar. Esto conlleva necesariamente a que, antes de dejar una investigación, los maestros deban plantearse cuáles son los objetivos, qué se quiere lograr, qué competencias se pretenden cultivar, etc.

Preparar a los seres humanos para vivir de forma segura con la IA

"La única manera de asegurarse de que no pierda su trabajo con la llegada de la IA, es hacer algo que la IA no puede hacer, y lo único que la inteligencia artificial no puede hacer, pero un humano puede, es ser original. Por lo tanto, puedes hacer algo original y ninguna IA

puede reemplazarte” (Abhijit Naskar, uno de los neurocientíficos más reconocidos del mundo).

Alberto Serrano García, asegura que: “Los profesionales que sepan utilizar las inteligencias artificiales son los que quitarán trabajo a aquellos que no las sepan usar. Ese es el verdadero tema. Por eso, tenemos que formar a los futuros profesionales a la vez que nos reciclarnos nosotros, para saber hacer uso de todas estas herramientas; y aun así, sufriremos por la velocidad del cambio”.

Dado que la IA está presente en todo momento de la vida cotidiana (desde las aplicaciones de tráfico vehicular, los teléfonos inteligentes, el reconocimiento facial, los robots de contestación, etc.), y que su crecimiento es cada día mayor, sería importante preparar tanto a adultos como a niños y jóvenes para vivir y trabajar de forma segura con la Inteligencia Artificial. Esta formación indudablemente deberá integrar las habilidades y los valores humanos. A continuación, se sugieren algunos sitios que podrían ser de ayuda:

Cursos diseñados para que las personas se familiaricen con el funcionamiento de la IA pueden ser encontrados en <https://www.elementsofai.com> <https://okai.brown.edu> y <http://ai-4-all.org>

El portal de la UNESCO “Teaching AI for K12” reúne recursos de enseñanza de la IA de todo el mundo para que cualquier docente, o educador en casa pueda utilizarlos para ayudar a sus estudiantes a aprender sobre la IA. <http://teachingaifork12.org>

La iniciativa estadounidense AI4K12, patrocinada conjuntamente por la Asociación para el Avance de la Inteligencia Artificial (AAAI, por sus

siglas en inglés) y la Asociación de Docentes de Ciencias Informáticas (CSTA, por sus siglas en inglés) ofrece un conjunto de recursos diseñados para ayudar a los docentes a introducir a sus estudiantes en la IA <https://github.com/touretzkyds/ai4k12/wiki>

Elementos de IA son una serie de cursos gratuitos en línea, creados por Reaktor y la Universidad de Helsinki. Los cursos están disponibles en varios idiomas y tienen como objetivo animar a las personas a aprender qué es la IA, qué puede y qué no puede hacer, y cómo empezar a crear métodos de IA. <https://www.elementsofai.com>

OKAI son una serie de cursos en línea disponibles en inglés y chino. El proyecto se propone desmitificar la IA y presentar sus conceptos a un público con escasa o nula formación en informática. Utiliza gráficos y animaciones interactivos basados en la web para ilustrar los principios de funcionamiento de la IA. <https://okai.brown.edu>

AI-4-All es un programa sin fines de lucro con sede en Estados Unidos, dedicado a aumentar la diversidad y la inclusión en la educación, la investigación, el desarrollo y las políticas de la IA, con el objetivo de crear un mayor acceso para las personas poco representadas en el campo de la IA. <http://ai-4-all.org>

Retos y desafíos en el ámbito de la Educación

“En todo el mundo, prácticamente no se han llevado a cabo investigaciones, no se han acordado directrices, no se han formulado políticas ni se han promulgado reglamentos para abordar las cuestiones éticas específicas que plantea el uso de la inteligencia artificial en la educación” (Holmes et al., 2018b, p. 552, traducción libre).

Uno de los principales problemas es que aún no se conocen los alcances de la IA ni tampoco sus consecuencias. Debe existir una regulación a nivel mundial, pero los países aún no se ponen de acuerdo y, mientras tanto, la Inteligencia Artificial sigue avanzando; baste ver que en las escuelas ya se trabaja con herramientas de IA académicas y que es frecuente que los padres adquieran aplicaciones de Inteligencia Artificial tanto educativas como recreativas para sus hijos.

En México es necesario y urgente que la Secretaría de Educación Pública tome la batuta para concertar esfuerzos de especialistas en Inteligencia Artificial y en Educación, y así aprovechar el impulso que supone la IA en la educación, esto requerirá que se capacite a docentes y directivos, así como dotar de la infraestructura necesaria a las escuelas, tales como conectividad y dispositivos electrónicos en todos los rincones de México para que el acceso sea equitativo.

Muchos países nos llevan la delantera en cuanto a los avances de Inteligencia Artificial: En Reino Unido se creó un centro de tecnología educativa que cuenta con un sólido legado y una considerable experiencia en Inteligencia Artificial, ya que es uno de los países en los que se tiene mayor uso y progreso de la IA en la educación.

En Singapur, los robots humanoides (como Nao y Pepper) se están utilizando en las clases de preescolar para introducir a los niños y las niñas en la programación y otras materias CTIM (Graham, 2018). <https://eonreality.com/about-us/eon-reality-education> <https://edu.google.com/products/vr-ar>

En China, los algoritmos y el pensamiento computacional se han incluido en los estándares curriculares de las TIC para la escuela secundaria superior.

Reforzar la Inteligencia Emocional para convivir con la Inteligencia Artificial

Aunque, como ya se ha dicho, el futuro de la Inteligencia Artificial es incierto, se puede vislumbrar que estamos por presenciar transformaciones de tal importancia que eclipsarán cualquier otro cambio que se haya documentado en la historia. Esta innovación requiere de nuevas formas y procesos educativos. Desde mi perspectiva, y amén de todas las consideraciones incluidas en este artículo, debemos caminar a la par con estrategias para promover la ética. Tenemos en las manos algo tan grande que nadie sabe qué sigue. El ser humano debe cerciorarse de que todo sea para bien de la sociedad y del mundo, y para eso se necesita ética.

“Lo que todos tenemos que hacer es asegurarnos de que estamos usando la IA de una manera que sea en beneficio de la humanidad, no en detrimento de la humanidad” (Tim Cook, CEO y alma de Apple tras la pérdida de Steve Jobs en 2011).

Para finalizar, coincido con Elon Musk cuando afirma: “Estoy cada vez más inclinado a pensar que debería haber cierta supervisión regulatoria, tal vez a nivel nacional e internacional, solo para asegurarnos de que no hagamos algo muy tonto. Quiero decir, con inteligencia artificial estamos invocando al demonio”.



Elizabeth Trujillo Juárez

miss.eli.tj@hotmail.com

Profesora, escritora y empresaria dedicada a la educación durante los últimos 45 años. Desde 1986 fundó el Colegio Reina Elizabeth de Querétaro, con educación bilingüe y atención a niños y niñas de Maternal, Preescolar, Primaria y Secundaria.

Ha tenido colaboración en diferentes Asociaciones y Organizaciones:

Presidente de AIPEM, Asociación de Instituciones Particulares Educativas

de México; Miembro de la Delegación de AMCO Advance Methods Corporation "Una Experiencia Educativa en Finlandia"; Miembro fundador del Consejo Directivo de AMEXME, Asociación Mexicana de Mujeres Empresarias, capítulo Querétaro; Miembro de "Mujeres Líderes de Querétaro"; miembro del CCME Consejo Coordinador de Mujeres Empresarias, capítulo Querétaro.

Cuenta con diversos estudios y diplomados como: Los Derechos Humanos en la Educación impartido por la ONU-Educación; Método High Scope potenciador del desarrollo cognitivo y cerebral, Orientación Familiar, apoyo y asesoría a las familias en la formación de sus hijos.

En su faceta literaria, estudió cuatro años en la Escuela de Escritores de Madrid, autora de cuento, novela y de diversos artículos turísticos para el Diario de Querétaro.



Economía circular: regresando al origen

Laura Gerónima Sepúlveda Antuna

En la naturaleza nada se desperdicia, todo sirve, todo se reutiliza.

Es bajo esta premisa que surge la economía circular, una economía en donde no se generan desechos: se transforman.

(Principios de la Economía Circular)

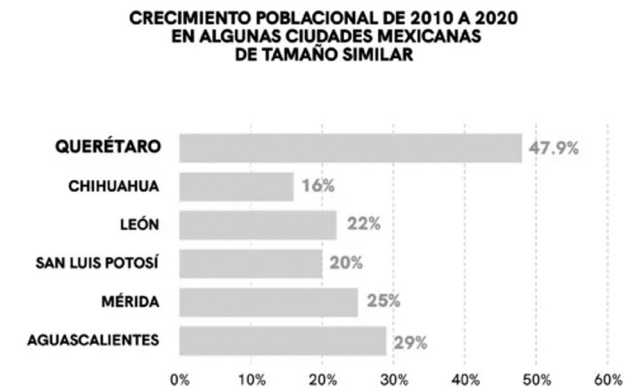
Los orígenes de los pueblos del mundo, como los pueblos indígenas en México, tienen una estrecha vinculación con la naturaleza: desarrollan alternativas de vida mediante la articulación con los ecosistemas, la defensa de la tierra, y comparten lenguas y tradiciones que generan una simbiosis universal. Sin embargo, las leyendas queretanas también cuentan que las comunidades de la época prehispánica tuvieron sus conflictos autoprovocados con la naturaleza, uno de ellos debido al mal uso de los cuerpos de agua y las intensas actividades de curtidos de pieles y desechos que iban a dar a los ríos, contaminándolos y provocando escasez de agua y grandes

problemas de salud en la población, e incluso se ha inferido que estas prácticas pudieron ser las causantes de sequías atípicas. Fue hasta la llegada de los españoles que estas prácticas de contaminación fueron limitándose, además de la implementación de nuevas ingenierías que se emplearon para lograr el suministro del agua para Querétaro. ¡Sí, hablamos del famoso Acueducto!

La ciudad como punto de partida, el reto y las oportunidades

A mi llegada a Querétaro en 1998, me recibió una ciudad relativamente “tranquila”, donde sus pobladores miraban con cierto recelo a los nuevos residentes. Poco a poco me fui integrando a la cotidianidad sin ser parte de la vida en común, siempre anhelando diferenciarme, lo que encajó perfecto en el ánimo y simpatía de los nativos de esta ciudad. Al día de hoy, puedo decir que ya soy queretana y que conozco a la ciudad tan bien como cualquier queretano oriundo.

El Querétaro de ayer, de hoy y seguramente del futuro es el de una ciudad próspera que invita a lo nuevo, a crecer y a nunca pasar inadvertido (si tienen duda pueden indagar en las crónicas de Josefa Ortiz, José Trinidad Montes, Rodrigo González Zozaya, entre otros); sin embargo, la antesala de la trascendencia histórica conlleva a un crecimiento exponencial que cobra facturas difíciles de saldar. Aquí es donde me pongo menos histórica y los invito a reflexionar sobre el Querétaro de hace 10 años, el de hoy y el que tendremos mañana. La población en Querétaro ha crecido al menos el 50% desde 2010 a la fecha, el anhelado crecimiento industrial y económico ha provocado, entre otros efectos, que la oferta de vivienda tuviera cambios netos positivos representando un incremento del 63.45%.



Fuente: <https://observatoriodeciudades.mx/blog/vivienda-y-expansion-urbana-el-caso-de-queretaro/>

La industria ha crecido consistentemente y desde enero de 1999 a junio de 2021, Querétaro se encuentra dentro de las entidades federativas que recibieron una mayor Inversión Extranjera Directa para la Fabricación de Equipo Aeroespacial, por encima de Chihuahua y Baja California. Desde el año 2003 este crecimiento de la industria se acerca a cifras anuales del 2.3% de acuerdo con la Secretaría de Economía a nivel nacional. Aunado a ello, el estado de Querétaro se coloca como la segunda industria manufacturera más relevante en el sector automotriz, generando un gran número de puestos laborales y produciendo casi 30% de los productos de exportación del país.

Y por mencionar otro indicador, desde el punto de partida, el parque vehicular ha incrementado su crecimiento en al menos 73.52% (<https://observatoriodeciudades.mx/blog/vivienda-y-expansion-urbana-el-caso-de-queretaro/>)

Para cualquier estrategia político o empresario consolidado, esto refleja más que bonanza, un enorme desafío para continuar creciendo a esta velocidad, tanto para la ciudad de Querétaro como para sus municipios conurbados El Marqués, Colón y Corregidora, sus aliados naturales para enfrentar la ineludible realidad local influenciada por el contexto nacional y global. En efecto “no todo es miel sobre hojuelas”.

Debemos comprender que los orígenes de las fuentes del capital donde se crean las demandas de servicios y productos a escala industrial, es decir, los grandes mercados internacionales, actualmente se encuentran bajo una presión extraordinaria para reducir los riesgos globales (Cambio Climático, los Conflictos Sociales y la inestabilidad Económica, entre otros) de tal forma que permitan asegurar las formas de producción en todo el planeta.

Por su pasado, su presente y su futuro, Querétaro enfrenta un verdadero reto en materia de Desarrollo Sostenible, más aún cuando el actual Modelo de Ciudad es completamente disperso; una mancha urbana que se esparce velozmente hacia los alrededores y la habitabilidad en los nuevos desarrollos con un éxito relativo, pues alojan a cerca de 200 mil personas con una ocupación promedio de 3 habitantes por vivienda (<https://observatoriodeciudades.mx/blog/vivienda-y-expansion-urbana-el-caso-de-queretaro/>).

De acuerdo con un informe especial de la asociación Bajo Tierra Museo del Agua, en la Zona Metropolitana de Querétaro hay una crisis de escasez de agua provocada por la contaminación, la sobreexplotación, la urbanización acelerada y acaparamiento del Río Querétaro, el Río El Pueblito y el Arroyo Jurica, mantos acuíferos fuertemente contaminados por descargas domésticas, industriales

y agropecuarias. Esto ocurre a pesar de que desde los años 50 se establecieron restricciones para su explotación. En 26 años la Conagua ha otorgado 7 mil 817 concesiones para la prestación del servicio en Querétaro y en los últimos 20 años el uso público-urbano en la Zona Metropolitana incrementó en 30%, mientras que los acuíferos que subyacen en la metrópoli presentan un marcado déficit.

El consumo eléctrico en Querétaro es otro reto fundamental, ya que entre 2015 y 2022 creció un 41% y la tendencia indica que continuará creciendo su demanda. Hoy, Querétaro en el Bajío mexicano es el principal consumidor de energía, y se proyecta un incremento importante para los próximos años, acompañado del estrés energético que ya preocupa a todos.

Ahora que, si abordamos aspectos de la calidad de vida de las y los queretanos en relación con la disponibilidad de masa vegetal circundante, un estudio de la ciudad de Toronto, Canadá, reveló que “el mero hecho de tener 10 árboles más en una manzana de la ciudad mejoraba la percepción de la salud de sus habitantes. Y lo hacía de un modo comparable a un aumento de 10.000 dólares en los ingresos personales, o a sentirse siete años más joven”. Por otra parte, la organización “Bosques sin Frontera” expresa que los árboles son indispensables para el ser humano y cada día los ciudadanos necesitan al menos 22 árboles para sobrevivir y ser felices. Si orientamos estos datos de impacto hacia la realidad en la capital de Querétaro, podremos apreciar entonces que este municipio ha sufrido en su biodiversidad por el crecimiento exponencial de su población, con un déficit de árboles en Querétaro de tan solo 1.5 árboles por persona, tal es el caso que “hoy ya sentimos más calor que hace una

década”, y en los últimos 30 años la capacidad de polinización de la entidad ha disminuido en hasta 70%, por causa del abandono de la apicultura por la migración y también por la intensa carga ambiental del crecimiento demográfico y la vocación industrial de la Zona Metropolitana del estado de Querétaro; sin ignorar, por supuesto, la generación extraordinaria de residuos sólidos urbanos en su capital que desecha aproximadamente 686,689 toneladas al año (Anuario Económico Municipal 2023).

Por otro lado, las emisiones de partículas contaminantes por la dinámica de la ciudad y las emisiones de gases de efecto invernadero por el consumo y desecho de aguas residuales, el consumo de energía eléctrica provenientes de fuentes fósiles y los residuos contribuyen a la mala calidad del aire y, por supuesto, al gradual calentamiento global. Conforme al Inventario de Emisiones 2015, la ciudad de Querétaro produce el 19% de las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) estatal, seguido de San Juan del Río y Pedro Escobedo con el 11% cada uno y el municipio de El Marqués con 10% (<https://observatoriodeciudades.mx/blog/vivienda-y-expansion-urbana-el-caso-de-queretaro/>).

De cara a la degradación ambiental que ya se experimenta, así como a las exigencias de la industria establecida (motor de la bonanza) y la que está por instalarse, tanto la planeación como la administración de los municipios que conforman la zona metropolitana, enfrentan un desafío sin precedentes.

Forzado por el escenario internacional, hoy el ADN corporativo integra la Gestión Sostenible y exige acciones que atemperen la crisis

generada por la escasez y las limitaciones naturales del planeta para suministrarnos los recursos suficientes.

Esto es algo que debe ser comprendido por las partes involucradas, es decir, gobierno, sector privado y sociedad, para actuar en consecuencia con mayor intensidad y destinar los recursos suficientes para alcanzar los objetivos planteados. Para ello se requiere pasar de la austeridad en el presupuesto público y privado, a invertir realmente en lo que se espera garantice la subsistencia; aun cuando la incertidumbre se fortalece cada día y año tras año, es necesario tomar en cuenta que, si no hacemos algo contundente, mientras más tardemos el costo será muy alto.

Hablemos de Economía Circular

Es importante comprender que las formas de vida de los seres humanos en todo el planeta se desarrollaron bajo modelos de gestión centrados en la abundancia de recursos, las leyes e invenciones tecnológicas que perfilaron la cultura moderna de la humanidad y basaron su operación en esta aparente disponibilidad de recursos. A este estilo de vida los expertos le llaman economía lineal y en la actualidad se encuentra más que obsoleto, aunque hay quienes aún se aferran a lo contrario.

Pensar en Circularidad es evocar al buen origen, a ese que nos vincula con la naturaleza y las buenas costumbres de nuestros antepasados; con el respeto a las leyes físicas que nos permitan algún día contar con los recursos suficientes o quizás abundantes para la trascendencia de la humanidad. Es un hecho que nosotros no lo veremos, pero debemos trabajar en ello. Podemos hablar de Circularidad en absolutamente

todo, como una oportunidad de reinventarnos, hacer las cosas similares a la naturaleza, donde gradualmente se reduzca el desecho hasta alcanzar la total reutilización o transferencia de los residuos a otras actividades que lo requieran, es decir, lo que a uno no le es útil, a otros les representa un gran valor. Este pensamiento convertido en acción, ayuda a reducir los costos de adquisición y además contribuye en desacelerar los daños ambientales incorporados en los productos y servicios cuando éstos se generan con materias primas provenientes de fuentes vírgenes o como le llamamos algunos, de primer uso.

Podrás preguntarte, ¿qué tan complicado es ser Circular? Bueno una respuesta puede ser, tanto como decidas que lo sea. Si bien es cierto, aplicarlo de manera sistémica para el desarrollo de una ciudad es más complicado, pues significa repensar el origen y la vocación de la misma, cuestionarse a profundidad el actual modelo de negocios, desechar lo que no es útil y transitar lo más rápidamente a una economía que imite a la naturaleza, es decir cero desperdicios. Cada día, cada año repensarlo, usar el borrador y reescribirlo, aplicarlo una vez más, planear el diseño de los productos y servicios siempre pensando en hacer más eficiente el uso de los recursos. Otro aspecto a tomar en cuenta de la Economía Circular es a escala del Ordenamiento Territorial de la Ciudad y la prevención del impacto de los efectos que el Cambio Climático genera, así como otros riesgos sociales. Es decir, debemos planear ciudades con mayor capacidad de adaptación y resiliencia debido a los cambios en los patrones del clima (que ya son una realidad) y otros fenómenos naturales y sociales.

Con los productos y servicios sucede algo similar, si tienes una micro, pequeña o mediana empresa puedes aplicar el mismo sentido

común, e incluso puedes ayudarte con análisis y estudios probados que bien se aplican a cada sector de negocios. Por ejemplo, la Fundación Ellen MacArthur (<https://www.ellenmacarthurfoundation.org/>) es una organización benéfica comprometida con la creación de una Economía Circular, diseñada para eliminar los desechos y la contaminación, hacer circular productos y materiales (en su mayor valor) y regenerar la naturaleza; un sistema económico que ofrece mejores resultados para las personas y el medio ambiente. En México también está la Fundación Cristina Cortinas como una aliada para iniciativas circulares de pequeña y gran escala (<https://www.fundacionccortinas.org/>) y por supuesto, si deseas ir a mayor profundidad, existen grupos de expertos en nuestro país que pueden orientarte y fortalecer tus decisiones.

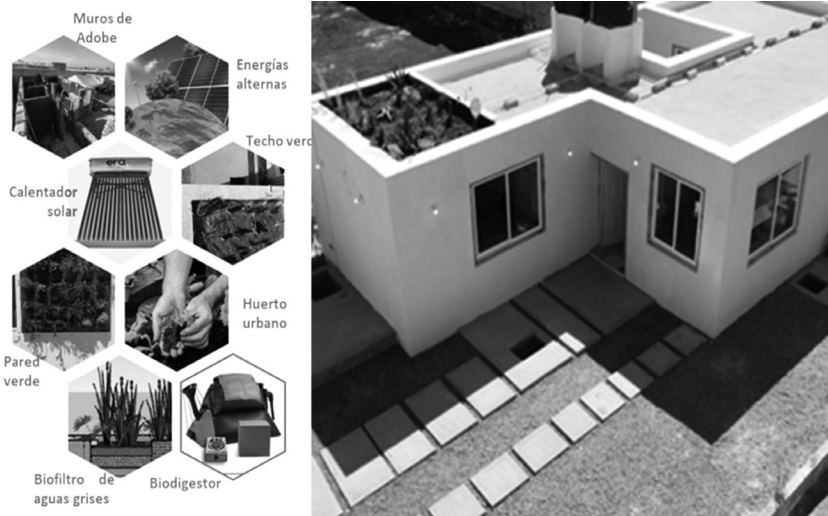
“Retirando” mi granito de arena

La conciencia por los impactos sociales y ambientales debidos al importante crecimiento de la ciudad de Querétaro tomaron sentido a la par con mi compromiso y sentido de pertenencia. En mi empresa Constructora de Espacios Industriales y Habitacionales, S.A. de C.V. (CEIH) hemos entendido los retos a los cuales nos enfrentamos y decidimos transitar de un modelo de gestión del entorno construido tradicional a uno que fortalece gradualmente la sostenibilidad, privilegiar el rehuso, disminuir residuos y solicitar a nuestros proveedores materiales y servicios ambientalmente viables, incluyendo certificar el desempeño ambiental, social y económico y conscientizar a nuestros clientes de incorporarlo en los proyectos.

Todo ello, nuestros colaboradores lo abrazaron bien; y hoy, gracias a su expertise y compromiso, integramos en nuestros proyectos de

edificios industriales y viviendas, un sistema que sirve para implementar de forma sostenible asentamientos humanos productivos y bellos que respetan la naturaleza a través de la permacultura; esto por medio de estrategias de sostenibilidad, usando tres criterios fundamentales que son: medio ambiente, social y la gobernanza, a través de una sólida ética corporativa.

Con una perspectiva de Economía Circular, estos entornos construidos aprovechan el ciclo natural del agua, como su tratamiento por filtros basados en la naturaleza y su reaprovechamiento. Respecto a la energía, esta se conserva a través de su uso eficiente y se produce acorde con las necesidades del sector industrial y/o residencial, ya sea fotovoltaica, eólica o por la gestión y tratamiento de los residuos.

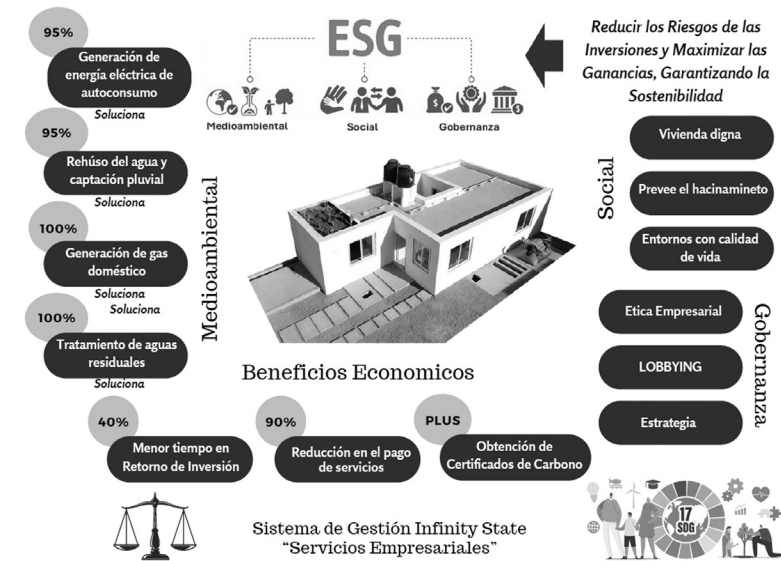


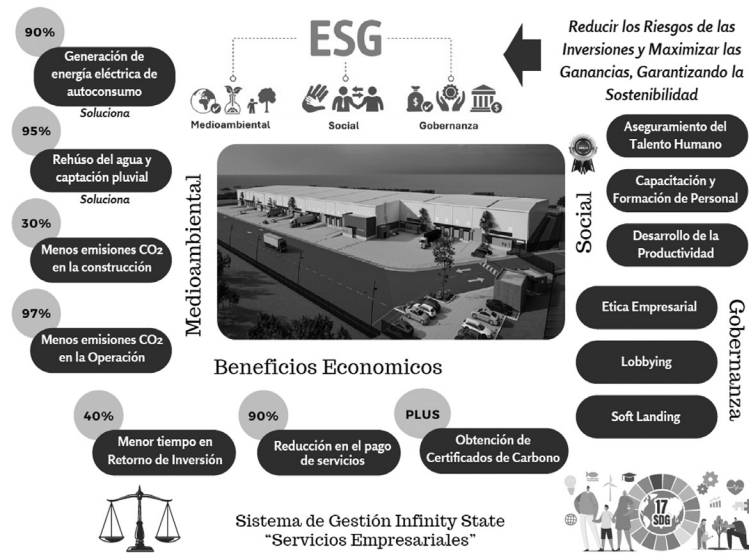
Fuente: ECOASA modelo Infinity State para el Desarrollo Industrial Sostenible, CEIH 2022

Es decir, hemos creado un circuito cerrado donde los usuarios dependen menos del suministro de las redes públicas, además de que se mitigan las emisiones al aire, en el suelo y en los cuerpos de agua.

Sistema de Gestión, Ecocasa y Modelo de Nave Ecológica Industrial

Trabajamos por años en procesos para aplicarlos con sumo cuidado durante la planeación del proyecto de construcción o urbanización; por ejemplo, el diseño bioclimático y la selección de materiales y su proveeduría que debe acompañarse con menos daños al medio ambiente y/o la salud. Gracias a esta estrategia de Circularidad en entornos Construidos Sostenibles pasamos de usar el 36% de los





Fuente: Modelo de Vivienda Ecocasa y Modelo de Nave Ecológica Industrial, Infinity State para el Desarrollo Industrial Sostenible, CEIH

materiales con algún grado de circularidad o segundo uso después de finalizar el ciclo de vida del edificio o vivienda, a un 80% de materiales circulares con posibilidad de integrarse a un segundo ciclo de vida y totalmente respaldados por acreditaciones que lo avalan.

La urbanización proyectada bajo nuestro modelo de Desarrollo Sostenible, vincula la infraestructura verde con el medio ambiente, a través de nodos de biodiversidad planeando a su vez su adaptación a los riesgos externos para evitar daños, lo que comúnmente se conoce como Infraestructura de resiliencia (planeada para prevenir inundaciones, daños por sismos, sequías o riesgos sociales).

Además, nuestros esfuerzos por consolidar un Sistema de Gestión

Sostenible para Descarbonizar la Industria de la Construcción nos ha permitido evaluar otros beneficios para nuestros clientes durante esta transición, como es retornar su inversión en menor tiempo (20 a 40% menor tiempo), garantizar y reducir pagos por el suministro de agua y energía, confort, diferenciación comercial y posicionamiento, así como cubrir las necesidades actuales de los usuarios internacionales por los compromisos globales que ya vienen integrados en su Gobernanza en materia de Sostenibilidad.

Para finalizar, una reflexión: a veces para expresar que debemos tomar acción en algo, se usa un dicho popular que reza "pon tu granito de arena"; sin embargo, ser disruptivos permite argumentar los cambios de lenguaje conforme a los nuevos tiempos, por lo cual prefiero expresar que he "quitado mi granito de arena" en un planeta donde menos daños, representan más beneficios ambientales, sociales y económicos.



Laura Gerónima Sepúlveda

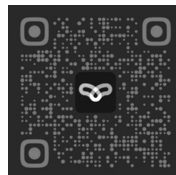
Antuna

Arquitecta de formación, cuenta con diversas maestrías, incluyendo Ciencias de la Construcción, Administración de la Construcción, Valuación Inmobiliaria e Industrial y Valuación de Bienes Nacionales por el ITC. Desde hace 15 años es CEO y fundadora de la empresa Constructora de Espacios Industriales y Habitacionales S.A. de C.V., donde destaca por su enfoque innovador y compromiso con la responsabilidad social, lo que le ha

valido el reconocimiento del CEMEFI, de Coparmex y del American Quality Institute. Es también cofundadora de Infinity State S.A. de C.V., donde impulsa proyectos inmobiliarios orientados hacia la economía circular.

Reconocida por su labor en el ámbito empresarial, social y ambiental, destacando premios de Women's Entrepreneurship Day, la AICHYCI de México y Marruecos, la Fundación Cultural Forjadores de México, la asociación Global for Peace México y Argentina, Mil Mentes por México Internacional, el Latin American Quality Institute, el Claustro Doctoral Hispano Mundial de Líderes Globales, y la Academia Mundial de Literatura, Historia, Arte y Cultura UNAM, UNACCC Centro y Sudamérica, entre otros.

Actualmente es presidenta del Consejo Coordinador de Mujeres Empresarias (CCME) capítulo Querétaro y de la Fundación Grandeza de las Mujeres Mexicanas A.C.



Economía circular y factores determinantes para el desarrollo de iniciativas

Alma Taurina Trinidad González

El contexto del mundo ha cambiado. Hoy somos testigos del surgimiento de un nuevo tipo de empresas comprometidas con el cuidado ambiental y la sostenibilidad operativa. Hoy, más que nunca, necesitamos alinear nuestra huella ecológica con la capacidad de carga restaurativa y regenerativa del planeta, y los mecanismos de circularidad parecen un camino prometedor que llevará a ese buen resultado.

Nunca como ahora ha sido tan urgente un cambio de paradigma productivo; la fuerza de mercados introduce nuevos factores de competitividad y uno de ellos es la preferencia por conductas empresariales éticas y sostenibles. La reputación que tiene una empresa comprometida con sus impactos ambientales y sociales es, ahora, sinónimo de fortaleza financiera. La nueva taxonomía sostenible permite establecer las condiciones de inversión, siendo requisito indispensable demostrar el interés en atender los problemas

ambientales, preservando a las generaciones futuras ecosistemas sanos con capacidad regenerativa.

Reinventar nuestro presente modificando los patrones de producción y consumo de bienes y servicios es el gran desafío. No podemos dejar las acciones correctivas a las siguientes generaciones, somos la generación del cambio, los responsables de innovar y diseñar procesos que consuman la menor cantidad de materia prima de extracción directa de los ecosistemas y que generen la menor cantidad de residuos posible.

Nuestro modelo de economía actual es lineal y extractivo. Tomamos materiales de la Tierra, fabricamos productos a partir de ellos y los desecharnos como basura. En cambio, en la Economía Circular (EC) dejamos de generar residuos desde el primer momento ([www.EllenMacArthurFoundation.org/visión general](http://www.EllenMacArthurFoundation.org/visión%20general)), pues nos ofrece un marco de soluciones sistémicas para hacer frente a los retos globales del cambio climático, pérdida de biodiversidad y contaminación ambiental. La EC se inspira en los procesos naturales donde no existen residuos o basura, todo se reintegra a los ecosistemas en nuevas formas que garantizan la regeneración de suelos, la biodiversidad y la circulación permanente de materia y energía.

Implementar iniciativas de Economía Circular requiere una visión integral y sistémica, que incluya los recursos y capacidades de la empresa con una mirada intramuros; la capacidad de articularse con otras empresas y entidades de su propio o diferente sector, para generar alianzas que propicien la circularidad de materiales o la eficiencia energética en una mirada extramuros; y la vinculación con

instituciones y organismos de soporte, capaces de incrementar las posibilidades de éxito de estos proyectos e iniciativas. En lo que refiere a las cámaras empresariales, instituciones académicas, organismos gubernamentales y sociedad civil, como población de consumo, son actores clave para construir el motor de cuatro hélices que llevará a buen puerto la propuesta de este nuevo modelo económico.

Principios de Economía Circular

La Fundación Ellen MacArthur propone el modelo “mariposa” donde se reflejan tres principios básicos:

1. Eliminar los residuos y la contaminación.
2. Circular los productos y los materiales en su valor más alto.
3. Regenerar la naturaleza.

Esto implica un análisis que abarca la extracción de materias primas, el proceso de producción, el uso, y el cierre de ciclo de vida de cada producto. Cada uno de estos principios requiere un profundo análisis de Diseño, ya que no hay mejor residuo que el que no se genera.

Para poder circular los productos en varios ciclos de producción alargando la vida útil de los materiales se requiere atender el diseño, cuestionar materiales de empaque (considerando que los envases y productos tengan oportunidades de usos alternos antes de terminar su ciclo de vida) y replantear logística de traslados.

Regenerar la naturaleza es el principio rector del que depende la contención del cambio climático. Hemos superado el punto de capacidad auto-regenerativa de muchos de los ecosistemas involucrados en nuestros procesos de producción basados en la

Economía lineal, baste ver la situación de los mantos acuíferos del estado de Querétaro (la CONAGUA del Estado de Querétaro reporta en la página oficial la disponibilidad limitada en 4 de los 11 acuíferos del estado y su no disponibilidad en 7, (<https://www.gob.mx/conagua/acciones-y-programas/queretaro-74843>, así como del país en general, para entender que sin acciones conscientes y dirigidas no habrá recuperación natural.

Modelos de negocio de Economía Circular

En la actualidad hay muchas propuestas para categorizar los diferentes modelos de negocio que se proponen con la Economía Circular, destacando la propuesta de la Organización de Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE 2019), que considera cinco modelos de innovación circular:

1. Fuentes sostenibles.- Suministro circular en el que se sustituyen los insumos tradicionales obtenidos de recursos vírgenes por recursos tecnificados o fuentes de suministro alternos como la energía solar.
2. Valorización de residuos.- Recuperación de los desechos para convertirlos en materias primas secundarias.
3. Extensión de vida útil.- Prolongación de la vida útil de los productos usándolos bajo diferentes esquemas de aprovechamiento.
4. Modelos compartidos.- Uso compartido de los productos y/o servicios infrautilizados.
5. Productos como Servicios: Sistemas de productos como servicios en que se comercializan estos últimos, en lugar de adquirir los primeros.

El camino de la Transición

Muchas empresas cuya operación tradicional se basa en el modelo de Economía lineal, han empezado el proceso de transición hacia la Sostenibilidad y cumplimiento de Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) que la Organización de Naciones Unidas propone en su Agenda 2030 ([https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2015/09/la-asamblea-general-adopta-la-agenda-2030-para-el-desarrollosostenible/#iLightbox\[gallery5256\]/0](https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2015/09/la-asamblea-general-adopta-la-agenda-2030-para-el-desarrollosostenible/#iLightbox[gallery5256]/0)).

Las empresas y corporativos en transición desarrollan iniciativas y proyectos basados en Modelos de Negocio de Economía Circular, con el propósito de atender los problemas medioambientales y sociales que generan los impactos globales, de los cuales depende nuestro futuro como humanidad y sociedad tecnificada.

En el estudio de prospectivas y panorama de empresas emergentes del 4o. sector en países iberoamericanos, se muestra una tendencia en las empresas que transicionan al cambio de propósito: de máxima rentabilidad a mejora social y responsabilidad ambiental. (Report fourth sector 2019. Secretaría General Iberoamericana. Grynspan y Muñiz).

Fue en agosto de 2019 cuando la Bussines Round Table redefinió por primera vez (desde la declaración de Milton Friedman en 1970), el propósito de constitución de una empresa, que era la rentabilidad de la misma y utilidades generadas para los inversores, para incluir la responsabilidad de los impactos a los grupos de interés, colaboradores, comunidades donde se realizan operaciones de cadena de valor y medio ambiente, a través de generar valor compartido (<https://www.>

businessroundtable.org/business-roundtable-redefines-the-purpose-of-a-corporation-to-promote-an-economy-that-serves-all-americans).

La transición es paulatina y requiere capacitación, dirección y acompañamiento en las primeras iniciativas. Los retos incluyen la modificación de los procesos establecidos, revisión de los diseños de operación y organización, así como la gobernanza de las empresas y su madurez para agilizar tomas de decisiones con políticas y procedimientos consecuentes. Es indispensable que lo iniciado no quede en el nivel de prácticas informales, o simples pilotos que bajo prueba y error incursionen en este nuevo paradigma.

Hay una estrecha relación entre los criterios ESG (Environmental, Social and Governance) que fundamentan los ODS y la sostenibilidad de una empresa. Los Modelos de negocio de la Economía Circular bien implementados atienden no solo los impactos ambientales sino los sociales, con el fin de fortalecer la Gobernanza y los sistemas de gestión integrales.

Elementos Sistémicos

La historia reciente muestra precedentes significativos. El fortalecimiento y profesionalización del Tercer Sector y la creación del Ecosistema Emprendedor en diferentes países (no solo latinoamericanos) muestran un rostro de esperanza. Las organizaciones de la sociedad civil como entidades diferenciadas sin ánimo de lucro son ahora actores importantes en los países del mundo. Hay que recordar que su creación es de apenas 100 años y son producto de largos procesos legislativos y regulatorios de sus responsabilidades económicas y sociales. El impacto de estas

organizaciones sin fines de lucro es innegable a nivel mundial y sus características están perfectamente definidas. Este resultado se logró creando un sistema de soporte que facilitó los elementos necesarios, el apoyo económico de donaciones y permitir ayuda pública de instancias gubernamentales, además de exenciones fiscales. En 1940 en Estados Unidos había 13,000 organizaciones registradas y a finales del siglo XX 1.5 millones (Report fourth sector_2019. Grynspan y Muñiz). Hasta 2019 existían más de 10 millones de organizaciones sin fines de lucro en el mundo que, tomadas en conjunto, equivalían a la 5a. economía de nivel global. Este dato pudo haber variado después de la pandemia de COVID 19, que afectó muchos de los apoyos que reciben.

No se puede considerar la promoción de un cambio de paradigma económico, como el de Economía Circular sin un sistema de apoyo que de manera ecológica articule necesidades y ofertas de solución enmarcadas en los marcos legislativos y regulatorios necesarios.

Algunos factores a considerar:

1. Metodologías de gestión empresarial.- Es necesario contar con elementos de soporte para realizar la gestión del cambio. Se requieren políticas y elementos normativos internos que faculten a los cuerpos directivos y operativos para proponer y autorizar el rediseño de procesos involucrados en el modelo de negocio de EC identificados como prioritarios, para iniciar la implementación de nuevas acciones y prácticas.
2. Programas de Innovación.- La empresa necesita acceso a programas que permitan la transferencia de metodologías, técnicas y herramientas comprobadas que se puedan adaptar a sus

circunstancias contextuales, económicas y de recursos operativos para crear su traje a la medida y determinar metas con alcances viables. Este factor puede ser parte de un programa gubernamental, sustentado en una política pública.

3. Herramientas de Análisis de Impacto.- El análisis de impacto se realiza para cada uno de los actores participantes. No es lo mismo el resultado de impactos y los indicadores que lo sustentan en un programa gubernamental, que los impactos intramuros de la empresa. Se necesitan revisar las líneas de acción y estrategias seleccionadas de los diferentes actores y la alineación de los indicadores a los objetivos comunes.

4. Instrumentos Financieros.- Si la empresa aún no considera prioritaria la sostenibilidad y la Economía Circular, o si lo considera al grado que puede ser identificado como factor de riesgo en su operación, pero no tiene la suficiencia económica, necesitará de instrumentos financieros asequibles; éstos pueden provenir de la iniciativa privada como de instancias gubernamentales.

5. Políticas Públicas.- Este es uno de los factores más importantes para acelerar la cultura de cambio. Se necesitan políticas públicas con declaratorias claras que definan la postura gubernamental en sus diferentes niveles de actuación en cuanto a establecer nuevos parámetros de medición y estándares de rendición de cuentas, y que otorguen las facilidades y apoyos para su cumplimiento.

6. Marco Jurídico.- Ejecutar reformas legislativas o proponer nuevas legislaciones que visibilicen los problemas que genera la Economía Lineal y su modelo extractivista, y que propongan la alternativa de Economía Circular en aspectos específicos de injerencia de la empresa

7. Articulación para el desarrollo y promoción.- En este aspecto las cámaras empresariales y organismos asociativos juegan un papel

importante al articular alianzas intersectoriales y organizar eventos que promuevan y visibilicen a las empresas que operan con modelos de negocio de EC.

8. Sistema de Incentivos.- Si el retorno de inversión está en un horizonte lejano y la empresa no ve un beneficio tangible, esto puede causar la permanencia de su modelo de economía lineal. Este sistema de incentivos es complejo y tiene muchas aristas: se puede incentivar con reconocimientos y acreditaciones que le den prestigio a la marca y que fortalezcan la reputación de la empresa; también con beneficios fiscales y criterios preferenciales para participar en licitaciones públicas; y promoviendo el financiamiento de modelos de negocio de EC en empresas que no tienen el recurso para implementarlos.

El Sistema de Economía Circular del Estado de Querétaro

En el año 2021, el Clúster Automotriz del Estado de Querétaro, con financiamiento y apoyo de la Secretaría de Desarrollo Sustentable, dio inicio al Sistema de Economía Circular (SECQRO), programa de vanguardia que busca desarrollar y fortalecer las capacidades dentro de las empresas de los diferentes sectores económicos del estado de Querétaro, para generar la masa crítica indispensable y establecer el nuevo paradigma.

Bajo el liderazgo del reconocido investigador de CEPAL Barth Van Hoof, se proporcionó la metodología y materiales necesarios para iniciar los procesos de capacitación y así fortalecer las capacidades de las empresas y su personal estratégico para desarrollar sus propias iniciativas de Economía Circular. Como parte de la metodología, la capacitación y las actividades formativas se hizo extensiva a Instituciones académicas y organizaciones empresariales (Reporte de

Resultados Evaluación de Materiales de SEC del Estado de Querétaro 2023).

Desde el 4 de diciembre 2021, Querétaro cuenta con la Ley para la Prevención, Gestión Integral y Economía Circular de los Residuos del Estado de Querétaro. Como un referente nacional, esta ley permitió la actualización de los reglamentos para el manejo de residuos y de generación de emisiones, creando el pago de nuevos impuestos como mecanismos de disuasión al incumplimiento de los nuevos parámetros de medición y rendición de cuentas. En paralelo, se implementó el estímulo de cumplimiento a través del sello estatal de bajas emisiones de Carbono, coloquialmente conocido como "Sello Querétaro", que permite reconocer a las empresas que han disminuido la generación de emisiones de CO₂ y/o sus acciones compensatorias para atender su huella de carbono, y que abarca tres acciones: medición y reducción de emisiones; medición y compensación de emisiones directas; y medición y compensación de emisiones indirectas. Con base en esto, se crearon los impuestos en 2023 y refieren a: Generación de emisiones de CO₂, Residuos de manejo especial, y Extracción de minerales no metálicos.

El estado cuenta con una política pública transversal en su Plan Estatal de Desarrollo 2021-2027, en el Eje Rector 4: Medio Ambiente e Infraestructura Sostenible; con tres líneas estratégicas para Transitar hacia una Economía Circular y baja en emisiones contaminantes, Fortalecer y aplicar el marco regulatorio ambiental en Querétaro y Conservar el patrimonio natural del estado de Querétaro. En la primera línea encontramos una acción específica que busca "Desarrollar la Vinculación Empresarial para promover la Economía Circular".

Gracias a esta política pública se pudo crear el SECQRO (<https://www.economicircularqro.mx>) un referente nacional de la incorporación de empresas a la Economía Circular, con iniciativas aplicadas y resultados cuantificables que ha sido reconocido en Foros internacionales como un ejemplo exitoso de política pública implementada para incrementar ventajas competitivas en las cadenas de suministro y de proveeduría local. Las fases de desarrollo e implementación iniciaron en 2021 con el número "cero" y actualmente se trabaja en la fase 3 con proyectos cada vez más ambiciosos para atender empresas integrantes de corporativos extranjeros con problemáticas compartidas, y se conformó una cadena de empresas para trabajar estrategias de gestión integral del agua, con el desafío del agotamiento en puerta de las cuencas hídricas.

Desafíos y propuestas

Como parte del equipo de facilitadores líderes del Sistema de Economía Circular y después de acompañar 45 iniciativas en diversos tipos y tamaños de empresas puedo asegurar que aún existen grandes desafíos, entre los que destacan:

1. Consolidar el SECQRO sin subsidio de SEDESU para el desarrollo de iniciativas de Economía Circular; hasta el momento las iniciativas desarrolladas en el Sistema han contado con subsidio para transferir la metodología y realizar proyectos e iniciativas con asesoría y acompañamiento de facilitadores acreditados. Esta gratuidad ha sido una gran oportunidad que la mayoría de las empresas han sabido aprovechar y permite la capacitación de aquellas que no cuentan con recursos propios para elaborar sus proyectos. Si bien es cierto que existe una política pública establecida en el Plan Estatal de Desarrollo 2021-2027, el SECQRO no es un programa de carácter transexenal o

permanente, lo que pone en riesgo la continuidad de estos subsidios. En la actualidad los escenarios políticos reflejan incertidumbre y no hay elementos de certeza para garantizar la permanencia de los programas de iniciativa y ejecución con recursos estatales en el paso de una administración a otra. Gran parte del reto consiste en lograr que las empresas participantes continúen desarrollando cada vez más iniciativas e implementen modelos de negocio circulares, rediseñando procesos que garanticen el cambio de paradigma de lo lineal y extractivo a lo circular y regenerativo, aún sin apoyos o incentivos externos.

2. Articulación de actores y medición de impactos; que la empresa integre en su sistema de gestión la EC es un tema intramuros de gobernanza empresarial. Pero que vea ventajas competitivas y valor agregado es un tema extramuros, de mercado, donde a través de un acercamiento con clientes y competidores principalmente, podrá valorar el costo beneficio y tomar decisiones. Las cámaras y organismos empresariales son la base de la articulación y es fundamental que promuevan a sus empresas socias con modelos de negocio circulares en los diferentes foros de vinculación. Es importante que se cuente con espacios de representación como Comisiones de Economía Circular dentro de las Cámaras, que sean las responsables de visibilizar a estas empresas socias. El éxito de la transición de empresas con modelos lineales a modelos circulares depende mucho de la transversalidad y apropiamiento en la sociedad actual. No se puede dejar toda la responsabilidad al Gobierno del nivel que sea, se necesita mucha información dirigida al consumidor final, de los beneficios sociales y ambientales de esta forma de producción. El SECQRO como pionero nacional, requiere desarrollar los indicadores de impacto del propio Sistema, su aportación en el PIB estatal como dato duro de ventaja

competitiva, de porcentajes de implementación de las iniciativas de las empresas capacitadas, de los beneficios económicos logrados versus lo invertido por SEDESU en estos años de operación, de las empresas capacitadas que ya cuentan con declaración en su estrategia, sistematización y ejecución continua de algún modelo circular, es decir con apropiamiento cultural de la Economía Circular.

Es importante medir la eficacia del Sistema para atender los impactos ambientales y sus metas comprometidas en el Plan Estatal de Desarrollo 2021-2027, pero no solo eso, recordemos que el SECQRO es una estrategia de política pública altamente replicable, que puede atender no solo problemas ambientales, sino generar beneficios económicos y sociales, por eso es tan necesario contar con sus indicadores de impacto en el estado de Querétaro.

Solo tenemos un planeta y nuestra economía global no puede comprometer la calidad y forma de vida de las generaciones futuras, esto se debe decir fuerte y claro. La Economía Circular es un camino de esperanza.



Alma Taurina Trinidad González
 info@almatrinidad.com
 alma.trinidad.consultora@gmail.com
 www.almatrinidad.com

Ingeniera Bioquímica por el ITESM, con 25 años de experiencia en desarrollo empresarial. Maestría en Dirección y Gestión de Gobiernos Locales por la Universidad Carlos III de Madrid y Maestría en Desarrollo Social y Alta Gestión de la Responsabilidad Empresarial por la Universidad Panamericana.

Certificada por GRI Training Course based on the GRI Sustainability Reporting Standards. Consultor RSE acreditado desde 2014. Facilitadora certificada del Sistema de Economía Circular de Querétaro. Ha implementado Sistemas de gestión de RSE y modelos de negocio de Economía circular.

Acompañó el desarrollo de 45 proyectos de EC para 3 cadenas empresariales del Sistema de Economía Circular del Estado de Querétaro. Distinguida por la Asociación de EX A TECS del ITESM con el premio al Compromiso Social.



¿Por qué la Responsabilidad Social Empresarial es una estrategia empresarial?

María Guadalupe Ruíz Rubio

La responsabilidad social de las empresas ha venido evolucionando de un enfoque clásico, donde la comprensión del mundo de los negocios es la clave para el triunfo, migrando a un enfoque social donde el éxito se basa en las relaciones que una empresa tiene con sus grupos de interés o stakeholders (Quazi, A., O Brien, D., 2020). El primer enfoque se centra en las acciones dirigidas a satisfacer las necesidades de los accionistas y en el mejor de los casos de los clientes y por consiguiente, obtener el mayor beneficio utilitario para la empresa. El enfoque social concluye que el propósito de las empresas es perdurar en el tiempo, colaborando en la mejora del progreso del entorno natural y social en el que opera, utilizando como medio el diálogo y compromiso con los grupos de interés.

De acuerdo con Luz María Sánchez, en su libro "La RSE motor para el desarrollo sustentable de las empresas", el enfoque de la RSE no ha sido comprendido, ni asimilado por los empresarios mexicanos,

quienes aún consideran que realizar acciones de filantropía, donaciones a la comunidad y reciclar o reutilizar materiales es ser socialmente responsables, sin embargo, hay mucho más allá por gestionar para poder obtener el distintivo ESR, marca registrada por el Centro Mexicano para la Filantropía (Cemefi).

La responsabilidad social empresarial es considerada como un elemento diferenciador entre las empresas, el cual implica planeación estratégica y debe incluir acciones para incrementar la confianza de los inversores, a la vez que fortalece el sentido de pertenencia y satisfacción de los colaboradores, funciona como un blindaje contra actos de corrupción y mejora la relación con las comunidades donde opera. En el marco global, la reputación de una marca o un producto cada vez más está en la mirada del consumidor, por ello es fundamental la integridad, transparencia, compromiso social, respeto y mitigación de los impactos ambientales, las prácticas de comercio justas, así como la obligación extendida entre otros temas que forman parte del compromiso de las empresas, pues ya no es suficiente quedarse solamente con un buen producto o un buen precio, ahora deberán ir más allá para lograr el éxito (Modelo de Responsabilidad MORSI. Walter Zehle. 2014).

La licencia social es el visto bueno de la comunidad, podríamos decir que es el reconocimiento a las empresas por sus buenas prácticas en favor de sus grupos de interés, como pueden ser: buenos sueldos, compartir utilidades con sus colaboradores, ofrecer prestaciones atractivas (vales de despensa, trabajo a distancia, seguro de gastos médicos mayores, etc.), además de reforestar zonas deforestadas; contar con plantas potabilizadoras de agua que posteriormente es

usada para regar jardines; ayudar a mejorar escuelas dotándolas de equipamiento; permitir que los alumnos realicen sus prácticas y que, de esta manera, adquieran experiencia y se les facilite insertarse a la vida laboral. Estos son solo algunos ejemplos de cómo las empresas pueden impactar y construir una reputación positiva, la cual se consolida con resultados, esfuerzo y compromiso.

Fernando Prado Abuín, Managing Partner de Retation Lab nos dice que la reputación de una empresa (entendida como la admiración, respeto y confianza que despierta entre su público de interés) se puede explicar a través de la percepción en determinadas variables racionales como la calidad de sus productos, sus resultados económicos y/o su entorno laboral, las cuales son identificadas como criterios ASG (Ambiente, Social y Gobernanza). El compromiso ético, la contribución social y el cuidado al medio ambiente, pueden explicar una parte muy importante de la reputación de una empresa, entre el 30 a 50%, dependiendo del sector empresarial, el entorno geográfico y la coyuntura en que la empresa está desarrollando su actividad ("Ganar-Ganar" edición Sept-Oct 23).

La Responsabilidad Social es un tipo de blindaje ante malas prácticas porque señala posibles riesgos reputacionales que se pueden presentar en la operación, como un código de ética robusto brinda las pautas de lo que está permitido y lo que no está permitido por la alta dirección. Aunque todos sabemos que hay conductas indeseables y destructivas como son: el robo, la destrucción, el acoso, el maltrato, faltas de respeto, agresiones, malas palabras o apodos; cuando se establecen políticas, normas y reglas inhibitoras de estos comportamientos, se manda un mensaje claro a nuestros

grupos de interés. No se puede dar por hecho que ya lo saben, por eso la capacitación asegura que todos los grupos de relación tengan la misma información, y la trazabilidad es fundamental ya que las regulaciones deben ser aplicadas a todos los niveles sin distinción, disminuyendo o eliminando la discrecionalidad y acotando así las posibles interpretaciones.

Un ejemplo de buenas prácticas lo vemos en Grupo Alpura, cuyo Director general, Francois Bouyra asegura que “la correlación entre innovación, reputación y preservación de los estándares, nos ha llevado a la modernidad y el liderazgo que hoy gozamos”. Entre sus estrategias de responsabilidad social, está proteger la cadena de valor, nutrir a sus consumidores, atendiendo sus gustos y necesidades, cuidar a sus colaboradores y a la comunidad en la que operan (Mundo Ejecutivo, Mayo 2023)

Para el Cemefi, la responsabilidad social empresarial puede ser definida como: el compromiso consciente y congruente de cumplir integralmente con la finalidad de la empresa, tanto en lo interno como en lo externo, considerando las expectativas económicas, sociales y ambientales de todos sus participantes, demostrando respeto por la gente, los valores éticos, la comunidad y el medio ambiente, contribuyendo así a la construcción del bien común.

La norma ISO 26000 considera que la responsabilidad social corporativa es “La responsabilidad de una organización, en relación con los impactos de sus decisiones y actividades en la sociedad y el medio ambiente, a través de un comportamiento transparente y ético que contribuya al desarrollo sostenible, teniendo en cuenta los grupos

de interés y el respeto a las leyes nacionales e internacionales”. La base fundamental de la RSE es que la empresa tiene que cumplir con lo que manda la ley, y a partir de ahí postularse ya sea para ESR, Pacto Mundial, ISO 26000, Smeta o cualquier otro reconocimiento de esta naturaleza, que exige realizar acciones por encima de lo que marca la ley.

La equidad de género es otro tema fundamental para la gestión de la RSE. De acuerdo con la definición de la RAE se trata de un principio básico de justicia relacionado con la idea de igualdad sustantiva y reconocimiento de las diferencias sociales, que toma como base la diferencia sexual. Aunque equidad e igualdad suelen utilizarse indistintamente, no significan lo mismo: la igualdad es el objetivo final y la equidad es la forma de alcanzarlo.

Aunque a menudo buscamos la “igualdad de oportunidades”, en realidad esto puede conducir a la exclusión en lugar de la inclusión. La misma bicicleta no sirve para todos. Para que cada persona pueda montar en bicicleta, hay que darle una bicicleta que se adapte a sus necesidades, dicho de otro modo, la igualdad consiste en ser iguales en estatus, derechos y oportunidades, mientras que la equidad busca cómo llegar a ese punto mediante la justicia y la imparcialidad. La igualdad establece las reglas básicas para crear oportunidades justas, pero necesita de la equidad para garantizar que todos puedan competir en ese terreno (World Economic Forum 2023).

Como ejemplo, se ha justificado la diferencia en las responsabilidades laborales y los niveles jerárquicos con los roles tradicionales del hombre y la mujer relacionados con la maternidad y la crianza de los

hijos; entonces, una mujer no puede acceder a altos puestos porque si se embaraza tendrían que suplirla por tres meses, sin considerar sus derechos que tienen que ver con su esfuerzo y compromiso para la empresa. Así mismo, si la mujer tiene un trabajo remunerado, debe llegar a su casa a realizar labores como: cocinar, lavar, limpiar, bañar hijos y revisar tareas, mientras que el esposo llega solamente a descansar.

La brecha de empleo es más amplia en los países en desarrollo, donde la proporción de mujeres que no pueden encontrar una ocupación alcanza hasta el 24,9% en los países de renta baja, la tasa correspondiente a los hombres en la misma situación es del 16,6%, un nivel alto, pero significativamente inferior al de las mujeres; a nivel mundial, por cada dólar de ingresos laborales que ganan los hombres, las mujeres ganan solo 51 céntimos, según el reporte de la ONU de 2023.

Por otra parte, fortalecer los derechos humanos es otra buena práctica de RSE, para ello es importante conocer el Decálogo de derechos para el trabajo que emite el Centro de Derechos de la Niñez y Empresas, quién se centra en proteger el interés superior de los niños, niñas y adolescentes, al mismo tiempo que ayudar a las empresas a cumplir con las obligaciones de remediación y mejorar las prácticas de gestión para mitigar los riesgos de trabajo infantil. Este Centro es parte de Save the Children y a través de su Decálogo se puede llevar a cabo la capacitación para los colaboradores en la empresa.

La implementación de la RSE conlleva importantes compromisos como son: generar valor agregado para cada uno de los grupos de

interés con los que se tiene relación y procurar el beneficio mutuo; asumir sus compromisos en los tres ámbitos ASG (Ambiente, Social y Gobernanza); reputación; crecimiento del consumo responsable; cambios regulatorios; desarrollo del capital humano; inversión social; análisis de las buenas prácticas y, con ello, la evaluación del retorno de inversión que puede traducirse no siempre dinero, sino en cumplimiento social, disminución de la rotación de personal, imagen positiva, disminución de costos, incremento en ventas, entre otros. (Convocatoria Cemefi, empresas grandes 2025).

En el proceso de postulación se revisan políticas, códigos, reglamentos, manuales, estructuras que limitan las controversias, como anteriormente se mencionó. Hablamos de formalidad, como el Reglamento Interior de trabajo que señala sanciones, permisos y licencias; por ejemplo, a partir de la pandemia se dio la oportunidad de trabajar desde casa, pero en qué casos y en qué puestos, no se puede dejar a la libre decisión del jefe inmediato porque existe la posibilidad de generar inconformidades, conflictos, y se puede prestar a favoritismos, y para evitar esto se tienen que establecer lineamientos, restricciones, condiciones y excepciones que para todos sean claras.

En caso de incumplimiento a las políticas o infracciones al reglamento, la remediación es fundamental, ¿qué sucede si hay una discusión y llegan a los golpes? ¿cómo reparar el daño?, si existe un reglamento y lo conocen los colaboradores, se aplica de forma rápida y precisa, determinando el grado de responsabilidad que tiene cada actor: quién, qué puesto, cuándo sancionar, cómo... todo ello habla de estructura y de orden, que son fundamentales para la buena operación tanto al interior como al exterior de la empresa.

Para jugar es que necesitamos de las reglas, como en cualquier otro juego, por ejemplo, pensemos en el ajedrez, cómo se inicia, qué movimientos son permitidos y cuáles no. Cuando una organización dicta sus normas, es mucho más sencillo administrar.

Las políticas para proveedores nos indican cómo serán los contratos, cuándo y cómo se realizan los pagos, y en caso de incumplimiento, qué sanciones habrá. En el caso de un proveedor que incumplió en el tiempo de entrega de cierta materia prima o la calidad no fue la adecuada, se detiene la producción y nosotros, a la vez, no podemos cumplir con nuestros clientes, tendremos que pagar alguna sanción que puede ser económica e incluso perder al cliente impactando las finanzas de la empresa, por lo que se corre el riesgo de despedir a algunos colaboradores, entre otros efectos negativos.

Las acciones de responsabilidad social deben medirse, evaluarse y/o comparar los riesgos que pueden ser previstos e identificados con anticipación.

Los manuales de contratación de personal describen el proceso de reclutamiento y selección, las cualidades y talentos que requiere cada puesto y el perfil de los candidatos; con estos lineamientos el reclutamiento tendrá mejores resultados, disminuyendo así la rotación de personal y el tiempo de contratación, por mencionar algunos beneficios.

Si una organización expresa con claridad cómo se desarrollará a los colaboradores en sus competencias laborales o en áreas blandas, de acuerdo con sus necesidades o su puesto, sus condiciones

como persona serán mejores y tendremos colaboradores más comprometidos con la empresa; aun y cuando se retiren de la misma por otros proyectos personales, sabremos que la persona se retirará de la empresa en mejores condiciones que cuando llegó, con más habilidades, y al mejorar la calidad de vida de nuestros colaboradores se incide positivamente en el entorno. Ellos por su parte, hablarán bien de la empresa, lo que fortalece una reputación positiva.

¿Cómo podemos saber que estamos realizando buenas prácticas de Responsabilidad Social? Una estrategia es por medio de objetivos claros, que sean medibles y cuantificables en función de tiempo, recursos y resultados; evaluando qué y cómo lo hicimos. Estableciendo métricas de evaluación podemos saber si lo que estamos haciendo tiene impacto y si estamos incidiendo de forma positiva en nuestros grupos de interés.

Algunos casos donde podemos observar cómo las buenas prácticas se alinean al negocio (y no al revés) son:

- Cemex tiene un programa “Manos a la obra”, donde apoya en un programa de voluntariado corporativo para dignificar y construir mejores espacios en zonas marginadas de nuestro país.

- General Motors han generado más de 15,000 horas de voluntariado en programas de reforestación, pláticas a universidades, mentorías a estudiantes, visitas a albergues y construcción de casas, entre otros.

- Mitsubishi Planta SJR, empresa de elevadores con una gran cultura organizacional, plantó 5,000 árboles en 2024, en límites de San Juan del Río y Amealco; no solo hicieron reforestación, hicieron una fiesta donde hubo capacitación, convivencia y la gratificación de

hacer algo importante por el entorno.

• IENTC una destacada empresa de telecomunicaciones, se ha comprometido firmemente con el apoyo a organizaciones de la sociedad civil a través de sus servicios de internet y telefonía, facilitando el acceso a comunicaciones esenciales para 35 OSCs que atienden a sectores vulnerables, dando continuidad a sus operaciones en el estado de Querétaro. De este modo, la compañía contribuye significativamente a mejorar la calidad de vida de quienes más lo necesitan, brindándoles un servicio de primera necesidad además del voluntariado y alianzas estratégicas.

• La Universidad Panamericana en Guadalajara tiene un programa que se llama Construye UP, donde apoyan a los colaboradores más vulnerables para que mejoren sus viviendas con un programa de voluntariado donde participan alumnos, maestros, directivos y los propios beneficiarios, logrando así no solo la dignificación de las viviendas sino una mejor y más fuerte relación entre todos los involucrados.

• La Universidad Politécnica de Querétaro cuenta con un programa de vinculación con la industria para sus egresados; en sus instalaciones ha recibido donaciones de maquinaria con tecnología de vanguardia, para que sus estudiantes pongan en práctica sus conocimientos y mejoren sus habilidades, lo que garantiza a las empresas colaboradores altamente capacitados.

• Fundación Azteca cuenta con el programa “Jóvenes con talento”, para ello creó el Plantel Azteca, Esperanza Azteca, Movimiento Azteca, Emprendimiento Social, Vive sin Drogas y Selva Lacandona.

Estos son algunos ejemplos de buenas prácticas que, en el proceso de postulación, responden a qué están haciendo, cómo lo hacen y para qué lo hacen, a la vez que evalúan sus resultados de impacto,

es decir, si genera beneficios y quiénes los reciben. Todos estos esfuerzos tienen una razón de ser: prevenir, mitigar, formalizar y remediar (en caso de daño), cómo gestionamos los resultados de las buenas prácticas.

En resumen, podemos afirmar que la Responsabilidad Social Empresarial es un concepto que durante los últimos años ha cambiado la forma en la que las empresas hacen negocios y también lo que los consumidores esperan de las compañías. En este tiempo, han surgido organizaciones que han incorporado la RSE a su cultura organizacional como estrategia de negocio, la cual es perfectamente medible y cuantificable en términos de valor de retorno. Sin embargo, aún persisten organizaciones que todavía no han logrado alinear sus objetivos de negocios con sus acciones responsables (Expok 2022).

De acuerdo con Niall Fitzgerald, ex CEO, Unilever, “La responsabilidad social corporativa es una decisión de negocios. No porque es algo bonito o porque la gente nos obligue...sino porque es buena para el negocio”.

En opinión de Jeroen van der Veer, quien fue CEO de Shell, “las empresas exitosas del futuro serán aquellas que decidan alinear los valores de la empresa con los valores personales de sus empleados. Los mejores talentos quieren hacer un trabajo que contribuya a la sociedad, con una empresa cuyos valores compartan, donde sus acciones cuenten y sus opiniones importen”. Asimismo, Mike Clasper, presidente de Coats Group plc. nos dice que “La gente querrá ser capaz de enterarse de las políticas de ciudadanía de una empresa para saber si está haciendo las cosas correctamente, tanto en lo social como en lo económico y lo ambiental”. Por su parte, Gustavo de la

Torre, Presidente de Caux Round Table Mexico y pionero de la RSE (1942-2011) nos dice: “Yo veo un futuro en el que la empresa volverá a servir al hombre y no servirse de él; la ética inicia en el individuo y se refleja en cómo conduce su empresa”.

Para finalizar nuestra reflexión, cito a Michael Porter, influyente académico americano mundialmente reconocido en materia de estrategia empresarial y desarrollo económico: “Pasamos de la filantropía a la RSE y a la sustentabilidad, y ahora hay que pasar a la creación de valor compartido”.



María Guadalupe Ruiz Rubio

Estudió su carrera en Administración de Empresas en la Universidad Autónoma de Querétaro, al mismo tiempo que asumió la responsabilidad de coordinar al equipo de limpieza de la fábrica de su padre, “Embotelladora La Victoria”, donde colaboraría en varios departamentos, como el laboratorio, donde era la responsable de preparar los concentrados para la producción del día siguiente. Actualmente ocupa el cargo de Dirección del Departamento de Recursos Humanos, en la misma empresa familiar, donde ha impulsado

programas que han fortalecido las buenas prácticas. Ha sido presidente, tesorera y vocal del Consejo de Administración de Grupo Fomento Queretano. En apoyo a la Sociedad Civil, fue Presidenta del Patronato de la UAQ en dos periodos consecutivos, Consejera del Club de Industriales, y colaboró en varios patronatos de Organizaciones de la Sociedad Civil. Desde 2019 es Presidenta de la Fundación Roberto Ruiz Obregón.

“Como ciudadanos responsables, debemos tener una participación más activa, más comprometida y no solo velar por los intereses propios sino lo que es sensible a mi comunidad; todos tenemos algo que aportar, no todo es dinero, es tiempo, amor, respeto, tolerancia, escucha... todos podemos dar algo, por poco que sea, se logrará un cambio. Como decía Gabriela Mistral: ¿has servido hoy?”.

Hacking Sensorial: cómo cautivar a tu audiencia a través de los sentidos

Patricia Vianey Reza Guerra

Hace unos años y teniendo a cargo la representación nacional de una firma española de cosmética natural de lujo, salió al mercado un producto novedoso, súper aromático y con una elaboración tan exclusiva que resultaba un reto para la venta. Era un aceite de 50 mililitros, cuyos ingredientes incluían flores exóticas de Bulgaria, Indonesia, Marruecos y Egipto, y tenía entre sus colores base rojo, negro, dorado y blanco. Como propuesta de marca, aplicar un par de gotas del producto en puntos clave, hacía que las mujeres generaran feromonas de forma natural, esto gracias a una secuencia aromática que fomentaba seguridad, femineidad y autoconfianza, algo que hasta ese momento nadie había comercializado, al menos como industria de cosmética natural. Su costo evidentemente estaba muy por encima del ticket promedio de mis clientes, pero como distribuidores nacionales, teníamos que realizar un monto considerable de compra con el reto de lograr cautivar al pequeño nicho que podía adquirirlo.

Como parte de una familia que es pionera en el mundo de los spas en México, teníamos la base, teníamos los clientes, pero aún no teníamos el cómo, sólo sabíamos que había que crear una estrategia diferente a lo que habíamos hecho hasta ese momento.

Quien fuera mi novio en ese entonces, también trabajaba en la industria wellness y llevaba la dirección de un spa grande cerca de Querétaro. Él estuvo presente cuando llegó el primer pedido y le encantó el aroma y el efecto emocional del producto, así que me sugirió crear una experiencia para su lanzamiento, pero que fuera diferente a las presentaciones en hoteles y restaurantes que habíamos hecho previamente. Me propuso como sede el spa donde trabajaba, cuyo estilo neoclásico y las antigüedades que decoraban el lugar empataban perfecto con el perfil característico de la marca.

Decidimos jugar con el misticismo de finales de octubre, aprovechando el misterio y la magia que envolvía su propuesta de valor, y con la fecha ya puesta, se me ocurrió que podíamos usar los cinco sentidos para que maridaran con el evento. Así fue que empecé con armar canapés dulces con fresas y chocolate que incluyeran en sus ingredientes un par de esencias asociadas al producto, decoré con flores blancas, rojas y algunas ramas de amaranto dorado que se veían espectaculares al combinarse en frascos antiguos de ámbar. El montaje llevaba manteles negros, dorados y accesorios que hacían guiños a lo que podrías imaginar dentro de un laboratorio de alquimistas medievales. Amenizamos el ambiente con música suave, un performance de *belly dance* con elegantes coreógrafas, y evidentemente la presentación de la marca que incluía un video espectacular para su lanzamiento.

Al evento convocamos a los distribuidores estatales y a nuestros mejores clientes quienes, fieles a los detalles de la invitación, llegaron elegantemente ataviados en negro, dorado y rojo, y complementamos con un pequeño *corsage* de flores que colocamos delicadamente en su muñeca al llegar al recinto. Desde la entrada era perceptible el delicioso aroma de los exóticos aceites esenciales florales esparcidos en pequeños difusores por todo el recinto. Como resultado, el lanzamiento parecía una obra de teatro en la que todos los asistentes participaban.

Al terminar la presentación con la guitarra clásica amenizando, listos los canapés y el vino para el brindis, procedimos a aplicar con mucha delicadeza el lujoso aceite. Nuestra sorpresa fue que al hacerlo, en menos de 20 minutos y antes de abrir siquiera las botellas, había una euforia más intensa de lo normal entre los asistentes. Si tuviera que describirlo visualmente, hubiera sido muy parecido a la última escena en la plaza de la película "El Perfume" basada en el libro de Patrick Süskind, pero con ropa puesta y decoro acorde al evento, aunque la emoción era sorprendentemente parecida. Las parejas se retiraron rápido, los invitados restantes permanecieron felices, abrazándose efusivamente y agradeciendo la experiencia. Sobra decir que los organizadores estábamos más que contentos, no solo porque nuestros clientes disfrutaron mucho haber asistido, sino porque en ese evento vendimos 60 unidades, y el resto del primer pedido se acabó en menos de un mes.

Sin querer y sin saberlo aún, ésta fue mi primera experiencia de marketing sensorial creada para lanzar una marca.

Con el paso del tiempo pude hacer otros eventos, algunos con más presupuesto y menos resultados, otros con menos fe e incentivos, pero con buenas respuestas. Desde mi experiencia empírica entendí que no hay una fórmula mágica, aunque poco a poco he ido comprendiendo que es importante considerar ciertos factores para reducir el margen de error.

También con el paso del tiempo tuve la oportunidad de experimentar en varios campos, como: armar propuestas de creación de marca para alta hotelería; menús para spas de todos los tamaños; sesiones de experiencia de producto para casas de moda; remedios para dormir, en una compañía de té; y organización de eventos para empresarios, casas de cine, políticos e invitados internacionales. Todas estas experiencias representaron grandes retos y gratas sorpresas que me permitieron entender un hilo conductor que fui manejando cada vez mejor.

Afortunadamente, mi curva de aprendizaje me agarró con la oportunidad de no perder mucho en el proceso, pero a ti que estás leyendo, te invito a seguir haciéndolo si te quieres ahorrar algunos pasos, malos tragos y evidentemente presupuesto.

Personifica tu marca

La fase más importante es saber a quiénes te diriges, y esto lo puedes simplificar creando un personaje que refleje el alma de tu proyecto.

Con mi primer evento el perfil estaba muy definido: mujer de entre 25 y 40 años, elegante, de sector medio alto a alto, balanceada físicamente que gustara de cuidarse, viajar y tener experiencias de lujo; era también

misteriosa, poderosa y fluida en su forma de ser. ¿Y cómo llegué a esa conclusión? Pues la firma que lanzó el producto ya había hecho el trabajo por mí, a través de su filosofía de marca y del video que mandaron para el lanzamiento en México. En los siguientes eventos no tenía la misma base, y tardé en darme cuenta cuál era la diferencia, una situación que después vi reflejada en los distintos clientes que me pidieron apoyo.

Para que no te pase lo mismo, y si a ti te toca crear experiencias o campañas de marca, apóyate en los siguientes puntos:

- Define su género, edad, perfil étnico y sector socioeconómico.
- Dale hábitos. A qué se dedica, cómo se entretiene, donde vacaciona e imagina incluso qué tipo de casa y coche tiene.
- ¿Con quiénes se junta? Imagina cómo son las amistades de tu personaje, sus redes sociales y a qué tipo de eventos asiste.
- Ponle sentidos. De qué colores se viste, a qué huele, qué le gusta comer, qué música escucha, y si es de mucho o poco contacto social.

Parece un juego, pero no lo es, porque si logras darle vida a tu personaje con todos los elementos mencionados, tu propuesta de marca o experiencia va a ser mucho más fácil de explicar con quienes te ayuden a desarrollarla; pero ojo, lo que armes tiene que ser realista y congruente con tu propuesta de valor.

Arma tu tablero de visualización

Si te gusta el tema creativo como a mí, probablemente te vean como el Javi Noble de tu empresa u oficina (un personaje de la película mexicana "Nosotros lo nobles" que tenía muchas ideas de

emprendimiento, pero que no tenían ni pies ni cabeza), sobre todo si no sabes bajar a tierra tu propuesta de acción. El primer evento estaba clarísimo en mi cabeza, pero no en la de quienes me rodeaban y fue complejo tener presupuesto para el mismo.

El siguiente evento, dada la respuesta del primero, aumentó considerablemente su presupuesto, pero al no tener claridad en el resto de las cabezas involucradas tuvo áreas de oportunidad y no retribuyó de igual forma. Hasta que empecé a armar tableros de visualización pude hacer que el resto del equipo entendiera mis ideas y desde entonces no he dejado de hacerlos.

¿Cómo armas tu tablero?

- Pon imágenes que se parezcan a tu personaje ideal de marca.
- Agrega entornos, accesorios y elementos gráficos que puedan dar una idea del concepto que quieres que lleve.
- Agrega los colores base de tu proyecto (entre 3 y 5).
- Complementa con palabras o frases clave.

A tener este tablero podrás darte a entender mejor, con la posibilidad de que quienes vayan a hacer equipo contigo puedan aportar también para enriquecer el proyecto.

Pon atención a los detalles

A finales de los noventas, un tío mío les regaló a mis abuelos un fin de semana en un lugar que, en ese momento, era uno de los más exclusivos en Valle de Bravo. Ellos regresaron felices, y la anécdota del viaje comenzó desde el primer día en que tocaron a la puerta de su habitación, abrió mi abuelo y le pidieron acceder para hacer servicio

de cama. Su confusión evidente hizo que la camarista explicara que solo iba a acomodar sus almohadas, prender las lámparas de noche y poner unos chocolates en sus sábanas para que cerraran con un detalle el día, acción que me pareció tanto simpática como curiosa porque para nada se estilaba en ese momento. A partir de ahí, entendí que los detalles bien aplicados pueden marcar la diferencia entre una habitación ordinaria o una que se perciba lujosa, e inspirada en esa historia fue que decidí agregar detalles al evento del aceite floral.

La percepción de un hotel, una sesión de spa o una experiencia de marca, puede elevarse radicalmente si haces uso de elementos estratégicamente elegidos para que quienes vivan la experiencia se sientan por un momento las personas más especiales durante el lapso que dure su estancia, evento o uso de algún producto.

Las amenidades que agregues ayudarán a reforzar y crear un anclaje emocional, que si lleva una buena estrategia, hará que se quiera repetir la compra del producto o servicio.

Para lograrlo, te puedo sugerir un par de tips que han sido efectivos, al menos en mi trayectoria:

- Toma nota de tus experiencias como cliente de marca, hotel o servicio. De los regalos que has tenido adicionales a lo que compras, enlista tus favoritos y piensa si algunos se pueden adaptar al producto o servicio que ofreces.
- Destina un presupuesto para comprar detalles (entre el 1% y el 10% aproximadamente de tu costo total). Tener una idea más clara puede darte la perspectiva para ofrecer lo mejor que puedas sin descapitalizarte. Por ejemplo, en un hotel

ejecutivo tal vez destinen unos 15 pesos por habitación por día en amenidades, mientras que en alta hotelería el presupuesto oscila entre 150 y 250 pesos, pero la tarifa entre uno y otro puede ir de 1,500 a 25 mil pesos la noche.

-Procura que el detalle que elijas tenga alusión a tu marca. Ya sea por colores, aromas o versiones mini de tus productos, lo importante es que cuando vuelvan a ver o pensar en éste, irremediamente les remonte a la experiencia vivida de forma positiva.

Y todos estos ejemplos llevan a una sola conclusión:

Somos seres sensoriales que queremos recibir atención, reconocimiento, aprecio y/o trascendencia para algo o para alguien. Lo bonito de trabajar en crear experiencias, es que detrás de ello hay dos emociones primarias que pueden mover todo, y son el amor y el agradecimiento. Si puedes generar esos sentimientos en tus personas cercanas, en tus clientes y en tu comunidad, además de redituar a nivel monetario, también generan una preciosa sensación de cambiar entornos y para bien.

Hacer feliz a la gente es negocio, pero también es una linda forma de dejar tu huella de manera más profunda y por qué no, hasta generar un final de película en un pequeño evento como el de un extraordinario aceite floral.



Patricia Vianey Reza Guerra

<https://linktr.ee/patyreza>

Licenciada en Ciencias de la Comunicación, especializada en Relaciones Públicas, Diseño de Experiencias y Tedx Speaker. Ha sido fundadora, cofundadora y coordinadora de eventos nacionales e internacionales que incluyen G20 Young Entrepreneur Alliance, Women Entrepreneurship Day, capítulo Querétaro, CCIJEQ de la SEJUVE, la comisión MiPyme de la COPARMEX, In

Motion Fest, la Asociación Latinoamericana de Industrias Creativas, Animación y Videojuegos, y Mujeres Líderes Querétaro. Se desempeñó como consejera estatal de la COPARMEX Querétaro, y fue la primera mujer vicepresidenta y presidenta de su Comisión de Jóvenes. Así mismo, fue la primera embajadora de WED Qro en 2016; enlace estatal Kybernus de Grupo Salinas en 2018; y vicepresidenta de vinculación del CCME Querétaro (2023-2025). Ha recibido premios en liderazgo y emprendimiento por parte de "GenMx" en 2014 y por "10 mil Mujeres Por México" en 2018, y apareció en la primera edición del libro "Las 50 Mujeres Orgullo de Querétaro", publicado en 2021.

Ha participado como ponente, representante y Key Trade en España, Francia, Italia, Argentina, Australia, Turquía, Reino Unido y Canadá. Ha dirigido campañas de comunicación para marcas de lujo dentro de la revista Vogue México de Conde Nast. Es también embajadora de la marca Xico Mascota, y manejó las Relaciones Públicas de Startup México en Querétaro, con quienes cerró la alianza entre la empresa y gobierno del estado en 2022, entre otros logros.



Guardianes del Silencio: un viaje de amor y defensa por los animales

Erika del Rosario Rosales Moreno

A lo largo de la historia, los animales han sido más que simples compañeros para los seres humanos; han sido maestros silenciosos, enseñándonos lecciones profundas sobre la vida, la lealtad y la resiliencia. Esta conexión con el mundo animal es una relación milenaria que ha dejado una huella indeleble en la humanidad, mostrándonos cómo vivir en armonía con la naturaleza y recordándonos nuestra propia humanidad.

En muchos hogares, los animales son considerados miembros de la familia. Este vínculo emocional no solo proporciona compañía, sino que también ofrece una perspectiva única sobre la naturaleza de nuestra existencia y nuestro lugar en el mundo. Al observar a los animales, aprendemos sobre el amor incondicional, la paciencia y la alegría de vivir el presente. Los perros, con su lealtad inquebrantable, y los gatos, con su independencia serena, son ejemplos vivos de cómo los animales pueden influir profundamente en nuestras vidas, incluso

salvando nuestra propia vida al mostrarnos lo realmente trascendente en nuestras vidas.

La convivencia con los animales es una fuente inagotable de enseñanzas. Nos muestran cómo enfrentar la adversidad con amor y agradecimiento, y cómo encontrar la alegría en cada minuto del día. Esta relación no solo es beneficiosa para los humanos, sino también para los propios animales, quienes encuentran en nosotros protección, cuidado y amor. Sin embargo, este vínculo no siempre ha sido comprendido ni respetado adecuadamente, lo que ha llevado a numerosos desafíos en la protección y el respeto por nuestros animales de compañía.

En Querétaro, como en muchas otras partes del mundo, la conciencia sobre la importancia de proteger a los animales está creciendo. Cada vez más personas reconocen la necesidad de tratar a los animales con respeto y compasión, y esta conciencia se refleja en una variedad de iniciativas locales y nacionales. Estos esfuerzos incluyen programas de esterilización y adopción, campañas de concienciación sobre el maltrato animal y la implementación de leyes que buscan proteger los derechos de los animales. Este cambio de actitud es fundamental para construir una sociedad más justa y compasiva.

El papel de las mujeres en la defensa de los derechos de los animales ha sido crucial. Mujeres como Jane Goodall, Dian Fossey y Rachel Carson no solo han hecho contribuciones significativas a la ciencia, sino que también han sido pioneras en la defensa de los derechos de los animales. Estas mujeres enfrentaron y superaron numerosos desafíos, desde la resistencia cultural hasta la falta de recursos,

demostrando una valentía y una dedicación incansables. Su trabajo no solo ha salvado vidas animales, sino que también ha cambiado la forma en que el mundo ve y trata a los animales.

Jane Goodall, con su trabajo pionero con los chimpancés, no solo amplió nuestro entendimiento sobre estas criaturas, sino que también promovió una mayor empatía hacia ellos. Dian Fossey, con su trabajo sobre los gorilas de montaña, arriesgó su vida para proteger a estos majestuosos animales de la caza furtiva. Rachel Carson, a través de su influyente libro "Primavera silenciosa," expuso los peligros del uso indiscriminado de pesticidas, mostrando cómo las acciones humanas pueden tener un impacto devastador en el medio ambiente y la vida silvestre. Estas mujeres, con su valentía y compasión, nos han mostrado que es posible hacer una diferencia significativa, incluso frente a grandes obstáculos.

Sin embargo, el camino hacia la defensa de los derechos de los animales no ha sido fácil, especialmente para las mujeres. A menudo se espera que en la política y el activismo adopten una postura más conciliadora y menos asertiva. Por fortuna, las activistas y políticas han demostrado una y otra vez que la compasión no es sinónimo de debilidad, sino una fuente de fortaleza que las impulsa a luchar por un mundo más justo y equitativo para todos los seres vivos.

En el ámbito político, el papel de las mujeres en la defensa de los derechos de los animales es crucial. Las políticas públicas pueden ser una herramienta poderosa para promover el bienestar animal y proteger a los más vulnerables. Sin embargo, para que estas políticas sean efectivas, es necesario que las mujeres ocupen puestos de

decisión donde puedan influir en la legislación, en la asignación de recursos y en la toma de decisiones. La política, más que un ámbito de poder es una plataforma para la justicia y la equidad. Desde estas posiciones, se pueden crear programas, asegurar presupuestos y promover cambios estructurales que beneficien a los animales. Es urgente que los animales sean tomados en cuenta como grupos vulnerables dentro de nuestras políticas públicas.

Un ejemplo notable de éxito en la defensa de los derechos de los animales es la ciudad de Medellín, Colombia, con su Centro de Bienestar Animal La Perla. Este centro ha implementado políticas avanzadas de bienestar animal, incluyendo programas de esterilización masiva, campañas de adopción y educación comunitaria, y la promoción de la tenencia responsable de animales de compañía. La Perla no solo ha mejorado significativamente la vida de los animales en la ciudad, sino que también ha creado un modelo replicable para otras ciudades en América Latina. El éxito de Medellín en este ámbito demuestra que, con voluntad política y compromiso social, es posible transformar la realidad de los animales en situación de vulnerabilidad.

La experiencia de Medellín debe servir de inspiración para Querétaro. Nuestra ciudad tiene el potencial de convertirse en un ejemplo a nivel nacional en la protección animal. Para lograrlo, es fundamental que los ciudadanos se involucren y apoyen iniciativas que promuevan el bienestar animal. Desde la creación de centros de bienestar animal que prioricen la esterilización antes que los refugios animales, hasta la implementación de políticas de adopción y educación, hay muchas formas en que Querétaro puede liderar el camino en este ámbito. Es nuestra responsabilidad como sociedad asegurar que los derechos

de los animales sean protegidos y que vivan en un entorno seguro y compasivo. Por ello, son necesarias propuestas legislativas que contemplen programas y proyectos desde la educación básica donde se involucren los conceptos de una sola salud, esterilización, tenencia responsable, tutoría, perros y gatos comunitarios y bienestar animal, entre otros.

En este contexto, quiero compartir una experiencia personal que ilustra la importancia de nuestra responsabilidad como custodios del bienestar animal. La historia de Leonidas, un perrito que rescaté de una situación de maltrato extremo, es un testimonio de la resiliencia y el coraje de los animales. Leonidas llegó a mí en un estado lamentable: desnutrido, con heridas abiertas y una pierna gravemente dañada. La negligencia y crueldad de sus dueños habían sido tales que, para salvar su vida, se tuvo que amputar una de sus patas. El nombre "Leonidas" no fue escogido al azar; se lo di en honor al rey espartano, símbolo de coraje y resistencia. Este caso no solo marcó un hito personal, sino que también fue uno de los primeros en Querétaro donde los responsables del maltrato enfrentaron sanciones legales, incluyendo trabajo comunitario. Fue una lucha por la justicia, no solo para Leonidas, sino para todos los animales que han sufrido la indiferencia del ser humano. El caso de Leonidas es el de un animalito que tuvo la suerte de que yo le pudiera dar una familia; sin embargo, en mi camino como activista y empresaria de la causa, he conocido decenas de animales que, debido a la gravedad de sus heridas, tanto del alma como físicas, han tenido que ser eutanasiados.

La resiliencia de Leonidas es una de las lecciones más poderosas que he aprendido. A pesar de haber perdido una pierna y soportado tanto sufrimiento, Leonidas mostró una sorprendente capacidad

para adaptarse y encontrar alegría en su nueva vida. Recuerdo un momento particularmente emotivo, cuando consideramos la posibilidad de enviarlo a Canadá para ser adoptado por una familia cuyo hijo también tenía una discapacidad similar y debido a su tamaño no se pudo concretar la adopción, por lo que decidí quedármelo. Hoy, vive feliz conmigo, recordándome cada día la importancia del amor y el cuidado en la transformación de vidas. La historia de Leonidas no es solo un testimonio de supervivencia; es un llamado a nuestra responsabilidad como custodios de aquellos que no pueden hablar.

Es importante reconocer que, como la historia de Leonidas, existen muchas otras historias que aún no conocemos, protagonizadas por héroes anónimos que trabajan incansablemente para proteger a los animales. Muchos de estos activistas y defensores de los derechos de los animales realizan su labor con recursos propios, a menudo sin apoyo gubernamental, poniendo de su bolsillo y su tiempo para esta causa tan noble. Con creatividad, trabajo y dedicación, estos defensores anónimos logran avanzar en su misión, demostrando que el compromiso y la pasión pueden generar cambios reales y duraderos.

También debemos reconocer que, en muchas de nuestras comunidades, la cultura ve como algo normal abandonar a las perras preñadas, no esterilizar a los animales machos por razones de machismo, alimentarlos con sobras o dejarlos deambular libremente aun cuando tienen dueño. Por ello, debemos trabajar en la concientización sobre el significado de maltrato animal y la responsabilidad de tener un animal de compañía. Es importante reconocer que, afortunadamente, estamos viviendo una

transformación social donde grupos de vecinos, barrios y colectivos han adoptado por las figuras de los perros comunitarios, estableciendo lazos con los perros y gatos que cohabitan en las calles y barrios. De esta manera han comenzado a llamarlos "comunitarios" para sustituir el término de "callejero". Sin embargo, recalco que los mayores esfuerzos han sido de los activistas. Es necesario que los gobiernos realicen campañas de esterilización sistemáticas, oficiales, gratuitas y masivas por todo el país.

Nuestra entidad es hogar de varias asociaciones civiles lideradas en su mayoría por mujeres. Las mujeres hemos aprendido, desde el momento de nuestro nacimiento, que la vida suele ser más difícil y peligrosa para nosotras, por lo que creo que generamos este vínculo indescriptible con los animales; tal vez reflejamos nuestra misma vulnerabilidad y por ello hemos salido a organizar, marchar y exigir que cambien la situación respecto a su trato.

Estos héroes silenciosos se enfrentan cada día a desafíos inmensos, y muchas veces ponen en riesgo su propia seguridad para rescatar y cuidar a los animales más vulnerables. Aunque su labor no siempre recibe el reconocimiento público que merece, es esencial para construir un mundo más justo y compasivo. Nos enseñan que, con dedicación y amor, es posible hacer una diferencia significativa en la vida de los animales y, en última instancia, en la nuestra.

Quiero rendir un homenaje sincero a los activistas que han sido pilares en la lucha por el bienestar animal. Estos defensores incansables, que a menudo trabajan sin buscar aplausos ni reconocimiento, son los verdaderos héroes de nuestra sociedad. Su compromiso

inquebrantable y su persistente dedicación nos recuerdan que cada pequeño acto de bondad puede tener un impacto profundo y duradero.

Estos activistas nos inspiran con su ejemplo, demostrando que la verdadera pasión y el compromiso pueden cambiar el mundo. Su labor diaria no solo salva vidas animales, sino que también toca corazones, fomentando una cultura de respeto y compasión hacia todos los seres vivos. Gracias a su inagotable esfuerzo, muchos animales han encontrado refugio, cuidado y amor, y muchas conciencias han sido despertadas a la importancia del bienestar animal. Que su valentía y dedicación nos impulsen a todos a actuar con amor y empatía, convirtiéndonos en verdaderos defensores de los más necesitados y a ser mejores seres humanos.

En última instancia, la verdadera prueba de nuestra humanidad radica en cómo tratamos a los más vulnerables entre nosotros. Los animales, con su inocencia y vulnerabilidad, nos inspiran a ser mejores, más conscientes y compasivos. Nos muestran el camino hacia una coexistencia más armoniosa y nos enseñan que el verdadero poder no reside en la dominación, sino en el cuidado y la protección.

Reflexionemos juntos sobre nuestro papel en este gran esfuerzo, porque la grandeza de una sociedad se mide por cómo tratamos a los más vulnerables, incluidos nuestros compañeros animales. Este capítulo es un llamado a la acción para todos aquellos que valoran la vida y la compasión. Los animales necesitan más que nuestra protección; necesitan nuestra voz.

En un mundo donde a menudo se priorizan los intereses humanos, es fácil olvidar a quienes no pueden defenderse. Sin embargo, cada pequeño acto de bondad y cada esfuerzo por educar y concientizar tiene un impacto significativo. Como defensores de los derechos de los animales, es nuestra responsabilidad ser la voz de los que no pueden hablar, los guardianes del silencio. En esta misión, no solo protegemos a los animales, sino que también reafirmamos los valores esenciales de compasión, empatía y justicia que definen nuestra humanidad.

Como activista, puedo asegurar que siempre habrá animales en la calle; prevenir la reproducción, esterilizar y educar es la solución más eficaz para ofrecer una vida digna a nuestros animales.

Como empresaria, tengo la bendición de vivir de lo que amo, que es servir a los animales. También estoy convencida de que, para dignificar su trato y vida, debemos continuar preparándonos y educándonos para darles el lugar que merecen como miembros valiosos de nuestras familias multiespecie.

Como abogada, sé que las leyes existen, pero los órganos administrativos y las fiscalías no tienen ni el personal ni los recursos para atender dignamente los casos de maltrato y crueldad. Es imperativo que aumentemos la capacitación en derecho animal y justicia ambiental.

Como política, en la defensa de los animales descubrí mi verdadera vocación y he asumido el compromiso de ser la voz de los más vulnerables. Guiada por el amor y la compasión trabajo incansablemente para construir un mundo donde estos seres

indefensos sean valorados y protegidos. Soy Erika Rosales, una guardiana del silencio, dedicada a transformar nuestro mundo en un lugar más justo y compasivo para todos los seres vivos. Te invito a sumarte a este reto.



Erika del Rosario Rosales Moreno
errrosales@gmail.com

Es una apasionada defensora del bienestar animal y del medio ambiente en Querétaro. Desde temprana edad, su amor por los animales fue inspirado por su padre, quien rescataba y cuidaba animales del campo. Licenciada en Derecho y con una Maestría en Gestión e Innovación Pública, Erika ha dedicado su carrera a la protección animal y la

promoción de políticas sostenibles. Ha desempeñado roles como Secretaria Técnica de la Comisión de Medio Ambiente en el Congreso de Querétaro donde ha impulsado leyes y políticas fundamentales para el bienestar animal y la conservación ambiental.

Más allá de su labor en el ámbito político, Erika es una activa educadora y activista, participando en iniciativas comunitarias que promueven el respeto y la compasión hacia todas las formas de vida. Es cofundadora de Habitat Supreme, una organización especializada en servicios ambientales y políticas públicas, y socia de El Jardín de María, dedicada a la producción de productos apícolas orgánicos.

Erika cree firmemente en el poder de la educación como herramienta de cambio y participa en campañas de concienciación sobre el maltrato animal y la conservación del medio ambiente donde ha demostrado que la compasión y el compromiso pueden transformar el mundo. Su enfoque siempre ha sido trabajar desde el corazón, inspirando a otros a unirse a la causa por un mundo más justo y compasivo para todos los seres vivos.

ERIKA
ROSALES

Referencias bibliográficas

Tecnologías habilitadoras para la integración de PYMES en el entorno corporativo

- Abril Montañez, M., & Suárez Torrez, D. E. (2023). El Futuro de la Gestión Empresarial, la Convergencia de la Inteligencia Artificial y el Big Data en las Organizaciones [Tesis]. In Repositorio Institucional, Universidad Santo. <http://hdl.handle.net/11634/52503>
- Business Insider México. (2022). Cómo se clasifican las pymes y de dónde obtienen su capital. Business Insider México. <https://businessinsider.mx/como-se-clasifican-las-pymes-que-son-capital-negocios/>
- Castro Monge, E. (2010). Las estrategias competitivas y su importancia en la buena gestión de las empresas. *Ciencias Económicas*, 28(1), 248-271.
- Cohen, W. M., & Levinthal, D. A. (1990). Capacidad de absorción: una nueva perspectiva sobre el aprendizaje y la innovación. *Ciencia Administrativa Trimestral*, 35(1), 128-152. <https://doi.org/10.2307/2393553>
- Cronin, C. (2011). Haciendo su revisión de la literatura: técnicas tradicionales y sistemáticas. *Evaluación e investigación en educación*, 24(3), 219-221. DOI: 10.1080/09500790.2011.581509
- Grant, R. M. (2016). *Contemporary Strategy Analysis: Text and Cases Edition*. Wiley.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2004). Micro, pequeñas, medianas y grandes empresas: visión censal. Inegi. https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/ce/2004/doc/minimonografias/ct_pymes.pdf
- Kaplan, A., & Haenlein, M. (2019). Siri, Siri, en mi mano: ¿Quién es la más bella del país? Sobre las interpretaciones, ilustraciones e implicaciones de la inteligencia artificial. *Horizontes de Negocios*, 62(1), 15-25. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2018.08.004>
- lansiti, M., & Lakhani, K. R. (2017). The Truth About Blockchain. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2017/01/the-truth-about-blockchain>
- Nuñez Rocha, E. R. A. (2022). La inteligencia Artificial en los Negocios. Universidad de Guadalajara. https://www.researchgate.net/profile/Edwin-Nunez-Rocha/publication/360697409_LA_INTELIGENCIA_ARTIFICIAL_EN_LOS_NEGOCIOS/links/6285a9a9e487bf5a92ca27fe/LA-INTELIGENCIA-ARTIFICIAL-EN-LOS-NEGOCIOS.pdf
- Parrondo, L. (2019). *Blockchain, bitcoin y criptomonedas: Bases conceptuales y aplicaciones prácticas*. Profit Editorial.

Porter, M. E. (1985). *The Competitive Advantage: Creating and Sustaining Superior Performance*. Harvard Business School.

Porter, M. E. (1998). Clusters and the New Economics of Competition. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/1998/11/clusters-and-the-new-economics-of-competition>

Porter, M. E., & Heppelmann, J. E. (2014). How Smart, Connected Products Are Transforming Competition. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2014/11/how-smart-connected-products-are-transforming-competition>

UNAM. (s.f). 1 CAPÍTULO I LAS PYMES EN MÉXICO. ptolomeo.unam.mx. <http://www.ptolomeo.unam.mx:8080/xmlui/bitstream/handle/132.248.52.100/89/A4.pdf>

La habilidad de comunicación del directivo en las actividades de gestión y comercialización en las pequeñas empresas en Querétaro.

Aguirre, J. M. (2002). *Dirección y gestión de personal*. España: Ed. Pirámide.

Ánzola, R. S. (2003). *La Actitud emprendedora*. México: Ed. Mc Graw Hill.

Bateman, T. S. (2004). *Administración: una ventaja competitiva*. México: Ed. Mc Graw Hill.

Bus, D. (2004). Strategy: little giants. *Academy of Management*. USA: GEO Magazine. P 217 - 231.

Clercq, D. y Belausteguigoitia, R. I. (2007). Organizational commitment in mexican small and médium sized firms: the role of work status, organizational climate and entrepreneurial orientation. USA: *Journal of Samll Business Management* 45 (4), p 467-490.

Davis, D. (2001). *Investigación en administración: para la toma de decisiones*. México: Ed. Thomson.

Donnelly, J. H., Gibson, J. L. e Ivancevich, J. M. (1998). *Fundamentos de Dirección y Administración de Empresas*. Colombia: Ed. Mc. Graw Hill.

Durán, C. A. (1999). El proceso de globalización de la economía mundial: Una mirada latinoamericana. España: *Revista de Fomento Social*. Vol. 215, p 343 - 367.

Fainstein, H. (2003). Trabajo en equipo y competitividad. España: *Revista Capital Humano*. P 65 - 78.

Gómez, F. J. C. (1999). *Sistemas administrativos, estructuras y procesos*. México: Ed. Macchi.

Hellriegel, D., Jackson, S. y Slocum, J. (2002). *Administración: un enfoque de competencias*. México: Ed. Thomson.

Hellriegel, D., Jackson, S. y Slocum, J. (1998). *Administración*. México: Ed. Thomson.

Hernández, O. M. J. (2006). *Casos prácticos de administración y organización de empresas*. España: Ed. Pirámide.

Koontz, H. (2004). *Administración: una perspectiva global*. México: Ed. Mc Graw Hill.

Longenecker, J. G., Moore, C. W. y Petty, J. W. (2001). *Administración de pequeñas empresas: un enfoque emprendedor*. Mexico: Ed. Thomson.

Meyers, L. G. G. y Guarino, A. J. (2006). *Applied Multivariate Rescarch*. U.K.. Ed. SAGE.

Meneu, F. V. (1999). Finanzas de la empresa y globalización económica. España: *Revista Europea de economía y dirección de empresa*. p 498 - 517.

Moore, C. F. (2004). Understanding entrepreneurial behavior: a definition and model. *Academy of Management*. USA: University of Michigan Flint.

Musso, C. F. (2002). Reflexiones en torno a la evaluación del desempeño. Chile: *Revista chilena de administración pública*. No.3. p 75 - 96.

Nadler, D. A. (2004). Construir consejos de administración de alto desempeño. USA: *Harvard Business Review*, Vol. 82. No.5. p 215 - 252.

Noguer, M. C. (2004). De la gestión de puestos a la gestión de personas: claves y oportunidades del desarrollo de un sistema de evaluación del desempeño. Ediciones Pirámide. No.53. p 23 - 47.

Ongallo, C. (2000). *Manual de Comunicación*. México: Ed. Gestión.

Porter, M. E. 1998. *Competitive Estrategy: techniques for analyzing Industries and competitors*. USA: Free Press.

Ramírez, C. C. (2008). Las pequeñas y medianas empresas exportadoras mexicanas ante los mercados exteriores. España: *Boletín Económico de Información Comercial Española*. p 17 - 32.

Robbins, S. P. (2002). *Fundamentos de Administración*. México: Ed. Person Educación.

Rodríguez, V. J. 2005. *Dirección Moderna de Organizaciones*. México: Ed. Thomson.

Ros, G. J. A. (2007). *Análisis de roles de trabajo en equipo: un enfoque centrado en comportamientos*. España: Tesis doctoral de la Universidad Autónoma de Barcelona.

Sadler-Smith E., Hampson Y. Chaston I. & Badger B. (2003). Managerial behavior, entrepreneurial style and small firm. *Journal of Small Business Management*, 40(1), pp. 47-67

Salkind, N. J. (2005). *Statistics for people who hate statistics*. USA: Ed. SAGE publications.

Scalan, B. K. (2000). *Administración de Negocios*. México: Prentice Hall.

Schermentton, J. (2005). *Administración*. México: Ed. Limusa Wiley.

Vázquez, I. E. (2000). Composición del consejo de administración, control e implicaciones en la toma de decisiones estratégicas. España: Ed. cuadernos de estudios empresariales. No. 10. p 22 - 37.

Petersen, B. (2008). Closing knowledge gaps in foreign markets. USA. *The Journal of the A. of Internacional Business*. Vol 39 p 1098 - 1113.

Hacia un Modelo de Mentoría de Empresarias Consolidadas a Mujeres Emprendedoras y de MiPyMES

- Buxarrais Estrada, M.a R. y Valdivielso Gómez, S. (2021). La perspectiva feminista en la educación y sus debates actuales. *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria*, 129-147.
- Cárdenas, S. (2022). Potenciar el mentoring empresarial como herramienta para cerrar la brecha de género en Fintech en LatAm. *Three Points - Planeta Formación y Universidades*.
- CEPAL. (2021). *La autonomía económica de las mujeres en la recuperación sostenible y con igualdad*. Santiago de Chile: Naciones Unidas.
- ENOE. (2023). *Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo, Nueva Edición (ENOE) Querétaro. Tercer Trimestre 2023*. Aguascalientes: INEGI.
- Fullat, O. (2000). *Teoría e Historia de la Educación*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Fundación Justicia y Género. (08 de febrero de 2023). *Axiología y Ontología Feminista en la Enseñanza del Derecho*. Obtenido de Fundación Justicia y Género: <https://www.youtube.com/watch?v=fl6ilkBXF34>
- González, A., Lomas, C., Aguirre, A., Alario, T., . (2003). *Mujer y Educación*. Barcelona: Graó.
- IMCO. (24 de Agosto de 2023). *Instituto Mexicano de Competitividad*. Obtenido de <https://imco.org.mx/las-mujeres-con-menor-independencia-economica-segun-datos-de-la-enigh/>: <https://imco.org.mx/las-mujeres-con-menor-independencia-economica-segun-datos-de-la-enigh/>
- INEGI. (2021). *Panorama sociodemográfico de Querétaro. Censo de Población y Vivienda 2020*. Aguascalientes: INEGI.
- Líder Empresarial. (29 de Noviembre de 2022). *Líder Empresarial*. Obtenido de <https://www.liderempresarial.com/ecosistema-de-las-principales-camaras-empresariales-de-queretaro-2/>
- SEDESU. (2024). *Querétaro Competitivo. Anuario Económico 2023*. Querétaro: Gobierno del Estado de Querétaro.
- Varela, R., Bedoya, A., & Olga, L. (2006). *MODELO CONCEPTUAL DE DESARROLLO EMPRESARIAL BASADO EN COMPETENCIAS*. *Estudios Gerenciales*, 20-100.

Importancia del bienestar emocional en las mujeres empresarias que padecen de síntomas de ansiedad por sobrecarga laboral

- Forbes, Staff (2024). *Proporción de divorcios en México se duplica en los últimos 12 años*. Recuperado el 12 de mayo 2024 en: <https://www.forbes.com.mx/proporción-de-divorcios-en-méxico-se-duplica-en-los->

últimos-12-años/

- INEGI, (2023). "Estadísticas a propósito del día Internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer". *Comunicado de Prensa*, 706. México.
- Hernández, S.(2023). *Despatriarcalizar las instituciones: reto para lograr la equidad de género y erradicar las violencias basadas en género*. *Revista Nomadias*, 32, 339-362.
- Lowen, A. (2020). *Miedo a la Vida. Cuerpo y mente en búsqueda de su autenticidad y plenitud*. *Era Naciente*
- ONU-Mujeres y Colmex (2019). "El progreso de las mujeres en el mundo 2019-2020. Ficha México. Familias en un mundo cambiante. México: entidad de la Organización de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de la Mujer. Recuperado el 10 de mayo 2024 de <https://bit.ly/2PS4VXf>
- Ramos, L. (2021). *Labores de cuidado y trabajo doméstico no remunerado*. *ONU-Habitat Por un mejor Futuro Urbano*. Recuperado el 11 de mayo 2024 en: <https://onuhabitat.org.mx/index.php/labores-de-cuidado-y-trabajo-domestico-no-remunerado>

El empoderamiento femenino a través del autocuidado y prevención multidimensional

- Bermejo, J. (2024). *Multidimensionalidad de la salud*. *Revista Chilena de Endocrinología y Diabetes*, 17(2), 62-63. https://revistasoched.cl/2_2024/4.pdf
- Fraga, M., & Valles, A. (2020). *Capítulo 4. Historia natural de la enfermedad*. En A. Valles, *Modelos y teorías de salud pública* (págs. 31-38). Universidad Autónoma de Baja California.
- Guzmán, E., Maya, E., López, D., Torres, K., Madrid, V., Pimentel, B., & Agis, R. (2017). *Eficacia de un programa de empoderamiento en la capacidad de autocuidado de la salud en adultos mayores mexicanos jubilados*. *Salud & Sociedad*, 8(1), 10-20. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2017.0001.00001>
- Lorde, A. (1980). *Los diarios del cáncer*. Aunt Lute Books.
- Mantilla, M., Toloza, D., & Caviativa, J. (2016). *Necesidad de autocuidado en la mujer: un reto para la prevención de la enfermedad cardiovascular*. *Revista Cubana de Enfermería*, 32(4), 126-136. <http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v32n4/enf20416.pdf>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (1998). *Glosario de promoción de la salud*. OMS:

http://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA54/sa548.pdf
 Organización Mundial de la Salud [OMS]. (s.f.). Salud de la mujer. OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/women-s-health>
 Villar, A. (2011). Factores determinantes de la salud: importancia de la prevención. *Acta Médica Peruana*, 28(4), 237-241. <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v28n4/a11.pdf>

Resiliencia en un viaje sin retorno

Boss, P. (1999). *Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief*. En A.P.M. (Ed.), *Psicoanálisis. Diez conferencias de divulgación cultural* (pp. 145-169). Valencia: Editorial Promolibro.
 Külber-Ross, E., & Kessler, D. (2006). Sobre el duelo y el dolor (pp. 23-39). Ediciones Luciérnaga.
 Arthur, N. (2004). *Asesoramiento a Estudiantes Internacionales: Clientes de Todo el Mundo*. En A.J. Marsella (Ed.), *Spring. Serie Internacional and Cultural Psychology*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga.
 Bermejo Huiguera, J.C. (2004). El síndrome de Ulises: síndrome de los que regresan. En A.J. Marsella (Ed.), *Spring. Serie Internacional and Cultural Psychology*. Barcelona: Ediciones Palabra.
 Recursos web:
 John W. Berry <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
 INEGI. (s.f.). Migración interna en México. Recuperado de https://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/queret/poblacion/m_migratorios.aspx?tema=me&e=22
<https://worldmigrationreport.iom.int/wmr-2022-interactive/?lang=ES>
 El Universal Querétaro. (s.f.). Diario llegan 120 personas a vivir a Querétaro. Recuperado de <https://www.eluniversalqueretaro.mx/sociedad/diario-llegan-120-personas-vivir-queretaro/Canadá y España>.

Mujeres y educación, tradición y resiliencia

Álvarez Mendiola, R. (2015). Premio WISE 2015 a defensora de la educación en Afganistán. *Educación Futura* [Sitio Web]. <https://www.educacionfutura.org/premio-wise-2015-a-defensora-de-la-educacion-en-afganistan/>
 Biography.com Editors. (2014). *Sheryl Sandberg Biography*. [Sitio Web]. <https://www.biography.com/business-figure/sheryl-sandberg>
 Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the intersection of Race and Sex: A Black feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics. *University of Chicago Legal Forum*, 1(8), 139-167. <https://chicagounbound.uchicago.edu/cgi/viewcontent>

[cgi?article=1052&context=uclf](https://www.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA54/sa548.pdf)
 De Beauvoir, S. (1956). *The Second Sex*. [Ed. y Trad. H. M. Parshley]. Jonathan Cape, Thirty Bedford Square London.
 Fernández, T. y Tamaro, E. (2004). *Biografía de Rigoberta Menchú. Biografía y vida*. La enciclopedia biográfica en línea. <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/menchu.htmlsi>
 Fraser, N. (1997). *Justice Interruptus. Critical Reflections on the Postsocialist Condition*. Routledge.
 Fraser, N. (2012). *Can Society Be Commodities All the Way Down? Post-Polanyian Reflections on Capitalist Crisis*. *Archive Ouverte de Sciences de l'Homme et la Société*, (18), 1-13. <https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-00725060>
 Friedman, B. (2009). *La Mística de la Femenidad*. [Trad. M. Martínez Solimán]. Ediciones Cátedra.
 Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice Psychological Theory and Women's Development*. Harvard University Press.
 Herrera, A. (1995). Margo Glantz. Sor Juana Inés de la Cruz: ¿hagiografía o autobiografía? *Literatura Mexicana*, 6(2). <https://revistas-filologicas.unam.mx/literatura-mexicana/index.php/lm/issue/view/13>
 hooks, b. (1996). *Bone Black. Memories of girlhood*. Henry Holt and Company.
 Lerner, G. (1990). *La creación del patriarcado*. [Trad. M. Tusset]. Oxford University Press.
 Mateu, P. (2024). Wangari Maathai, la madre de millones de árboles en África. *National Geographic*, [Sitio web]. https://www.nationalgeographic.com.es/medio-ambiente/wangari-maathai-madre-millones-arboles-africa_22441
 Mediavilla, M. (2021). Rosa Parks, la legendaria activista por los derechos civiles y políticos. *Amnistía Internacional*. [Blog]. <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/rosa-parks-la-legendaria-activista-por-los-derechos-civiles-y-politicos>
 Naciones Unidas. (2017). Malala Yousafzai. *Mensajeros de la Paz*. <https://www.un.org/es/mensajeros-de-la-paz/malala-yousafzai>
 Ochoa Sandy, G. (2020). *Biografía de Frida Kahlo*. Museo Frida Kahlo. <https://www.museofridakahlo.org.mx/wp/wp-content/uploads/2022/08/Biografias-Frida-Kahlo.pdf>
 Pankhurst, E. (1914). *Mrs. Pankhurst's Own Story*. Hearst's International Library Co. Inc.
 Phillips, A. (1996). *Género y Teoría Democrática*. Instituto de Investigaciones Sociales.
 Radford Ruether, R. (1998). *Women and Redemption: a Theological History*. Fortress Press.

- Redacción BBC News Mundo. (2019). Katie Bouman, la mujer de 29 años detrás de la primera foto de un agujero negro. [Sitio Web]. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-47893532>
- Redacción BBC News Mundo. (2020). Nobel de Química: Emmanuelle Charpentier y Jennifer A. Doudna ganan el galardón por desarrollar el método para editar el genoma. [Sitio Web]. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-54448443>
- Rolingson, M. (2022). Jacinda Ardern: biografía, política, eventos, reelección. Liferder. [Sitio Web]. <https://www.liferder.com/jacinda-ardern/>
- Sadurni, J. M. (s.f.). Marie Curie, la madre de la física Moderna. National Geographic. [Revista en línea]. https://historia.nationalgeographic.com.es/a/marie-curie-madre-fisica-moderna_14453
- Saujani, R. (s.f.). Reshma Saujani. [Sitio web]. <https://reshmasaujani.com/about/>
- Wadud, A. (1999). Qur'an and Woman: Rereading the Sacred Text form a Woman's Perspective. Oxford University Press.
- Walby, S. (1991). Theorizing patriarchy. Basil Blackwell.

Economía circular: regresando al origen

<https://observatoriodeciudades.mx/blog/vivienda-y-expansion-urbana-el-caso-de-queretaro/>

Economía circular y factores determinantes para el desarrollo de iniciativas

Carrillo González, Graciela. Pomar Fernández, Silvia. La Economía Circular en los nuevos modelos de negocio (The Circular Economy in new bussines models). Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco.

Marcela Mondino & Luciano Crisafulli. La Economía Circular y la Resiliencia de las ciudades. Iniciativas innovadoras para una mejor calidad de vida (compilación).

<https://biblioteca.avina.net/biblioteca/la-economia-circular-y-la-resiliencia-de-las-ciudades/>

Investigación IXV Legislatura Cámara de Diputados CFRE. Una aproximación de la Economía Circular en México. Centro de Estudios de las Finanzas Públicas.

<https://www.cefp.gob.mx/publicaciones/investigaciones/inv3.pdf>

La presente obra se terminó de imprimir en **Hear Industria Gráfica**, ubicado en Calle Uno No. 101, Parque Industrial Jurica, C.P. 76120, Santiago de Querétaro, Querétaro, México. En el mes de Enero del año 2025, con un tiraje de 1,000 ejemplares.
hear@hearing.com

Este libro es el resultado de la participación de mujeres académicas, emprendedoras, empresarias, asesoras, comunicólogas, conferencistas, terapeutas y líderes de organizaciones sociales que, a través de sus artículos, comparten sus perspectivas, conocimientos y experiencias en este espacio de intersección.

Una de las funciones de esta obra colectiva es ser una herramienta de vinculación y promoción de la actividad profesional, abordando, desde un enfoque humanista, un abanico de temas circunscritos al quehacer empresarial y social. De esta manera, el lector podrá encontrar aquí temas que van desde Mipymes, Bienestar Corporativo, Resiliencia y Valor Humano, hasta Responsabilidad Social y Economía Circular.

Visibilizar la expresión de las ideas e impulsar la divulgación del conocimiento genera una sinergia que construye comunidad.

