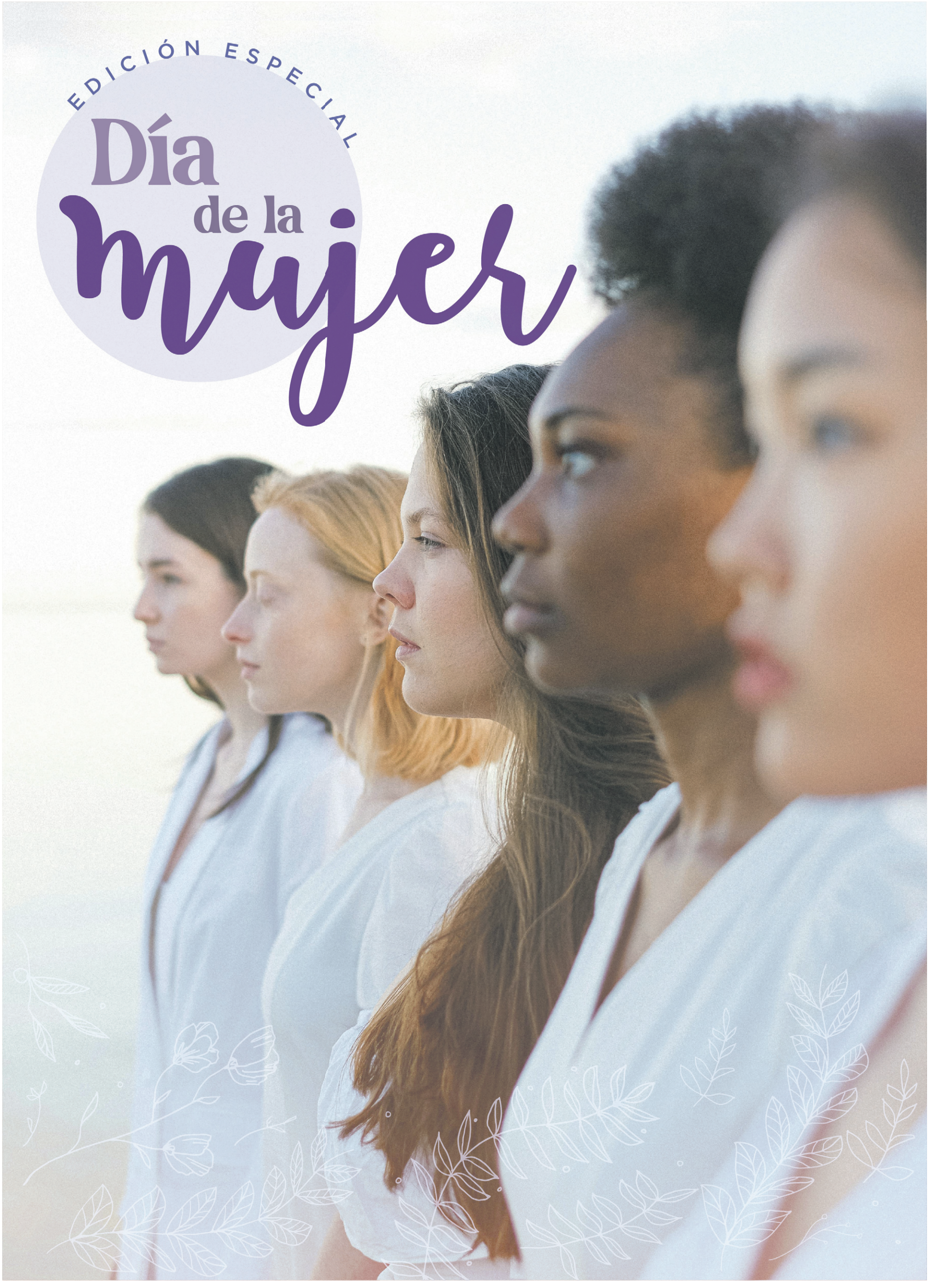
EDICIÓN ESPECIAL

Día de la mujer



MUJERES QUE DEJAN HUELLA

El poder femenino regional abriendo caminos

Diversas lideres locales están destacando en distintos ámbitos como el emprendimiento y la dirigencia de organizaciones sociales, demostrando que con empoderamiento y determinación se pueden lograr las metas. Hoy se convierten en inspiración para las nuevas generaciones.

Una dirigenta pesquera, líderes exportadoras, una productora pisquera y una innovadora en cosmética natural se cuentan entre las mujeres que están dando que hablar en la región de Coquimbo y que destacan en sus respectivos rubros por su empoderamiento y liderazgo.

Todas reconocen que no ha sido fácil, sobre todo quienes se han abierto camino en espacios que históricamente fueron ocupados por hombres. En sus relatos, cuentan cuál ha sido la clave de su éxito, los inconvenientes que sortearon, sus sueños pendientes y entregan un mensaje a las nuevas generaciones.

Bárbara Monroy Ramírez

Ingeniera en prevencion de riesgo en Constructora del Mar II

Otro rubro que históricamente ha estado liderado por hombres es la construcción, pero en los últimos años son diversas las mujeres que han ido abriendo paso para avanzar en la igualdad en esta línea.

Una de ellas es Bárbara, que decidió adentrarse en este mundo.

"Inicialmente, obviamente hay prejuicios, porque es un rubro generalmente dominado por hombres, pero creo que nuestra sociedad ha ido creciendo en ese sentido y nosotras las mujeres también, porque a veces ese prejuicio viene de la misma mujer, pero nos hemos atrevido y hemos ganado espacios".

Anteriormente también se desempeñó en la minería y el retail, pero ya lleva 5 años en esta actividad y dice no arrepentirse. "Ha sido acogedor, gratificante también en lo profesional, también la gente es súper respetuosa. Si bien hay un prejuicio asociado a la construcción, la verdad es que la gente es súper respetuosa, nuestros pares también en la línea de mando, hay mucho apoyo. Para mí no ha sido una mala experiencia, todo lo contrario, ha sido bastante motivador".

¿Cuál sería su mensaje para las nuevas generaciones? "Que se atrevan, que se inspiren, somos muchas las mujeres que ingresamos con un poco de temor, pero sin embargo están las herramientas, la disposición, solo que se atrevan, porque es un lindo desafío".

Andrea Flores Sandoval

Presidenta de la Cámara de Comercio y Turismo de La Higuera, microempresaria del rubro gastronómico

Desde hace 20 años que se dedica al rubro gastronómico, herencia de sus padres que iniciaron vendiendo productos del mar a conocidos y uno que otro turista.

"En esa época no había restaurantes en la localidad y mi padre empezó haciendo cocimiento. La primera persona en empezar a vender las empanadas de marisco acá fue mi mamá y ahí empezamos de a poquito", recuerda con cariño.

Con mucho esfuerzo levantaron el restaurante Valdemar. "Desde joven, cuando veía a mi papá que preparaba los cocimientos de mariscos, que el mismo extraía los productos, comencé a tomarle cariño a esta actividad", agrega.

Dado su carácter fuerte y su personalidad, comenzó, además, a abrirse paso como dirigente social en su comunidad. "Desde chica he podido tomar liderazgos y poder lograr cosas en común y el bienestar de las personas de mi comuna".

Respecto a cómo ha sido convertirse en líder en su comunidad, que también tenía una fuerte presencia masculina, sostiene que le ha costado. "Es un poco más difícil, pero no imposible. Antes era difícil que la mujer liderara o que trabajara junto con los pescadores, era imposible. Ahora si se está haciendo y gracias a eso también se está demostrando públicamente que las mujeres también podemos hacer grandes cosas".

¿Cuál sería su mensaje para las nuevas generaciones?: "Que hace falta que se empoderen y que se la crean, porque toda mujer tiene la capacidad, tanto como cualquier hombre y hoy nada es imposible, nosotras podemos hacerlo todo".

Luisa Flores Alcayaga

Apicultora de Vicuña, usuaria de Indap

En el pasado se dedicó al cultivo de hortalizas y árboles, pero en su búsqueda de nuevos caminos, conoció el trabajo de la apicultura, lo que además le permitía seguir en contacto con su tierra.

Hoy tiene un apiario, con cerca de 40 colmenas, con los cuales se dedica a la polinización, la producción de miel, propóleo, polen y cosmética apícola. Vende su producción principalmente en la provincia de Elqui.

Lleva 9 años en este trabajo, pero en su búsqueda constante por innovar inició su producción de cosmética, usando cera de abeja como base para las cremas, labiales y ungüentos.

La cera de abeja, la virgen, la más pura extraída de dentro de la colmena, la purifica para usarla como base, con aceites esenciales. "La cera tiene muchas propiedades para la piel, es suavizante, protectora, regeneradora. Además, yo misma saco los aceites de las plantas, con macerados, en un proceso 100% natural".

Lo importante es atreverse a hacer cosas nuevas, dice. "Las mujeres le podemos dar otro giro a lo que es la apicultura. No es difícil, requiere paciencia, lo ideal es buscar alternativa. La verdad es que cuando uno se mete en la apicultura se llega a enamorar de este rubro, es fascinante, otro mundo".

¿Cuál sería su mensaje para las nuevas generaciones?: "Que las mujeres tenemos que atrevernos a aprender, a saber, que no todo es tan difícil, porque somos muy capaces, podemos con todo y podemos inspirarnos en otras mujeres que han logrado tantas cosas bonitas. Invitarlas a que se atrevan, se inspiren, se instruyan y que no se olviden que la lucha de las mujeres ha sido siempre constante".

Anita Callejas

Fundadora de Nómade Astroturismo

Su empresa se especializaba en astroturismo, pero el 2016 decidieron dar un paso adelante y sumaron a la experiencia el wellness, el enoturismo y la cultura. “Nos dimos cuenta que el vino y las estrellas maridan súper bien”, destaca.

De esta forma, comenzaron a trabajar en Viñedos de Alcohuaz. “Nos dimos cuenta que era un lugar demasiado especial y que era muy interesante poder visitarlo de noche, por la calidad del cielo, porque es un territorio que es absolutamente libre de contaminación lumínica”.

De esta forma, lograron crear una experiencia sensorial única. “Nos importan también el cielo abierto, que puedas ponerte en contacto, observarlo. En la ciudad generalmente la gente pierde ese contacto. Cuando puedes estar en este lugar de montaña, tomándote una copa de vino, mirando simplemente el cielo hace que la experiencia sea súper emotiva y profunda”.

Esta iniciativa les significó que el 2024 ganaran el premio a la “Mejor Experiencia Enoturística” de la región en los Premios Enoturismo de Chile. También obtuvieron una mención especial por innovación. “Pusimos en valor todo lo del valle, el astroturismo, el enoturismo, que es bastante emergente y el wellness”, dice

¿Cuál sería su mensaje para las nuevas generaciones?

“Que uno tiene que lanzarse, hacer lo que sueña porque el tiempo de va mostrando las posibilidades, van llegando las redes, la gente que cree en ti, te apoya y que te va dando ánimo. Siempre uno parte como avión, pero de repente se tienden a estancar y ese es el momento en que la musculatura emprendedora es súper importante”.

Yasna Molina González

Productora de quesos, Caprinos Villaseca

Viene de una familia dedicada al rubro, pero a los 17 años dejó el valle de Limarí para estudiar, sin expectativas de volver.

Ingeniera comercial de profesión, trabajó por muchos años en otros rubros, sin embargo, siempre que volvía a su tierra, sintió la necesidad de regresar, lo que concretó el 2013.

Ahí decidió dedicarse a la elaboración de quesos de leche de cabra, pero con un sello gourmet, recurriendo a productos emblemáticos de recetas del mundo, pero con un toque local. “Nosotros hacemos quesos del mundo, pero ya con una mirada más chilenizada, como quesos de autor”.

Uno de sus productos estrella es el queso azul, para el cual ellos mismos cultivan su hongo azul, por lo tanto, aspiran a que algún día puedan obtener la denominación de origen.

Es conocida como la “Campeona de América” por su destacada participación en certámenes internacionales.

En 2023 luego de interactuar en un grupo de whatsap con destacados maestros queseros internacionales, se enteró de que se realizaría la Copa América del Queso, con un enfoque latino. “Me dije bueno, los llevaré para que la gente los pruebe y saber que opinan”.

No tenía recursos para viajar así que sólo pudo enviar sus productos. El resultado, obtuvo medalla de oro con el queso macerado en pisco y medalla de bronce con el queso feta en aceite de nuez.

Al siguiente año y como ya habían ganado medalla, los invitaron a participar en la feria del queso, ahora con un módulo representando a Chile. Esta vez sí pudo viajar y llevó su queso azul. “No me imaginé que fuésemos a ganar la copa, porque una cosa es ganar la medalla de oro en la categoría y otra la del certamen”.

¿Cuál sería su mensaje para las nuevas generaciones?

“Que hay dos caminos. El primero es lanzarte con todo sin mirar consecuencia y el otro es ir preparándote en el camino, pero avanzar y en ese avance atreverse. Ambos caminos son súper necesarios”.

Bárbara
Niño de Zepeda

Productora pisquera

Otro de los rubros con presencia mayoritaria de hombres en la región era el pisquero, pero esto no impidió que el 2018 comenzara a producir Pisco Cogotí, que salió a la venta en octubre de 2019.

Con su familia habían sido cooperados de Capel y contaban con la materia prima. "Siempre vi a mi abuelo hacer vino, tenía sus tinajas y destilaba en pequeñas cantidades, como para la casa, la familia, los amigos. Siempre me quedó eso".

Pero su herencia familiar viene de cientos de años antes. Detalla que sus antepasados llegaron junto a Francisco de Aguirre a La Serena y plantaron sus primeras parras en el valle de Elqui. "Eso también ha sido una motivación para hacer pisco. Hay una historia de varios cientos de años, de varias generaciones, por eso cuando llega la vendimia me acuerdo de todos ellos", dice.

El 2015, se adjudicaron un proyecto gubernamental, a través del cual pudieron levantar la destilería y contar con la maquinaria. Después de infinitas pruebas, lograron llegar a este producto que hoy incluso ha podido presentar en diversos mercados.

"Gracias a ProChile y a Pisco Chile he podido ir a hartos países. Estados Unidos, Argentina, Francia, Alemania, Inglaterra, Reino Unido. Ha sido una experiencia muy linda, a todos les gusta el destilado, no lo conocían mucho, no saben de su versatilidad, su nobleza, que es hecho de vino, pero una vez que lo prueban, a todos les gusta".

Hoy su producción anual llega en promedio a 5 mil botellas y tiene entre sus proyecciones poden concretar la internacionalización. "Tengo hartas expectativas de poder llegar a Francia, ahora que fui volví con algunos contactos", cuenta.

¿Cuál sería su mensaje para las nuevas generaciones?: "Que es súper difícil al principio, hay que dedicar mucho tiempo, pero nada es rápido ni automático y hay que persistir. Creer es poder".

Flor
Castillo Cuevas

Presidenta de la Organización de Buzos Mariscadores Los Castillo y de la Comunidad Indígena Changos de Chungungo

Lleva 24 años dedicada a este rubro y hace 2 se convirtió en la primera presidenta de esta organización, que integra gran parte de su clan familiar. No obstante, a la hora de describirse destaca primero y con mucha firmeza "soy madre de dos hijos".

En su trabajo, cuentan con un área de manejo donde cultivan locos, lapas, piures, almejas y además siembran ostiones y ostras japonesas.

Respecto de cómo ha sido desenvolverse en este rubro, señala que "ha sido entretenido, porque los hombres tienden a ser machistas con las mujeres, pero como mujeres también les demostramos a ellos que también podemos hacer cosas en conjunto".

Su hermana también trabaja en esta actividad y cuenta con su carnet de buzo y asegura que siempre están invitando a otras mujeres a que se involucren, para que sean cada vez más quienes puedan continuar con este legado en las zonas costeras.

Respecto de sus expectativas de futuro, señala que están trabajando en tener un área de manejo mejorada "y esperamos poder trabajar y poder lograr que nuestra área sea muy productiva", indica entusiasta.

¿Cuál sería su mensaje para las nuevas generaciones?

"Les diría que las mujeres siempre podemos cumplir nuestros sueños y que si nuestro sueño es liderar una organización donde haya más hombres, las invito a que lo puedan hacer, porque en conjunto hombres y mujeres podemos hacer muchas cosas. Siempre tenemos que tener muchas ganas y perder el miedo".

Claudia
Salazar

Sales Manager de PVA Chile

Es líder en la principal empresa productora y procesadora de jibia en Chile, lo que la ha llevado a recorrer el mundo dando a conocer su oferta de productos del mar, que incluye además jurel, albacora y pulpo.

Cuenta con una experiencia de más de 15 años en el rubro, pero relata que ha sido un camino largo. "Cuando llegaba las primeras veces invitada por ProChile eran solo hombres y hacían grupos, fue difícil entrar y hacerse respetar como una de sus pares".

No obstante, de la mano de su personalidad logró llegar a destacar, posicionamiento que se coronó cuando, tras una entrevista una reportera francesa la bautizó como la "Reina de la Jibia". El reportaje se tradujo en diversos idiomas "Y a los pocos días comencé a tener llamados de clientes de diferentes partes del mundo, de Europa, Asia o África", indica.

Solo el año pasado, participó en ferias internacionales en Boston, Barcelona, China y los productos que promociona ya se comercializan en Europa, Asia y América Latina.

Respecto a si ha cambiado el escenario para las mujeres en el rubro, señala que "ahora no es tan difícil, pero al comienzo si fue complicado, aunque todavía el mercado es machista, porque a las ferias internacionales van mujeres, pero promotoras, que realizan muestras, pero no a hacer negocios, en cambio yo siempre voy a hacer negocio", precisa.

¿Cuál sería su mensaje para las nuevas generaciones?: "Que todo lo que uno se propone en la vida se puede cumplir. Yo siempre en mi vida me he esforzado por cumplir mis metas y esa es la forma de lograrlo".

Liliana
Maier Álvarez

Fundadora de Dulcería Lilis

Empezó el 2017 con su emprendimiento buscando una nueva alternativa de fuente laboral.

Partió en la cocina de su casa haciendo galletas, de la mano de una herencia de recetas familiares alemanas. "Son recetas familiares heredadas, pero con el tiempo he ido innovando y le he puesto mi propio sello".

Al poco tiempo, con apoyo estatal, logró levantar una planta de 40 metros cuadrados. La calidad de los productos la llevó a ingresar al retail el 2019, colocando sus productos en las góndolas de Unimarc.

Eso marcó un antes y un después en su emprendimiento, tuvo un crecimiento de 5 veces más de lo que vendían. Señala que le permitió reinvertir y crecer. Hoy está presente también en Jumbo y Santa Isabel, en el área internacional del Aeropuerto y en varios recintos aéreos del país, también en Copec, Aramco. Cuenta con más de 500 clientes en la región y ventas a todo el país por medio del ecommerce.

Sus materias primas en general son productos regionales como la papaya, el higo, el pisco, las pasas "hacemos economía circular, son productos que las agrícolas en vez de enviarlas al vertedero la recolectamos, las reprocesamos y las transformamos en materia prima para los alfajores. Con los años también fue tomando mayor fuerza destacar a nuestra región y hacer que Chile completo la conozca en base a nuestros empaques y a la vez disfrute algo rico".

A través de otro proyecto, pudieron además cruzar las fronteras y hoy exportan a Estados Unidos a través de Amazon. Partieron con 3 productos hoy ya apuestan a 6.

El año pasado inauguró su primera tienda propia enfocada en regalería, donde ofertan más de 150 productos distintos.

¿Cuál sería su mensaje para las nuevas generaciones?

"Le diría dos cosas importantes. Primero, que se dediquen a lo que les apasiona, porque no todo el mundo tiene ese privilegio, ese es el primer gran éxito de un emprendimiento. Lo segundo, tener perseverancia, no rendirse ante las adversidades".

EN EL FARO MONUMENTAL

"Caminata mentora Más Gabrielas"

Una instancia de networking y mentorías personalizadas para mujeres emprendedoras de la Región de Coquimbo.

Más de 100 personas se espera que se reúnan en el Faro Monumental de La Serena el próximo 27 de marzo para dar vida a la tercera versión de la "caminata mentora Más Gabrielas", una instancia organizada por diversas entidades públicas y privadas, tales como Corfo, Sercotec, ProChile, Seremía de la Mujer y Equidad de Género y Municipalidad de La Serena, y que tiene como objetivo ayudar a mujeres emprendedoras a impulsar sus negocios a través de una jornada de networking y mentorías personalizadas en áreas como empoderamiento, modelo de negocios, acceso a financiamiento, finanzas, marketing, entre otros.

"La Caminata Mentora Más Gabrielas es un espacio de colaboración y sororidad, donde este año más de 40 mentores y mentoras donarán generosamente su tiempo para apoyar el emprendimiento femenino en la región de Coquimbo. Con un enfoque claro en la equidad de género, este evento ofrece actividades inspiradoras, prácticas y con perspectiva de género, fortaleciendo redes y potenciando el talento local. Invitamos a las emprendedoras regionales a postular por un cupo en esta linda actividad y ser parte de una experiencia transformadora que puede impulsar sus proyectos y conectarles con nuevas oportunidades", señala Karina Salas, Gerente de La Brújula Incuba, institución que lidera el eje Más Gabrielas de la gobernanza Colaboracción.

EJE MÁS GABRIELAS

Más Gabrielas nació en 2018 como uno de los cuatro ejes de la Gobernanza Colaboracción, una entidad que articula a los actores del ecosistema de emprendimiento e innovación en la región de Coquimbo, inspirada en la figura de la Premio Nobel de Literatura, Gabriela Mistral.

El objetivo principal es inspirar, conectar y capacitar a mujeres emprendedoras en torno al emprendimiento y la innovación. Para ello, se han desarrollado diversas actividades como mentorías, cumbres de innovación, paneles de conversación y articulaciones enfocadas en la generación de redes de apoyo. Cabe señalar que más de 2.000 mujeres ya han sido impactadas por Más Gabrielas.

La tercera versión de la Caminata Mentora se realizará en el Faro Monumental de La Serena el próximo 27 de marzo a partir de las 15:00 horas y todas las interesadas pueden postular a través del sitio web www.labrujulaincuba.cl

CMP
UNA EMPRESA DEL GRUPO CAP

Mujeres de Hierro:
Liderazgo e inspiración en Coquimbo

En CMP, nos enorgullece reconocer y valorar el talento, la dedicación y el liderazgo de las mujeres que forman parte de nuestras operaciones y la industria minera. Su visión y compromiso son fundamentales para construir una minería más inclusiva y sostenible en la región. Gracias por su esfuerzo y contribución diaria, abriendo caminos para futuras generaciones.

CUIDADO PERSONAL, UNA PRIORIDAD

La importancia de la salud y bienestar

Expertas regionales hablan sobre las acciones que deben llevar a cabo las mujeres de hoy para lograr su estabilidad física y emocional, ante las dificultades que enfrentan en el escenario actual.

Camila Morgado — Matrona Encargada de la Unidad de Medicina Reproductiva del Hospital de La Serena.

Apesar de que el período de matricula en los diferentes centros de formación técnica, institutos y universidades dice relación con su funcionamiento interno, varios recintos de educación superior se encuentran prontos a iniciar con este proceso.

No son pocas las mujeres que en la actualidad sienten que se ven sobrepasadas ante la multiplicidad de labores que deben llevar a cabo. La crianza de los hijos, el trabajo, el cumplimiento de metas y la fuerte presión social hacen que su desarrollo se dificulte cada día más.

Ante este escenario, especialistas locales señalan que se debe poner atención a todos estos aspectos y tomar acciones para hacer más llevadera su existencia.

Para Nicol Adaos, psicóloga clínica del Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital de La Serena, sin lugar a dudas uno de los temas que debe generar preocupación es la salud mental, que puede verse deteriorada de no tener la atención adecuada.

"Sentirse estable emocionalmente no significa, por ejemplo, no sentir emociones negativas, sino que más bien poder gestionarlas de una manera más saludable, ya que las mujeres tenemos más exigencias de lo normal en la vida diaria. Entonces, esto puede generar ansiedad, estrés, ánimo deprimido e incluso puede llevar a que la persona genere depresión".

La profesional indica que es sumamente importante que como mujeres podamos realizar un autocuidado. En este sentido, recomienda que se pueda realizar la priorización y organización de las actividades diarias. "También es importante aprender a decir no sin culpa, establecer los límites claros, ya sea en el trabajo, en el ámbito familiar, practicar respuestas asertivas cuando a uno le cuesta un poco decir que no. También tiene que ver con la gestión emocional y la regulación del estrés, los ejercicios de respiración, las técnicas de escritura emocional, el cuidado del cuerpo y el bienestar físico, preocuparse de dormir bien, mantener una alimentación balanceada", precisa.

Respecto del apoyo social, sostiene que son muy relevantes las redes de contención. "Siempre hay que buscar espacios de conversación segura, con amigos, familia, grupos de apoyo y sobre todo pedir ayuda cuando lo necesitamos, cuando vemos que las emociones que sentimos nos están embargando. Esto tiene que ver específicamente cuando hay ciertas áreas en las cuales no estamos funcionando de manera adecuada y nos impiden la funcionalidad", precisa.

APLAZAR LA MATERNIDAD

Una de las consecuencias que ha tenido la presión por cumplir esta multiplicidad de funciones ha sido que muchas mujeres han postergado la maternidad.

Camila Morgado, Matrona Encargada de la Unidad de Medicina Reproductiva del Hospital de La Serena, señala que en esta materia hay que entender que es muy válido y respetable que las personas tomen esta determinación. "No todas tenemos el mismo interés y en ese sentido es muy respetable".

Pero indica que es importante también que quienes tomen la decisión de postergación con la expectativa de poder retomar en el futuro, se puedan asesorar de manera correcta, tomando algunos resguardos de manera de no tener complicaciones posteriores.

"Lo ideal es que la mujer tenga un control anual con matrona para hacer una anamnesis, una correcta entrevista, primero sabiendo sus ciclos menstruales, si quieren utilizar métodos anticonceptivos de larga duración, por más de 3, 4 o 5 años, hacerse el papanicolaou, y tener en consideración que hay exámenes que son más específicos aún para poder estudiar esta reserva ovárica, si es que el deseo de fertilidad viene a posterior".

Respecto de los cuidados físicos, manifiesta que la alimentación es súper importante y también la exposición a ciertos compuestos "por ejemplo hay plásticos que también son tóxicos para nuestra calidad ovocitaria, especialmente cuando se calientan. También los índices de masa corporal elevados, el sobrepeso es un factor que influye mucho en la ovulación y el cigarro, el tabaco, el alcohol y las drogas, que disminuyen mucho la calidad de los ovocitos que se puedan desarrollar".

Además, llama a informarse sobre alternativas adicionales que existen en la actualidad, que permiten tomar mayores resguardos.

"Dentro de las alternativas para postergar esta maternidad está la criopreservación de ovocitos, que es una terapia de reproducción asistida que se enfoca en poder congelar los huevitos que tenemos de nuestra reserva ovárica".

En este sentido, explica que todas las mujeres nacemos con una reserva ovárica de millones de folículos, la cual se va perdiendo desde el momento que nos llega la regla. "Pero lamentablemente hay un grupo de pacientes que nace con una reserva muy baja y no lo logra detectar hasta que se comienzan a hacer los chequeos habituales o hasta que se exponen a embarazos por más de un año y ahí recién se dan cuenta que no se logra embarazar de manera espontánea. Para las mujeres que aún no están en este deseo de fertilidad inmediata y quieren retrasar esta maternidad está esta opción"

"Se congelan con la edad que tiene la paciente actual. Por ejemplo, si yo tengo 33 años y me hago la terapia ahora, esos huevitos van a tener 33 años cuando yo los quiera utilizar, por ejemplo, a los 40", agrega.

Plantea que en Chile actualmente este mecanismo se realiza solo en el sistema privado de salud. "No está disponible en los servicios públicos, es algo que se ha estado luchando bastante, especialmente para las pacientes jóvenes con cáncer, para criopreservar por el tema de las quimioterapias o radioterapias que disminuyen bastante su reserva ovárica".

Asimismo, recomienda estar permanentemente realizando controles de salud, pues indica que siempre el autocuidado es la mejor opción.

Salud física, también hay nuevas opciones

Laura Munizaga, licenciada en educación, deporte y salud, además de nutricionista, señala que efectivamente uno de los aspectos que generan mayor bienestar en las mujeres es la

preocupación por su salud física, sobre todo en el rango de 30 y 40 años.

Históricamente, indica, ha estado más relacionado con la belleza, pero en la actualidad también se está generando un cambio en esta línea. “Ahora el estereotipo que buscamos socialmente ya no es una mujer delgadita, pequeña, sino que los profesionales en general están recomendando mucho el ejercicio de fuerza, especialmente en las mujeres que se están acercando a la menopausia”.

No ha sido fácil cambiar la mentalidad, dice. “Cuando uno nunca ha hecho ejercicio de fuerza, implementarlo a los 40 años es todo un desafío, entonces, hoy se está tratando de erradicar todos los mitos y se está por fin privilegiando la salud por sobre la estética”.

Según indica, la recomendación hoy día de los profesionales médicos es que al menos deberíamos hacer 2 o 3 veces a la semana ejercicio de fuerza “que no es subirse a la elíptica ni andar en bici ni caminar mucho rato, sino que levantar peso”.

Asegura que no necesariamente tengo que llegar y cargar grandes pesos para poder lograr el ejercicio de fuerza. “Muchas mujeres empiezan muy temerosas de levantar mucho peso, porque piensan que van a inflar o se puedan lesionar, pero en verdad el proceso de empezar a implementar este nuevo hábito tiene que ser súper en armonía con sus antecedentes clínicos, si es que se han tenido lesiones, viendo si eres capaz de tener control sobre tu cuerpo”.

Con la llegada de la menopausia, argumenta, se aumenta el riesgo cardiovascular, porque empezamos a acumular más grasa abdominal, además de la osteoporosis, que es cuando comenzamos a perder la densidad mineral ósea, ante una caída estamos más expuestas a fracturas.

“Todo lo que es el ejercicio de fuerza ayuda a que tu tengas una vejez mucho más autovalente”, precisa.

En el marco del

Día internacional de la mujer

y celebrando la lucha por los derechos de la mujer y por la igualdad de oportunidades dentro de la sociedad, West Rent a Car envía un afectuoso saludo a todas las mujeres.

west® RENT A CAR

RENT A CAR / ARRIENDO DE FLOTAS / LEASING OPERATIVO

RESERVAS
600 300 2777
www westrentacar com

Un grupo de empresarias visionarias ha dado un paso firme hacia la colaboración y el fortalecimiento del emprendimiento femenino. Se trata de Inspira Mujer A.G, una organización multisectorial conformada por 30 empresas lideradas por mujeres que, con compromiso y pasión, buscan generar un entorno propicio para el crecimiento y éxito de sus asociadas.

GREMIO INSPIRA MUJER A.G:

Impulsando el *liderazgo femenino* en la Región de Coquimbo

Bajo el lema "Juntas llegamos más lejos", Inspira Mujer A.G., se ha consolidado como un referente en el desarrollo empresarial femenino, promoviendo espacios de capacitación, alianzas estratégicas y oportunidades de negocio. Su misión es clara: potenciar el talento de las mujeres emprendedoras y empresarias, brindándoles herramientas para fortalecer sus negocios, innovar y generar impacto en la economía regional.

Desde su constitución, Inspira Mujer A.G., ha trabajado en iniciativas clave como, encuentros empresariales, capacitaciones especializadas y espacios de networking que permiten a sus integrantes ampliar su red de contactos y fortalecer su presencia en el mercado. Además, han establecido vínculos con entidades públicas y privadas para fomentar políticas de equidad de género en el ámbito empresarial.

TRES EJES DE TRABAJO

Con una visión innovadora y un fuerte compromiso con el desarrollo económico de la Región de Coquimbo, el gremio se proyecta como un pilar fundamental para la transformación del tejido empresarial femenino. Se han definido tres ejes de trabajo: "Desarrollo Profesional, Negocios, Bienestar Social y Salud".

El llamado del gremio es claro: más mujeres al liderazgo, más mujeres al emprendimiento y más mujeres creando futuro. Inspira Mujer abre sus puertas a todas aquellas empresarias que deseen ser parte de una comunidad que cree en el crecimiento conjunto y en el poder de la colaboración.

Para más información sobre cómo sumarse al Gremio Inspira Mujer A.G., y conocer sus próximas actividades, pueden visitar sus redes sociales Instagram y Facebook: @gremio.inspira.mujer o contactar directamente a la organización al correo: gremioinspiramujer@gmail.com

8M Día Internacional de la Mujer: Impulsando el liderazgo, la inclusión y la equidad de género en la Región de Coquimbo

CIDERE A TRAVÉS DE LA MESA MUJER TRABAJA PARA IMPULSAR LA PARTICIPACIÓN FEMENINA EN TODOS LOS ÁMBITOS DEL DESARROLLO REGIONAL.

COMPROMISO CON LA EDUCACIÓN Y EL EMPODERAMIENTO FEMENINO

JUNTOS, ESTAMOS CONSTRUYENDO UN FUTURO CON MÁS OPORTUNIDADES PARA TODOS

CREANDO FUTURO

MUJERES AL MANDO

Abriendo caminos en los puestos de liderazgo

Hoy en la región existen destacadas representantes femeninas que lograron llegar a ocupar importantes cargos en el ámbito público y privado. Nos cuentan sobre las claves de su éxito.

Mucho se ha hablado de las dificultades que enfrentan las mujeres en el ámbito laboral, debiendo sortear diversos obstáculos para lograr destacar en sus respectivos rubros.

Pero afortunadamente en la región existen destacadas exponentes que de la mano de su profesionalismo y entrega han logrado posicionarse y resaltar, convirtiéndose así en referentes y abriendo paso a las nuevas generaciones.

Ellas cuentan sobre su experiencia y lo que ha significado llegar hasta donde están. Acá detallan sus historias y vivencias.

Angélica Cabrera

Gerenta General de Teck Carmen de Andacollo

Angélica Cabrera es titulada con honores en ingeniería química y de procesos por la Universidad de Newcastle-upon-Tyne en Inglaterra, tiene un postgrado en seguridad y salud por la Universidad de Chile y es diplomada en Gestión de Riesgos Corporativos por la Universidad Adolfo Ibáñez.

Se incorporó a Teck Chile en 2013 como jefa de Gestión Ambiental. Fue nombrada Gerenta de Sistemas de Gestión de HSEC en 2017 y posteriormente directora de Medio Ambiente y Sistemas de Gestión HSEC en 2020. Aporta a su cargo 27 años de experiencia en los sectores de la industria minera, química y energética, así como también en consultoría internacional.

El 1 de septiembre de 2023 fue nombrada Gerenta General de Teck Carmen de Andacollo.

Respecto a qué ha significado para ella llegar a este cargo, señala que ser la gerenta general de Teck Carmen de Andacollo es un honor y una gran responsabilidad. “A lo largo de mi trayectoria, he trabajado con un fuerte compromiso por la seguridad, el medioambiente y la sustentabilidad y hoy estoy liderando una operación minera que impulsa estos valores. Este rol me desafía a seguir creciendo como profesional y como líder, promoviendo una cultura de excelencia, innovación, inclusión y trabajo en equipo. En Teck CDA hemos capacitado a más de 400 personas en nuestros programas de entrenamiento dirigidos a la comunidad, siendo más del 71% de ellas mujeres. Esto demuestra nuestro compromiso con la equidad de género y el desarrollo de talento dentro de la industria”.

En cuanto a si ha sido más complicado para ella desempeñarse en este rubro por ser mujer, plantea que si bien la minería ha sido históricamente un sector donde predominan los hombres, el panorama ha cambiado significativamente en los últimos años. “En 2024, la participación femenina en la industria minera en Chile se situó en torno al 20%, mientras que en Teck Chile hemos alcanzado un 27,6% de participación, posicionándonos como la segunda empresa minera con mayor representación femenina. Esto refleja el avance en la incorporación de talento femenino y el esfuerzo de la compañía por fomentar la inclusión. Aún existen desafíos, pero estamos construyendo una industria más equitativa, en la que las mujeres puedan desarrollarse y liderar en igualdad de condiciones”.

Sobre qué le aconsejaría a las nuevas generaciones que la ven como un ejemplo, señala que “les diría que confíen en sus capacidades y que no vean los desafíos como límites, sino como oportunidades de crecimiento. La minería y muchas otras industrias están evolucionando, y hoy más que nunca hay espacio para que las mujeres lideren, innoven. La clave está en prepararse, interesarse en carreras STEM, relacionadas a ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas, en mantenerse curiosas, rodearse de personas que las impulsen a crecer y generar redes con otras mujeres. En Teck estamos comprometidos con la equidad y con generar oportunidades reales, porque sabemos que una industria diversa es una industria más fuerte. Espero que más mujeres se atrevan a ser parte de esta transformación y a aportar su talento a la minería del futuro”.

Claudia Monreal López

Gerente de Planificación y Desarrollo CMP

Estudió Ingeniería Civil en Minas en la Universidad de Santiago, tiene dos magísters, uno en Geoestadística y el otro en Administración.

Con 28 años de experiencia en la industria, ha viajado por el mundo haciendo minería y poniendo en valor los recursos mineros. Es madre de tres hijos que la han acompañado por su carrera.

Ingresó a CMP en el 2021 como subgerenta de Desarrollo y hoy en día es parte del Comité Ejecutivo como la Gerenta de Planificación y Desarrollo.

Respecto a qué ha significado para ella llegar a este cargo, indica que “ha sido un largo camino de autoconocimiento, reconociendo que había barreras por superar y que traspasarlas no solo era importante para mí, sino también para abrir caminos a los demás”

En cuanto a si considera que en su rubro se vuelve más complicado por ser mujer, plantea que “considero que la industria aún no está completamente preparada para la inclusión. Si bien ha avanzado y hoy alcanzamos altas cifras de participación femenina, el número de mujeres que no se quedan en minería sigue siendo alto. Además, la brecha en responsabilidades y posicionamiento aún es significativa”.

Sobre si se ha avanzado en esta materia, opina que “creo que en incluir a la mujer sí, pero no en ser más inclusivos”.

En relación a qué les aconsejaría a las nuevas generaciones que la ven como un ejemplo, sostiene que “no me considero un ejemplo, sino una punta de lanza. Mi rol es abrir la puerta para que todas entren, y ahora, asegurarme de que quieran quedarse”.

Dra. Luperfina Rojas Escobar

Rectora de la Universidad de La Serena

Es oriunda de Toconey, Comuna de Pencahue, Región del Maule. Ingeniera Comercial, MBA, Master y Doctora en Ingeniería.

Actualmente es Vicepresidenta de la Agrupación de Universidades Regionales de Chile (AUR) e integrante del directorio del Consorcio de Universidades del Estado (CUECH).

Profesora Asociada de la Universidad de La Serena, autora y co-autora de publicaciones científicas en temáticas sobre Liderazgo y Comportamiento Organizacional.

Se ha desempeñado como Decana de la Facultad de Ciencias Sociales, Empresariales y Jurídicas, Directora del Departamento de Ciencias Económicas y Empresariales, y Directora de la Escuela de Ingeniería Comercial USerena, Directora del Magíster en Liderazgo, Dirección y Comunicación Estratégica de la Universidad de La Serena y Directora de la Revista Universitaria RUTA de la misma casa de estudios.

Presidenta de la Asociación de Directivos Superiores de las Facultades de Administración y Negocios (ASFAE); y Presidenta del Consejo de Administración y Comercio de la Agencia Acredita C.I. del Colegio de Ingenieros de Chile. Par evaluador institucional de la CNA. Presidenta del Consejo de la Sociedad Civil de la Tesorería General de la República.

Sostiene que asumir la Rectoría de la Universidad de La Serena ha sido un honor y una gran responsabilidad. "Representa el fruto de años de preparación, trabajo y compromiso, así como la firme convicción de aportar mi conocimiento y experiencia en beneficio de mi alma mater y de la comunidad. Siempre he considerado un privilegio trabajar en la ULS, ya que estoy segura del poder transformador de la educación superior para impulsar la movilidad social y concretar los sueños de miles de jóvenes. Para mí, este cargo me ha entregado la oportunidad de contribuir activamente al desarrollo de nuestra sociedad, promoviendo una educación regional de calidad, equitativa e innovadora".

Detalla que históricamente los espacios de liderazgo en la academia han sido ocupados mayoritariamente por hombres "lo que ha significado que las mujeres enfrentemos mayores obstáculos para desarrollarnos sobre todo en aquellas posiciones de toma de decisión. Sin embargo, en los últimos años hemos visto avances importantes, como el creciente número de rectoras en universidades chilenas, lo que refleja un cambio en la gobernanza universitaria. También se han implementado políticas de equidad de género, unidades de apoyo y medidas concretas para reducir las brechas en el ámbito académico. No obstante, a pesar de estos progresos, aún queda camino por recorrer, y debemos seguir impulsando iniciativas que fomenten la participación y el liderazgo femenino en todos los niveles".

Respecto a qué les aconsejaría a las nuevas generaciones que la ven como un ejemplo, sostiene que "les aconsejaría nunca dejar de perseguir sus sueños, trabajando con perseverancia, compromiso y no olvidando la importancia de la formación continua, pues la educación es una herramienta poderosa para transformar la sociedad. Creo firmemente que no hay límites cuando se tiene un propósito claro y la determinación de seguir adelante".

UCEN
Estamos comprometidos con la Región de Coquimbo

UNIVERSIDAD CENTRAL
REGIÓN DE COQUIMBO

El 8 de marzo conmemoramos el Día Internacional de la Mujer, reflexionando sobre los avances en equidad de género e inclusión en Chile. La Universidad Central Región de Coquimbo, mediante sus unidades de Género, Diversidad e Inclusión, reconoce el progreso de la participación femenina en educación, investigación y otros ámbitos.
Si bien las cifras del Ministerio de Educación indican que la matrícula femenina en primer año de educación superior alcanza un 52.5%, persisten importantes desafíos. El acceso de mujeres con discapacidad a la educación superior es aproximadamente del 9%, evidenciando las brechas de ser mujer y tener una situación de discapacidad. Además, según la Tercera Radiografía de Género del Ministerio de Ciencia, solo el 33% de los investigadores en Chile son mujeres, similar al 30% mundial.
La Universidad Central Región de Coquimbo, reconocida en 2024 con el Sello SernamEG de Prevención de Violencias de Género, reafirma mediante sus políticas de Género, Diversidad e Inclusión, su compromiso con la igualdad de oportunidades y participación femenina, sin distinción alguna.
Las universidades juegan un papel crucial en la inserción de la mujer en diversos campos, actuando como agentes de cambio hacia una sociedad más equitativa. A través de programas de apoyo y espacios seguros, fomentamos la participación activa de mujeres en la educación e investigación. Integrar la perspectiva de género en planes de estudio nos permite ser formadores de profesionales sensibilizados con las desigualdades. Es por eso que nuestra institución, comprometida con la igualdad de derechos, fue pionera en organizar una mesa de trabajo por la educación "no sexista" y en fundar, junto a otras casas de estudio de la región, el Encuentro Interuniversitario de Estudios de Género, actividad precursora a nivel nacional. Para el próximo quinquenio, promoveremos la inclusión laboral de la mujer en el ámbito productivo, enriqueciendo así el desarrollo sostenible del país.

DÍA INTERNACIONAL DE LA Mujer

Jaime Alonso, Vicerrector Regional; Evelyn Caro, Jefa Unidad de Género y Diversidad, y Marcela Tapia, Jefa Unidad de Inclusión

El informe indica que estas garantías se redujeron en uno de cada 4 países. La situación también preocupa en el país, pero desde las entidades gubernamentales señalan que se está trabajando en diversas iniciativas para disminuir esta realidad.

CIFRAS PREOCUPANTES

Estudio de la ONU alerta sobre retroceso en derechos de las mujeres

Apesar de que el período de matricula en los diferentes centros de formación técnica, institutos y universidades dice relación con su funcionamiento interno, varios recintos de educación superior se encuentran prontos a iniciar con este proceso.

Esta semana, ad portas de la conmemoración del Día internacional de la Mujer, ONU Mujeres dio a conocer el informe "Los derechos de las mujeres bajo examen, 30 años después de Beijing", En este documento, se analizan los avances desde el lanzamiento de la Plataforma de Acción de Beijing en 1995, que fue adoptada por 189 países.

Los resultados son preocupantes, pues devela que cerca de una cuarta parte de los países tuvieron un retroceso en los derechos de las mujeres en 2024.

"Casi una cuarta parte de los países informaron de que la reacción violenta contra la igualdad de género está obstaculizando la aplicación" de los acuerdos de Beijing, precisa.

Según publica ADN.cl, entre otros aspectos advierte además que "la polarización política agudiza cada vez más el riesgo y la realidad de una reacción violenta de género (...). Los

derechos de las mujeres y niñas se enfrentan a un escenario sin precedentes de amenazas cada vez mayores en todo el mundo".

En este sentido, plantea que los agentes contrarios a los derechos de género "están socavando activamente el consenso que existe desde hace tiempo sobre cuestiones clave".

De igual forma, el informe de la ONU indica que "cuando no pueden hacer retroceder del todo los avances jurídicos y políticos, tratan de bloquear o ralentizar su aplicación".

PREOCUPACIÓN EN CHILE Y LA REGIÓN

Estos antecedentes sin lugar a dudas generan preocupación y nos lleva a preguntarnos cuál es la situación que enfrenta nuestro país en esta materia.

Priscilla Olivares Verasay, directora regional del Servicio Nacional de la Mujer y la Equidad de Género, SernamEG, Coquimbo señala que justamente el año pasado el Comité de la ONU para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (CEDAW) publicó sus hallazgos sobre Chile, señalando su preocupación por la violencia de género generalizada contra las mujeres del país, incluida la violencia sexual, el ciberacoso y las altas tasas de feminicidio.

"Si bien es cierto que existe este diagnóstico, el Comité también reconoce las iniciativas del país en esta materia en los últimos 3 años", precisa.

Respecto a las acciones que se están adoptando en esta materia, cuenta que se están dando pasos importantes para abordarlo, entre las que se cuentan la promulgación de la Ley de Violencia Integral (Ley 21.675) que da un marco amplio para entender la violencia de género y su abordaje desde todo el aparato estatal.

"Y por qué esto es tan relevante, porque, además, nos involucra como sociedad a hacernos parte de su resolución, abarcando desde aspectos educativos hasta judiciales, implicando salud, seguridad, entre otros. De esta manera, damos un paso más en tener mínimos que permitan a las mujeres del país, avanzar en derechos ciudadanos plenos".

Asimismo, destaca que desde SernamEG cuentan con Centros de Atención Especializada en Violencias de Género "que han atendido a 3.400 mujeres a nivel nacional. En la región tenemos 4 Centros en las 3 provincias, una Residencia Transitoria y un Centro que atiende violencia grave/extrema, medida presidencial implementada el año pasado. De esta forma, aumentamos cobertura y calidad de la atención".

Otros tópicos pendientes, indica la autoridad, tienen que ver con la equidad en materia de igualdad salarial o participación en sociedad conyugal, que son iniciativas legislativas promovidas por el Ministerio de la mujer y equidad género que permitan un efectivo ejercicio de los derechos.

"Por último, mencionar que una de las iniciativas más exitosas ha sido la Ley de responsabilidad y pago efectivo de pensiones alimenticias, que le devuelve la dignidad a tantas madres y sus hijos e hijas, ya que por un lado disminuye la violencia económica a las que estuvieron sometidas históricamente y por otro, problematiza un aspecto que se entendía como natural, los 'padres ausentes'. Son medidas concretas que impulsan el cambio cultural que nos exigen estos tiempos", precisa.

EN LA EJECUCIÓN Y PARTICIPACIÓN

Mujeres cumplen roles claves en proyecto de INIA Intihuasi

La propuesta comenzó su ejecución en el 2023 y desde sus inicios ha estado liderada por investigadoras. Cuenta con la participación de vecinas, jefas de hogar, trabajadoras de la salud, estudiantes, entre muchas otras.

Apesar de que el período de matrícula en los diferentes centros de formación técnica, institutos y universidades dice relación con su funcionamiento interno, varios recintos de educación superior se encuentran prontos a iniciar con este proceso.

El proyecto Valorización de residuos orgánicos a través de huertas urbanas para la región de Coquimbo es una iniciativa ejecutada por el Instituto de Investigaciones Agropecuarias INIA Intihuasi y financiada por medio del Fondo Nacional de Desarrollo Regional FNDR del Gobierno Regional, que se ha ido instalando en diferentes comunas de la zona con un enfoque agroecológico, promoviendo el reciclaje y la agricultura urbana para avanzar hacia ciudades más sostenibles.

Una propuesta que comenzó su ejecución en el 2023 y que desde sus inicios ha estado liderada por mujeres investigadoras y cuenta con la participación de vecinas, jefas de hogar, trabajadoras de la salud, estudiantes, entre muchas otras.

Así lo destacó Constanza Jana, investigadora de INIA Intihuasi, quien lidera el proyecto."Muchas veces, el trabajo de las mujeres en casa es invisibilizado, y aquí, se está haciendo un aporte directo a combatir aquello, porque son ellas quienes participan más activamente en el programa. Para nosotras como mujeres, es importante generar espacios de trabajo para mujeres y esto se ha logrado a través de este proyecto, con un 60 a 70% de beneficiarias de género femenino".

Palabras similares entrega

Coquimbo conmemora el Mes de la Mujer con actividades en todo el territorio comunal

Reconocimiento a grandes coquimbanas, charlas de empoderamiento, talleres y una caminata por los derechos femeninos en el sector rural son parte de las iniciativas que se desarrollarán durante marzo en la comuna puerto para conmemorar esta significativa fecha.

Bajo el lema **"Coquimbo en Voces de Mujer"**, la casa consistorial invita a la reflexión, reconocimiento y a profundizar la perspectiva de género, así como valorar el papel de la mujer como pilar de la sociedad.

En ese sentido habrá charlas de empoderamiento femenino, jornadas de enfoque de género, cine, operativos en terreno, talleres, caminata en el sector rural y educación financiera, entre otras iniciativas. Destacando una actividad en la que se reconocerá, en un acto solemne, a mujeres destacadas de la comuna.

El alcalde Ali Manouchehri subrayó la importancia de reconocer el rol crucial que juegan las mujeres en la comunidad, motivo por el cual se están realizando este tipo de actividades durante marzo.

"Durante todo el año trabajamos para aportar a la reivindicación del papel de las mujeres que representan un pilar fundamental para nuestra sociedad. Sabemos que el 8 de marzo es un día para reflexionar, pero el compromiso que tenemos como municipalidad es constante, para que como comuna sigamos avanzando en resguardar el respeto de sus derechos y en apoyar a su desarrollo. Por eso tendremos un mes completo de actividades en diversas partes del territorio reafirmando la importancia de la perspectiva de género y de empoderar a las mujeres de la comuna, a quienes valoramos y reconocemos por el tremendo rol que cumplen".

Alcalde Ali Manouchehri

Quienes quieran conocer más detalles de la programación del Mes de la Mujer pueden visitar la página web **www.municoquimbo.cl** y las redes sociales oficiales de la casa consistorial coquimbana, donde durante todo el mes se estará informando sobre las iniciativas en el territorio y también destacando ideas y conceptos importantes sobre el rol de las mujeres y el trabajo del municipio para aportar a la eliminación de las brechas que aún existen.

Viviana Pérez, profesional de apoyo de INIA Intihuasi, quien comentó “para mí ha sido una experiencia muy gratificante, hemos trabajado con más de 600 personas que han participado en los talleres y con los grupos estables que participan en las huertas, por lo tanto, ha sido una instancia de mucho aprendizaje”.

EMPODERAMIENTO, TERAPIA Y EDUCACIÓN

Hasta la fecha, gracias al proyecto se han establecido 22 huertas comunitarias en las comunas de La Higuera, Vicuña, La Serena, Coquimbo, Ovalle, Andacollo, Canela, Los Vilos, Illapel y Salamanca. En paralelo, se desarrollaron 25 ciclos de talleres capacitando a más de 600 personas con una importante participación femenina.

Precisamente, la iniciativa promueve la colaboración por esencia, permitiendo la recuperación espacios públicos en desuso, la vinculación con planes de estudio en establecimientos o, incluso, para algunas personas se ha transformado en una verdadera terapia, ya que se distraen, se conectan con la naturaleza y fortalecen sus lazos sociales.

De esa forma lo describe Elsa Pasarín, vecina de la población Coquimbo Oriente en el sector de Sindempart, quien participa activamente en la huerta instalada en su población y reconoce que le ha ayudado a sobrellevar momentos personales difíciles.

“Yo siempre estoy viniendo porque vivo cerca, entonces les traigo comida a las lombrices, a regar y a adornar (...) uno se motiva y eso me ayuda mucho, porque a veces tengo una penita muy grande porque mi hija está en el cielo y cuido a mi nieta, entonces, esto me levanta, me da fortaleza, y es lo principal para salir adelante” sinceró.

Otra de las huertas se ubica en el colegio Pedro Aguirre Cerda del sector de La Antena, en ciudad de La Serena. Recurso natural que se convirtió en un lugar ideal para que la comunidad educativa se relacione con la agricultura, el reciclaje y la reutilización de residuos orgánicos, tanto estudiantes como cuerpo docente.

“Ha sido muy beneficioso la instalación de este espacio, debido a que vamos a poder fortalecer los aprendizajes, desarrollar capacidades con los estudiantes y trabajar en conjunto con otros equipos laborales, todo esto articulado con diferentes asignaturas” describió Maritza Rojas, jefa técnica del establecimiento.

En tanto, Karina Chávez, sicóloga del programa de integración escolar de la casa de estudios, asegura que esta huerta ha favorecido el trabajo con las y los estudiantes desde su puesta en marcha. “Yo hacía talleres de estimulación cognitiva con el sexto año básico y consideré que era una oportunidad para que ellos puedan reforzar sus habilidades en cuanto a planificación, ejecución y en el aprendizaje de todo lo que tenga que ver con la huerta, así que aprendieron desde cero la elaboración del compost y de cuidar el espacio”.

COLUMNA DE OPINIÓN:

UNIVERSIDAD DE LA SERENA CHILE

La inspiración de Gabriela en la equidad de género

Este año, como Universidad de La Serena, hemos querido centrar la conmemoración del Día Internacional de la Mujer en una figura profundamente inspiradora: me refiero a la insigne poetisa Gabriela Mistral, quien además de su laureada obra literaria, desarrolló grandes aportes como educadora y diplomática; convirtiéndose, por cierto, en la primera mujer latinoamericana en recibir el Premio Nobel de Literatura en 1945.

Gabriela Mistral, nacida en el corazón de nuestra región, brilló por su inmenso talento. Sin embargo, su incansable trabajo como defensora de la justicia social y la equidad de género ha sido poco relevado. Es, por lo tanto, nuestra misión, realzar y difundir su compromiso con la educación como herramienta transformadora, especialmente para las niñas y mujeres, promoviendo oportunidades donde antes solo había barreras.

Sin temor a equivocarme, sé que ella entendió, con una claridad asombrosa, que la equidad de género no solo es un derecho, sino también un motor de desarrollo para nuestras sociedades. Desde su poesía cargada de sensibilidad hasta sus labores como maestra y diplomática, Gabriela nos enseñó que no hay límites para lo que las mujeres pueden lograr cuando se les otorgan las oportunidades para crecer y brillar.

Hoy, en un mundo que todavía enfrenta desafíos significativos en materia de igualdad, la voz de la poetisa resuena más fuerte que nunca y nos invita a continuar trabajando por una Universidad y una sociedad donde todas las personas, sin importar su género, puedan alcanzar su máximo potencial.

Con esta idea, renovamos nuestro compromiso con la construcción de espacios seguros, inclusivos y equitativos, y reafirmamos la importancia de impulsar políticas y acciones concretas que promuevan la equidad de género en todos los ámbitos de nuestra Institución.

También, desde el Consejo de Rectoras y Rectores (CRUCH) se han dado claras señales de compromiso con la paridad y superación de brechas en cuanto a la participación de la mujer y de las diversidades en la ciencia, tecnología, innovación y conocimiento. Esto apuntando a transformar a sus instituciones en un referente de transversalización de género y erradicación de la violencia en la Educación Superior.

Dra. Luperfina Rojas Escobar
Rectora
Universidad de La Serena.

Teck
STRONG
DÍA INTERNACIONAL
DE LA MUJER
Hacer del mundo de la minería
un lugar más equitativo, está primero.
Teck
teck.com/chile
Teck
En el mundo de la minería,
el mundo debe estar primero