

Rafaela Almeida

VIOLETAS **EN EL CAMINO**

10 CLAVES
PARA EMPODERARTE

EDITORIAL BASE

PRIMERA EDICIÓN: NOVIEMBRE DE 2020
© RAFAELA ALMEIDA
© DE LAS CARACTERÍSTICAS DE ESTA EDICIÓN:
EDITORIAL BASE
CALLE BREDÀ, 7-9 · 08029 BARCELONA
WWW.EDITORIALBASE.COM
PRODUCCIÓN EDITORIAL:
FLOR EDICIONS, SL
DIRECCIÓN:
SANTIAGO SOBREQÜÉS SORIANO
COORDINACIÓN EDITORIAL:
VICKY NEBOT JOSÉ
DISEÑO GRÁFICO DE LA CUBIERTA:
GOIURI OCHOA MUNARRIZ - WWW.MARYPYMES.ES
FOTOGRAFÍA: AGUSTÍN AMATE
WWW.AGUSTINAMATE.COM
MAQUILLAJE: NANI MAKEUP ARTIST
INSTAGRAM @NANI.ARTIST
PELUQUERÍA: MAYKA DE LA ROSA
TEL. 0034 627437079
OUTFIT: OLGA MACIÀ MAISON
WWW.OLGAMACIA.COM

ISBN: 978-84-17760-86-1
DEPÓSITO LEGAL: B 19866-2020
IMPRESO EN LIMPERGRAF
ENCUADERNADO EN ROVIRA

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Compartir es trascender

El mejor propósito de la vida es aprender, aprender de los éxitos y de los fracasos, en todos los ámbitos de la existencia y compartir tu experiencia con los demás.

A nivel personal y como mujer, deseo aprender a ser más amable y más autocomplaciente conmigo misma.

Índice

Agradecimientos	13
El objetivo de <i>Violetas en el camino</i>	17
10 claves para empoderarte	23
1. Formación continuada	25
2. Plan de carrera profesional	33
3. Marketing personal	39
4. Libertad e independencia económica	47
5. Maternidad y control de la natalidad	53
6. Conciliación	63
7. Sexo, belleza, salud y bienestar	71
8. Espiritualidad y equilibrio emocional	81
Entrevista a Mario J. Sabán	84
9. Ama lo que haces y haz lo que amas	89
10. Celebra tus éxitos, así como tus fracasos.	93
 Conclusiones de la guía práctica. El camino hacia el empoderamiento.	 95

Anexos

Contexto histórico y religioso de la mujer	97
Entrevista a Marisa Ventura, politóloga y escritora. María Magdalena y el papel de la mujer en la Iglesia católica	98
Entrevistas a 40 mujeres extraordinarias (ordenadas en función de la fecha de realización de la entrevista)	
1. Dra. Celeste Fernández. Odontóloga y socia de la clínica Rosell Carol-Fernández	104
2. Dra. Marisa López-Teijón. Ginecóloga y CEO del Insti- tut Marquès	107
3. Dra. Elaine A. Lopes da Silva. Socia propietaria de Connect Global Import Export Barcelona	110
4. Begoña Perdiguero. Economista	111
5. Dra. Virginia Luzón. Doctora en Comunicación Audio- visual por la UAB y experta en nuevos formatos	114
6. Sílvia Requena Martínez. Abogada y política catalana	117
7. Núria Bosch. Financiera y madre	119
8. María López Valdés. Cofundadora y CEO de BitBrain	121
9. Taisiya Yarmak. Experta en Comunicación y RR. PP.	124
10. Karine Gautier. Directora de Relaciones Internacionales en EFAP.	126
11. Natalia Luis Pérez. Expertice TV Consultant	127
12. María Monzó Llopis. Directora de Innovación y Cono- cimiento de Aigües de Barcelona	129

13. Sandra García Lumbreras. Psicóloga	131
14. Teresa Oliver Rossell. Project Officer en Metropolis . .	134
15. Mara Gracia Ondiviela. Directora general del Grupo Cosías	137
16. Elena Rodríguez-Darbra. Economista.	139
17. Goiuri Ochoa Munarriz. Fundadora de Mary Pymes .	140
18. Mónica Pérez Casado. Profesora de matemáticas de secundaria y bachillerato	142
19. Luisa M.ª Pérez Díaz. Especialista en Comunicación y Marketing de empresas del sector TIC.	144
20. Maika de la Rosa Martín. Peluquera y estilista	146
21. Patricia Costa Sala. CEO & Co-founder SmArtLock S.L.U.	148
22. Cristina Casas. Directora de Marketing en Fedefarma .	151
23. Evgenia Polyakova. Fundadora de la agencia de RR.PP. Fields4E	153
24. Elisabeth Bertran i Claramunt. Empresaria y creadora de la marca de cosméticos SERUmlife	155
25. Laura Benítez García. Directora de Talent Factory . . .	157
26. Cristina Jiménez Vázquez. Especialista en inversión y bróker de finanzas.	159
27. Raquel Villalobos Rodríguez. Economista	160
28. Helena Oller Dolcet. Farmacéutica	162
29. Maria Rascón. Fundadora de la asociación 1.000 y una Nineka	164
30. Raphaela Verri. Fundadora de la marca Coco Guaraná .	166
31. Ana Belén Manzano. CEO en Anabelmanzano.com y socia en Websica.com	168

32. Assumpta Massagué. Economista y empresaria en el sector inmobiliario	170
33. Patricia Trujillo Serra. Pintora y propietaria del Atelier Sant Gervasi de Barcelona	171
34. Lourdes Moreno Carbonell. Directora y propietaria del Centro Médico Aragoláser	173
35. María del Mar González Rodríguez. Coordinadora académica en Euroaula	174
36. Natàlia Mir Serra. Directora general en Innobaix . . .	175
37. Mònica Pigem Vigo. Jefa de estudios del grado de Economía en la Universitat de Barcelona	178
38. Mònica Fernández Aguilera. Especialista en comunicación corporativa	181
39. Olga Macià. Diseñadora y socia fundadora de Olga Macià Maison	183
40. Ruthie Dennis. Directora de desarrollo de negocio y ventas	185

Agradecimientos

A mi madre, Ana María Lima de Almeida: me enseñaste a no rendirme nunca y también a aceptar hasta lo más doloroso e inevitable de la vida con amor.

A mi hija, Anna Oliver Almeida: aspirar a ser un ejemplo para ti me hace esforzarme y querer ser diariamente una mejor persona.

A mi madre amiga (no me gusta la palabra madrastra), María Aparecida Pereira Ramos: fuiste paciente, cariñosa y te ganaste el respeto y el amor incondicional tanto mío como de mis hermanos.

A mi tía Carmen de Lima Almeida: me acogiste amorosamente en mis primeros pasos como inmigrante en España, me recordaste el valor del trabajo y el esfuerzo aprendido de mis padres.

A mi suegra, Mercedes Rossell Carol: me acogiste como a una hija más, haciéndome partícipe de un hogar cálido y a la vez me enseñaste la importancia de crear uno propio para tu hijo, tus nietos y para mí misma.

A mi tutora de COU de Rubí (Barcelona), curso 1997/1998 (no me acuerdo de su nombre): me dijiste que me sería imposible acceder a estudios universitarios, ni aprobar el curso que estudiaba por la dificultad de aprender español y catalán. Quiero dar las gracias también a mis enemigos (reales o invi-

sibles), que fueron motores para la autosuperación. Gracias a todas las personas que se cruzaron en mi camino y me dijeron «no podrás» o simplemente «no», ya que fueron motores para la autosuperación.

A mi hermana de vida, Joseane Sofiedahl Smith: me acogiste en tu hogar una Nochebuena, como el final feliz de una película hollywoodiana, evitando que estuviera sola.

Gracias a mi querida amiga, la Dra. Elaine Lopes da Silva, fuiste mi hada madrina en el ámbito académico. Gracias a tus referencias empecé a enseñar por primera vez en una escuela de MBA.

Gracias a todas las mujeres que me han cuidado e inspirado, así como a las mujeres del presente y del futuro que lo harán. Espero saber traspasarlo a generaciones de mi familia y de mi entorno; y desde ya, tomo y acepto cada aprendizaje con entusiasmo y amor.

A todas las mujeres que han participado con sus opiniones en este libro. Lo habéis enriquecido explicando vuestras experiencias y haciendo un homenaje a las «violetas» de vuestro camino.

También agradezco a todos los hombres que menciono en este libro, cada uno de ellos ha tenido una sensibilidad especial y me ha impulsado de alguna forma en mi carrera. A mi marido, Guillermo Oliver, que siempre ha sido un pilar fundamental en mi vida, a mi hijo Guillermo Oliver Almeida, al que deseo educarle en la diversidad, así como en el amor y respeto por las mujeres. Por último, a mi querido padre, Argemiro BlaNZ Ramos, en breve sabrás por qué.

Me gustaría agradecer también a Luisa Cáceres y René Robalino, del equipo de comunicación de BlaNZ Marketing & PR, su dedicación como responsables del proceso de coordinación y recopilación de todas las entrevistas.

Por último, agradezco a Dios y al universo, por las reflexiones presentadas y sintetizadas en este libro, así como por ha-

Agradecimientos

berme dado la energía, pasión y constancia para finalizarlo. Espero que sea enriquecedor y transformador para los demás.

Nada pertenece a nadie, todo está creado en el infinito, solo somos el recipiente de materialización de la luz (enseñanzas de la Cábala).

Gracias, **תודות**

Barcelona, 14 de julio de 2020