

# BikiniBurka

PARA MUJERES SIN COMPLEJOS

Desde *BikiniBurka.org* hemos seleccionado **24 artículos** de los casi 300 que ya hemos publicado y que han leído más de 60.000 personas. Con el objetivo de **entretener, apoyar e inspirar** a todos los pacientes ingresados por coronavirus

Si además de leer te gusta escribir, mándanos un email a [redaccion@bikiniburka.org](mailto:redaccion@bikiniburka.org)

# Presentación de proyecto: BikiniBurka

**¿Qué es BikiniBurka.org?** Un proyecto de impacto social de *Square Ventures*, que surge como medio de comunicación alineado con el Objetivo de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas número 5 “Empoderamiento de mujeres y niños” y **donde solo escriben mujeres. Más de 130 redactoras de 18 países han generado una comunidad de miles de lectoras en medio mundo.** Abrimos este portal a todas las mujeres que tengan algo que contar, reforzando su marca personal y dando visibilidad a sus ideas, generando referentes y poniendo su pasión al servicio de otras mujeres como fuente de inspiración, motivación y superación personal. Hemos desarrollado un área de eventos, formación y voluntariado para generar encuentros entre mujeres, forjar lazos y generar una tribu capaz de luchar contra la desigualdad de género.

**“Llevamos años trabajando en proyectos y campañas de empoderamiento de la mujer, ahora queremos ofrecer un altavoz que inspire y motive conociendo sus historias”**

(Álvaro Cuadrado, Director BikiniBurka.org)

# ÍNDICE

1. **Sociedad**
  - 1.1 Guía para curar la apatía y salvar el mundo..... pág.6
  - 1.2 Son ladrones de valores..... pág.9
  - 1.3 Aprendizaje emocional: un valor esencial para nuestros hijos..... pág.11
2. **Medioambiente**
  - 2.1 Slowfashion: un cambio hacia un futuro sostenible..... pág.14
  - 2.2 ¿Se puede generar agua potable del aire?..... pág.16
  - 2.3 Reducir nuestro consumo de carne ayuda a frenar el cambio climático..... pág.17
3. **Cultura**
  - 3.1 El nuevo rol de la mujer en la ficción..... pág.20
  - 3.2 Crítica: Memorias de una salvaje..... pág.22
  - 3.3 Capítulo 1. Cabeza, corazón y tripa: Amar es fácil si sabes cuándo, cómo y con quién..... pág.23
4. **Lifestyle**
  - 4.1 Proyecta tu mejor versión..... pág.28
  - 4.2 Cosas de Maldivas..... pág.31
  - 4.3 Jóvenes hasta los 70..... pág.33
5. **Salud**
  - 5.1 Estrategias para reparar una autoestima dañada..... pág.37
  - 5.2 ¿Qué problema tienen las marcas de condones con las vaginas?..pág.39
  - 5.3 No quiero ser una vaca gorda..... pág.41
6. **Trabajo**
  - 6.1 El “juego infinito”: ser un verdadero líder..... pág.44
  - 6.2 Transformación social en femenino..... pág.47
  - 6.3 Ocupa el lugar que te mereces..... pág.50
7. **Miscelánea**
  - 7.1 “Conmigo vas a amar” ..... pág.53
  - 7.2 Me palpita la vida en la sonrisa..... pág.55
  - 7.3 Querida amiga: el amor existe..... pág.56
8. **Entrevistas**
  - 8.1 Itziar Castro: “Si tú no eres machista, eres feminista” ..... pág.59
  - 8.2 Inés Hernández: “Solo me tomo en serio el dormir y el follar” .... pág.62
  - 8.3 Carmen Ruíz: “Lucho por no perder mi niña interior” ..... pág.66



**Si no dispones de internet o dispositivo móvil te lo ponemos fácil: Puedes imprimir este documento con todos los artículos, pero nos gusta pensar en los árboles ;)**

# SOCIEDAD

# Guía para curar la apatía y cambiar el mundo

LINK: <https://bikiniburka.org/guia-para-curar-la-apatia-y-cambiar-el-mundo/>

por **Miriam Gómez**

ABOGADA DE DERECHOS HUMANOS, ASESORA POLÍTICA Y BAILARINA.

Esta es la secuencia: Te levantas por la mañana, lees las noticias, se te cae el alma al suelo, FIN. Un amigo te dice: «El mundo siempre ha estado igual de mal, solo que ahora te enteras de lo que pasa en todas partes». Puede que sea verdad, pero su opinión no te resulta especialmente reconfortante.

## **«Tu conciencia te está llamando a voces para que te pongas manos a la obra»**

Eres consciente de tu privilegio (más allá de saber que ni vas a pasar hambre ni te va a caer una bomba encima) y aún así estás a «dos aguas»; entre tirar la toalla, porque entiendes que la vida es un viaje terriblemente hostil para demasiada gente, ó seguir luchando contra viento y marea por un futuro mejor para todos. También reconoces que, por mucho que trates de enterrar esos pensamientos en lo más profundo de tu mente, tu conciencia te está llamando a voces para que te pongas manos a la obra. En esta ocasión parece que no te va a servir con poner el piloto automático.

### **Primer Paso – No te rindas**

Es cierto, frecuentemente la vida parece una carrera de fondo para la que no estás segura de estar preparada y el mundo un foro arbitrario y sin escrúpulos. Aún así, crees en el concepto de ‘ciudadano/a global’, no por su vertiente geográfica ni consumista, sino porque has visto cómo algunos de tus héroes y heroínas han llegado dónde se merecen, con su trabajo y esfuerzo, y, a menudo, en contra de todo pronóstico. Asimismo, cada vez te identificas más con la premisa de «piensa global y actúa local» porque, si bien la clase política no siempre hace un buen trabajo representando los mejores intereses de la ciudadanía, tú, que te informas con ojo crítico y regularidad acerca del estado del mundo, sí sabes que lo correcto y lo humano es contribuir al bien común, especialmente en nombre de la gente que no tiene voz, venga de dónde venga.

## **«Los millennials y la Gen Z llaman llaman estar ‘woke’ o despiertos, sin un velo que te separe y proteja de la realidad»**

No vas a poder olvidar este tirón de orejas de tu cerebro así como así (y lo sabes). La apatía total tampoco es una opción porque entonces pareciese como si «los malos» fuesen ganando, cuando en realidad solo están haciendo ruido.



Tomas la decisión de aventurarte a explorar el proceso de descubrimiento y mejora personal que los millennials y la Gen Z llaman estar 'woke' o despiertos, sin un velo que te separe y proteja de la realidad. Llegar a este punto es un éxito en sí, pero significa que empieza un largo camino. El mundo se hace grande y tú, pequeña. Agárrate que vienen curvas.

### ***Segundo Paso: Respira, analiza y reacciona***

Cuanto más nos involucremos en un proyecto que intente cambiar el estado actual del sistema en que vivimos, mayor será nuestra vulnerabilidad. Ésta es una reflexión a la que hay que dar importancia; descender por la madriguera en busca de respuestas conlleva un precio. Sabemos que el mundo no es un sitio justo porque somos capaces de identificar determinadas situaciones de desigualdad en sociedad, en nuestro círculo de amistades, e incluso en el seno de nuestra propia familia. El problema es enfrentarse a estos retos, puesto que no siempre entendemos cómo ordenar y priorizar toda la información que consumimos y, como resultado, no podemos prever o evitar muchas de las injusticias que tienen lugar a nuestro alrededor. Esta incapacidad nos genera ansiedad, rechazo, miedo, ira y frustración, los peores enemigos del ser humano.

### ***«Es en esa lucha contra el «lado oscuro» donde encontrarás la clave del éxito»***

Puedes navegar a la deriva en busca de respuestas durante horas, pero, con cada segundo que pase, verás como crecen tus peores sospechas: Nadie (ni siquiera Buzzfeed y sus listas) va a ser capaz de aclararte, de una vez por todas, cuál es la mejor manera de responder a esa 'llamada', a ese impulso por cambiar las cosas a mejor, y que, habitualmente, decidimos pasar por alto, una vez transcurridas las primeras horas del día. Te van a dar ganas de rendirte porque no le ves utilidad a tu esfuerzo. Estas a punto de meterte en Instagram a dejar que tu mente huya a una realidad que no existe. Resiste. Respira. Es en esa lucha contra el «lado oscuro» donde encontrarás la clave del éxito.

No pasa nada si no sabes todavía qué método es mejor para conseguir transformar esa información en cambio efectivo, ni si notas que te falta contexto para entender lo que te rodea sin que te supere mentalmente. Cuando te veas en este punto, date un momento y valora la magnitud de lo que te estás proponiendo hacer, es valiente pero es un proyecto ambicioso. Quieres descifrar tu propósito en la vida empatizando con la del resto; pero aprender a utilizar tu pasión de la mejor manera te va a llevar un rato largo porque la casa no se puede construir por el tejado.

### ***Tercer paso: Adiós a las inseguridades y prepárate para la acción***

Nuestras vidas transcurren a una velocidad vertiginosa. La cantidad de información que consumimos no está equiparada con nuestra capacidad personal para absorber y procesar la misma. El proceso de globalización del individuo, lejos de convertirnos en ciudadanas más responsables, tiende a convertirnos en autómatas individualistas, inseguros y narcisistas. Desechamos cualquier 'input' que no nos lleve a la satisfacción o resolución inmediata. Incluso viendo lo mucho que algunas personas sufren, usamos la 'falta de tiempo' como excusa, porque, a veces, no somos capaces de entender que nada es más importante que evitar un mundo donde la injusticia y la desigualdad campen a sus anchas. Así que, antes de que te dé un cortocircuito, comparte tu conocimiento e información con tu entorno, trata de digerir los conceptos, selecciona lo más relevante y prepárate para la acción.

### **Cuarto paso: retén toda la energía posible para afrontar el día**

Hay que interiorizar el hecho de que, en el sendero hacia un mundo mejor, para ganar pequeñas batallas hay que estar dispuesto a perder muchas otras. Si queremos sobrevivir tenemos que proyectar esa energía con la que comenzamos la jornada más allá de nosotros mismos – especialmente en la edad adulta – ya que nuestras responsabilidades y obligaciones tienden a hacer que ésta desaparezca con rapidez durante el transcurso del día (véase: Alarma, ducha, desayuno, familia, trabajo y *repeat*). De poco sirve comprometerse de manera abstracta o intermitente, hay que buscar un camino con el que te identifiques y que te permita involucrarte de una manera realista.

### **Por último: No tengas miedo, tu voz cuenta**

Lo cierto es que no hay guía ni hoja de ruta que nos pueda llegar a explicar cómo cambiar el mundo, lo que sí existe a ciencia cierta es la empatía y la capacidad de ayudarnos mutuamente. Esta energía individual es intangible pero poderosísima. Le salva la vida a personas en el Mediterráneo, consigue justicia en casos de violencia de género y le da voz a una niña que lucha contra el cambio climático. Tu voz cuenta y, por ello, debes tratarla con mimo. No eres solamente un voto, ni un post en redes sociales, eres un medio y un fin, eres un agente de cambio. No tengas miedo, persiste, tiéndele la mano a la vida y lucha.





# Son ladrones de valores

Link: <https://bikiniburka.org/son-ladrones-de-valores/>

por Carmen Corazzini (IG @ccorazzi)

PERIODISTA, CHICA DEL TIEMPO, CAZADORA DE TERRORISTAS, CINÉFILA Y PRESENTADORA.

La historia es un círculo vicioso. El tiempo lo demuestra. Cómplice y aséptica, es incapaz de despertarnos la conciencia e inconscientes, repetimos nuestros fallos e inhalamos más vergüenzas. Señores, aún hay terroristas.

El capitalismo de consumo y el fundamentalismo religioso, como imanes opuestos, se retroalimentan en un contexto de debilidad política, económica y social. El ser humano, mermado, busca refugio, porque la crisis de valores afecta a su sangre, bombea dudas e inseguridades que encuentran oxígeno en las extremidades.

Como un grano de arena, el ser humano se pierde en un desierto consumista, en un mar de inmediatez, comercio y globalización. Adormecido por la heroína electrónica, olvida fronteras pero anhela su tierra. Olvida el pasado pero extraña tradiciones, critica el presente y teme el futuro. El pensamiento crítico se hace vulnerable, se pierden valores, se llenan orgullos. Un salvaje libre albedrío en el que los fundamentalistas encuentran cobijo para sus ideas... y se adueñan de valores.

Tras el 11-S, el miedo se afianzó como la mejor, más fácil y económica arma. Se quebró la sensación de seguridad y las fronteras quedaron rotas por los cielos, la burbuja se rompió y la reticencia se instauró. Racismo, sectarismo, xenofobia, nacionalismo... son muchos los escalones que llevan hasta Trump. El miedo a un color de piel, a una mochila en una estación de metro, a un dialecto en una plaza abarrotada... y se suscita el odio, se afianzan así los extremos a todos los estratos: ante el consumismo y la comida rápida, la vida *healthy* o la vegana. Ante una cultura diferente, el rechazo indiferente. Y se abren las puertas de la frustración.

Una sociedad de *millennials* narcisistas ahogados en redes sociales que banalizan las rutinas e intoxican sus neuronas. Una sociedad con sobrepeso y de extrañas nuevas enfermedades. Partidos novatos, otros demasiado ancianos, la visión de una Europa pasiva, hipocresía occidental. Y precisamente esa conciencia fragmentada, rota y distorsionada que maldicen los yihadistas, es la que ellos necesitan para llenar sus armas. El terrorismo islámico ataca a un mundo moderno que sin embargo parece viejo.

La Unión Europea se enfrenta a una sociedad en parte mermada, sobreexcitada y sobrepoblada que teme más caballos de Troya. Las políticas de integración – si es que son de integración – no funcionan y mientras media Europa observa el ascenso de los conservadurismos como en Francia, Hungría o Polonia; y populismos como en Italia o España.



Y ante la estampida de consumo, publicidad, redes sociales y banalidad, surge el eco de unos refugiados que desaparecen entre las páginas de los periódicos. Una sociedad muy fácil de criticar y muy fácil de tergiversar. Blanco sencillo de terroristas que buscan en la red adeptos a su falsa fe. Botín para ladrones de valores.

Mientras, Washington se blindada. Lanza la piedra y esconde la mano ultimando su normativa sobre perfiles de Internet para acceder a sus fronteras. Según algunos, extralimitándose y atentando contra la libertad de expresión; según otros protegiendo y asegurando la región. Pero, ¿qué se espera de un país, sociedad y presidente que antes que dialogar con el pirata armamentístico prefiere comercializar con mochilas transparentes en los colegios?

El estilo de vida occidental, que el devenir está instaurando, sirve de excusa a los fundamentalistas para captar jóvenes y reafirmar su causa. Éstos, frustrados, desubicados y cansados, aceptan un futuro inmediato de falsa gloria para sentirse integrados, para ahogar sus rabias y para encontrar salidas. Europa, ahora, debilitada y fragmentada, observa desde lejos el proteccionismo americano.

En situaciones de crisis la sociedad se divide, inevitablemente. Surgen radicalismos, anarquismos y activismos. Si a esta fisión se le agrega el miedo al terrorismo, que desemboca en miedo al Islam y a su color de piel, el fracaso de todo sistema político y el deterioro de los valores desemboca en esta situación de inseguridad constante. Todo es global. El miedo también. Son reacciones intrínsecas al ser humano.

Cabe intentar, puesto que Internet ha tomado el relevo de muchas conciencias, utilizar esas armas de las que se adueñan los ladrones de valores para difundir otros mensajes. La opinión pública es vulnerable para ambos bandos, y es un valioso recurso, en ocasiones olvidado, en otras malinterpretado.

En este sentido, los medios de comunicación tienen más objetivos que los de informar. También pueden formar, por que tras el *McMundo* vendrán otros, ni peores ni mejores, simplemente otros, con sus contextos, con sus amenazas. Urge un cambio de estrategia, al menos publicitaria, para dejar atrás esa visión pasiva, cínica y fría de Europa. Los valores fluctúan, se piensa menos y se reacciona más ante una pérdida de identidad e integración. Para la siguiente, más psicología y más educación.



# Aprendizaje emocional: un valor esencial para nuestros hijos

Link: <https://bikiniburka.org/aprendizaje-emocional-un-valor-esencial-para-nuestros-hijos/>

por **Paula Martín**

PEDAGOGA Y ESTUDIANTE DE MATEMÁTICAS. SU MAYOR REGALO, PASAR TIEMPO CON SU FAMILIA.

La realidad llega a nuestros sentidos en forma de imagen, sonido, tacto, sabor u olor como un valor esencial. A partir de ese momento abandonamos a nuestra propia capacidad de cómo interpretar esas emociones. Nos resulta prácticamente sencillo en todas las ocasiones, pronunciarnos sobre si algo nos gusta o nos resulta desagradable, pero ¿somos capaces como adultos, de expresar qué sentimos ante cada estímulo que la vida presenta a nuestro mecanismo fisiológico de sensación?

Dada la naturaleza preocupada de las mamás y papás por sus pequeños, acuden a mi trabajo demandando herramientas para que sus hijas e hijos de tres, cinco o seis años aprendan a leer, a sumar, a compartir, pero, yo desde el otro lado me pregunto ¿es lo que realmente necesitan? Y he comenzado a plantearme esta cuestión, no sólo por la gran cantidad de fracasos que hemos observado como profesionales en la precocidad del aprendizaje sin respeto alguno por el desarrollo, si no porque estas demandas llevan ligada una protesta común: “Mi hija se porta mal” o “mi hijo es malo” o lo que es aún peor “tiene hiperactividad”.

***«El desarrollo emocional es el único que puede hacer fácil o difícil el resto de aprendizajes, situaciones y afrontamientos del futuro»***

Además de la importancia de respetar el desarrollo individual de cada niño, es imprescindible que lo que trabajen hasta al menos los seis años, sea la identificación, denominación y posterior comunicación de sus emociones como un valor esencial. Así como la importancia de formarlos en igualdad. A priori parece sencillo, pero siendo adulto, ¿qué sientes cuando un amigo te deja tirada? ¿Qué sientes cuando alguien que quieres te niega un abrazo?

Llegados a este punto, cabe plantearnos, cuántos adultos conocemos que no sepan leer o escribir, sumar o restar y cuántos conocemos que no saben afrontar un fracaso, una ruptura, la pérdida o la ganancia o el simple hecho cotidiano de conducir un vehículo tranquilamente. Y muchos dirán, claro, pero en la etapa adulta influyen muchos factores externos que ponen a prueba nuestras capacidades constantemente, pero no olvidemos que quienes tienen hoy cinco años, caminan de forma ineludible a la madurez. El desarrollo emocional es el único



que puede hacer fácil o difícil el resto de aprendizajes, situaciones y afrontamientos del futuro.

***«La vida está hecha de emociones, y son el instrumento más potente para entendernos a nosotros mismos»***

La vida son sensaciones, y la comunicación universal podría versar en imágenes, llegan a nuestros ojos como un láser que penetra en nuestro cerebro y nos permiten interpretar. Quizás esa sea una fantástica estrategia para trabajar en la infancia, una imagen de nuestras caras en diferentes posturas, asociadas a una emoción y sensación concreta, y una imagen de las diferentes situaciones que son cotidianas, formando un gran archivo que crecerá día tras día.

Recordad siempre, que la vida está hecha de emociones, y son el instrumento más potente para entendernos a nosotros mismos, así como al que tenemos en frente.

# MEDIOAMBIENTE

# Slow fashion: un cambio hacia un futuro sostenible

LINK: <https://bikiniburka.org/slow-fashion-un-cambio-hacia-un-futuro-sostenible/>

por Yanira González (IG: @yaniragnzlz)

PERIODISTA APASIONADA DE LA MODA, DE VIAJAR Y DE CONOCER NUEVAS CULTURAS.

Durante este año el cambio climático ha protagonizado portadas y cabeceras en los principales medios de comunicación a nivel internacional. Como respuesta a este problema ambiental, han surgido numerosas iniciativas para combatirlo desde casa, con pequeñas acciones que, a gran escala, podrían cambiar el destino que nos depara la contaminación y el consumo masivo de plástico, hacia un futuro sostenible.

## «La industria de la moda produce más emisiones de carbono que el transporte aéreo y marítimo juntos a nivel mundial»

Una de las iniciativas que más acogida está teniendo entre las empresas dedicadas al sector de la moda es el *slow fashion* o moda sostenible. De acuerdo con la **Conferencia de la ONU sobre Comercio y Desarrollo (UNCTAD)**, esta industria sería la segunda más contaminante del mundo, produciendo más emisiones de carbono que el transporte aéreo y marítimo juntos a nivel mundial. ¿Es real este cambio hacia la sostenibilidad?

Desde el año 2011 la firma *Vivienne Westwood* se sumó a la lista de marcas que pretenden combatir la industria del *fast fashion* o ropa barata producida en condiciones de explotación laboral, entre las que se encuentra el gigante *Inditex* o *Mango*. Al contrario de sus competidoras, la cadena sueca *H&M* anunció a principios de año su colección *H&M Conscious Collection*, producida con materiales reciclados, y una mayor transparencia en lo referente al lugar de producción y las condiciones, firmando así un objetivo de producir con materiales 100% reciclados en fábricas comprometidas con la sostenibilidad y buenas condiciones laborales.

La firma de la diseñadora británica *Westwood*, por su parte, lleva desde el año 2012 colaborando con la iniciativa *Ethical Fashion Africa Ltd (EFAL)*, cuyos objetivos abarcan desde el empoderamiento de las mujeres, la conciencia ambiental y el acceso a la educación y bienestar social. La última acción que ha llevado a cabo ha sido en colaboración con la firma *Burberry*, en la que combinan los cuadros vintage con piezas legendarias de *Vivienne Westwood*, y cuyos beneficios se destinan a la organización *Cool Earth*, que combate para detener la deforestación de selvas tropicales. Asimismo, su firma ha sido portavoz de campañas como 'Switch to Green', impulsada por el Consejo Británico de la Moda y el alcalde de Londres para trabajar con proveedores renovables antes de finales de año.



**«Marcas dedicadas al ‘fast fashion’ cambiarán el rumbo de la producción y consumo de ropa a nivel internacional»**

Indudablemente, la acción de firmas de lujo combinada con iniciativas llevadas a cabo por marcas dedicadas al *fast fashion* cambiarán el rumbo de la producción y consumo de ropa a nivel internacional. Queda en nuestras manos la decisión de comprar de manera sostenible, reciclando o revendiendo las prendas que ya tenemos y no utilizamos, e informarnos del origen de lo que consumimos.

# ¿Se puede generar agua potable del aire?

LINK: <https://bikiniburka.org/se-puede-generar-agua-potable-a-traves-del-aire/>

por BIKINIBURKA (IG @bikiniburka)

EQUIPO DE EDITORES. PARA MUJERES SIN COMPLEJOS.

**¿Imaginas la cantidad de vidas que se salvarían si se obtuviera agua potable del aire?** Unicef informa que cerca de 748 mil personas de todo el mundo se encuentran con grandes dificultades para acceder al agua. En ciertos lugares como Kenia, Tanzania o Etiopía, a las niñas y mujeres se les responsabiliza esta tarea, exponiéndolas a largos trayectos en muchos casos sacándolas del colegio para realizar esa actividad, el acceso al agua también es un cuestión de género.

Durante los terremotos de Indonesia de 2018, que dejaron sin vida a más de 2.000 personas, Álvaro Cuadrado CEO de Square Ventures estuvo en el epicentro de la catástrofe en Lombok, creando un proyecto de ayuda humanitaria para asistir a las familias damnificadas y pudo vivir en primera persona los estragos de no tener acceso a agua. A la vuelta a Europa investigó con su socia Susana Massó cómo condensar el vapor del agua del aire, filtrarlo y aportarle sales minerales, con el objetivo de generar agua potable donde no la hay, creando Bluemont y poniendo la tecnología al servicio de la transformación del mundo.

**«Agua de máxima calidad, ecológica, social y a bajo coste»**

Un proyecto que pretende cubrir una de las mayores necesidades en el mundo, por ello, en 2020 Square Ventures se ha propuesto llevar Bluemont hasta orfanatos de poblaciones de Kenia y en 2021 México e Indonesia. Agua de máxima calidad, social, ecológica y a bajo coste.

Tienen generadores con una producción desde 12 a 20 litros diarios para su uso doméstico, mientras para centros sanitarios o de emergencia se dispone de plantas con una producción de hasta 10.000 litros al día alimentado de forma solar. Una medida eficaz que evitaría el vaciado de manantiales y ríos, además de reducir el consumo de botellas de plástico.

**«Somos el ciclo de la lluvia, usamos como materia prima el aire y como energía el sol»**





# Reducir nuestro consumo de carne ayuda a frenar el cambio climático

Link: <https://bikiniburka.org/reducir-nuestro-consumo-de-carne-podria-frenar-el-cambio-climatico/>

por Karen Ayleen (IG @karen\_ayleenh)

ECUATORIANA CIUDADANA DEL MUNDO, FEMINISTA, ECOLOGISTA Y ACTIVISTA.

No recuerdo cuántos años tenía cuando le dije a mi madre: «quiero ser vegetariana». Tal vez once o doce. Ella me respondió con un rotundo “NO, porque yo digo que no”. No recuerdo la primera vez que escuché la palabra *vegetariana*. No recuerdo un solo día en que no haya comido al menos un pedazo de carne mientras vivía con mis padres. Una comida sin proteína animal simplemente no estaba completa. No era “comida”.

**«Me gusta el sabor de la carne y, muchos vegetales, como las cebollas, los pimientos o la coliflor, me generan repugnancia»**

Tampoco recuerdo por qué quería ser vegetariana entonces. Cuando era niña, mis abuelos tenían una finca con algunos animales. Entonces pude ver a las gallinas (en mi mente aterradoras), caminando en el campo con una fila de pollitos atrás. Los pollitos me parecían la cosa más linda. Yo nunca tuve perros ni gatos, pero tuve muchos pollos. A todos les llamé “Rocky”. Uno de mis Rockys creció bastante, y la idea de siquiera pensar en comerlo me parecía atroz. Tal vez a mis cortos once años de vida entendí que algo no cuadraba en no comer a Rocky, pero sí a los otros pollos que habían nacido con menos suerte.

**«La ganadería es especialmente catastrófica ya que las vacas producen metano, un gas de efecto invernadero 31 veces más potente que el CO<sub>2</sub>»**

Por muchos años dejé la idea del vegetarianismo a un lado. Me gusta el sabor de la carne y, muchos vegetales, como las cebollas, los pimientos o la coliflor, me generan repugnancia. Yo elegí ignorar el problema, por pura comodidad y egocentrismo.

La realidad es que lo que pones en tu plato tiene un impacto enorme para el planeta. Actualmente, la agricultura animal emite 14.5% de todos los gases de efecto invernadero



(GEI) producidos por el hombre [1]. La ganadería es especialmente catastrófica ya que las vacas producen metano, un gas de efecto invernadero 31 veces más potente que el CO<sub>2</sub>.

Los datos son alarmantes considerando que el consumo de carne va en aumento a nivel mundial. A nivel que la calidad de vida y el poder adquisitivo aumentan, más personas tienen acceso a productos de origen animal. Países como Estados Unidos, Australia o Argentina consumen 7 veces más carne per cápita que países en desarrollo como Haití [2].

**«Cambiar  $\frac{2}{3}$  de todas tus comidas por opciones veganas o plant-based puede disminuir tu huella de carbono alimenticia en un 60%»**

Además de las altas emisiones de GEI, la agricultura animal está ligada a graves problemas ambientales como deforestación, desperdicio y eutrofización de agua, abuso de plaguicidas y antibióticos, y el injustificable maltrato animal sistematizado.

Si estás leyendo este artículo, seguramente te importa el futuro del planeta y estás listo para actuar. Existen muchas cosas que puedes hacer, o dejar de hacer, como participar en programas de reforestación, rechazar plásticos de un solo uso, usar el transporte público y volar menos. Sin embargo, una de las decisiones con más impacto para mitigar el cambio climático es disminuir tu consumo de productos animales. **Cambiar  $\frac{2}{3}$  de todas tus comidas por opciones veganas o plant-based puede disminuir tu huella de carbono alimenticia en un 60% [3].**

Elegir una dieta basada en plantas es una decisión personal que puedes hacer HOY. Entonces, ¿qué vas a elegir?

# CULTURA

# El nuevo rol de la mujer en la ficción

LINK:<https://bikiniburka.org/el-nuevo-rol-de-la-mujer-en-la-ficcion/>

por **Carolina Ramos (IG @caroramoscr)**

ESTUDIANTE DE PERIODISMO Y ASISTENTE DE UNA PRINCESA AUSTRÍACA.

Protagonistas fuertes y empoderadas. Las temáticas relacionadas con problemáticas femeninas son una tendencia que toma, en la actualidad, cada vez más lugar en el mundo de la ficción. Se le dio lugar a la mujer en espacios y productos culturales en los que, por muchísimos años, se vio excluida.

Se podría decir que, por suerte, cada vez es más sencillo encontrar series o películas que pongan la historia de una mujer en la trama principal. Hay algunas “históricas” muy conocidas, pero a lo largo de los años se comenzaron a visibilizar más las problemáticas femeninas en la pantalla. Y cabe aclarar, que no estamos hablando de dramones románticos.

Una serie o película puede ser considerada feminista por varias razones:

- No tiene que ser exclusivamente una serie para mujeres.
- Visibiliza problemáticas de la mujer del día a día.
- Muestra mujeres reales conectadas a sus deseos y su ejercicio de la libertad.
- No se las pone en una situación de debilidad (excepto que esa sea la problemática principal).
- Nos animan a reflexionar sobre las desigualdades persistentes.
- Las protagonistas son mujeres empoderadas, fuertes e independientes.

Esto colabora a que la mujer se sienta identificada a través de la pantalla, para empoderarse (observando diversas situaciones) y, así, ganarle al patriarcado.

Breve lista de las películas y series más conocidas y actuales:

Empezaron a proliferar relatos literarios o audiovisuales sobre mujeres, normalmente de 20 a 30 años, trabajadoras y solteras que narran sus experiencias cotidianas con la amistad, amor o trabajo. Series como SEX AND THE CITY y películas como EL DIARIO DE BRIDGET

JONES. El mensaje principal de dichas películas es la importancia de la propia libertad, que permite que una sea quien quiera – y la responsabilidad propia de lograrlo.

### **EL DIABLO VISTE A LA MODA**

Película basada en la novela de la escritora estadounidense Lauren Weisberger, estrenada en 2006. Protagonizada por dos mujeres muy importantes en la industria cinematográfica: Ann Hathaway y Meryl Streep. Se muestra un fuerte empoderamiento de la mujer, mostrando constantemente situaciones de lucha (interior).

### **VIS A VIS**

Se hace un gran hincapié en el rol de la mujer en esta serie. Más allá de que las protagonistas sean mujeres, se abordan diversos temas que la involucran. A la vez, se muestra las situaciones – tristemente – usuales por las que pasa una mujer en la vida real. Como es el acoso en situaciones de trabajo, menosprecio, maltratos, violaciones, abusos, entre otras. Muestran mujeres encarceladas, pero que luchan incansablemente por su propia libertad, más allá de las celdas. Entre traiciones, amistad y amor, es al día de hoy considerada una de las mejores series exclusivamente femeninas.

### **PEQUEÑA VICTORIA**

Uno de los tópicos es la maternidad empoderada: la deconstrucción de la «maternidad rosa» es un tema de análisis y debate en gran parte del mundo. Gracias a los movimientos feministas, la maternidad vuelve a ser protagonista de un profundo debate. Se habla de las distintas maneras de matenar y de lo difícil que es criar sola, lo que pasa con el cuerpo gestante, con el donante (en este caso, una mujer trans). Y además, se abordan los nuevos tipos de familia y vínculos. En tiempos de empoderamiento se habla de conectar a las mujeres con su propio deseo de maternidad.

### **INSECURE**

Se centra en la historia de Issa, una joven afroamericana que ayuda a jóvenes a salir adelante, y Molly, dos mujeres que se enfrentan a las dificultades de la vida: lidiar con una vida en pareja, conseguir estabilidad laboral, y nada más ni nada menos, que luchar contra el racismo.

### **GENTLEMAN JACK**

Anne Lister tuvo que abandonar Halifax, ya que la vida en la ciudad le apretaba como un corsé. Ella, como todas a principios del siglo XIX lo llevaba, pero como ninguna, lo cubría de negro. De pies a cabeza, la indumentaria de la escritora y aventurera se teñía de oscuro. Un rechazo sentimental la vistió de luto. Se abordan diversos encuentros sexuales con mujeres, que fue registrando en sus diarios a través de una lengua inventada que mezcla griego, latín y álgebra.



# Crítica: Memorias de una salvaje

LINK: <https://bikiniburka.org/critica-memorias-de-una-salvaje/>

por Anielka Marrero (IG @anielka.md)

CANARIA, PERIODISTA Y SOÑADORA. DEFENSORA DE LA IGUALDAD Y CURIOSA POR NATURALEZA.

Reunir a más de un millón de seguidores entre Twitter e Instagram no ha sido suficiente para **@srtabebi**, la activista social que esconde su identidad entre las redes. En 2016 traspasa la delgada línea que separa el mundo virtual de la realidad, impulsando un salto hacia la literatura con 'Amor y asco'. El éxito de ventas daba origen a 'Indomable', su segunda obra mejorada de poesía. 'Memorias de una salvaje' llega para proclamarse la joya de la corona, la primera novela de ficción presentada como una alegoría que enjuicia a nuestra sociedad. Cassandra Fernández, 'K', será la protagonista salvaje de una historia que narra el inframundo de la prostitución y la trata de mujeres.

**«Su carácter heroico y escudo protector ante los hombres se identifica con la dureza de una mujer que ha sufrido en sus propias carnes»**

Hombres que odian a las mujeres. El primero, su padre, Jacobo Fernández es un narcotraficante de la costa alicantina que repudia a su única hija, inepta a sus ojos machistas para heredar el negocio patriarcal. La viva personificación de la violencia intrafamiliar. La infancia de Cassandra se convierte en un sorbo de lo que está por venir. El asesinato de Jacobo, momento culmen de la obra, saca a flote las deudas que arrastrarán a 'K' hasta las entrañas del infierno. Llegados a este punto, la lectura comienza a tomar ritmo y engancho por descubrir la trama. A pesar de la tardía conexión con la protagonista, su carácter heroico y escudo protector ante los hombres se identifica con la dureza de una mujer que ha sufrido en sus propias carnes.

Kassandra es una joven de diecinueve años que estudia Derecho, sus ojos verdes, gruesos labios y cabellos dorados la estereotipan hacia una belleza afrodisíaca. Bilma, su mejor amiga, pasa a un segundo plano con poca profundidad, el personaje cuya omisión no afectaría a la narración. En contraste de Ana, la madre de Cassandra, un espectro en la obra que merece recobrar mayor protagonismo. Típica novela de adolescentes, probablemente en honor a la cota de edad de sus seguidores, donde no podía faltar la historietita de amor correspondido, pero imposible. Ram será el sexy entrenador de boxeo capaz de encender la llama oculta de 'K', su etnia gitana hará manifiesto del prejuicio de traficante y delincuente.



## **«La trata de mujeres es la mayor realidad de este género de ficción»**

La deuda, el beneficio para unos y la amenaza para otros. Los hombres de hielo, apodo que reciben los proxenetas de Europa del Este, imparten el miedo como método de obediencia. Nadie se libra de la deuda, el abuso de poder va más allá de la tinta del libro para calar en la conciencia. La trata de mujeres es la mayor realidad de este género de ficción, donde miles de mujeres son engañadas en todo el mundo para convertirse en esclavas sexuales. El “rey de corazones” es la cabecilla dirigente de esta gran organización, la encarnación del mismo Diablo, un personaje clave hasta el final. La maldad humana será capaz de resurgir el fuego de Cassandra, como metáfora a su fuerza interior, ante tantos corazones helados por el frío de sus almas. El cliché se repite con cada una de las prostitutas, Katia, Marcela, Alessandra, Bruna y Maisha, cinco mujeres de origen latino, rumano y nigeriano amansadas como animales en jaula.

## **«Las mafias de prostitución dejan de ser silencio para convertirse en ruido de demanda»**

Bebi nos trae una novela con un mensaje cautivador. Consigue sus objetivos, penetrar en la mente del lector mediante un lenguaje sencillo y literario, reflejo de sus tweets. Las mafias de prostitución dejan de ser silencio para convertirse en ruido de demanda. El reflejo de una realidad choca con la superficial vida de Cassandra, la mujer de fuego a la que temen los hombres de hielo. Sin duda, un futuro taquillazo en la gran pantalla.



# Capítulo 01. Cabeza, corazón y tripa: Amar es fácil si sabes cómo, cuándo y con quién

LINK:<https://bikiniburka.org/10cap-cabeza-corazon-y-tripa-amar-es-facil-si-sabes-como-cuando-y-con-quien/>

por **Natalia Pedrajas (IG natalia\_pedrajas)**

DEPORTISTA, PSICÓLOGA Y EMPRESARIA SOCIAL, DEFENSORA DE LA MUJER Y LA SOSTENIBILIDAD.

Me da tanta rabia cuando libros sobre el amor me hacen sentir estúpida. Y éste es motivo suficiente para desmenuzarlos, retorcerlos, leerlos desde mis entrañas y desde mis conocimientos como psicóloga, vencer mis resistencias, vivenciarlos y finalmente resumirlos, quizás pensando en alguien. Ese alguien ahora eres tú. Y eres un tú masculino, porque es un escrito que va dirigido a hombres, a los de mi vida pasada, presente y futura, a los que no conozco pero están en esta vida. Espero también que este resumen sea leído, compartido y vivenciado por mujeres. A ello os animo hermanas.

**«A su escritor, Pablo Arribas, gracias por inspirarme, espero que te guste el resumen»**

Vosotros, espero que lo entendáis y os ayude en vuestro camino. Vosotras, espero que lo disfrutéis y volváis a vuestra ESENCIA. A su escritor, Pablo Arribas, gracias por inspirarme, espero que te guste el resumen:

Creo que el amor está en todas partes, abuelas y nietas, abuelos y nietos, madres e hijas, padres e hijos, esposas y maridos, novias y novios, amigas y amigos... porque el amor en realidad está en nosotros y nosotras.

Aquello que une a las personas en un momento de vida, no es un hilo rojo, ni un flechazo a primera vista, ni un encuentro mágico, lo que verdaderamente une a dos personas que deciden compartir su camino juntos es la capacidad de amar que tengan.

No olvides que amar y compartir camino son cosas diferentes, lo primero es una actitud, y solo depende de uno, lo segundo es un estilo de vida, que incluye por lo menos a dos.





**«El amor no duele y si duele no es amor, pero ¿entonces qué es lo que duele? Los errores que cometemos al amar»**

Me gusta pensar que existen dos tipos de personas: las que disfrutan de algo tan maravilloso como es el regalo de amar y ser amado, y las que sufren por amor, tienen mala suerte, tropiezan siempre con la persona incorrecta, o se quedan enganchados en un amor sin sentido. Todos y todas hemos pertenecido a la segunda categoría alguna vez en nuestra vida, la conocemos, la hemos llorado y sufrido. Entonces no preguntamos: ¿Quieres quedarte en ese grupo o transitar por el regalo de amar y ser amado una vez más?

No nos duele el amor, lo que nos duele es el engaño, el cuento que nos han contado, la peli que hemos creído ver, la decepción. Duele entregarnos a la persona equivocada y poner toda nuestra ilusión en manos de quién no lo merecía, nos duele no aceptar a la persona como es, esperar de ella, en lugar de aprender a mirar su verdadero valor, nos duele la pereza y la superficialidad. No no nos duele amar, nos duele no saber amar o lo que es lo mismo: amar a la persona equivocada. Amar es fácil si descubres el camino del verdadero amor, amar es fácil si sabes cómo. ¿Lo descubrimos juntos?

**«Amar es un arte que se practica con paciencia, constancia y conocimientos, no nos enseñan a amar, nos enseñan a enamorarnos»**

Amar es un arte y como todo arte hay que practicarlo para llegar a alcanzar su dominio. De entre todos los desafíos que nos acompañan en la vida, ninguno hay tan importante cómo aprender a amar, y dejarse amar, porque amar es mucho más que perdurar en una relación de pareja, que puede durar mucho en el tiempo sin que haya amor de verdad. Amar y ser amado es una actitud ante la vida, y no todo el mundo aprende o adquiere de forma innata esta habilidad. El amor es una asignatura para toda la vida, y uno de los mayores retos que tenemos en esta asignatura es aprobar el parcial teórico – práctico, el cual, nos enseña que más allá de querer abrirse al amor propio, quererse bien o querer al otro como a uno mismo, es muy importante en la vida amorosa: elegir bien al compañero o compañera de viaje.

Existen dos fechas que marcan el comienzo de una vida: aquella en la que naciste, y aquella en la que decidiste abrir el corazón, nadie mejor que tú para conocer la primera, nadie mejor que tú para determinar que la segunda ya ha empezado en ti.

**«Solo cuando la cabeza, la tripa y el corazón se alinean en este orden, la persona es elegida, es deseada, y el amor disfrutado»**

El amor, y más concretamente las relaciones de pareja, son un equilibrio entre tres pesos principales que se sienten en nuestro cuerpo, CABEZA, CORAZÓN y TRIPA. Por eso, existen tres formas de querer: si se quiere con la cabeza se llama preferir, si se quiere con la tripa se llama desear, si se quiere con el corazón se llama amar, o haces bien el camino o estás destinado al caos. ¿Qué camino? Déjame que te muestre...

Solo cuando la cabeza, la tripa y el corazón se alinean en este orden, la persona es elegida, es deseada, y el amor disfrutado. No basta con desear, ni es suficiente con preferir, ni vale con

amar. Cabeza, corazón y tripa son tres cuerdas que tan pronto se hacen un lío y crean un conflicto en nosotros, capaces de construir una preciosa trenza. La clave es amueblar la cabeza, gestionar y entender los impulsos de la tripa, y abrir el corazón.

Hagamos un pequeño ejercicio, ¿cuáles han sido tus conflictos entre tu cabeza, tu tripa y tu corazón en tus relaciones de pareja?

- Conflicto cabeza-corazón: no me conviene, no es lo que busco, pero le amo.
- Conflicto corazón-tripa: le quiero pero no le deseo.
- Conflicto tripa-cabeza: le deseo pero no me conviene.

**«No existe amor sin crecimiento y crecimiento sin amor»**

En el próximo capítulo empezaremos por **la CABEZA...**



# LIFESTYLE

# Proyecta tu mejor versión

LINK: <https://bikiniburka.org/proyecta-tu-mejor-version/>

por **Elena Pérez** (IG @modamodae)

TRABAJA PARA UNA MULTINACIONAL Y ESCRIBE DE MODA EN SU BLOG Y PARA NOSOTROS.

Mi perfil es variopinto, pero mi objetivo es compartir justamente eso, lo variopintos que podemos ser cada uno de nosotros si nos abrimos a la vida y a las señales que nos va poniendo en el camino.

De siempre me ha gustado el diseño, la estética de las cosas y la armonía en lo que veo, así que decidí aprender a hacer webs para crear mi propia web, porque tenía el deseo de compartir cosas que pueden ayudar a los demás, desde una prenda que reciclo, una tendencia que no sigo, un libro que leo, un restaurante que repito, repito y repito, pero mi principal objetivo de compartir era, es y será empujarte a que seas tú, a que te descubras a ti, a que pierdas el miedo a conseguir lo que quieres, y a que tengas coraje y seas valiente para intentarlo. Nadie va a hacerlo por ti.

**«El trabajo hacia el interior de uno mismo es fundamental, por fuera somos el reflejo de lo que llevamos dentro»**

En ese deseo de ayudar a conseguir esa armonía en lo que veo me ayudó ser personal shopper, hace ya más de 10 años que me formé en ello y lo considero algo básico para poder sacar lo mejor de ti. Si bien es cierto que no es suficiente, pues para sacar lo mejor de cada uno de nosotros el trabajo hacia el interior de uno mismo es fundamental, por fuera somos el reflejo de lo que llevamos dentro, y esto no se puede disfrazar.

Así que también me he formado en coaching transpersonal, lo practico bastante, conmigo y con quien me elige para avanzar en ese camino hacia el interior de uno mismo. Ayudar a las personas a cumplir sus objetivos es algo gratificante, pero lo es más que sean capaces de mirar hacia dentro, de despertar el corazón, de ser honestos con ellos mismos, y dejar de vivir desde lo que la sociedad reclama como forma de vida para ser aceptados y sentirse integrados. De seguir al corazón, aunque la cabeza no quiera; de escuchar la intuición y seguir el camino donde el corazón late con fuerza, aunque a veces duela. Si alguien cree que esto no es coaching es porque lo ha hecho de puntillas.

Importantísimo destacar que para todo esto los Registros Akáshicos han sido clave en mi camino, de hecho, a día de hoy, son mi forma de vida. Me permiten conectar con esa parte sabia de mí, esa parte que tenemos todos pero que la mente intenta negar, esa parte que le pone corazón a la vida, esa parte desde la que habla el alma, desde la que nos sentimos uno con el otro, desde la que somos capaces de sacar la mejor versión de nosotros mismos, donde somos nuestra esencia más pura y auténtica.



Llegar a vivir desde aquí es un camino largo, con piedras, con saltos, con caídas libres de vez en cuando, pero siempre hay alguien o algo que te ayuda a caminar por el sendero del alma, aunque a veces sea difícil no tirar la toalla.

Por otro lado, trabajo en una multinacional muy especial, dinámica y divertida. Me siento afortunada por tener la suerte de trabajar en una gran empresa que inspira por los cuatro costados, que te empuja a que consigas lo que quieras, a que seas irreverente y rebelde.

### **«En el trabajo de equipo todos somos uno»**

Por supuesto que tampoco le falta ego, como a cualquier empresa, sino no lo sería, pero también pone corazón, algo que no es habitual en este tipo de entornos. Es una gran escuela, que me permite poner en práctica mi deseo de vivir la vida desde el corazón y su convivencia con el ego de manera amigable, el mío y el de todos y cada uno de los que formamos parte de la misma estructura.

El trabajo en equipo, sale mejor cuando cambiamos la energía competitiva individual por una energía unificadora colectiva, que nos ayuda a desarrollar el trabajo como una unidad, pues de nuevo, TODOS SOMOS UNO, y el trabajo es una gran escuela para crecer en ello.

### **«El Reiki te ayuda a trabajar la energía de manera potente»**

En ese despertar espiritual que han ido generando en mi cada una de las cosas que os he contado, me inicié en Reiki, aunque a día de hoy, solo lo practico conmigo misma. Os diré que la energía universal está al servicio de cada uno de nosotros y que el Reiki es mágico, te ayuda a trabajar la energía de manera potente.

Soy Moon Mother inactiva por el momento, no hago sanaciones, pero si que participo en todas las *Womb Blessing* que Miranda Gray ofrece de forma gratuita en determinadas lunas llenas del año.

Me encanta la astrología, y por eso soy fiel a la luna, como representante de la feminidad en nuestra carta natal, como guía en el día a día de las energías que afectan al planeta, creo que todo se mueve por energía y el sistema solar y como nos afecta a los humanos hace que la astrología tenga un significado especial en mi vida.

### **«Nuestra vida podría explicarse a través de los números»**

La numerología es otra de las cosas que me causan curiosidad, de hecho desde que nacemos tenemos un número, que corresponde a una fecha, y así cada cosa tiene un número, nuestra vida podría explicarse a través de los números... Esto es algo que tengo pendiente por investigar.

Y sin duda, lo que más me chifla es coser, aprendí de mi madre, no se patronar, pero mi madre es una artista y me enseñó a coser con un cuidado y detalle que rozan la perfección. Así que durante años he estado haciendo vestidos y ropa que me permitían hacer volar mi imaginación. Este año me reté a mi misma y me hice un vestido de flamenca, no solo reté mis capacidades, sino que también reté al corazón.



Pero parece que me faltaba algo por completar, así que este nuevo curso comenzamos con el patronaje, mi escuela de diseño es pequeña, pero tiene grandes cosas, una de ellas crear una colección de ropa y que esa colección se muestre en un desfile.

Además, este año habrá más retos, como dar alguna clase de coaching con la escuela, hacer workshops que puedan ayudarnos a encontrarnos un poquito más con nosotros mismos, uniendo la belleza interior con la exterior a través de la moda.

**«Solo tienes que escucharte a ti, y seguir los llamados de tu alma»**

Y aquí os dejo el mensaje, si yo puedo hacer todo esto, tú también puedes hacer lo que quieras, ¡que no te detengan! Solo tienes que escucharte a ti, y seguir los llamados de tu alma...

PD.: No me da tiempo a ver la tele, ese tiempo lo dedico a salir a cenar, a tomar unas cervezas, bailar, hacer música y a disfrutar de la familia y amigos. Compartir es uno de los grandes placeres de la vida para mí (y comer otro).

# Cosas de Maldivas

LINK: <https://bikiniburka.org/cosas-de-maldivas/>

por Mymi (IG @mymite)

SONRÍE CON LA MIRADA, RÍE CON EL ALMA Y ESCRIBE LO QUE NO SE ATREVE A DECIR.

**Su nombre es Mohamed, pero todos le llaman Moha.** Diría que es el señor que limpia las habitaciones, pero no sería justo decir que esa es su única función en un hotel de Maldivas. Yo diría que su objetivo principal es fidelizar a los visitantes para que repitan la experiencia cada año.

Desde el primer día nos dio instrucciones de cómo vivir allí, en una cabaña de ensueño rodeada de mar y selva, como por ejemplo, que hay que dejar siempre una luz encendida toda la noche para que los mosquitos no nos piquen tanto mientras dormimos; que la lluvia llega algunas mañanas para espantar las pesadillas, por eso se va rápido, porque no hay pesadilla que dure más que un mal sueño.

Un día le pregunté a qué hora desayunaba y me dijo que sobre las 7, que a esa hora el desayuno está recién hecho y sabe mejor. En realidad, **no me cuenta que madruga tanto porque es él uno de los que ponen en funcionamiento la isla cada día.** Pero no importa, me gusta que me hable en su inglés maldivo y colarme en su mirada sin que se dé cuenta.

Al final de su jornada, cuando ya va oscureciendo, se pasea por las cabañas ocupadas para prepararlas para la noche, y más de una vez lo vimos aparecer mientras reposábamos en el porche.

**Me gustaba verlo llegar de entre los árboles con su andar lento, suave y algo cambado, pues Moha ya tiene una edad.** Una de esas veces le pregunté por qué no jugaba al fútbol como el resto de trabajadores cada tarde. Me dijo que él ya estaba viejo para eso, que le duelen las rodillas, la espalda y la cadera.

Y quizás también le duelan las manos; en cambio, de eso no se queja. Con sus manos deja la cama como nueva, pero sobre todo con sus manos cogía por las mañanas las flores más bonitas que encontraba entre los árboles de esta selva y nos las regalaba. Una vez las dejó encima de la cama, luego a cada uno en su almohada.

Y cuando ya se iban acercando nuestros últimos días allí, nos hizo un ramillete precioso, con tiras doradas y plateadas, seguramente recicladas de alguna fiesta anterior en el hotel. **Probablemente me hayan regalado flores más bonitas a lo largo de mi vida;** sin embargo, guardaré éstas para siempre en mi recuerdo, al igual que las conchas que fui



encontrando por la playa y que dejé no sé en dónde. Moha las encontró a la mañana siguiente y me las dejó cerca y a la vista para que no me olvidara de ellas.

***Seguiría contando más sobre ese señor, pero algunas cosas que me contó me pidió que no se las dijera a nadie, así que delante de él cerré con llave sus secretos, y luego la tiré al mar.***

Ya debe estar por alguna parte del coral de Maldivas, con lo cual me quedo tranquila. Ojalá algún día volvamos a verte.

Por ahora, decirte que ha sido un placer tropezarnos contigo.

Y sobre todo, gracias infinitas por los regalos que nos hiciste, en inglés maldivo o en forma de flores.

Hasta pronto, Moha.



# Jóvenes hasta los 70

LINK: <https://bikiniburka.org/jovenes-hasta-los-70/>

por **María Matesanz (IG mmatesanz2018)**

AFICIONADA AL ESTUDIO DEL COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO HUMANOS.

Con 80 años, una Jane Fonda estupenda está vendiendo vibradores en su serie de *Netflix* (o su personaje Grace, de la misma edad que ella), y con 75 años Carmena ha estado dirigiendo el Ayuntamiento de Madrid hasta anteayer. ¿Qué es lo que no somos capaces de hacer llegados a los 60?

A pesar de todo el desastre económico de la última década, los que tenemos la suerte de vivir en la cara «buena» del mundo, la que dispone de agua corriente, servicios de salud e incluso *Netflix*, disfrutamos de un nuevo margen de lustros y hasta décadas extra para seguir siendo «jóvenes».

Y más nos vale, porque en España la edad promedio es de 43,4 años, la quinta parte de la población supera los 65 años (pero concentra casi la tercera parte del Gran Consumo) y la esperanza de vida está ya por encima de los 80 años según el Instituto Nacional de Estadística y el estudio kantar Workdpanel.

**«Los segmentos de población con edades por encima de los 60 años tienen más presencia que nunca en número y peso económico»**

Solíamos señalar la vejez en aproximadamente los últimos 15 años de vida, así que el disparo de salida serían los 65. Sin embargo, se habla de la incorporación de una cuarta edad teniendo en cuenta el afortunado retraso del «umbral de cambio», cuando empezamos a padecer enfermedades crónicas altamente discapacitantes, desde artrosis hasta Alzheimer por ejemplo, que nos llevan a depender de terceros, y que se está dando ahora a partir de los 80 años.

Antes de esta cuarta edad, estamos más «funcionales» que nunca.

Todo apunta a que, necesariamente, la edad de jubilación se retrasará más y más por economía, envejecimiento poblacional y también cambio cultural. Hoy día muchas personas en sus 60-70 años continúan en activo, algo que puede ser triste y dramático o positivo según las circunstancias, porque seguir activo puede mantener mente y cuerpo jóvenes, pero arrastrar un empleo estresante, o de algún modo perjudicial, del que se depende para sobrevivir, puede producir enfermedades profesionales, físicas y mentales.

Parece literalmente «vital» dedicarse a una profesión que se ama, amar la profesión a la que se ha llegado por un motivo u otro, o bien y por lo menos, ser capaces de cumplir con nuestras funciones laborales sin «sufrirlas» en exceso.



Actualmente las posibilidades de formación gratuita y online, así como las nuevas profesiones y tendencias, dan mucho margen para evolucionar y cambiar de perfil laboral. La vida profesional cada vez es más dinámica, menos inmovilista: pocas veces nos encontramos con profesionales que hayan estado siempre en la misma empresa o incluso en el mismo sector. Las personas cambian y el mercado laboral, también.

Aunque más que por motivos laborales, la formación digital, así como la accesibilidad de tanta información en la red, son una gran aportación a nuestra «nueva juventud» a los 60 -y a cualquier edad- por el ejercicio que suponen para mantener nuestra curiosidad, nuestra capacidad de asombro, nuestro interés por el mundo.

### **«Si vamos a tener que trabajar hasta los 70, va a ser imprescindible una mejora de las condiciones laborales»**

En cualquier caso, si vamos a tener que trabajar hasta los 70, va a ser imprescindible una mejora de las condiciones laborales, sobre todo varias de las que llevan más de un siglo sin mejorarse, como la duración de la jornada semanal. La CEOE debería haber comenzado a estudiar una adaptación laboral a las circunstancias poblacionales después de la publicación de su informe en 2017 «El envejecimiento de la población y sus efectos en el mercado laboral español», donde calcula que en 2050 nuestro país será el segundo del mundo con mayor porcentaje de población «dependiente» (jubilada), sólo por delante de Japón y muy por encima de la media de las economías avanzadas.

Trabajo aparte y volviendo a lo digital, la calidad de vida y las posibilidades de alargar nuestra juventud también se enriquece con el ocio digital: cine, series, radio, audiolibros, redes sociales; con especial mención a la posibilidad de conocer gente nueva y estar en contacto con ellos, los amigos y la familia también online.

### **«Las alergias han contribuido mucho a que vayamos cayendo en la cuenta de lo que nos estamos haciendo»**

La alimentación y el deporte también son clave. La introducción de dietas específicas y determinadas actividades físicas para tratar enfermedades de todo tipo, sobre todo crónicas y de alta mortalidad, parece que va haciendo calar el mensaje sobre la importancia del estilo de vida en nuestra salud. También comenzamos a comprender los efectos perjudiciales de los químicos de cremas, maquillajes, perfumes, productos de limpieza, etc. Las alergias han contribuido mucho a que vayamos cayendo en la cuenta de lo que nos estamos haciendo.

Aquí tenemos a Yazemeenah Rossi, la modelo sexagenaria con un cuerpo que ya habrían querido muchas a los 20, hablando de comida orgánica y productos naturales como la fuente de su juventud. La genética la tiene que acompañar necesariamente, pero seguro que algo de razón tiene.

Mantenerse activo, seguir aprendiendo, mantenernos despiertos y curiosos en el mundo, comer para nutrirnos en vez de hacerlo solo por llenar el estómago o vacíos emocionales... y hacer todo esto rodeados de personas que nos quieren. No paran de salir estudios sobre la relación directa entre la mortalidad de la tercera (y cuarta) edad y la calidad de la vida social. Con suerte y tiempo, los edificios de comunidades cooperativas, donde todos participan de



una vida común, casi tribal, pero manteniendo un espacio propio personal, serán más accesibles para todos y cambiarán el concepto de residencia de ancianos.

En definitiva, vivir lo que solía ser la década de los 40 a los 60 supone cuidarse de una forma que ya no es difícil de conseguir, y que de hecho es una tendencia social que parece imparable. Ojalá lo consigamos acompañando el proceso con el aumento de madurez y sabiduría que con suerte se da con esto de sumar años, y no lo envenenemos demasiado con complejos cubiertos de tóxicos y operaciones de estética

# SALUD

# Estrategias para reparar una autoestima dañada

LINK: <https://bikiniburka.org/estrategias-para-reparar-una-autoestima-danada/>

por Natalia Pedrajas (IG @natalia\_pedrajas)

DEPORTISTA, PSICÓLOGA Y EMPRESARIA SOCIAL, DEFENSORA DE LA MUJER Y LA SOSTENIBILIDAD.

**Artículo coescrito por Natalia Pedrajas, Carla Rodríguez y Katya Vázquez**

¿Cómo se forma nuestra autoestima en la vida? ¿Qué aspectos hay que tener en cuenta para trabajarla? ¿De qué depende?

Desde que nacemos comenzamos a obtener información sobre quiénes somos. La más relevante los primeros años es la que nuestro entorno nos da sobre nosotros mismos, siempre aludiendo a quiénes somos y cómo somos: “Eres muy listo”, “eres desordenado”, “¡qué guapa eres!”, “eres muy cabezota”... y siempre acompañado de un tono emocional que hace que asociemos esas cualidades con la forma de relacionarnos con nuestro entorno, e incluso cómo nos sentimos en determinadas situaciones.

**«En la vida adulta de una persona hay que comprobar cómo son los cimientos de esa identidad que hemos construido»**

Seguidamente, sobre los 7 años comenzaremos a observar a los demás y a compararnos con ellos, comenzando así a generar nuestro propio autoconcepto de quiénes somos y sobre todo cómo nos vemos, y de esta forma vamos construyendo nuestra identidad de una forma más consciente. Ahora ya somos nosotros los que nos decimos cómo somos o cómo no somos y lo hacemos en función de aquello que nos han repetido desde siempre, en función de la interpretación de las experiencias que nos van ocurriendo y en comparación siempre con los demás, generalmente con aquellas personas con las que nos sentimos identificados o a las que nos gustaría parecernos.

Pero llega un momento en la vida adulta de una persona que hay que comprobar cómo son los cimientos de esa identidad que hemos construido. Si son fuertes pero adaptables, nuestra autoestima no se verá tan dañada. Querrá decir que somos capaces de atrevernos a actuar (hacer, decir...) sin miedo a fallar porque sabemos que nuestra identidad no depende únicamente del resultado de nuestras acciones. Este trabajo está directamente relacionado con esa identidad que hemos desarrollado a lo largo de nuestra vida, y a la capacidad de sentirnos orgullosos y reconocer nuestros logros y cualidades.

Multitud de motivos de consulta en psicología incluyen el “aumento de la autoestima” como objetivo terapéutico. Sin embargo, las estrategias para aumentar la autoestima directamente,



van dirigidas más bien a trabajar el orgullo como una emoción saludable, que nos protege y nos ayuda a valorarnos. Por ello, los ejercicios y las herramientas que podemos aprender van enfocadas a crear un concepto más concreto de nosotros mismos, que se pueda abordar de manera más tangible, para que de verdad consiga poner unos pilares sólidos a la verdadera estructura interna que nos da sostén, que es la identidad de la persona y el amor hacia sí mismo.

Potenciar nuestra autonomía, deshacernos de creencias limitantes, conectar con la admiración hacia nosotros mismos, son algunas de las estrategias que son más útiles para reparar una autoestima dañada.

Como explica Robert Fisher en “El caballero de la armadura oxidada”, no debemos olvidar nunca que el orden adecuado parte del autoconocimiento, pasa por la autoaceptación y solo al final podremos llegar a la autovaloración.

# ¿Qué problema tienen las marcas de condones con las vaginas?

LINK: <https://bikiniburka.org/que-problema-tienen-las-marcas-de-condones-con-las-vaginas/>

por Rocío Esperilla (IG @rociferb)

PRODUCTORA, FEMINISTA, VEGETARIANA Y BISEXUAL. IDEAL PARA UNA CENA FAMILIAR.

Junio de 2019. Estoy paseando por Chueca en pleno Orgullo LGTBI en Madrid cuando veo un stand de una conocida marca de preservativos realizando una actividad. Me animo y me acerco pensando “qué bien, aquí por fin voy a ver

productos de prevención para lesbianas”. Error. Tuvieras los genitales que tuvieras, en el stand sólo repartían condones para penes. Como siempre.

## **«Las principales marcas de preservativos no fabrican el condón vaginal y es difícil de encontrar»**

Gobiernos, marcas y asociaciones se esfuerzan cada año en concienciar a los jóvenes a través de campañas de salud sexual, lo cual está estupendo. Pero cuando llega la hora de hablar de sexo entre vaginas, la información que recibimos no es tan estupenda. Para las personas que nunca os hayáis encontrado con este tema, os ilustro: estás en una charla de prevención, impartida por una trabajadora social o una sexóloga, y te hablan de todas las posibilidades de evitar embarazo, ya sea mediante hormonas o preservativos. Entonces levantas la mano y preguntas “¿Y para las mujeres?” La sexóloga sonrío y, como si fuera obvio, te habla del condón vaginal con una normalidad que hace parecer que sea opción más. Pero no lo es: las principales marcas de preservativos no lo fabrican y es difícil de encontrar. De todas formas, a ti esa respuesta no te vale. Porque tú no estabas pensando en sexo con penetración. Estabas pensando en... otra cosa. Así que vuelves al ataque “¿Perdona, y entre dos vaginas?”

Aquí es cuando empieza el surrealismo. La sexóloga se transforma en Jordi Cruz, de “Art Attack”, y te dice que cojas un preservativo, lo desenrolles, le cortes la gomita y el capuchón, le hagas otro corte vertical, lo conviertas en una “sabanita”, se lo coloques a tu novia y te tragues todo el espermicida que lleva dentro mientras le comes el coño. La otra opción, te dice con una sonrisa, es cortar un trozo de film transparente.

Film transparente. Esto es real. No me lo estoy inventando. Hasta los organismos más oficiales esta recomendación. Realmente, estas personas te están diciendo que, cuando estés



a tono y vayas a acostarte con tu chica, le digas “un momento”. Vayas a la cocina. Vuelvas con el papel de envolverte los bocadillos y las tijeras del Ikea. Desenrolles el film. Lo empieces a cortar mientras luchas porque el plástico deje de pegarse sobre sí mismo. Tras pelearte con el film, obtengas un pequeño trozo servible y se lo coloques a la otra persona en los genitales ¿Parece sexy? No, higiénico tampoco.

### **«Entre los roles de la etiqueta «mujer» nunca ha estado la búsqueda del deseo y el placer»**

Para quienes buscan una alternativa a estas manualidades, que sea segura y haya pasado un mínimo de controles de calidad, existen las barreras de látex. Pero éstas son aún más difíciles de encontrar... A no ser que te fíes de comprar un producto desconocido en Amazon. Algunas webs especializadas como Platanomelón tienen a veces, pero es fácil encontrarte con que están fuera de stock.

Esta absurda situación es una de las consecuencias de esta sociedad profundamente cis y machista. Entre los roles de la etiqueta «mujer» nunca ha estado la búsqueda del deseo y el placer. Por lo tanto, dos mujeres dándosele, menos aún. Eso ha provocado una invisibilización histórica de las relaciones lésbicas. Y el desconocimiento ha dado lugar a una falta de interés por los problemas que puede haber entre vaginas, tanto por parte de los gobiernos como de las empresas. Pero, ¿tiene sentido ese desinterés social y económicamente hablando? Veamos los datos. Según el INE, en España hay aproximadamente 20,5 millones de mujeres mayores de 16 años. De esas mujeres, se calcula (e insisto en lo de “calcula”, porque es bastante difícil calcular esto) que aproximadamente el 7% de ellas son

homosexuales o bisexuales. Es decir, estaríamos hablando de más de 1,4 millones de mujeres que potencialmente tendrán relaciones sexuales con otras mujeres. Si hablamos de vaginas, a éstas habría que sumarles los hombres trans, cifra mucho más difícil de calcular.

Estamos hablando de más de 1,4 millones de personas que están practicando sexo, o bien sin protección, o bien con el papel de los bocatás. ¿Es esto un problema de salud? Por supuesto. Las infecciones y enfermedades de transmisión sexual se contagian por intercambio de fluidos. Creer que en el sexo lésbico esto no sucede es no saber en qué consiste el sexo.

### **«Y seguirán enviando su famoso mensaje de “Póntelo, pónselo”, mientras más de 1,4 millones no tienen nada a mano que poner»**

Por otro lado, estamos hablando de más de 1,4 millones de potenciales clientas... Además de las parejas heterosexuales que deberían usar esto para el sexo oral ¿No os parece un mercado suficientemente amplio como para fabricar un producto para ellas? ¿En serio? Entonces, ¿por qué todas las marcas tienen preservativos sin látex cuando el porcentaje de alérgicos es menor al 1% de la población?

Efectivamente, nada de esto tiene una justificación económica o médica. Se trata de una hipocresía social. Una hipocresía que hace que marcas y sociedad sigan mirando hacia otro lado mientras millones de mujeres tienen sexo sin protección a diario. Y seguirán enviando su famoso mensaje de “Póntelo, pónselo”, mientras más de 1,4 millones no tienen nada a mano que poner.



# No quiero ser una vaca gorda

LINK: <https://bikiniburka.org/mirate-al-espejo-no-quiero-ser-una-vaca-gorda-mirror/>

por Mer Calduch (IG mercalduch)

ACTRIZ DE CINE, TEATRO Y TELEVISIÓN. MI PASIÓN ES GENERAR TRANSFORMACIÓN EN EL MUNDO.

*Meritxell, 27 años. Está desnuda delante del espejo de su habitación de Madrid, un espejo donde se puede ver entera. A su izquierda, un balcón por donde entra luz natural. Suena Spirit Bird – Xavier Rudd. Se habla a sí misma, a la del espejo.*

Me gustaría estar enamorada de ti. Me gustaría que me gustaras tanto como ha llegado a gustarme la piel de algún hombre, gustarme con esa fuerza que he mirado a tantas mujeres, a tantos cuerpos que no eran yo. Me gustaría cuidarte tanto como sé cuidar a otros y entregarte todo ese amor que en ocasiones y aún se me va de las manos.

**«Aplano mi parte inferior de la barriga con mis manos y pienso en aquellas otras mujeres que se doblan y no tienen ningún michelín»**

Me miro al espejo y quiero minar mi cerebro, quiero decirle a esa que veo que deje de exigirse, que acaricie su nariz dibujándola con su dedo y deje de odiarla porque no entra en el perfecto canon de belleza. Quiero decirle que se toque los pechos, con deseo, con fuerza, que los conozca más que nadie, más que ninguno, y elimine en la memoria de ellos todo pensamiento que tuvo para que fueran distintos, para que fueran otros. Que son suyos, que los integre en su cuerpo y se reconozca. Estos son tus pechos y esta eres tú, te quiero decir. Aparece en mi cabeza el recuerdo de cada una de las veces que delante del espejo estiré hacia atrás los muslos internos imaginando mis piernas sin ellos, deseando cortarlos y que no existieran, pensando que sería mucho más bonita. Me miro al espejo, miro dentro de mí y quiero matar ese recuerdo. Nunca me gustaron mis piernas, musculadas, más anchas que la mayoría. Recuerdan un comentario de un chico adolescente: “menudos jamones tienes”. Y una llama llena de inseguridad invade mi estómago y mi yo del espejo quiere huir un rato de ser ella misma con toda su carne y su piel. Aplano mi parte inferior de la barriga con mis manos y pienso en aquellas otras mujeres que se doblan y no tienen ningún michelín. Odio ese pensamiento, tanto, que me mareo y vomitaría de lo poco que me estoy amando ahora mismo. Me miro al espejo y quiero seguir minando mi cerebro.

**«Perdónate por cada época que comiste menos, a lo loco y con tanto cuidado»**

Perdónate. Perdónate por el trato que te das, perdónate por el maltrato constante. Perdónate por cada vez que te miraste los brazos y pensaste que eran gordos cuando no es así, porque lo pensaste con ese adjetivo: “gordos”. Perdónate por cada época que comiste menos, a lo loco y con tanto cuidado. Perdónate por haber permitido tanto sexo sin tu voz. Por no saber encontrar las palabras que manifestaban tu dolor. Perdónate por no haber sabido chillar cuando esa enfermera te maltrataba tu cuerpo, tu vagina y tu alma. Perdónate por no haberte respetado y haberte dejado invadir. Perdónate por el olvido de todos esos sucesos que le pasaron a tu cuerpo. Por toda esa lucha contigo misma y esos monstruos. Perdónate por no quererte mejor y de todas las maneras.

Me gustaría estar enamorada de ti, por eso hoy, te susurro y te pido con mi voz más auténtica, con el amor más puro y el cariño más generoso, que abracés todas tus distorsiones, tus chichas, tus maltratos y tus destructivos pensamientos. Te pido que mientras lo haces, los aceptes, les des las gracias y los sueltes. Te pido que vuelvas a mirarte al espejo desde esa desnudez tan inocente y pura. Que te ames aceptando quién eres con cada curva, cada pelo y cada gesto. Que te abracés y empieces a aprender a enamorarte de ti. A gustarte tanto como te han gustado otros cuerpos. Que estés incondicional e indefinidamente enamorada de ti.

*A Meritxell se le cae una lágrima y empieza a vestirse. Va a empezar ‘Come let go de Rudd’, pero apaga el Spotify y se va a Microteatro por Dinero.*

Mirror/Mirror es una obra de teatro que va de dos chicas actrices, Ana y Mía, con trastornos alimenticios que intentan convencerse a sí mismas que la única salida a sus problemas es alcanzar la máxima delgadez. La obra es un alegato contra la tiranía de la imagen perfecta – impuesta por la sociedad -. Hasta que pierden el control de su vida, una a través de la bulimia y la otra a través de la anorexia.

**«Mirror/Mirror, reflexionando sobre los trastornos alimenticios, sobre cómo nos queremos, sobre el maltrato a uno mismo, sobre la identidad y el poder de la mente»**

Mirror/Mirror está interpretada por Clara Chacón y Mer Calduch, escrita por Inma Chacón y dirigida por Miguel Alcantud. Después de estar en mayo de 2019 en cartel en Microteatro, vuelven del 8 de enero al 2 de febrero de miércoles a domingo reflexionando sobre los trastornos alimenticios, sobre cómo nos queremos, sobre el maltrato a uno mismo, sobre la identidad y el poder de la mente.



# TRABAJO

# El «juego infinito»: ser un verdadero líder

LINK:<https://bikiniburka.org/el-juego-infinito-ser-un-verdadero-lider/>

por Dorelis Padrón (IG @dorelispadron)

LUCHADORA INCANSABLE POR CUMPLIR SUS SUEÑOS Y CONTRIBUIR A LA FELICIDAD.

Vivimos en un mundo y una época de constante cambio en todos los sentidos, cambios en tecnología, cambios en formas de pensar y de trabajar, cambios en nuestro planeta que afortunadamente ha generado un gran movimiento con el objetivo de frenar las consecuencias devastadoras para la humanidad.

**«Muchas personas comienzan un negocio con el objetivo de ser los números uno, de ganar, de derribar a la competencia, y eso es un problema»**

En el entorno laboral, tanto si trabajas para una mediana empresa, una gran corporación o eres empresario y te enfrentas al papel de liderar a un equipo de trabajo, no solamente tienes que evolucionar con estos cambios tan rápidos para seguir en el mercado, sino que además, si de verdad quieres que perdure en el tiempo y sea una empresa de éxito y con propósito, hay un camino que si lo aplicas, te conducirá a ese destino.

Se trata del “juego infinito” del que habla el fantástico Simon Sinek en su último libro, donde no hay ganadores ni perdedores, donde no hay una meta. Muchas personas comienzan un negocio con el objetivo de ser los números uno, de ganar, de derribar a la competencia, y eso es un problema. Las organizaciones en las que la puntuación es más importante que la motivación o la inspiración no tendrán una vida muy larga en el momento en que vivimos, y verán un descenso en la confianza, cooperación e innovación por parte de sus equipos de trabajo.

## **Las personas tienen que ser más importantes**

Muchos de nosotros, me incluyo, hemos trabajado en empresas donde parecía que éramos un número, donde nuestras preocupaciones, opiniones, dificultades no importaban y teníamos que limitarnos a cumplir con nuestras obligaciones y tareas. Es increíble la cantidad de acoso laboral, despidos improcedentes y ambientes de trabajo en los que los empleados no son felices.

Desde el punto de vista de los negocios, por supuesto que los números, la facturación es importante para poder permanecer en el mercado, pero se necesita la voluntad de las personas para conseguirlo. Muchos directivos o CEOs dicen que por supuesto las personas son importantes dentro de sus compañías, pero realmente...¿qué lugar ocupan en la lista de

prioridades? Primero estará el crecimiento y resultados de la compañía, los clientes, y después los empleados o el equipo de trabajo. Sin embargo, si nos fijamos en compañías líderes como *Zappos* o *Virgin*, el factor humano es lo primero en la lista.

## **Seguridad**

Sentirse seguros en el trabajo es indispensable en el “juego infinito”, y significa que pueden ser ellos mismos, pueden cometer errores sin miedo, pueden solicitar más formación, o que precisar ayuda en un determinado momento porque quizás tengan una complicada situación familiar o personal que les está afectando a sus tareas. Se sienten seguros porque saben que los apoyan y los comprenden.

Por el contrario, si los empleados mienten, esconden los errores que cometen, no admiten que no saben hacer algo por temor, o no piden ayuda cuando lo necesitan, ¿cómo va a sobrevivir una organización así por mucho tiempo?

En compañías o empresas donde el equipo de trabajo no se siente seguro, van a trabajar y no están cómodos ni motivados, la lealtad por parte de ellos se va perdiendo y llegará un momento en que se irán. Sin embargo, las grandes empresas se construyen de la siguiente manera:

- Con un mentalidad “infinita”.
- Priorizando a las personas sobre los beneficios.
- Anteponiendo la determinación a los recursos.
- Cuando los empleados sienten que forman parte de una visión mayor que ellos.

Ser un líder es un estilo de vida

Liderar una empresa no es un trabajo con una meta final, es un estilo de vida que requiere práctica constante y esfuerzo. Uno no se pone en forma ni se mantiene saludable por ir al gimnasio un solo día, tienes que hacerlo constantemente para ir viendo resultados y si quieres sentirte bien debes hacerlo para el resto de tu vida. Ser líder es lo mismo, es lo más parecido a ser padre, estamos constantemente aprendiendo cómo ser mejor padre, y tendremos nuestros aciertos y errores, pero lo que importa es el camino y saber que estamos construyendo algo muy importante que tendrá un impacto positivo en la vida de las personas si lo hacemos bien.

Es un estilo de vida que incluye que hagamos cosas como escuchar, dar y recibir “feedback” o retroalimentación, aprender a tener enfrentamientos efectivos, implantar disciplina cuando sea necesario, aprender a hacer preguntas, recordar el nombre de las personas.....todo esto y más conduce a ser un buen líder.

## **Las 5 prácticas para liderar con una mentalidad infinita**

1. Una causa justa. Tenemos que darle a nuestro equipo una causa, una razón por la que avanzar, y tiene que ser tan justa que ellos estarían incluso dispuestos a sacrificar sus intereses por hacerlo. El objetivo no es conseguirlo, sino avanzar. En este caso, la diferencia con el “por qué” de una organización, es que este viene del pasado, tienes



un por qué para el resto de tu vida, sin embargo, una causa justa tiene que ver con el futuro, hacia dónde nos dirigimos y se pueden tener diferentes causas. Trabajando en conjunto hacia esa causa compartida, le dará significado y sentido a nuestras vidas.

2. Equipos confiados. Hay que construir ambientes de trabajo en los que las personas se sientan seguras. El liderazgo no consiste en estar a cargo de una organización sino de cuidar a aquellos que están a nuestro cargo. Los líderes son responsables de las personas que a su vez son responsables de los resultados.
3. Rivales dignos. Más que tener competidores a los que derrotar, se trata de tener rivales cuyas fortalezas nos revelen nuestras debilidades, de manera que nos de la oportunidad de trabajar en ellas y mejorar.
4. Flexibilidad existencial. Esto se trata básicamente de tener la voluntad absoluta de hacer cambios estratégicos profundos, con la finalidad de avanzar hacia la causa. Serán momentos complicados, donde habrá que afrontar retos, y para ello es indispensable que tengamos ese equipo confiado que apoye al líder.
5. Coraje. Ser un líder con mentalidad infinita no es fácil. Es mucho más fácil construir empresas basándonos en ambiciones y objetivos a corto plazo, es más fácil contratar y despedir personal rápidamente que tomarse el tiempo de contratar despacio y bien, es más fácil derrotar a los competidores que observar nuestras debilidades para mejorarlas. Ser padre no es fácil, ser un líder con mentalidad infinita tampoco lo es y se requiere coraje.

**«Los líderes que lideran con una mentalidad infinita,  
construyen organizaciones más fuertes, más innovadoras y  
más inspiradoras»**

Vivimos en una era en la que se habla de emprender con propósito, ya no queremos micro managers o autoritarismo, hacen falta líderes de verdad. Los líderes que lideran con una mentalidad infinita, construyen organizaciones más fuertes, más innovadoras y más inspiradoras. Te invito a que si eres líder en tu propia empresa o en la organización para la que trabajas, lo hagas de esta manera, practica cada día, cuida a tu equipo de trabajo, a tus clientes como si fueran tu familia.

# Transformación social en femenino

LINK:<https://bikiniburka.org/el-emprendimiento-femenino-un-elemento-clave-de-transformacion-social/>

por Alicia Sánchez (IG @aliss\_rivas)

PSICÓLOGA, ESPECIALIZADA EN ESTRATEGIA EMPRESARIAL, COACHING Y EMPRENDIMIENTO.

En 2015, la Organización de Naciones Unidas (ONU) aprobó la Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible, una oportunidad para que los países y sus sociedades emprendan un nuevo camino con el que mejorar la vida de todos, sin dejar a nadie atrás. **La Agenda cuenta con 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)**. Son la hoja de ruta para conseguir un futuro sostenible para todos. Se interrelacionan entre sí e incorporan los desafíos globales a los que nos enfrentamos día a día, como la pobreza, la desigualdad, el clima, la degradación ambiental, la prosperidad, y la paz y la justicia.

Uno de los ODS más críticos es el ODS 5: lograr la igualdad de género y el empoderamiento de todas las mujeres y niñas, ya que tendrá efectos positivos en cascada en el logro de los otros ODS.

La igualdad entre los géneros no es solo un derecho humano fundamental, sino la base necesaria para conseguir un mundo pacífico, próspero y sostenible. Pero las mujeres siguen siendo un recurso en gran medida sin explotar debido a los prejuicios existentes, derechos restringidos, la falta de acceso a la capacitación, la tecnología y los recursos financieros, y el acceso limitado a la toma de decisiones políticas debido a la baja representación.

***«Es fundamental reconocer las importantes contribuciones de las mujeres como tomadoras de decisiones, trabajadoras, cuidadoras, partes interesadas, expertas y educadoras en todos los sectores»***

Para encontrar soluciones sostenibles, debemos liberar el potencial de las mujeres: es fundamental reconocer las importantes contribuciones de las mujeres como tomadoras de decisiones, trabajadoras, cuidadoras, partes interesadas, expertas y educadoras en todos los sectores. Las mujeres aportan más empatía e inclusión en su defensa y resolución de problemas, lo que mejora su eficacia como líderes de sostenibilidad. Hay numerosos ejemplos de mujeres en todas partes del mundo liderando el camino hacia un futuro sostenible.

Como dice el lema de la Agenda 2030, se requiere un esfuerzo colectivo, que no puede «dejar a nadie atrás». La igualdad de género es un requisito previo, y el nuevo orden mundial debe incluir a las mujeres que lideran el camino.

## MUJERES SOLIDARIAS, MUJERES EMPRENDEDORAS

La Agenda 2030 y su difusión internacional, ha favorecido la puesta en valor y el compromiso de miles de mujeres alrededor del mundo. Durante los últimos años, se multiplican las iniciativas de grupos de mujeres que se organizan para liderar o apoyar proyectos sociales, mejorar las condiciones de vida de otras mujeres, crear redes, obtener financiación y fomentar el emprendimiento.

Y estas iniciativas se dan en todo tipo de ámbitos: productivos, educativos, culturales, tecnológicos o ambientales.

El porcentaje de mujeres dedicadas a la filantropía a nivel mundial crece rápidamente y desde sectores muy variados y transversales. Empatizan mucho más con sus iguales, son capaces de construir redes de apoyo y coordinación más duraderas y tienden a ser más cooperativas en los equipos de trabajo; ordenadas, metódicas y con un profundo sentido social.

Sin duda, la influencia de las mujeres como grupo social es enorme y va en aumento. Pero en muchos de los casos, sus iniciativas no cuentan con suficientes fondos para alcanzar los objetivos propuestos.

### ***«Angola, país en el que cuatro de cada diez mujeres se encuentra gestionando su propia empresa»***

Respecto al emprendimiento, encontramos datos que pueden parecer contradictorios: las empresarias ocupan un mayor y destacado porcentaje en regiones en vías de desarrollo, como África y América Latina. La clasificación está liderada por Angola, país en el que cuatro de cada diez mujeres se encuentra gestionando su propia empresa. Sin embargo, en España, Alemania o Francia, las tasas de mujeres empresarias apenas llegan al 10%.

Parece que es común encontrar proporciones más bajas de iniciativa empresarial femenina en economías más desarrolladas, debido a factores como la competitividad o la mayor saturación del mercado. Pero también habría que tener en cuenta el factor impulsor que nace de la propia necesidad y dónde se da mayoritariamente.

Nos encontramos en un magnífico momento para emprender. El emprendimiento femenino se presenta como una verdadera oportunidad de empoderamiento para las mujeres y un elemento clave de transformación social.

Existen multitud de redes de impulso y apoyo a este tipo de proyectos a todos los niveles y un potente ecosistema en plena ebullición, que crece día a día. Pero, a pesar de todo lo expuesto, el porcentaje de emprendedoras sociales sigue siendo también notablemente inferior al de los hombres.

### ***«Confiemos más en nosotras mismas, démonos la oportunidad de desarrollar todo ese potencial y seamos parte del cambio que queremos ver en el mundo»***

Quizás nosotras mismas contribuimos a hacer nuestras barreras más altas y a veces dejamos que el miedo al “fracaso”, la excesiva necesidad de control o nuestra elevada auto exigencia jueguen en nuestra contra.





Sea desde la posición que sea, como emprendedoras, ciudadanas, trabajadoras, educadoras o consumidoras; confiemos más en nosotras mismas, démonos la oportunidad de desarrollar todo ese potencial y seamos parte del cambio que queremos ver en el mundo.

# Ocupa el lugar que mereces

LINK:<https://bikiniburka.org/ocupa-el-lugar-que-mereces/>

por **Aleida Torrent (IG aleidatorrent)**

ACTRIZ DE PROFESIÓN, CREATIVA, ACTIVISTA, FEMINISTA Y AMANTE DE LA VIDA.

Saber ocupar mi lugar es todo un tema, al menos para mí y para bastantes mujeres y amigas con las que he hablado de este asunto. Hace poco más de un mes, estuve rodando un personaje secundario, en un proyecto importante para mí y para mi carrera. El primer día de rodaje te invade una excitación y a su vez, un sentimiento de cautela. Es como ir observando, escuchando y viendo la energía, la organización de todo el equipo, hasta que consigues hacerte una idea de cómo se hacen y transcurren las cosas en el set.

## «En un rodaje vas haciendo familia día a día»

Hay un punto importante. Una cosa es empezar un rodaje en sí y otra muy diferente entrar a formar parte de un rodaje cuando este ya ha empezado, o si ya ha terminado aún cambia más. Porque en un rodaje vas haciendo familia día a día, vas conociéndote, creando tus vínculos, algo que a veces no pasa cuando llegas a mitad de un rodaje para estar unos días e irte. Es la misma sensación de cambiar de colegio a los 8 años y llegar a una clase que ya se conoce desde siempre, siendo tú la nueva, la que tiene que hacer, mejor dicho, la que se tiene que ganarse a esas nuevas amistades.

Volviendo al tema. El primer día del rodaje, tras 48 horas después de que me cambiaran el 70% del guion que tenía desde hacía más de un mes. Y nada más llegar me entregan una secuencia nueva. Menos mal que tengo buena memoria, es más, me gusta no tener las cosas viciadas porque así las haces y dices más frescas... *anyway*, ¡empezamos a rodar!

No hay ensayos ... *What?* Por suerte, empezamos por planos generales con unas cuantas tomas que me permitieron ir diciendo el texto nuevo . Cuando llegamos a rodar los primeros planos ya lo tenía por la mano. Pasamos a otra secuencia, tampoco hay ensayo, pero vamos a plano general... ¡bien!

El día transcurre tal que así, sin ensayos pero bien. En el set hay un ambiente muy tranquilo, la directora tiene una forma de comunicarse suave y los protagonistas con los que comparto toda mi trama son generosos y con una forma de trabajar muy interesante. Por mi parte, busco un poco de conversación y contacto con la directora, para mí y para muchas actrices y actores es importante generar un mínimo de relación y conversación con la directora o director para sentirnos más cómodos, pero no se da hasta la última secuencia del día.

Última secuencia: ya estoy cómoda y me siento bien, así que hago el texto mío y le añado una frase a la secuencia. Obviamente no hay ensayo, yo salgo a final de la secuencia y es una de las más importantes de los protagonistas y en general del capítulo. Es decir, si la cago hay que rodarla entera otra vez.



## **«Empecé a temblar y en medio del set me puse a hacer sentadillas para relajarme»**

Primer take. Acción. Entro. Rodamos. Corten. Noto que ha salido genial, me he sentido muy tranquila conectando bien con lo que pasaba. Se acerca la directora y yo súper emocionada porque pensaba que me iba a felicitar, hasta que me dice: “Aleida necesito que estés más segura en la próxima toma.”

Ante lo ocurrido, os digo que lo primero que hubiese tenido que hacer ante esta situación es pedir que más ensayos para entender bien la dirección, pero no fue así. En aquel momento todavía no había aprendido a saber ocupar mi sitio y a pedir lo que necesitaba para poder trabajar mejor. Y lo que pasó fue todo lo contrario.

Solo falta que te muestres más segura para que la inseguridad se te plante encima y te empiece a dar mensajes horribles. Hasta que cada vez te haces más pequeña e insegura. Empecé a temblar y en medio del set me puse a hacer sentadillas para relajarme, antes de que dijeran acción de nuevo. Después de la segunda toma ya no hubo más direcciones, así que supongo que todo iría bien.

La verdad es que lo pasé fatal en este final de día de rodaje, pero hoy agradezco este mal rato pues aprendí que para saber ocupar tu sitio y solicitar aquello que necesitas para trabajar, una gran parte viene del trabajo de cada una y cada uno.

## **«Daros el valor y ocupad vuestro sitio que es una gozada trabajar así»**

Ese supongo que todo iría bien, me dejé pensando y llegué a la conclusión de que no quiero quedarme con mensajes sobre mi trabajo de este tipo. Amo mi profesión y todas sabemos que trabajar regularmente de actriz depende de muchos factores. Por lo tanto, cada vez que trabajo quiero irme con sensaciones y mensajes completos. Me explico, quiero saber claramente qué he hecho, si he entendido lo que se me pedían y cómo lo he hecho para llegar ahí.

Aunque esté trabajando con gente que admiro y sienta que no les quiero robar su tiempo, en realidad no le estoy robando nada a nadie, todo lo contrario, estoy dando y diciendo que quiero cuidar el proyecto en el que estoy trabajando tanto como ellos, porque también formo parte de él. Todas las personas que estamos trabajando somos importantes para crear este proyecto. Así que a todas y todos los que estáis empezando un trabajo nuevo, sea cual sea el sector en el que estéis, daros el valor y ocupad vuestro sitio que es una gozada trabajar así.

Quiero terminar con unas palabras que recientemente leí de Bruce Dern en su entrevista para la película *Remember Me*, del director Martín Rosete la cual se estrena este Agosto:

**“Lo que convierte en genios a Hitchcock, Coppola, Trumbull y Payne es su accesibilidad. Cualquiera, ya sea un técnico, un conductor o un actor, puede ir y preguntar cuál es exactamente su tarea en escena”**

**Bruce Dern**



# MISCELÁNEA

# «Conmigo vas a amar»

LINK: <https://bikiniburka.org/conmigo-vas-a-amar/>

por Mer Calduch (IG @mercalduch)

ACTRIZ DE CINE, TEATRO Y TELEVISIÓN. MI PASIÓN ES GENERAR TRANSFORMACIÓN EN EL MUNDO.

Un día tus pelos al viento comprenden lo que es amar. Cuando ya creían haber conocido todo del amor, cuando la sal de tus lágrimas ya conocían todo dolor, toda distancia y todo sueño en la noche, aparece alguien que te susurra al oído: conmigo vas a amar. Y dejas a un lado los libros, los estudios sobre el amor y las reglas sobre lo que es la pasión. Porque sientes más allá y solo sabes sonreír por sentir. Salga bien o salga mal.

## **«Amar es desorden lleno de paradigmas a pedazos»**

La magia es dibujar con mis dedos la forma de tu cara, que tú grabes cada palabra de mi boca y yo fotografíe todas tus pecas. Burbujas a conciencia que nos declaran viajantes del mundo y un aquí y ahora que ya se queda para siempre. Que mis caricias tengan ojos y bailen el cíclope bajo la luz de la mañana y los secretos de medianoche. Que los gestos de amor sean tan poderosos como un beso con mensaje a lo lejos y mirarte tan magnético como un mundo donde el miedo tiene sentido. La magia es que temblar en tu beso sea adulto y me haga mujer.

## **«Amar es no saber decir ni nombrar los sentimientos del corazón porque tiene algo que ver con los pelos de punta, una apnea de tanto placer y con el florecer de los tulipanes en mis pezones»**

Amar es desorden lleno de paradigmas a pedazos. Amar es un enredo de tu pelo y el mío mientras te trenzo los pelos del pecho, y somos el despertar de una explosión. Amar es mirarse recitando en silencio viejos poemas, fragmentos de prosa de la historia de la literatura. Amar es tu soplo de luz a mi tatuaje máspreciado. Amar es saber dormir como novios. Amar es una mirada que entra dentro del pecho del otro y se funde en una unión de almas. Amar es el relieve de tus labios y un abrazo de piel. Amar es un remolino de sonrisas. Amar es que mi tripa sepa que estás aquí. Amar es cerca desde aviones y alta mar. Amar es no saber decir ni nombrar los sentimientos del corazón porque tiene algo que ver con los pelos de punta, una apnea de tanto placer y con el florecer de los tulipanes en mis pezones. Tiene que ver con tantos hechos tangibles y tanta poesía intangible que convierte el amor en música bien tocada, en canciones muy bien escuchadas.

## **«Amar es un beso en medio de la ciudad, un beso en mi cuello y un beso en tu espalda»**

Un día, tus manos eligen de alma comprendiendo el compartir(se), el acompañar(se), el vivir(se), el amar(se) con la honestidad del latido de un corazón. Dejas las normas y los



análisis pedagógicos del amor porque entiendes la libertad y sentirte pájaro al lado de un ser pájaro. Y te das cuenta que existe, que puede existir alguien que se convierta en el maestro que te enseñó a amar, y que lo sabías. Lo supiste desde la primera vez que te besó y por primera vez, una piscina creó olas y tu corazón ya sabía dar volteretas. También, desde aquel día en que mirándote a los ojos y teniendo el corazón caliente, te dijo con total seguridad que ibas a amarle, y entonces, ya le amabas.

**«No te cuentan qué va a pasar cuando aparece alguien y te dice de memoria: conmigo vas a amar»**

Le amé porque ya era feliz cuando le conocí. Y de todo eso, de todo ese fuego que quema madera ya gastada y quema de nuevo, solo sabe el corazón y la tripa. Los libros son ignorantes de la poesía bien sentida y de aquel beso que ya conoce esos labios. No te cuentan qué va a pasar cuando aparece alguien y te dice de memoria: conmigo vas a amar. Y entonces ya estás amando desde una explosión de aquí y ahora

# Me palpita la vida en la sonrisa

LINK: <https://bikiniburka.org/me-palpita-la-vida-en-la-sonrisa/>

por Andrea Moonforce (IG @andreamoonforce)

ESCRIBO VERSOS A CORAZÓN ABIERTO, DESNUDANDO PALABRAS AÚN ENMASCARADAS.

Hace tiempo que me ocurre. Me palpita la vida en la sonrisa y se la regalo al mundo para quienes quieran sintonizarse con la belleza de su latido, siempre disponible, pues lo que no se da se pierde en la imposibilidad de ser apreciado.

**«Sucede en el momento menos pensado y en los lugares más inhóspitos»**

A menudo, camino por las calles de mi ciudad y siento pálpitos; una pequeña descarga eléctrica me invade el cuerpo cuando conecto con otro de mi especie. Es mágico. Las pupilas se dilatan y se me erizan la piel y los deseos. Sucede en el momento menos pensado y en los lugares más inhóspitos: viajando en metro, en un cruce peatonal, en la cola del supermercado, en el portal de una casa, en la gasolinera, etc. La sinergia es cada vez más grande. Llegará un día en que la belleza nos ciegue los miedos y no podamos verlos más. Ese día cambiarán las preguntas, y también las respuestas.

Mas todavía quedan velos que quitar y danzas que bailar, así que bailaremos y cantaremos fuerte hasta liberarnos los corazones enjaulados y, entonces, (son)reiremos al son de la libertad desnuda, que no es otra cosa que el pensamiento liberado. Cada cual vive atrapado en sus creencias, a media tinta entre la sumisión y la liberación, entre el crimen y el castigo y la crisis y la crisálida. Justo ahí se renace, tras la crisis, al otro lado del miedo. El semáforo de la consciencia sigue en rojo para algunos, los que no se permiten cruzar, y se les enreda la vida entre los hilos de los límites que alguien decidió (im)ponerles; el nudo en el estómago. ¿Para cuándo la mirada interior ilimitada?

**«Los ojos son aquellas ventanas por donde se asoman las ilusiones, pero si uno se queda ahí, solo verá lo irreal»**

Camino por la calle y me cruzo con ojos que miran sin ver. Todavía no saben que la mirada nace del corazón; los ojos son aquellas ventanas por donde se asoman las ilusiones, pero si uno se queda ahí, solo verá lo irreal, la inercia compulsiva de un mundo de usar y tirar. La tristeza duerme en los labios de aquellos que deciden cerrarlos, y olvidan el sabor de un beso a la vuelta de la esquina, de una palabra bonita dicha desde el alma, o de hacerse el amor con la mirada puesta en la Luna.

**«La alegría reside en quienes se dejan ser, a pesar de los pe(n)sares»**



# Querida amiga: el amor existe

LINK: <https://bikiniburka.org/querida-amiga-el-amor-existe/>

por Mymi (IG mymite)

SONRÍE CON LA MIRADA, RÍE CON EL ALMA Y ESCRIBE LO QUE NO SE ATREVE A DECIR.

## Querida amiga:

Quería ponerme a estudiar, de hecho tengo todos los libros, apuntes y bolígrafos preparados para empezar. A veces, estudio con música en los oídos, pero música sin voz, simple melodía que me ayudan a concentrarme. Justo cuando empezó a sonar la primera canción en mis oídos sentí la necesidad intrínseca de escribir, pero no de escribir por escribir; necesitaba escribirte a ti. Todo esto parecerá absurdo, pues anoche la última persona a la que vi y con la que estuve tomándome una caña antes de irme a dormir fuiste tú. Creo que es por esa especie de resaca que, sin dolor de cabeza ni malestar, me provoca la necesidad de escribirte algo hoy, domingo 2 de junio. Como ya sabes, no me gusta eso de quedarme con las ganas, así que aquí estamos, sin saber exactamente qué tengo que decirte o contarte y, al mismo, empezando a hacerlo sin parar.

Querida amiga, ¿recuerdas cuándo creías fielmente en la idea del amor verdadero? En la unión de dos personas que sin llevarse del todo bien son capaces de hacer camino en la misma dirección y hacia el mismo objetivo... Yo también creía en el amor y en el hogar que se forja cuando dos personas se quieren, se respetan y se acompañan, pero dejé de creer hace años, antes de que tú lo hicieras. Te miraba desde lejos, yo en Madrid y tú en Tenerife, y me encantaba verte así, me encantaba la manera que tenías de mirar la vida y los planes que estaban por venir, porque ir a la playa es un plan simple que cualquiera puede cumplir, pero ir a la playa sabiendo que “mañana vamos a estar juntos en esta misma arena” es mejor plan, convierte cualquier estancia en algo bonito y duradero. Y a mí me encantaba saber que mi amiga, a pesar de todas las adversidades, seguía creyendo fielmente en eso, en él y en un futuro juntos. Si yo ya alzaba mi bandera de “somos invencibles” por tantas veces que ya me había roto en mil pedazos, tú seguías alzando tu bandera de “eres el amor de vida y hasta el final iremos juntos”.

Pero llegó el día en que también te rompiste en mil pedazos, muy en el fondo las dos sabíamos que iba a pasar, tarde o temprano ese monstruo llamado infidelidad y desconfianza nos vendría a visitar. Y así fue. Y yo me alegro de haber estado a tu lado aquel día.

Cuando te dije “ahora tienes que aprender a convivir con tu alma” se me olvidó decirte que ahora aquel monstruo iba a acompañarte durante más tiempo del que imaginaste jamás. Y sólo te quedaban dos opciones: aterrarte de miedo y esconderte debajo de la manta o intentar





hablar con él, porque sólo de esa manera dejarías de tener miedo, porque todos tenemos un lado oscuro y no se trata de eliminar nuestros demonios, sino de aprender a convivir con ellos.

Creo que todo esto ya lo has aprendido en estos últimos años, por experiencia propia y los consejos que buenamente las personas que te queremos hayamos querido darte y regalarte.

Pero nunca olvides que los consejos suelen ser la mierda que arrastramos, un poco más limpia y decorada, así que escucha todo lo que te digan, pero quédate sólo con lo que tu intuición te permita. Me refiero sobre todo a los mil y un consejos que yo te he dado y en los que seguramente esté tremendamente equivocada. Sabes que yo dejé de creer en el amor hace mucho tiempo; sin embargo, la vida me da hoy la oportunidad de volver a sonreír por cosas que ya sólo veía en las películas. Y es bonito volver a hacerlo.

Quiero que sepas que desde donde estoy la mayoría de los días son rosa, el reloj avanza pero sin quemar los días hasta hacerlos desaparecer, porque los recuerdos son inolvidables; que las pastillas para la ansiedad decoran el mueble de la cocina, porque ya no son necesarias para coger el sueño con ganas; que los planes van sucediendo con suavidad y dulzura, que no hace falta excusarse por cada cosa que haces, que no es necesario que expliques por qué eres como eres.

Quiero que entiendas que desde aquí sigues y seguirás siendo siempre dueña de tu vida, pero también dueña de tus impulsos, de tus locuras, de tus brillantes ideas, de tus errores y de la manera de enmendarlos, de tus risas, de tus lágrimas y del pañuelo que las seca, de tus zapatos nuevos y de tu pintalabios más atrevido, de tu sexo, de tu cuerpo, de tu formación, de tus libros favoritos, de tus patines y otros hobbies. La única diferencia es que en tus mejores y peores días alguien permanece a tu lado para hacer temblar de nuevo tus mil pedazos sin miedo a que vuelvan a romperse.

***“Créeme, esa persona no va a ser extraordinaria, lo extraordinario será todo lo que te haga sentir con el tiempo y la buena combinación que haga contigo”***

Querida amiga, vuelve a creer en el amor, vuelve a hacerlo. Vuelve a alzar tu bandera. Pero, sobre todo, querida amiga, quiérete siempre, ámate como eres, porque hay alguien por ahí que lo sabrá hacer sin que se lo pidas, sin que le des un manual de instrucciones para cuidarte.

Querida amiga, después de tantas batallas, después de haber recogido trescientas veces los mil y un pedazos que se nos han caído al suelo, hagamos una cosa: unamos nuestras banderas en una sola y alcémosla:

***“Querida mujer, somos invencibles y el amor existe”***

# ENTREVISTAS

# Itziar Castro: «Si tú no eres machista, eres feminista»

LINK: <https://bikiniburka.org/itziar-castro-si-tu-no-eres-machista-eres-feminista/>

**BikiniBurka.org**

Marcar la diferencia nunca ha sido un complejo. La actriz **Itziar Castro** lo tiene claro, al margen de las críticas ha conseguido cumplir su sueño: eclipsar al espectador por su forma de actuar más allá de su aspecto físico. Su papel en la serie televisiva 'Vis a Vis' como Goya Fernández y su presencia en la gran pantalla con 'Campeones' o 'Pielés' han demostrado su alto talento como artista, sumado a su potente personalidad.

La actriz revela en esta entrevista para BikiniBurka, algunas de sus pasiones, proyectos en los que colabora y su opinión sobre el feminismo.

BikiniBurka: ¿Cómo te definirías?

Itziar Castro: Me considero una trabajadora del espectáculo, nacida en Cataluña pero de familia gallega, nombre vasco y cara de guiri. Soy una viajera del mundo, soñadora y muy luchadora.

BikiniBurka: ¿Cuáles son las preguntas más frecuentes que te suelen hacer en las entrevistas?

Itziar Castro: Sobretudo tienen relación con mi peso, por ser diferente al resto de las actrices, si por ser gorda he tenido menos oportunidad de trabajo o no. Suelen ir esta dirección las preguntas más frecuentes.

**«El mayor talento que tengo es ser yo misma»**

BikiniBurka: ¿Cuál es tu mayor pasión?

Itziar Castro: Mi pasión es la vida, mi trabajo me llena muchísimo, el shushi y el amor.

BikiniBurka: ¿Cuál sería tu talento?

Itziar Castro: El mayor talento que tengo es ser yo misma. Soy una persona muy cuidadora, detallista. Luego artísticamente dicen que tengo talento para actuar, pero creo que eso lo tienen que decir los demás y no yo.

BikiniBurka: Favorito: una película, un libro y un país.



Itziar Castro: Tengo tantos que es imposible escoger uno solo. Películas y libros no puedo quedarme con uno solo, porque soy una persona a la que le gustan muchos géneros, pero si tengo que nombrar una diría la película 'Piel' que me ha cambiado la vida. Y un libro que me marcó mucho de joven fue 'El perfume', recuerdo que de pequeña solía leer mucho en gallego. Me encanta el mundo, me fascina viajar, soy una persona que le gusta conocer culturas nuevas e idiomas. Siempre que viajo intento quedarme con una palabra o frase del lugar, así que no me puedo quedar con uno solo. Ahora te diría España, que es donde vivo, trabajo y me enamoro, pero soy una ciudadana del mundo.

BikiniBurka: ¿Hacia qué sientes sensibilidad?

Itziar Castro: Soy hipersensible a casi todo y cada vez más.

**«Mi madre es la mujer referente en mi vida y no porque sea perfecta, sino porque es una luchadora»**

BikiniBurka: ¿Con qué proyectos colaboras actualmente? ¿Cuál sería tu aportación?

Itziar Castro: Suelo colaborar con casi todas las ONG y fundaciones que me llaman para colaborar, creo en las causas perdidas. De hecho, cuando era joven estaba en el Área de Bienestar Social de la Cruz Roja, ayudando a chicas jóvenes. Incluso he ido a prisiones a dar talleres. También trabajo con personas discapacitadas, con diferentes asociaciones como Piel de mariposa, Apoyo Positivo, Fenef, etc. Casi todas las ONG son fundaciones que me piden ayuda e intento estar ahí, porque pienso que al ser una persona visible puedo hacer llegar ese mensaje a más gente y creo que es importante ayudar a los demás.

BikiniBurka: ¿Una mujer referente en tu vida?

Itziar Castro: Mi madre es la mujer referente en mi vida y no porque sea perfecta, sino porque es una luchadora. Es una persona maravillosa que lo ha tenido muy difícil. Mi madre tenía un angioma en la cara, una mancha muy grande que le dejaba el labio muy mal. Cuando era joven no la dejaban salir de la cocina en la que trabajaba al público porque decían que era fea, y acabó siendo la jefa de sala del restaurante por su tenacidad y personalidad. Mi madre es capaz de venderte arena en el desierto, y por eso es mi referente porque es una luchadora nata.

**«No sería presidenta del Gobierno, soy demasiado perfeccionista y quiero que el mundo sea mejor»**

BikiniBurka: ¿Y como mujer política?

Itziar Castro: Hay tantas, pero como hace poco que hemos votado voy a decir Clara Campoamor, que en nuestro país fue una grande. Del presente, diría Manuela Carmena o Ada Colau. Mujeres hay tantas que están cambiando el mundo, incluso algunas que no son tan conocidas que no habría lista para poder mencionarlas a todas, pero estamos en ello.

BikiniBurka: ¿Qué medidas tomarías si fueras presidenta del Gobierno?

Itziar Castro: No sería presidenta del Gobierno, soy demasiado perfeccionista y quiero que el mundo sea mejor. Creo que es muy difícil conseguir contentar a la gente, pero sí que

apoyaría a cualquier presidenta del Gobierno porque creo que nos hace falta una mujer presidiendo el Gobierno, llevando las riendas del país y no siendo las segundas de abordo sin llegar a ser las cabezas visibles.

BikiniBurka: ¿Qué es para ti el feminismo?

Itziar Castro: El feminismo es lo contrario del machismo, así de simple. Si tú no eres machista, eres feminista. Porque el feminismo lo que quiere es conseguir que hombres y mujeres tengamos las mismas oportunidades a nivel social y vital. Y quien no quiera esto, es machista.

**«Se trata de ayudarnos en conjunto, para así conseguir un mundo mejor, bajo las mismas oportunidades para ser feliz y llevar una vida adelante»**

BikiniBurka: ¿Qué le queda al feminismo por conseguir?

Itziar Castro: Al feminismo le queda hacer entender al mundo que esto no es una lucha de ser más o menos, ni que los hombres tengan que estar por debajo de la mujer. Al contrario, se trata de ayudarnos en conjunto, para así conseguir un mundo mejor, bajo las mismas oportunidades para ser feliz y llevar una vida adelante. Una vez se entienda esto, creo que perfectamente podremos hacer entender que el feminismo no es una lucha sino un sumar.

# Inés Hernández: «Solo me tomo en serio el dormir y el follar»

LINK: <https://bikiniburka.org/ines-hernandez-solo-me-tomo-en-serio-el-dormir-y-el-follar/>

BikiniBurka.org

Su cuenta de YouTube como '**Inés Responde**' resolvió miles de dudas judiciales entre sus seguidores. Ahora la jurista **Inés Hernández**, pone en pausa sus consejos para dar paso a la risotas que lleva dentro. La comedia está presente en cada una de sus publicaciones en Instagram. Aunque esta vez va más allá de lo virtual, plasmando todo su humor y carisma como coautora en el libro 'Que el fin del mundo te pille de risas'. BikiniBurka lo ha comprobado, publicando una de las entrevistas más divertidas hasta el momento.

BikiniBurka: ¿Cómo te definirías?

Inés Hernández: Como una puta risotas. Flexible los días pares e intransigente los impares. Curiosa por naturaleza y con muchos trastornos por diagnosticar. Una jaca de la cabeza a los pies. Solo me tomo en serio el dormir y el follar.

## «*Me apasiona hablar, amar y comer*»

BikiniBurka: ¿Cuáles son las preguntas más frecuentes que te suelen hacer en las entrevistas?

Inés Hernández: ¿En las entrevistas de trabajo? Suelen ser las típicas que incluyen: «¿Cómo te ves dentro de cinco años?» A lo que suelo responder: «cinco años más vieja». No soy lo suficientemente mainstream para que los medios random se interesen por mí. Solo lo hacen los que valen la pena.

BikiniBurka: ¿Cuál es tu pasión?

Inés Hernández: Tengo muchas pasiones porque mi vida es como la película de *Memento* gracias a mi déficit de atención imperante, así que como soy fácilmente impresionable, diría que en un *hall of fame* de pasiones estarían: hablar, amar y comer.

BikiniBurka: ¿Cuál es tu talento?



Inés Hernández: Simular un relincho y cantar como la de La Oreja de Van Gogh original: Amaia Montero.

BikiniBurka: Favoritos: un libro, una película y un país.

Inés Hernández: Un libro sería *La Conjura de los Necios* de J.K. Tolee y *Que el fin del mundo te pille de risas*, que es casi Navidad y hay que promocionarlo para llevarme unos caramelos simbólicos. Una película sería *Los Goonies*, aunque si la veo ahora se desvirtuarían los buenos recuerdos que me trae y probablemente dejaría de gustarme, así que prefiero dejarlo ahí. Y por último, como país visitado favorito diría Cuba, y por visitar me llama especialmente la atención Perú.

BikiniBurka: ¿Hacia qué tienes sensibilidad?

Inés Hernández: Me flipa la música, pero sobremanera. Aunque también me emociona una escena cotidiana en el metro, un robo de la calle...situaciones de amor y hostiles. Pero la espontaneidad es lo que más me conmueve.

### **«Mi yaya Rosita es la mujer referente en mi vida, que ya no está físicamente, pero respira en mí»**

BikiniBurka: ¿Con qué proyectos colaboras? ¿Cuál sería tu aportación?

Inés Hernández: Actualmente tengo un show de improvisación de comedia con un brillante muchacho llamado Galder Varas, nuestro proyecto se llama «Ni puta gracia», para prevenir al público. Acabamos de presentar también mi mejor amiga y yo nuestro libro, «Que el fin del mundo te pille de risas», cuenta historias desde la risota con tintes de desgracia, pero sobre todo con mucha verdad y humor por delante. Además, colaboro creando contenido para una pequeña *start up* llamada Instagram, pero ahí soy *free rider*, solo deliro. El chico del show también cuenta conmigo puntualmente para grabar un *podcast* llamado «El otro día», y aportar la cuota de paridad a ese man's club (risas).

BikiniBurka: ¿Una mujer referente en tu vida?

Irene Hernández: Una mujer referente en mi vida, y no es caer en el tópico de mierda de discurso de los Oscar, porque es la verdad verdadera: mi yaya Rosita, que ya no está físicamente, pero respira en mí... ha sonado un poco cringe, pero he crecido con ella hasta que la inevitable vejez se la llevó y he madurado en tantos aspectos gracias a la transición de ser cuidada a pasar a cuidar, que es brutal. La amo y es ejemplo objetivo de no procrastinar, de plantarse, de autosuficiencia y de risa.

BikiniBurka: ¿Y en la historia?

Inés Hernández: Una mujer referente de la historia y además de la historia de España es la Pasionaria, Dolores Ibárruri... una jamba que tenía el coño de acero como a mí me gusta y que nos trae las grandes frases: «¡No pasarán!», qué simbólico por hoy... defensora de los derechos de las mujeres. Aquí sí que me toca decir aquello de... «lo personal es político», que ya no sé ni quién se la atribuye pero no le sobra ni una coma (porque no tiene).

BikiniBurka: ¿Una mujer del referente en el presente?

Inés Hernández: Joder, una mujer del presente... buah, afortunadamente se han disparado los números y no sabría donde elegir, pero me gusta mucho Gloria Allred, que es una famosa abogada feminista de Estados Unidos que ha representado a mujeres ante casos de abuso sexual altamente controvertidos como los casos contra Bill Cosby, el productor Harvey Weinstein... la puta ama en resumen.

BikiniBurka: ¿Un personaje femenino en el cine que destacarías?

Inés Hernández: LEIAAAAAA, con todos esos tiparracos pones a una tipa de sangre real a liderar a La Resistencia. Aunque hay mil... *Big Little Lies* puede ser cualquiera de sus protagonistas, las chicas de la serie *Euphoria* también, Ripley de *Alien*, Erin Brocovich... interminable esta lista y de obligatorio visionado.

BikiniBurka: ¿Alguna mujer que te guste en el panorama político?

Inés Hernández: De nuestra política y por este orden: Manuela Carmena, siempre será política honorífica, quien ha conseguido dar la vuelta al Ayuntamiento de Madrid; Irene Montero, es consecuente, inteligente, razonable y por último, Cristina Almeida.

### **«Creo que soy feminista desde que nací»**

BikiniBurka: ¿Qué medidas tomarías si fueras presidenta del Gobierno?

Inés Hernández: Impactos directos en los ministerios de Educación y Trabajo, un poco a colación de los anteriormente comentado, y por otra parte en Vivienda. No tiene ningún sentido los alquileres que se pagan en las grandes urbes... esto parece una sociedad feudal repugnante sin posibilidades de mejora. Una mejora no es un iPhones, es calidad de vida.

BikiniBurka: ¿Qué es para ti el feminismo?

Inés Hernández: El feminismo es una realidad, cada vez que reivindicas un cambio que afecta a las reglas actuales de estereotipos de género. Puedes reivindicarlo secundándolo, actuando o simplemente diciendo: «en mi nombre NO». Pero cada conversación en un bar, cada aportación, es una suma. Un grano no hace granera, pero ayuda a la compañera. Y creo que soy feminista desde que nací por esta regla de tres...cuando tenía 6 años y los chicos no me dejaban jugar a fútbol con ellos les preguntaba, «¿por qué?», hasta que me hice mi equipo mixto fundiéndolos a goles. Cuando me llamaron «chupapollas» en el instituto pregunté «¿por qué?», y me convertí en la más reivindicativa del centro. Hoy por hoy, omito la pregunta y directamente actúo con aquellas que tienen respuesta, para sumar.

### **«Ahora tenemos eco, es momento de hablar y de convencer porque hay una escucha ligeramente más activa que hace cuatro años»**

BikiniBurka: ¿Cuáles son los mayores desafíos del feminismo?

Inés Hernández: Lo son todos. Ahora tenemos eco, es momento de hablar y de convencer porque hay una escucha ligeramente más activa que hace cuatro años. En nuestro país empezando por empleo, abolir la mercantilización del cuerpo en todas sus formas, violencia de género y sobre todo EDUCAR desde bien pequeñítxs para que toda actuación en



contrario te llame la atención, como la alarma que empieza subconscientemente a sonar cada vez que ves en una película a un tío que te dice cómo vestir. Hace 20 años ibas a un teatro y tú como mujer te reías de que se riesen de ti y de tu género. Hoy no se consiente. Pues este tipo de cosas, seguir trabajando en ellas.

# Carmen Ruiz: «Lucho por no perder mi niña interior»

LINK: <https://bikiniburka.org/carmen-ruiz-lucho-por-no-perder-mi-nina-interior/>

**BikiniBurka.org**

Carmen Ruiz es una de las actrices españolas que más carcajadas a provocado entre el público de la pequeña y gran pantalla, aunque hoy nos hablará en serio. Estudió Arte Dramático en la escuela Cristina Rota, un sueño que hoy en días se traduce en éxito. Desde su primera película, *Crimen ferpecto* (2004), hasta la última, *Futbolísimos* (2018), Carmen Ruiz ha sabido cómo encajar en cada personaje, siempre con toques de humor. Fuera de escena, es una mujer que colabora con diferentes plataformas sociales y proyectos que buscan el empoderamiento femenino. Sobre el feminismo habla con palabras de igualdad, justicia y respeto.

BikiniBurka: ¿Cómo te definirías?

Carmen Ruiz: Soy una mujer vitalista, positiva y disfrutona. Lucho por no perder mi niña interior y me encanta estar con mi gente.

BikiniBurka: ¿Cuáles son las preguntas que más te suelen hacer en las entrevistas?

Carmen Ruiz: Entres las preguntas más frecuentes está, cómo empecé, a qué edad y si siempre he querido ser actriz.

BikiniBurka: ¿Cuál es tu mayor pasión?

Carmen Ruiz: Mi gran pasión es viajar.

## «*Mi gran talento es la empatía*»

BikiniBurka: ¿Cuál sería tu talento?

Carmen Ruiz: Diría la empatía.

BikiniBurka: Favoritos: un libro, una película y un país.

Carmen Ruiz: Hay tantos que no me gusta descartar los mismos como favoritos. Pero como película me gusta mucho *Blade Runner*, libro *85 Charing Cross* de Helen Hanff, y como país, sin duda México.

BikiniBurka: ¿Hacia qué tienes sensibilidad?



Carmen Ruiz: Hacia la naturaleza y las personas mayores.

BikiniBurka: ¿Con qué proyecto/s colaboras? ¿Y cuál sería tu aportación?

Carmen Ruiz: Colaboro con Aldeas infantiles y con Ecovidrio, par aportar mi granito de arena y dar visibilidad en redes sociales a algunos de sus proyectos. Con la Asociación ALCER de enfermos de riñón, siempre que me llaman para llevar juguetes el día de los Reyes a niños enfermos que necesitan diálisis y transplantes. También con la Fundación Vicente Ferrer, en la que colaboro económicamente en dos proyectos, apadrinamiento y el proyecto de Mujer a Mujer. Con Médicos sin fronteras, mi aportación es económica.

### **«Mi abuela Manolita es la mujer referente en mi vida»**

BikiniBurka: ¿Una mujer referente en tu vida?

Carmen Ruiz: Mi abuela Manolita.

BikiniBurka: ¿Una figura femenina simbólica en la historia?

Carmen Ruiz: Simone de Beauvoir, una luchadora por la igualdad en derechos de la mujer.

BikiniBurka: ¿Una mujer referente en el presente?

Carmen Ruiz: Teresa Lozano, actriz y amiga, una mujer extraordinaria con la que nunca dejo de aprender.

BikiniBurka: ¿Y en el mundo del cine quién sería tu referente?

Carmen Ruiz: Igual no tanto como referente, pero sí como personaje femenino potente en literatura y cine, me gusta Lisbeth Salander, la protagonista de la trilogía 'Millenium' de Stieg Larsoon.

BikiniBurka: ¿Destacarías a alguna mujer en el panorama político?

Elvira Sastre: Sí, a Manuela Carmena.

BikiniBurka: ¿Qué es para ti el feminismo?

Carmen Ruiz: El feminismo es igualdad, respeto y justicia.

### **«Los mayores desafíos del feminismo son un mundo libre de violencia y desigualdad»**

BikiniBurka: ¿Cuáles son los mayores desafíos del feminismo?

Carmen Ruiz: Un mundo libre de violencia y desigualdad.

Desde todo el **equipo** de  
***Bikiniburka.org*** os mandamos  
un fuerte abrazo.

¿Te gustaría ser redactora de *BikiniBurka.org*?

Un proyecto de squareventure.es

BikiBurka.org / [redaccion@bikiniburka.org](mailto:redaccion@bikiniburka.org) / 917768264