

## ¡SALUD POR LA FUERZA FEMENINA!

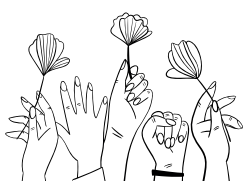
En conmemoración del Día de la Mujer, este suplemento rinde homenaje a las mujeres que, con su dedicación, talento y liderazgo, transforman diversos sectores y dejan una huella imborrable en la sociedad.

### 3 APPS

Para mejorar tu bienestar y ser feliz

PÁGINA 4





## CONTENIDO ESPECIAL

**Y**enny Alexandra Mejía Osorio, profesional destacada por su trayectoria en el campo de la salud y su labor por la igualdad de género y el bienestar de las personas. Actualmente, se desempeña como vicepresidente de gestión clínica, operaciones y experiencia de Veris S.A., y es reconocida por su liderazgo en el ámbito de la salud tanto en Colombia como en Ecuador, donde lleva 5 años ejerciendo su labor.

Con una sólida formación académica y su experiencia de 28 años, la doctora ha ocupado diversos cargos directivos, destacándose como médica cirujana general, especialista en medicina familiar integral, y en terapéuticas alternativas y farmacología vegetal. A lo largo de su carrera, ha tenido la oportunidad de liderar equipos multidisciplinarios, gestionar proyectos de gran envergadura y tomar decisiones estratégicas que han impactado positivamente en la salud y el bienestar de la población. En su entrevista, la galena compartió algunas de sus experiencias más significativas y los principios que guían su liderazgo.

#### Lecciones de liderazgo: desafíos y aprendizajes

Uno de los momentos más significativos de su carrera fue cuando lideró el proceso de homologación del modelo de salud en la empresa promotora de salud más grande de Colombia, que atendía a más de 4 millones de personas. En este rol, gestionó una red de más de 150 prestadoras de servicios en todo el país, enfrentó retos de coordinación y comunicación efectiva con un equipo de más de 7.000 empleados. "La empatía, la disciplina y la comunicación asertiva fueron esenciales para el éxito de este desafío", dice la especialista, quien también lideró la implementación de protocolos durante la pandemia de COVID-19 en Ecuador, donde su equipo implementó telemedicina y protocolos de bioseguridad en tiempo récord.

#### La constante evolución profesional

Como vicepresidenta, se enfrenta a la demanda de mantenerse actualizada en un entorno de salud en constante cambio. Para ello, dedica tiempo diario a la lectura y busca realizar estudios formales cada 2 a 3 años en áreas de su interés. "La disciplina y el aprendizaje continuo son fundamentales para estar a la vanguardia en el campo de la salud", comenta.

#### Humanidad en el liderazgo

Con 28 años en el sector,



# YENNY MEJÍA,

## una líder transformadora en el sector de la salud

*La doctora es un ejemplo de liderazgo comprometida con la salud, el bienestar y la igualdad de género. Inspira a futuras generaciones de profesionales.*

Yenny se siente privilegiada de poder interactuar con las personas en su día a día. Para ella, la medicina es mucho más que una ciencia técnica: es una oportunidad para devolverle a los pacientes su bienestar, su paz y su felicidad. "No hay nada más gratificante que ver sonreír a un paciente".

Un liderazgo con enfoque humano

En su rol, la doctora enfatiza

la importancia de ser una líder accesible y comprensiva, sin perder de vista los objetivos y resultados. "La firmeza, combinada con transparencia y empatía, crea confianza y permite a los equipos sentirse

apoyados", asegura. Además, resalta que el bienestar emocional de su equipo es crucial. En su organización, promueve políticas de bienestar que favorecen el equilibrio entre la vida laboral y personal, crean-

do un ambiente laboral positivo y sano.

#### Consejos para futuros líderes

Aconseja a aquellos que aspiren a llegar a puestos de liderazgo que mantengan siempre su esencia, sean disciplinados y desarrollen tanto su lado personal como profesional. "La empatía, la escucha activa y la capacidad de aprendizaje son cualidades esenciales para un líder humano", enfatiza.

## Ellas hicieron historia en Ecuador

A lo largo de la historia de Ecuador, diversas mujeres rompieron barreras y desafiaron las expectativas sociales, contribuyendo al progreso y al desarrollo del país en campos como el empresariado y el deporte. Su determinación, talento y valentía han sido clave en la construcción de una sociedad más equitativa. En esta nota mencionamos a dos mujeres ecuatorianas destacadas que dejaron una huella imborrable en diversos sectores.

#### En el ámbito empresarial

Isabel Noboa Pontón es una de las empresarias más influyentes de Ecuador. Con una destacada carrera en el mundo de los negocios, es la pionera en sectores como la industria del cemento y la construcción, lidera grandes empresas y crea espacios para la innovación y el crecimiento económico. A través de su trabajo demuestra que las

mujeres pueden ser líderes exitosas en áreas tradicionalmente dominadas por hombres, y ha sido un modelo a seguir para las futuras generaciones de emprendedoras ecuatorianas.

#### En el ámbito deportivo

Neisi Dajomes es una de las máximas exponentes del levantamiento de pesas en Ecuador. Con una carrera repleta de logros internacionales, Dajomes ha ganado medallas en competiciones de alto nivel (Campeonato Mundial de Levantamiento de Pesas y los Juegos Panamericanos). Su dedicación, esfuerzo y capacidad para superar obstáculos inspiran a miles de jóvenes ecuatorianas a perseguir sus sueños en el deporte, demuestra que el talento femenino puede brillar en cualquier disciplina.





## CONTENIDO ESPECIAL

ENTREVISTA A CECILIA PAREDES, RECTORA

## LIDERAZGO FEMENINO

en la academia: una visión desde la ESPOL

Desde mi rol como rectora de la ESPOL, he procurado liderar una transformación que promueva la equidad, la inclusión y el bienestar en la academia. Una visión femenina ha sido clave. Por ejemplo, recientemente noté la necesidad de contar con una doctora que brinde apoyo y seguimiento a las mujeres en distintos temas de salud. En la ESPOL, casi el 50% de nuestra comunidad —estudiantes, profesoras y servidoras— somos mujeres, pero no teníamos una obstetra que pudiera orientarnos, ya sea en temas de salud reproductiva, menopausia u otros aspectos clave para nuestro bienestar. También hemos impulsado espacios como salas de lactancia y guarderías para que las madres puedan alimentar a sus hijos con tranquilidad.

Además, desde la ESPOL promovemos programas de mentoría y liderazgo para mujeres en ciencia y tecnología, como el nodo ESPOL de la Red Ecuatoriana de Mujeres Científicas, que ofrece apoyo académico y profesional a estudiantes, docentes e investigadoras. Asimismo, apoyamos a nuestras estudiantes en clubes como el Club de Politécnicas en STEM, donde tenemos chicas que se enfrentan a espacios donde mayoritariamente hay hombres. Es fundamental ayudarlas a fortalecer sus habilidades, elevar su voz y demostrar todo su talento y conocimiento. En la institución, trabajamos para que esto sea una realidad.

Este mes de marzo, celebramos los avances logrados, pero también reafirmamos nuestro compromiso de seguir construyendo un mundo más equitativo desde la academia, por un desarrollo sin barreras.



*El impulso de la equidad y la inclusión en la Escuela Superior Politécnica del Litoral.*



*“Mi mensaje para las mujeres del mundo es claro: la educación y el liderazgo no tienen género. El talento, la capacidad y la determinación deben ser las únicas métricas con las que se mida el éxito. Seguiré trabajando para abrir caminos, eliminar barreras y demostrar que las mujeres no solo pertenecemos a estos espacios, sino que también estamos aquí para transformarlos”.*

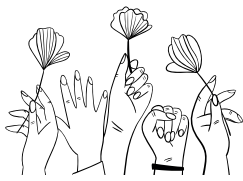


## En la ESPOL

CONSTRUIMOS UNA COMUNIDAD

en la que  
cada voz cuentaACCIONES POR  
LA EQUIDAD  
DE GÉNERO

- ✓ Incentivos para mujeres en STEM
- ✓ Grupos de apoyo en temas académicos y de investigación
- ✓ Proyecto de Salud Femenina
- ✓ Residencias estudiantiles y Dona Futuro
- ✓ Asesorías académicas y mentorías
- ✓ Centro de Cuidado Infantil Baby ESPOL y salas de lactancia materna
- ✓ Programas de bienestar y salud mental en las aulas
- ✓ Protocolo contra el acoso y la violencia de género



# LA SALUD MENTAL DE ELLAS:

## pilar de una sociedad equitativa y saludable

La salud mental femenina es fundamental porque afecta todos los aspectos de la vida de una mujer. Desde su desempeño en el ámbito personal y profesional hasta sus relaciones interpersonales. Las mujeres enfrentan retos únicos que impactan su bienestar emocional, como el embarazo, el cuidado familiar y las presiones sociales.

Las enfermedades mentales, como la ansiedad y la depresión, son más comunes en las mujeres que en los hombres. Factores biológicos, hormonales y sociales influyen en estos trastornos, por lo que es crucial abordar estos as-

*Atenderla adecuadamente es esencial para una vida equilibrada y satisfactoria.*

### CÓMO CUIDARSE

**Fomentar el autocuidado emocional.** Es importante que la mujer dedique tiempo a sí misma, a sus intereses y actividades que le brinden satisfacción y paz mental. Practicar la meditación, la escritura o hobbies que la relajen puede ser muy beneficioso.

**Establecer redes de apoyo.** Contar con amigos, familiares o grupos de apoyo que

brinden comprensión y contención emocional puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.

**Buscar ayuda profesional.** Consultar a un psicólogo o terapeuta cuando se experimentan dificultades emocionales o psicológicas es esencial. La terapia permite abordar y gestionar los problemas de salud mental de manera adecuada.

**Gestionar el estrés.** Practicar técnicas de relajación como el yoga, la respiración profunda o la actividad física regular ayuda a reducir los niveles de estrés y mantener el bienestar emocional.

**Mantener un equilibrio entre la vida personal y laboral.** Establecer límites claros en el trabajo y las responsabilidades familiares puede

evitar el agotamiento y la sobrecarga emocional.

**Alimentación saludable y ejercicio físico.** Una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio no solo benefician la salud física, sino que también tienen un impacto positivo en la salud mental.

**Promover la autoestima y la autoaceptación.** Fomentar una

actitud positiva hacia uno mismo, reconociendo logros y cualidades personales, contribuye al bienestar emocional.

**Romper el estigma sobre la salud mental.** Hablar abiertamente sobre las dificultades emocionales y psicológicas puede ayudar a crear una cultura de apoyo y comprensión.

pectos de manera integral. La falta de apoyo adecuado puede llevar a consecuencias graves, como el aislamiento o la incapacidad para ejercer sus roles en la sociedad.

Es esencial que las mujeres cuenten con recursos de apoyo accesibles, como psicoterapia y programas de concienciación. Además, la sociedad debe eliminar los estigmas que rodean los problemas de salud men-

tal, para que las mujeres no duden en buscar ayuda cuando la necesiten.

#### El rol en la sociedad

Una mujer con salud mental sólida tiene una mayor capacidad para ser un modelo a seguir, ya que su bienestar emocional y mental le permite enfrentar los desafíos de la vida de manera equilibrada, lo que puede inspirar y motivar a otros, especialmente a las mujeres jóvenes, a priorizar su salud mental y emocional. Además, su salud mental le permite fomentar relaciones saludables, tanto familiares, laborales como de pareja, basadas en el respeto, la empatía y el apoyo mutuo, lo que contribuye al bienestar general de la comunidad. Una mujer equilibrada y capaz también tiene la energía y motivación necesarias para participar activamente en su entorno, influir positivamente en proyectos y objetivos colectivos, y contribuir al desarrollo social, económico y cultural de su comunidad.

CIFRA

1.201

Muertes por suicidios a nivel nacional se registraron en 2023.



## 3 APPS para ser feliz

Las mujeres, al igual que todos, necesitan herramientas accesibles para gestionar el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales. Afortunadamente, en la era digital, existen diversas aplicaciones diseñadas específicamente para apoyar la salud mental. Estas apps ofrecen desde meditaciones guiadas hasta terapia cognitiva conductual y seguimiento del estado de ánimo, lo que permite a las muje-

res encontrar el recurso que mejor se adapte a sus necesidades.

A continuación, la psicóloga Karla Beltrán comparte tres aplicaciones que pueden ser muy útiles para cuidar la salud mental de la mujer:

**CALM.** Es una de las aplicaciones más populares para mejorar la salud mental. Proporciona meditaciones, música relajante, historias para dormir y ejercicios de respiración. Es útil para reducir el estrés y la an-

siedad, y también ayuda a mejorar el sueño, algo fundamental para la salud mental.

**YOUUPER.** Es una app de terapia cognitiva conductual (TCC) basada en la inteligencia artificial. Ofrece un chat interactivo que guía a los usuarios a través de ejercicios de reflexión y emociones, ayudando a manejar ansiedad, depresión y otros problemas emocionales. Es una opción accesible y privada para mujeres que buscan un espacio

para hablar sobre su salud mental.

**MYTHERAPY.** Esta aplicación está orientada a la gestión de la salud mental y física. Permite hacer un seguimiento de medicamentos, citas y hábitos saludables. Además, ofrece herramientas para la autoevaluación y seguimiento del estado de ánimo, lo cual es útil para las mujeres que buscan equilibrar su bienestar físico y emocional.

Estas aplicaciones son herramientas valiosas que pueden ayudar a las mujeres a gestionar su bienestar emocional, reducir el estrés y encontrar el equilibrio en su vida diaria.

