

CELEBRAMOS

HOY



CON **MUJERES**
QUE CUMPLEN
SUEÑOS



7 mujeres cambiando el mundo *

* Idea original y producción TheSquad.co

7 mujeres cambiando el mundo *

El mes de la mujer es una excusa para celebrar la energía femenina y el poder que nos da la cooperación, porque unidos somos más fuertes.

Esta será una tarde para viajar por los diferentes roles de la mujer, historias de vida inspiradoras que nos regalan lecciones y herramientas para que apliquemos en nuestras vidas personales y profesionales.

En esta conversación ustedes son más que invitados, juntos vamos a construir el mensaje y a solidificar las bases para cambiar el mundo. Desde hoy eres parte de nuestro equipo sumándole un capítulo más a nuestra historia.

* Idea original y producción **TheSquad.co**

Si desea contratar a alguna de las conferencistas
escribir a JimenaBravo@TheSquad.co

6:00 - 6:10pm

Bienvenida al evento

6:10 - 6:20pm

Pilar Ibáñez y el poder de la energía femenina

6:20 - 6:45pm

**Mujeres y el mundo de los negocios
con Carolina Angarita, Joanna Prieto y
Carolina Parra**

6:45 - 7:15pm

**El Camino de las 7 Cumbres con
Ana María Giraldo**

7:15 - 7:35pm

Conversación Julita Barreto y Carolina Gutiérrez

7:35 - 8:00pm

Espacio de preguntas



SÉ PARTE DE LA CONVERSACIÓN

QUE TRANSFORMA EL MUNDO





THE SQUAD[®]



Pilar Ibañez conferencista asociada a [TheSquad.co](https://www.thesquad.co)

PILAR IBAÑEZ

Conferencista y consultora en Bienestar y Felicidad Organizacional. Mentor coach de meditación. Fundadora de PIM Bienestar. Abogada, MBA Universidad de Miami, Phd psicología NCU USA. Ha escrito 10 libros sobre felicidad, transformación personal y sueños.



TAREA ¿Has pensado cuál es la historia de vida que te has contado a ti mismo y a los demás? Escribe tu historia de vida como si escribieras una película, en la cual se destacan, a través de una línea de tiempo, los hechos, los personajes y los aprendizajes que han marcado la historia del protagonista, que eres tú. Recuerda buscar tu super poder.

Apóyate en los 7 Hábitos para innovar la vida y ser feliz los que te ayudan a contar una nueva gran historia:

1. Vencer los miedos. (Haz una lista de miedo y proponte vencer cada uno).
2. Gestiona tus emociones.
3. Reescribe tu historia.
4. Cuida tu cuerpo, mente, emociones y alma: respira, medita, come sano, toma agua, duerme. PIM Bienestar.
5. Conecta con otros sirve con amor.
6. Ten sueños grandes.
7. Practicar la GRATITUD como la magia que mueve el mundo.

En este último paso, reescribirás tu historia de vida según las características de tu nuevo personaje; una versión de ti más empoderada y fuerte, que aprendió mucho de la vida y está listo para mostrar su verdadera luz. Lleno de gratitud por todo lo que has aprendido y con la certeza de que tienes en tus manos el poder de cambiar

tu realidad, vas a reescribir tu Historia de Vida teniendo en cuenta las siguientes condiciones:

Escribe en tercera persona y de forma objetiva. Cuenta en tu historia cómo es ese nuevo personaje y narra los hechos difíciles o dolorosos como se escriben las historias de los superhéroes, quienes se han enfrentado a muchos obstáculos para conocer su sombra y renacer desde la luz. **Por ejemplo:** Había una vez una mujer empoderada y resiliente, que tenía un propósito supremo...

¡AHORA a te invito a que tu historia no se quede solo en el papel, hazla realidad!

Libro recomendado
Em Rem Fuego

Pelicula recomendada
El camino del guerrero

7 mujeres cambiando el mundo

Presencia • intención • movimiento



Pilar Ibañez

FELIZMENTE FUERA DE ESTE MUNDO

CONFERENCISTA · AUTORA · MENTORA

¿QUÉ ES PIM BIENESTAR?

La consciencia de nosotros mismos es el camino hacia el equilibrio y la evolución.

Nuestro propósito es acompañarte en la búsqueda del bienestar y el equilibrio, brindándote herramientas para la transformación personal y el cumplimiento de tus metas y sueños a través de nuestros tres pilares:

PIM es Presencia, Intención, Movimiento

Qué encuentras en PIM Bienestar: Retos de meditación diferentes cada mes, videos de 42 expertos aliados en cinco áreas de la vida: relaciones; prosperidad; cuerpo; mente y emoción; y propósito.

Regalo solo para la familia COOMEVA

**Membresía premium
por dos meses.**



- Paso 1. Descarga la App PIM Bienestar en Google Play o Apple Store.
- Paso 2. Llena el formulario de inicio.
- **Paso 3.** En la primera pantalla ve a configuraciones (esquina izquierda arriba) allí encuentras tu numero de ID
- Paso 4. Registra tu correo.
- Paso 5. Envía tu nombre, numero de ID y #soycoomeva al Whatsapp +57 3007258009 para que te habiliten la membresía premium durante dos meses.
- Paso 6. Disfruta tus meditaciones y contenidos de bienestar y felicidad.

www.pimbienestar.org



THE SQUAD®

Carolina Angarita conferencista asociada a TheSquad.co



CAROLINA ANGARITA

Fue Gerente General de Google en Colombia, y Head Digital para Latin America en Discovery Communications. Reconocida por seis años consecutivos como una de las Top líderes del país en el ranking Merco. Carolina es hoy la Country Chair del G100, mentora, miembro de juntas directivas de importantes empresas del país, conferencista y autora del best seller La Magia Sí Existe.

TAREA Ahora quisiera pedirte que descubras si estás viviendo en Plan B - la vida "que te tocó"- o si ya estás viviendo la vida que quieres: tu Plan A.

Te invito a que visites mi página web <https://www.caroangarita.com> y tomes el diagnóstico gratuito para que descubras realmente cuál es tu situación, porque tú mereces vivir plenamente tu Plan A. Solo necesitas calificar de 0 a 10 cada afirmación de acuerdo a lo que has sentido los últimos 6 meses, para saber cuál es tu estado y con esa consciencia de saber en dónde estás, comenzar un viaje maravilloso de crecimiento.

Libro recomendado

Código de la mente extraordinaria, de Vishen Lakhiani.

Película recomendada

El Cambio, de Wayne Dyer, está en Youtube

7 mujeres cambiando el mundo



THE SQUAD[®]



Joanna Prieto conferencista asociada a [TheSquad.co](https://www.thesquad.co)

JOANNA PRIETO

Es co-fundadora de Geek Girls LatAm, conferencista internacional y referente en educación STEM, liderazgo y emprendimiento femenino. Premio Women To Watch Colombia, nominada a 100 Mujeres Líderes Transformadoras de Colombia, Iconic Woman por el Women Economic Forum, Orden al Mérito a la Mujer y a la Democracia Policarpa Salavarrieta por el Congreso de la República de Colombia. Destacada por la Revista Forbes Centroamérica y República Dominicana como Mujer Poderosa en Tecnología.

TAREA Para que seas parte activa del cambio que queremos ver en futuras generaciones, la tarea es comprarle a la mujer más joven que conozcas un kit de ciencia y/o un Lego e invitarla a crear un elemento que pueda solucionar un problema de su entorno. En la página <https://geekgirlslatam.org/inventiva/> podrán encontrar algunas actividades para incentivar en familia el interés y curiosidad por la ciencia y la tecnología.

También escuchen juntos algunos cuentos de niñas rebeldes

<https://youtube.com/playlist?list=PLvco0NzAijNZmqvrwL5ylQSYI5iXD22at>

Por otro lado y para que sigas conectándote con tu propósito de vida, quisiera que investigues un poco sobre qué es IKIGAI y cómo vas a aplicarlo de ahora en adelante en tu vida.

Son varios los libros que quisiera recomendarles, por eso les propongo dos, uno para que lo disfruten junto a las nuevas generaciones de mujeres poderosas, se llama "Cuento de buenas noches para niñas rebeldes".

Y el segundo, para que ahondes en la búsqueda de tu propósito y en el desarrollo de tus talentos, mi libro recomendado es "El Elemento" de Ken Robinson.

Las películas recomendadas y para ver en familia son: Hidden Figures (Talentos Ocultos) y Self made (Hecha a pulso), la vida sobre Madame C.J. Walker.

Para más información visita

<https://joannaprieto.com/tu-marca-personal-con-proposito/>

**Películas recomendadas
Hidden Figures y Self made**

7 mujeres cambiando el mundo



THE SQUAD®

Carolina Parra conferencista asociada a [TheSquad.co](https://www.thesquad.co)



CAROLINA PARRA

Reconocida empresaria del sector gastronómico, gestora de la creciente industria de Escuelas de Gastronomía, por cuya iniciativa llegó a Colombia la reconocida institución Argentina, Gato Dumas Escuela de Gastronomía, que en la actualidad dirige con comprobado éxito. Es Ingeniera Industrial de la Universidad Javeriana, con una especialización en Mercadeo de la Universidad EAFIT.

1. Qué aspectos de la energía femenina admiras?

TAREA

2.Cuál de esos aspectos escogerías para cultivar en ti mismo/a?

3. Cómo crees que potenciar este aspecto mejoraría tu desempeño?

4. Qué prácticas podrías incluir en tu vida diaria para elevar tu nivel en ese aspecto?

7 mujeres cambiando el mundo



Gato Dumas
ONLINE

**¡EXPANDE TU CONOCIMIENTO
EN LA COCINA!**

Más de 150 contenidos en
modalidad curso o
master class.

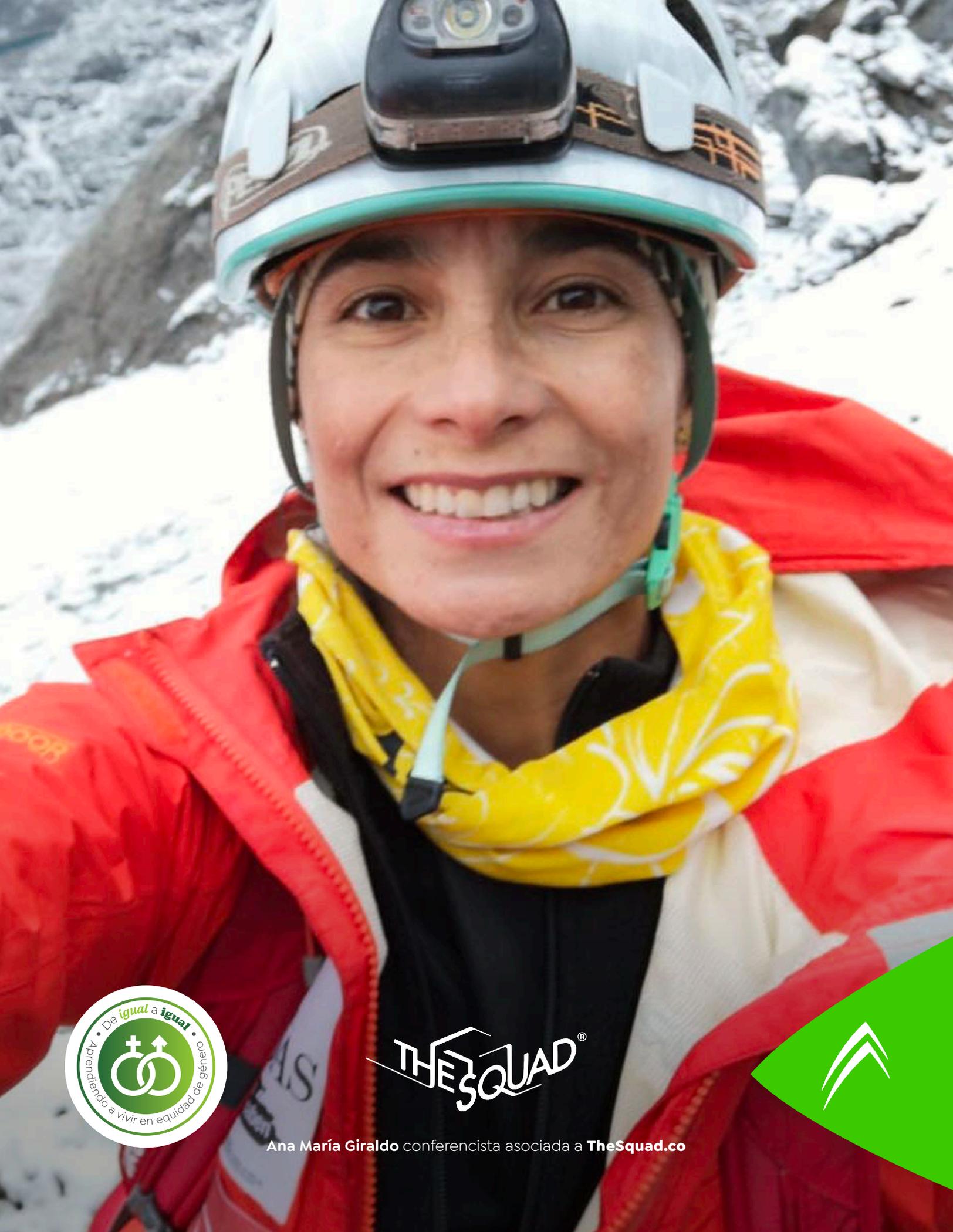


**APRENDE DONDE Y
CUANDO QUIERAS**

EN GATO DUMAS APOYAMOS
LA GENERACIÓN DE OPORTUNIDADES
PARA SU DESARROLLO Y EL DE
SUS FAMILIAS.

INGRESA A:

WWW.GATODUMASONLINE.COM.CO



THE SQUAD®

Ana María Giraldo conferencista asociada a [TheSquad.co](https://www.thesquad.co)



ANA MARIA GIRALDO

Deportista, autora y speaker colombiana. Ingeniera Industrial de la Universidad Nacional de Colombia, con Especialización en Gestión de Desarrollo y Cambio Organizacional de la Universidad Externado. Conferencista en el área de desarrollo organizacional. Una de las primeras tres colombianas en alcanzar la cima del monte Everest y actualmente se prepara para alcanzar la cima de la montaña más alta en Antártida para la finalización del Proyecto 7 Cumbres, las siete montañas más altas del mundo.

TAREA Dibuja una montaña en medio pliego de papel o en una hoja carta, tu montaña! es decir, como tú la imagines. En su punto más alto vas a escribir tu sueño, esa meta que desde hace tiempo quieres alcanzar a la cual no le has definido el camino.

Ahora ve a la base y vas a poner en el lado izquierdo tus recursos y capacidades: los que tienes actualmente para el logro de la meta y aquellos que aún no tienes o te falta por desarrollar.

También en la base pero del lado derecho vas a escribir tus posibles aliados: nada se logra en solitario y tu sueño no se va a hacer realidad si decides dejarlo para tí solo en lo profundo de tu mente. Escribe las personas o grupos clave que pueden ser tus aliados, motores o maestros hacia tu cumbre.

Dibuja un camino de la base hacia la cima. Allí escribirás un plan inicial para lograrlo, pon lo que creas que debe suceder desde hoy hasta el horizonte de tiempo que le des a tu sueño, es decir, la estrategia y metas tempranas.

Ejemplo: Si en 1 año quiero correr la maratón, en seis meses cuántos kilómetros debo estar corriendo, cuantos en 3 meses, cuantos en mes y medio.

Dibuja en la parte alta un tanque de oxígeno y escribe allí los motores que mueven tu vida, los vas a necesitar para oxigenarte cuando el camino se ponga difícil.

Revisa tu montaña con alguien más, complementala! Ahora ya tienes el mapa con el camino que te lleva a tu sueño.

Libro recomendado
Las 7 cumbres sin límites

7 mujeres cambiando el mundo



THE SQUAD®



Juliana Barreto conferencista asociada a [TheSquad.co](https://www.thesquad.co)

JULIANA BARRETO

Abogada de la Universidad Javeriana, especialista en recursos humanos y ventas consultivas. Es mentora del sector emprendedor y fue inversionista de SHARK TANK COLOMBIA en sus primeras dos temporadas. Juliana ingresó al G:100, un selecto grupo que es promovido por la Women Economic Forum (WEF). Este grupo reúne a un centenar de mujeres líderes de todo el mundo, donde se encuentran ex premios Nobel, empresarias, filántropas y ex jefas de Estado. Barreto fue seleccionada por su gran capacidad de liderazgo y apoyo al emprendimiento social.

TAREA Ya nos dimos cuenta de que una discapacidad puede percibirse como algo mental, el imposible no existe por eso les dejo unas preguntas para que las puedan responder en sus casas y con sus familias.

1. Qué enseñanzas te dejan estos siete testimonios de vida, cuáles son esas cosas que me comprometo a mejorar desde mañana mismo?
2. Teniendo en cuenta que la discapacidad que conocemos puede estar más presente “en nuestra mente”?Cuál considerarías es tu “discapacidad” actualmente y cómo lo voy a transformar para vivir mejor? Qué estrategias mentales y físicas usaría.
3. Vamos al propósito de vida, has un listado de tus talentos, de las cosas para las que eres buena(o), qué te apasiona y que esta sea tu base para definir tu propósito y considerar una Vida con Propósito.

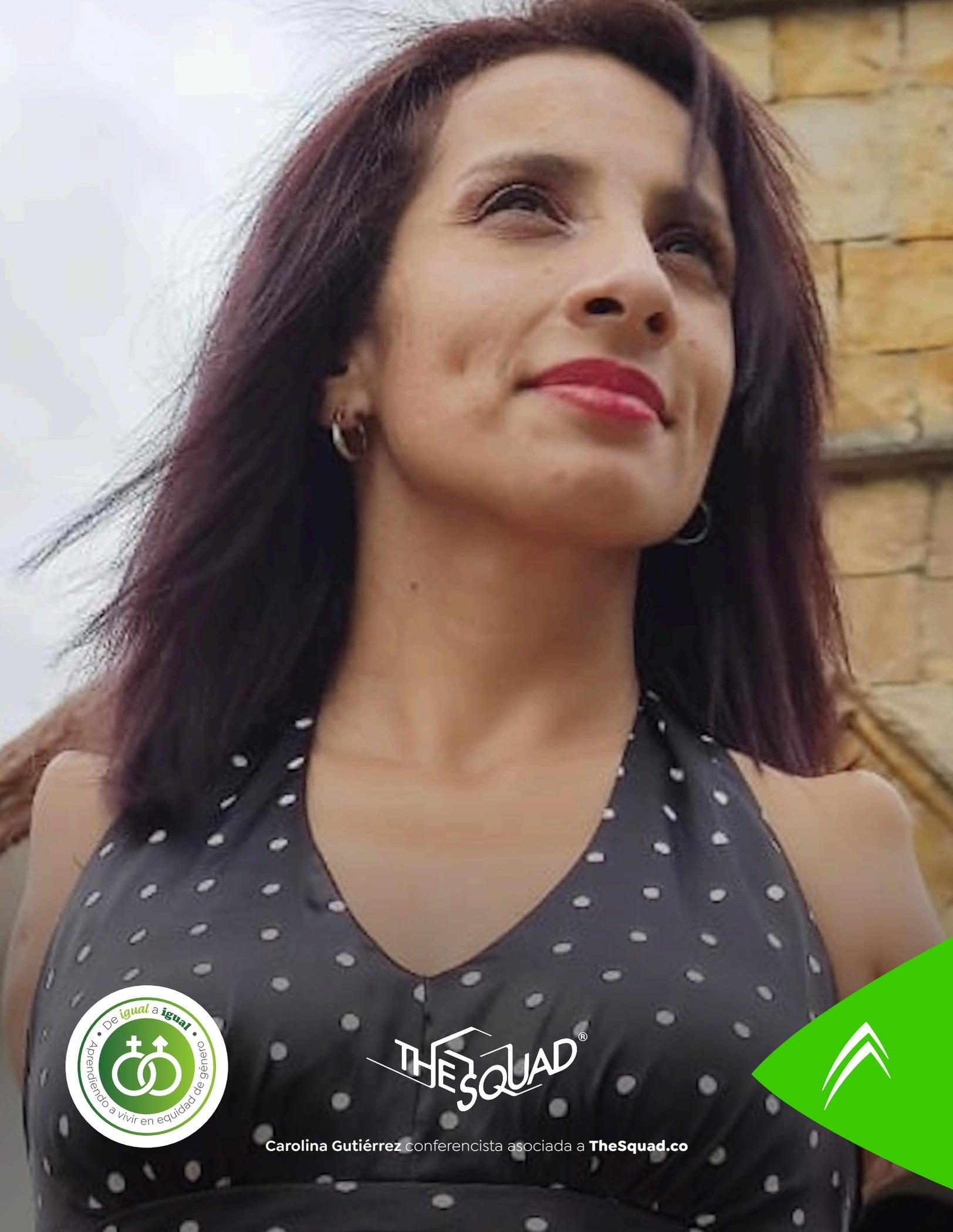
Libro recomendado

Por qué hacemos lo que hacemos de John Bargh

Pelicula recomendada

Wonder

7 mujeres cambiando el mundo



THE SQUAD®

Carolina Gutiérrez conferencista asociada a [TheSquad.co](https://www.thesquad.co)



CAROLINA GUTIÉRREZ

Abogada de profesión, empresaria, fundadora de Abrazo de Jirafa, coach y conferencista internacional. Carolina es una mujer valiente que a pesar de la adversidad es un ejemplo de superación, fuerza y empoderamiento. Carolina nació con una discapacidad y aunque no tiene brazos ha aprendido a manejar sus piernas para lo que muchas personas pensarían imposible; su historia de vida es inspiración, motivación y un testimonio de adaptación al cambio.

TAREA Les quiero recomendar un libro que a mí particularmente me gusta mucho, se llama "Enamórate de ti", aca les dejo una breve reseña para que se animen a leerlo.

Desde pequeños nos enseñan conductas de cuidado personal respecto al físico: lavarnos los dientes, bañarnos, arreglarnos las uñas, comer y aprender a vestirnos. Pero ¿qué hay del cuidado psicológico y la higiene mental? ¿Le prestamos suficiente atención? ¿Lo ponemos en práctica? ¿Resaltamos la importancia del autoamor? Una buena autoestima, quererse profundamente, incrementa las emociones positivas. Además, entre otras cosas, permite alcanzar mayor eficacia en las tareas, mejorar las relaciones con las personas, establecer un vínculo más equilibrado con los demás y ganar en independencia y autonomía.

También les recomiendo que en familia vean esta película 90 Minutos en el Cielo.

Para finalizar y agradeciendo a todos por haber participado de este encuentro les pido que se respondan estas preguntas y tomen acción para que desde mañana mismo le den la bienvenida al cambio.

¿Cómo se llama mi discapacidad?

¿Cuál debe ser nuestra felicidad?

¿Cuál es mi mayor motivación?

Libro recomendado
Enamorate de ti

Pelicula recomendada
90 Minutos en el Cielo

7 mujeres cambiando el mundo

COOMEVA Y SU POLÍTICA DE IGUALDAD Y EQUIDAD DE GÉNERO



Somos Coomeva, una organización cooperativa que nació en 1964 en la ciudad de Cali, en Colombia, fruto del sueño de 27 médicos que se unieron de forma solidaria para protegerse a sí mismos y a sus familias.

Hoy Coomeva y su grupo de 14 empresas, de propiedad mayoritaria de la Cooperativa, transforma la vida de sus más de 260.000 asociados (57% mujeres - 43% hombres), más de 8.000 empleados y de los millones de colombianos, en 24 de los 32 departamentos del país, a los que brinda sus servicios de cooperativos, mutuales, de Protección, Financiamiento, Salud, Educación, Vivienda, Emprendimiento, Recreación y turismo.

Nuestras acciones son nuestro mensaje cooperativo. Por eso en nuestro actuar estamos comprometidos con la equidad, la diversidad y la inclusión. Y lo demostramos, siendo una Cooperativa para todos y para toda la vida.

Hoy nuestros asociados nos catalogan como una cooperativa con equidad (74%), de acuerdo con nuestra encuesta de percepción. Consideran que brindamos un buen trato a hombres y mujeres (84,4%), y sienten una alta sensibilización frente a la necesidad de igualdad de oportunidades (95%).

Y esto es así, porque desde nuestro origen, en nuestro Estatuto y en nuestros valores corporativos, invocamos la equidad y el respeto por las diferencias.

En 2013 reafirmamos nuestro compromiso con estos valores, con la formulación y puesta en marcha de la

Política de Igualdad y Equidad de Género, para personas asociadas y vinculadas al Grupo Coomeva.

Política de Igualdad y Equidad de Género de Coomeva

Esta Política nos permite hacer transversal el enfoque de equidad en todas las acciones de Coomeva y sus empresas, mediante tres ejes de acción específicos.

En torno a esta Política se implementan estrategias y acciones permanentes para:

1. Hacer transversal el enfoque de equidad todas las acciones de Coomeva y sus empresas.
2. Garantizar la igualdad de trato y oportunidades, tanto en los espacios de participación de la Cooperativa, como en los servicios y productos, y en lo laboral.
3. Eliminar cualquier forma de violencia y discriminación por razones de género.

A través de la implementación de diversas acciones que se planifican de manera anual, en el marco de esta Política y en su primer eje, en Coomeva impulsamos de manera permanente la participación de mujeres, hombres y de los distintos grupos que representan nuestros asociados, en órganos de dirección y espacios de toma de decisiones, fortaleciendo su liderazgo individual y colectivo. En especial aplicamos estrategias de comunicación para motivar la participación de las mujeres en el ejercicio democrático y administrativo de la Cooperativa (Meta alcanzada 44,4% mujeres - 55,5% hombres).



A través del segundo eje de la Política, en Coomeva promovemos que la oferta de productos y servicios de la Cooperativa y sus empresas se ajuste a las características de cada género, así como a grupos diversos como los jóvenes, garantizando mayor acceso y oportunidades, y evitando la discriminación de nuestros asociados, clientes y usuarios.

Y el tercer eje de nuestra Política de Equidad se enfoca en garantizar un ambiente laboral incluyente, que favorezca la calidad de vida de los colaboradores de nuestras empresas.

Comité de Género

En Coomeva tenemos conformado un comité permanente (con hombres y mujeres), con planes de trabajo, presupuesto e indicadores claros, que vela por el cumplimiento de la Política de Equidad de Género y asesora a la organización en este tema.

Sistema de Gestión de Igualdad de Género

Igualmente, en Coomeva y nuestras empresas desde 2014 implementamos el Sistema de Gestión de Igualdad de Género, orientado a obtener la certificación del Sello de Equidad Laboral “Equipares”, promovido por las Naciones Unidas.

En este momento siete de nuestras empresas cuentan con el nivel Plata de este sello, y trabajamos en planes de acción para cada vez ser más equitativas y lograr el Sello Oro de Equipares.

Galardón Coomeva a la Mujer Emprendedora

Desde 2011 se creó la categoría de premiación Mujer Emprendedora en el Galardón Coomeva, como una

estrategia para motivar, apoyar y resaltar las iniciativas empresariales de las asociadas a la Cooperativa. Además, Coomeva impulsa la vinculación de las mujeres en iniciativas cooperativas de apoyo al emprendimiento y para el fortalecimiento de empresas, con una participación de 50,4% mujeres y 49,6% hombres.

Comunicación y educación

En el marco de la Política de Equidad de Género, cada año en Coomeva creamos y desarrollamos una campaña transversal de comunicación y educación en torno a la equidad, enfocada a promover acciones y comportamientos sociales e individuales que promuevan una vida equitativa entre hombres y mujeres.

Dentro de las acciones de comunicación contamos también con una web especializada en temas de equidad <https://www.coomeva.com.co/equidad/> (55.650 visitantes en 2021) y desde 2014 creamos los Eventos “Generando Reflexión”, en los que con participación de reconocidos activistas, artistas y conferencistas promovemos la reflexión en torno a la equidad, la diversidad, los sesgos inconscientes y otros temas necesarios para una sociedad más justa e incluyente con todos.

Estas reflexiones las extendemos todo el año, con campañas y mensajes para colaboradores, asociados, familias y el público en general.

Somos el emprendimiento social más importante de Colombia, una organización centrada en las personas y en el bien común.

¡Por creemos que Cooperando somos más fuertes!





SÉ PARTE DE LA CONVERSACIÓN

QUE TRANSFORMA EL MUNDO



Más que un plan de
Salud

