



con > vivencias

Mujeres que rompieron sus techos de cristal

Prólogo de Montse Mateos

Vera Moreno (coord.)

Patricia Olamendi Torres, Mercedes Civarolo,
Cristina Eugenia Lombana Velásquez,
María José Alaminos Gil-Ortega, Nora Frías Melgoza,
Ana María Corredor, Verónica Adriana Palma Esteves,
Ana María Núñez De Arzt, Catalina Sánchez Ayerbe,
Sylvia Sánchez Alcántara, María Luisa Flores del Valle,
Carolina Angarita Barrientos, Ivannia Serrano Brenes,
Almudena Berzosa Peñaranda

Octaedro 



Vera Moreno (coord.)
Patricia Olamendi Torres
Mercedes Civarolo
Cristina Eugenia Lombana Velásquez
María José Alaminos Gil-Ortega
Nora Frías Melgoza
Ana María Corredor
Verónica Adriana Palma Esteves
Ana María Núñez De Arzt
Catalina Sánchez Ayerbe
Sylvia Sánchez Alcántara
María Luisa Flores del Valle
Carolina Angarita Barrientos
Ivannia Serrano Brenes
Almudena Berzosa Peñaranda

Mujeres que rompieron sus techos de cristal

Vera Moreno (coord.)
Patricia Olamendi Torres, Mercedes Civarolo,
Cristina Eugenia Lombana Velásquez,
María José Alaminos Gil-Ortega, Nora Frías Melgoza,
Ana María Corredor, Verónica Adriana Palma Esteves,
Ana María Núñez De Arzt, Catalina Sánchez Ayerbe,
Sylvia Sánchez Alcántara, María Luisa Flores del Valle,
Carolina Angarita Barrientos, Ivannia Serrano Brenes,
Almudena Berzosa Peñaranda

Mujeres que rompieron sus techos de cristal

Prólogo de MONTSE MATEOS

Colección Con vivencias

79. Mujeres que rompieron sus techos de cristal

Primera edición: octubre de 2025

© Vera Moreno (coord.) y las autoras de cada capítulo

© del Prólogo, Montse Mateos

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailén, 5, pral. - 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

www.octaedro.com

octaedro@octaedro.com

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

ISBN: 978-84-1079-163-3

Depósito legal: B 18486-2025

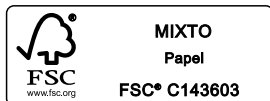
Corrección ortotipográfica: Mar Del Olmo

Diseño de la cubierta: Tomàs Capdevila

Ilustración de la cubierta: Vera Moreno (generada con IA)

Realización y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Ulzama



Impreso en papel procedente de explotaciones forestales sostenibles, certificado por el Forest Stewardship Council - FSC

Impreso en España - *Printed in Spain*

SUMARIO

Prólogo	9
<i>Montse Mateos</i>	
Agradecimientos	13
Introducción Con alas de cristal de acero	17
<i>Vera Moreno</i>	
1. Tu destino no está escrito: lo construyes tú	31
<i>Patricia Olamendi Torres</i>	
2. Nada regalado, todo conquistado	47
<i>Mercedes Civarolo</i>	
3. Hasta donde la salud y la vida me permitan	63
<i>Cristina Eugenia Lombana Velásquez</i>	
4. Nunca quise ser princesa, yo quería ser <i>ninja</i>	79
<i>María José Alaminos Gil-Ortega</i>	
5. Una vida de aprendizaje, retos y logros	93
<i>Nora Frías Melgoza</i>	
6. La brújula y el estandarte	111
<i>Ana María Corredor</i>	

7. ¿Y yo qué voy a hacer con tanto amor? <i>Verónica Adriana Palma Esteves</i>	133
8. El cielo es el límite <i>Ana María Núñez De Arzt</i>	155
9. El poder de la vulnerabilidad <i>Catalina Sánchez Ayerbe</i>	171
10. Una <i>baby boomer</i> imparable <i>Sylvia Sánchez Alcántara</i>	183
11. Una parte de mi camino: Porque el triunfo de una es de todas y todas somos más que una <i>María Luisa Flores del Valle</i>	197
12. Las llamadas del alma <i>Carolina Angarita Barrientos</i>	215
13. La edad no importa, lo que importa es lo que aportas <i>Vera Moreno</i>	237
14. Amargas dificultades, dulces cosechas <i>Ivannia Serrano Brenes</i>	255
15. La vida como una caja de oportunidades <i>Almudena Berzosa Peñaranda</i>	269

PRÓLOGO

Montse Mateos

Soy de naturaleza curiosa y un poco entrometida. De niña rebuscaba en el bolso de mi abuela, un auténtico baúl lleno de tesoros, el más atractivo, su cartera. Allí había un par de fotos, una mía y otra de mi hermano, algún billete y su carné de identidad, donde se leía: Estado civil, 'Viuda'. Con cinco años yo leía de corrido, pero desconocía el significado de esa palabra. Con el tiempo comprendí cómo selló la vida de mi abuela: viuda a los 21 años y embarazada de mi madre que vino al mundo apenas mes y medio después del fallecimiento de mi abuelo, que emprendió el gran viaje con sólo 26 años de forma muy trágica. Ambas han marcado mi vida. La primera se fue hace casi quince años. Quien me trajo al mundo sigue sonriendo cada día, más fuerte que un roble, independiente y resuelta como siempre.

Ni una ni otra sabían lo que era un techo de cristal, pero han hecho lo que querían traspasando esas barreras invisibles de su vida. Caminaron decididas en la España de las décadas de 1960 y 1970 en las que no era habitual que las mujeres trabajaran con un contrato de trabajo de por medio, ni que plantaran cara sin necesidad de un hombre de por medio. Aún ahora mi madre tiene la mejor respuesta para todo. Me recuerda que nací en el año de los 'hippies' —léase tal cual—, pero la más *hippy* fue y sigue siendo ella. Ella me ha enseñado a ser independiente, a tomar mis decisiones y a no tener miedo a nada

ni a nadie. «Nadie es más que nadie», insiste. Quizá por llevar en mi sangre la esencia de mujeres poderosas vivo como algo ajeno esas estructuras patriarcales —mi padre sigue dejando hacer sin entrometerse demasiado—. Sin embargo, la supremacía masculina existe, en la vida y en la empresa, más de lo que pensamos. La veo reflejada en mujeres trabajadoras que conviven con el dichoso síndrome de la impostora del que me confieso culpable, pese a todo.

Cuando mi amiga Vera me invitó a escribir el prólogo de este libro me invadió la curiosidad, esa que de niña me animaba a enredar en bolsos ajenos. Me atraía la idea de bucear en su historia y en la de catorce mujeres más de distintas generaciones, pero unidas por el entusiasmo de vivir sin techos de cristal, como mi abuela, como mi madre. Luchar por hacer lo que quieren sin prejuicios, con la fuerza de la coherencia y el sentido común que marcan un recorrido en jaulas sin barrotes, porque el entusiasmo las convierte en invencibles. Ellas son sólo la punta del iceberg de mujeres anónimas que consiguieron o pelean por su sueño: ‘Hacer lo que quieren’. Vera me conquistó con su relato aquella vez que contactó conmigo y yo quise contar con ella para enriquecer mis artículos que cada día, como en esta ocasión, comienzan con un folio en blanco.

A lo largo de mi vida profesional he convivido con personas que me han animado, hundido e ignorado. Os puedo asegurar que esto último es lo peor porque te priva de la satisfacción de la dialéctica para poner las cosas en su sitio. Cuando empecé a ejercer el periodismo, un trabajo como cualquier otro, uno de mis jefes me dijo: «Vales mucho. Esta profesión te permitirá aprender mucho, pero no te dejes llevar por lo que la rodea. Haz tu trabajo, ignora a aquellos que tratan de hacer de ello un negocio... todo eso es una ‘mierda’ que no tiene nada que ver con el periodismo». Aún ahora no me creo que valga tanto —el síndrome de la impostora, otra vez—, pero en todo lo demás tenía razón. He tenido y tengo la suerte de tener buenos jefes y jefas. Y aunque siempre hay excepciones, reconozco que ellos me han apoyado y apoyan más que ellas. Pero también confieso que, en cierto modo, agradezco la inseguridad, el miedo y la

falta de determinación de las mujeres, y de los hombres, con ‘carga’ que no saben ejercer un liderazgo sano. Unas y otros me han ayudado a ser más fuerte. Sin embargo, el precio que he tenido y tengo pagar es demasiado elevado y ayuda poco a romper ese techo de cristal que ellas —también ellos— construyen en su beneficio víctimas de una mediocridad que no quieren que salga a la luz.

«Romper el techo de cristal no empieza en la oficina, sino en nuestra propia casa», asegura María José Alaminos, una de las mujeres que cuentan su historia en este libro. Ella dice que no quiso ser princesa, quería ser Ninja y vaya que lo consiguió. Quizá porque en su travesía por la vida aplicó eso que menciona en su historia Vera Moreno: «No percibas el miedo como un enemigo; míralo como el mejor amigo protector que tienes, sólo que con su afán de protegerte tanto, a veces, se pasa y te bloquea».

Creo que todas las mujeres compartimos un afán desmedido por justificar qué hacemos, cuando en realidad nadie nos los pide, o a lo mejor sí. Puede que le demos demasiadas vueltas a las cosas sencillas o ninguna a las complicadas. El caso es que están y hay que afrontarlas, en la vida y en el trabajo, teniendo siempre claro qué es lo que de verdad importa. Porque, como dice Madonna: «Todos caemos al suelo en algún momento. Es la forma en que te levantas, ese es el verdadero desafío, ¿no es así?». ¡Hasta la mismísima Madonna pide permiso!

Y yo me hago la misma pregunta que plantea Verónica Adriana en su historia: «¿Por qué nos cuesta tanto trabajo a las mujeres soltar el ‘síndrome de la impostora’? ¿Por qué nos cuestionamos tantas veces si debiéramos, si merecemos, si es lo que se espera de nosotras?». La incorporación de la mujer al mercado laboral y su propia auto exigencia pueden haber sido el detonante de esos ‘miedos’. Creo que cuando toca actuar todo eso es secundario. ¿La fórmula? «Crear en mí y no rendirme». Así concluye su relato Patricia Olamendi, orgullosa de decidir su propio destino.

Todas y cada una de estas 15 mujeres comparten su vida, la deshojan capa a capa, como si fuera una cebolla, hasta llegar al

corazón que las llevó dónde están o hacia dónde van. Yo conté de dónde vengo y a quién le debo lo que soy. Ellas convierten en novela su vida y demuestran que para vivir no hay mejor receta que escuchar al corazón, no dejarse llevar por terceros y decidir en primera persona 'hacer lo que quieren'. Por favor, no nos justifiquemos. Gracias Vera.

MONTSE MATEOS
Periodista

AGRADECIMIENTOS

Vera Moreno

«Gracias infinitas a las quince mujeres que aceptaron mi invitación para participar en este libro que cambiará la vida de otras. A mi hermana. A mi madre, que me llamaba “guerrera”, y eso potenció aún más mi rebeldía. Y lo seguiré siendo porque quiero que mis niñas, Cris, Vega y Nahia, sean también mujeres guerreras, para que sus alas las lleven hasta el infinito y más allá, como mi amor por ellas. A Luis y Asier, los hombres de mi vida, para que sigan caminando a nuestro lado».

Patricia Olamendi Torres

«Mi agradecimiento a Maluy Flores por invitarme a participar en este hermoso proyecto, a Vera por coordinarlo y a todas las personas que me han apoyado y acompañado a lo largo de mi vida».

Mercedes Civarolo

«A las mujeres que me inspiraron en el pasado y a las que me animan a seguir rompiendo techos de cristal.

A mis hijas, mujeres poderosas, que me transmiten la energía necesaria para seguir evolucionando en un mundo cada vez más complejo».

Cristina Eugenia Lombana Velásquez

«A todas las mujeres que me precedieron y abrieron caminos con pasos firmes; y a mi mamá, porque me regaló su fuerza y su coraje. Gracias a todas ellas soy lo que soy y he llegado hasta donde estoy, rompiendo techos de cristal».

María José Alaminos Gil-Ortega

«A todas las mujeres con las que he trabajado y aprendido, por su generosidad, su fuerza y su complicidad. A mi pareja, que con amor y generosidad me reta cada día y me impulsa a superarme. A Vera, por ser una fuente constante de inspiración y recordarme que el futuro se construye con valentía, ternura y propósito. Y a todas las que sueñan con transformar el mundo: sigamos escribiendo juntas».

Nora Frías Melgoza

«Primero, a mi querido esposo, Alejandro, mi amigo y compañero en cada uno de los episodios de mi vida. Gracias por tu paciencia y por estar a mi lado en cada paso del camino. Tu apoyo incondicional ha sido una luz en mis días.

A mi hija, Nora, quien es la motivación detrás de mis logros. Eres mi razón de felicidad y el impulso que me lleva a buscar la armonía en mi vida. Gracias por ser una fuente constante de inspiración.

A mi amigo, el Dr. José Ignacio Chapela Castañares, gracias por ser un líder en quien confío, a quien honro y respeto. Tu guía ha sido invaluable y siempre llevaré en mi corazón la sabiduría que me has compartido».

Ana María Corredor

«A todas las mujeres que me han motivado y apoyado con generosidad y alegría durante mi vida. Y, sobre todo, a aquellas que no lo han hecho, a las que me han criticado, me han dado la espalda o me han hecho zancadillas, porque me han hecho más fuerte. Ellas han sido mis verdaderas maestras. Hoy mi felicidad no depende de nadie».

Verónica Adriana Palma Esteves

«Gracias a mi mamá, a mis hijas, a Mary, a mis hermanas, a las madres que me han cobijado, a mis hermanas del alma y a todas las mujeres que han hecho la mujer que soy hoy. Un agradecimiento muy especial a Vera por invitarme a este maravilloso proyecto y, con ello, descubrir otra parte de mí que no conocía».

Ana María Núñez de Arzt

«Mi agradecimiento y respeto a todas aquellas mujeres valientes que antes que yo se atrevieron a abrir paso rompiendo esquemas, prejuicios y paradigmas, pagando incluso hasta con su vida. Desde Hipatia hasta mi madre, sobre los hombros de muchas gigantes, tantas veces desconocidas, construimos las valientes de mi generación, y deseo de todo corazón haber allanado un poquito más el camino a las mujeres valientes por venir».

Catalina Sánchez Ayerbe

«Gracias a mis papás, mis hermanos y a mi familia, que forjaron en mí los valores que me representan. Gracias a mi esposo y a mi hijo por ser mi motor y mi fuerza. A mi suegra por ser mi mamá en la tierra. Gracias a todos los equipos que he tenido el honor de guiar y liderar por llevarme hasta donde estoy. Gracias a mis jefes y superiores por haberme enseñado desde mis inicios a ser un líder humano. Y por último y no menos importante, gracias a Dios por llenar mi vida de bendiciones».

Sylvia Sánchez Alcántara

«Agradezco profundamente a todas las personas que han sido parte de mi desarrollo personal y profesional. Sus enseñanzas, confianza y apoyo han dejado una huella invaluable en mi trayectoria. Cada paso que he dado ha sido acompañada por su inspiración y generosidad. Gracias por impulsarme a crecer, a creer y a seguir construyendo con propósito».

María Luisa Flores del Valle

«Sin duda, en cada proyecto, en cada día y en cada respiro es de suma importancia agradecer.

Gracias, Fermín, por tenerme presente y recomendar mi nombre. Gracias, Vera, por mandar ese mensaje que nos dio pauta a ser parte de un cúmulo de vivencia, experiencia, aprendizaje, dirección, esperanza, sabiduría y mucho más, en compañía de mujeres mágicas que mueven imposibles, transforman vidas, son incansables e imparables robles que miran sin miedo al futuro. Gracias a Dios».

Carolina Angarita Barrientos

«A mi hija, Juliana, mi gran amor y maestra de vida. A mi esposo, Juan, el amor de muchas vidas. A mi mamá, mi mayor ejemplo e inspiración. A mi familia de sangre y hermanas de alma, por ser mi soporte y apoyo».

Ivannia Serrano Brenes

«Quiero dedicarle y agradecerle mi capítulo al resto de las autoras participantes en este proyecto, pero también a las mujeres lectoras que, a pesar de las amargas que han atravesado en su vida, se levantan cada mañana decididas a lograr su cometido. A esas mujeres que se han cansado y han creído que ya no pueden más y agarran fuerzas de su vientre para seguir el camino.

Mujeres, este escrito, es por y para nosotras. Gracias, porque con nuestra sensibilidad y fortaleza, con suavidad y firmeza, contribuimos a la transformación y hemos allanado el camino para otras mujeres».

Almudena Berzosa Peñaranda

«A las mujeres de mi linaje: mi madre, mis abuelas materna y paterna, mi madrina y mi bisabuela, cuya fuerza atronadora y determinación firme me acompañan en cada paso. A los hombres que han marcado mi camino: mi padre, brújula ética y faro sereno, y Peter, mi marido, aliado incansable y refugio seguro. Este capítulo también es suyo».

INTRODUCCIÓN

Con alas de cristal de acero

Vera Moreno

Decía Frida Kahlo: «Pies, ¿para qué los quiero si tengo alas para volar?».

Este es un libro que está escrito por quince mujeres que tuvieron que ponerse alas para volar hacia sus sueños. Con ellas, rompieron sus techos de cristal, fabricados con culturas patriarcales, con creencias limitantes, miedos irracionales y otros muchos elementos inhibidores. Todo esto, lejos de bloquearlas, las estimuló para que sus alas se hicieran mucho más fuertes y poderosas.

Solo con decir que algunas de ellas pertenecen a la generación *baby boomer* ya se intuye todo lo que tuvieron que luchar para lograr algo tan sencillo como es, hoy en día, acceder a la universidad. Porque las mujeres *baby boomer* supusieron un punto de inflexión en todo el mundo, sobre todo, en el ámbito femenino. Ellas fueron las que consiguieron grandes logros, tales como el acceso masivo de las mujeres a la educación superior y al mercado laboral, y llegaron a ocupar, por primera vez en la historia, puestos de dirección en organizaciones; gracias a sus reivindicaciones obtuvieron el derecho al aborto y el acceso a métodos anticonceptivos, lo que les facilitó la gestión de los temas relacionados con la maternidad y, con ello, su desarrollo profesional; lograron algo tan simple como abrir una cuenta bancaria ellas solas, sin la necesidad de ninguna autorización paterna o del marido; provocaron las primeras grandes olas del movimiento

feminista y su lucha por la igualdad de género en oportunidades; y un largo etcétera de derechos conseguidos.

En España, la dictadura de Franco impidió cualquier avance, pero, con la llegada de la democracia, en 1975, año de su muerte, las mujeres españolas empezaron su lucha y consiguieron lo que otras ya habían logrado en distintos lugares del mundo.

En este libro también hay mujeres de generaciones posteriores que, unidas todas ellas, han mostrado como juntas se pueden seguir rompiendo los techos de cristal que aún nos colocan en muchos lugares. Por esa razón, queremos compartir con nuestras lectoras, y también lectores, todas las barreras externas e internas que tuvimos que superar, así como las estrategias que utilizamos para afrontarlas con éxito. Los obstáculos externos, aunque invisibles muchos de ellos, son bien conocidos. Los internos, los que nos ponemos a nosotras mismas, también lo son; seguimos comprando el mensaje patriarcal que se nos ha transmitido desde nuestro nacimiento y que muchas mujeres y hombres aún asumen dentro de este sistema perverso que se resiste a cambiar determinadas estructuras patriarcales.

Con más frecuencia de lo que se pudiera pensar, los techos de cristal internos son más difíciles de romper. Sin embargo, una vez vencidos los obstáculos, nos dan la fuerza para quebrar los culturales, los patriarcales. Así, las autoras del libro nos relatan cómo convivieron con sus propios miedos, sus creencias, sus pensamientos destructivos como el temido «síndrome de la impostora» y, sobre todo, con sus sentimientos de culpabilidad por querer compartir su vida profesional con la crianza de sus hijos; o por decidir no ser madre y priorizar su propio crecimiento afrontando muchas de las críticas recibidas por dicha decisión. Comparten estas vivencias para que otras mujeres puedan verse reflejadas y dejen de sentirse solas, consigan encontrar la fuerza y la motivación para seguir adelante, hasta donde ellas quieran. Para que no permitan que les paren los pies ni que les corten las alas; que sean ellas mismas quienes decidan qué, cómo, cuándo y dónde quieren vivir y hacer. Que los límites sean infinitos, como la reflexión que Eduardo Galeano hizo sobre la utopía: «La utopía está en el horizonte. Camino dos pasos, ella se aleja dos

pasos y el horizonte se corre diez pasos más allá. ¿Entonces para qué sirve la utopía? Para eso, sirve para caminar». Pues así deben ser los límites que las mujeres nos pongamos en nuestro desarrollo personal y profesional.

Las jaulas sin barrotes donde crecimos

El techo de cristal no es el único factor que afecta de manera negativa al desarrollo personal y profesional de las mujeres. Por mencionar alguno más, está también el «suelo pegajoso»; los estereotipos de género (ser cuidadoras de nuestra familia y que la prioricemos frente a nuestro crecimiento, que estemos guapas, que seamos dulces...); la brecha salarial, menos sueldo por el mismo trabajo que los hombres; los sesgos sexistas; el ya mencionado «síndrome de la impostora» y un largo etcétera que excedería el propósito de esta introducción.

Vamos a desarrollar brevemente alguno. El llamado «techo de cristal» es un término que fue acuñado por Marilyn Loden en el año 1978 cuando pronunció un discurso en Nueva York. Dicho término se popularizó en 1986 gracias a un artículo que fue publicado por el *Wall Street Journal*. Se llama «techo de cristal» porque son barreras invisibles que obstaculizan el desarrollo personal y profesional de las mujeres, sobre todo, para acceder a los puestos directivos de responsabilidad de las empresas. En la actualidad son más difíciles de detectar porque son obstáculos menos evidentes, a diferencia de lo vivido por generaciones anteriores, a las que nos tenían prohibido el acceso a muchos ámbitos reservados en exclusiva a los hombres. La cultura patriarcal se reestructura de manera camaleónica para seguir siendo invisible, haciéndonos creer que tenemos las mismas oportunidades y, en realidad, no es así. Muchos hombres se proclaman feministas, pero no se apartan para dejar paso a mujeres talentosas que pudieran ocupar sus puestos y desempeñar el trabajo de manera excelente.

El llamado «suelo pegajoso» es otro término, acuñado por Catherine Berteide en 1992, relacionado con esos obstáculos que se

encuentran las mujeres y que les impiden su desarrollo personal y profesional. Se llama así porque son barreras que no nos dejan despegar del suelo. Está relacionado con la adjudicación de las tareas domésticas a las mujeres y el cuidado de los hijos, esposo y otros familiares. Eso nos obliga a tener dobles jornadas, las laborales y las domésticas, lo que nos resta tiempo para formarnos y crecer.

Otro elemento que inhibe el crecimiento de la mujer, como ocurre con los conceptos anteriores, son los estereotipos de género que atribuyen a la mujer mejores cualidades para dedicarse a las tareas domésticas y al cuidado de los hijos. Lo que está claro es que la maternidad sigue siendo un elemento que afecta de manera negativa al desarrollo profesional de las mujeres. Es cierto que, con las nuevas medidas igualitarias de paternidad, resulta menos penalizador a la hora de contratarlas. Sin embargo, aún sigue habiendo muchas resistencias porque también está muy asumido que son las mujeres quienes suelen pedir los permisos para gestionar los problemas de salud de los hijos e hijas, asistir a las reuniones escolares, solicitar las reducciones de jornada para atender este tipo de situaciones, etc. El tema de la conciliación es una trampa más. Los tentáculos patriarcales siguen siendo muy largos y alcanzan a muchas mujeres que siguen adoptando pensamientos machistas, tales como que son ellas las más idóneas, tanto para cuidar de los hijos como, incluso, hacer las labores del hogar, pensando que lo hacen mejor que los hombres. Aún queda mucho por hacer con las creencias de origen patriarcal que tienen las mujeres al respecto y que son bien aprovechadas por sus parejas. Claramente, el sistema patriarcal se reestructura y adapta a las nuevas generaciones de mujeres para que mantengan esas creencias limitantes, convenciéndolas de que, desde su libertad, deciden renunciar a su desarrollo personal y profesional para asumir la crianza de los hijos y las labores del hogar.

Además de todas estas barreras, existen también los «techos internos». Aquellos que las propias mujeres construimos y que impiden nuestro crecimiento. Interiorizamos mensajes relacionados con los estereotipos de género, que tan arraigados están aún en el ámbito cultural y educativo y que seguimos aceptando,

ocupando los espacios que la sociedad nos ha asignado: el cuidado de los hijos, del esposo, de nuestros mayores, además de las labores domésticas más duras. Y para empeorarlo aún más, cuando decidimos desarrollarnos desde el punto de vista laboral y personal, aparece la sombra del «síndrome de la impostora», que trata de convencernos de que no merecemos los hitos que conseguimos y que son fruto de la suerte o de la casualidad, no tanto de nuestro talento. Los miedos a las críticas, al fracaso, a las expectativas propias y ajenas y otros diversos temores nos suelen acompañar en el camino hacia nuestras metas.

Alrededor del 50 % del talento mundial encerrado en jaulas sin barrotes

Las mujeres representamos alrededor del 50 % de la población mundial. Sin embargo, este porcentaje no se ve reflejado en los puestos directivos de las organizaciones.

Si nos remitimos al informe *Women in Bussines*, de Grant Thornton, que se elabora desde 2004, observamos una evolución positiva y significativa. El primer informe revelaba una ocupación media mundial del 19 % de las mujeres en puestos de alta dirección. En la actualidad, en 2025, alcanzamos un 34 %. Este porcentaje representa la media a escala mundial. Según dicho informe, América del Sur ocupa el primer lugar, con un 37,2 %; seguida por África, con el 36,6 %; Europa, con el 34,9 %; América del Norte, con el 34 %, y Asia y el Pacífico, con el 32,9 %. Es importante destacar que Tailandia tiene un 43,1 % de mujeres al frente de puestos directivos, en contraposición a Japón, con el 18,4 %, que ha subido bastante, puesto que en 2018 solo había un 5,4 % de mujeres directivas. Estamos en el camino...

Siguiendo con dicho informe, esta evolución se ha producido debido a la presión recibida por las empresas, bien por parte de los clientes, bien de las propias mujeres. No hay que olvidar que representamos el 50 % de la población de trabajadoras y que es necesaria nuestra fuerza laboral para que las empresas funcionen de manera exitosa. Para ello, nuestra motivación, que es la

gran impulsora de nuestro rendimiento, debe reforzarse, por lo que hay que valorar nuestro talento y ser utilizado de manera proporcionada y justa, como el de los hombres. Ya son muchas las compañías que han podido comprobar los beneficios, en el plano productivo y económico, de que las mujeres ocupen puestos de responsabilidad ejecutiva. Las grandes empresas fueron las primeras en percatarse de las ventajas de contratar a mujeres para cargos directivos y estas abundan en ellas; no obstante, las pequeñas empresas se siguen mostrando reticentes a aplicar políticas de igualdad de género. El informe de Grant Thornton indica que un 64 % de las empresas no aplica medidas para que las mujeres ocupen puestos de alta dirección. También los gobiernos contribuyen a la evolución hacia la paridad implantando medidas conciliadoras, tales como igualar los permisos de paternidad a los de maternidad, obligando a los padres a cumplirlos. De esta manera, la maternidad ya no es un obstáculo para contratar a más mujeres y que accedan a puestos directivos.

No estás sola: Rompe tu techo y comienza tu sueño

Este libro contiene un mensaje: aunque no es fácil, en unos países más que en otros, debemos apoyarnos entre nosotras. El ejemplo es la mejor evidencia para mostrar que se puede llegar a las metas deseadas. En este libro, todas las mujeres cuentan cómo han sido discriminadas y han conseguido superarlo, con mucho esfuerzo, luchando, en algunos casos, contra las propias creencias heredadas de sus propias madres y de la sociedad patriarcal en la que han crecido. Cuentan, además, las estrategias, tanto psicológicas como comportamentales, que han aplicado en su vida para seguir adelante y no tirar la toalla en momentos en los que era lo único que deseaban para dejar de sufrir. Sin embargo, se han demostrado a sí mismas que con la constancia han podido dar pasos, algunas veces hacia atrás, para tomar impulso.

Es momento de que sigamos rompiendo las barreras que nos imponemos y dejemos de sentirnos culpables porque deseamos conseguir nuestros sueños académicos y laborales. Que en reali-

dad los hijos aprenden del ejemplo que les damos y no de lo que les decimos que deben hacer. Cuando una mujer que es madre renuncia a su trabajo y a su proyección laboral en pos del cuidado de sus hijos o de otros familiares, en realidad lo que les estamos enseñando es que deben priorizar el cuidado de los demás frente al suyo propio, renunciar a sus sueños y a sus metas. Se puede compaginar la formación y el trabajo con la maternidad y con la vida en pareja.

Este grupo de mujeres que escriben en este libro son un fiel ejemplo de lo que es destruir techos de cristal, evitar suelos pegajosos, eliminar muchos de los estereotipos de género. Con sus logros, no queda ninguna duda de que han sido capaces de mirar de frente, con la vista puesta en sus objetivos, y eso les ha permitido alcanzarlos. Es cierto que muchas de nosotras hemos tenido que transitar este camino solas, sin ayuda; a veces trabajando más de veinte horas diarias para poder compaginar nuestros estudios, nuestro trabajo dentro y fuera de casa con nuestro papel de madres, esposas, hijas, etc.

Nos cerraron los caminos y los abrimos con estrategias

¿Qué vas a encontrar en este libro? Historias de mujeres que, a pesar de las adversidades, consiguieron ir más allá de sus metas superando obstáculos personales y profesionales, haciendo uso de sus propias estrategias, con frecuencia, de tipo emocional.

Así, los títulos de los capítulos son un reflejo de su contenido.

Tu destino no está escrito, de Patricia Olamendi Torres, nacida en México. Una mujer que se negó a dejar que otros escribieran su historia. Por el contrario, ella protagonizó reformas legislativas que protegieron a mujeres, niñas y niños e impulsó cambios constitucionales en favor de los derechos humanos. Cargó con la culpa de conciliar su rol de madre y esposa con una vida profesional dedicada a transformar realidades. Gracias a su lucha, hoy las mujeres mexicanas están más protegidas. Al leer su historia querrás parecerle a ella.

Nada regalado, todo conquistado, de Mercedes Civarolo, nacida en Argentina. En su relato muestra cómo ella misma comprobó que las mujeres debemos trabajar más para conseguir lo mismo que muchos hombres. Sin embargo, su actitud motivadora la llevó a reconocer que «la adversidad es la mejor oportunidad para aprender», ser más fuerte y conseguir las metas deseadas. Para ese aprendizaje tuvo que desarrollar estrategias, compartidas en su capítulo, que la llevaron a fundar escuelas y universidades, entre otros muchos hitos logrados. Cuando lo leas, saldrás con ganas de comerte el mundo.

Hasta donde la salud y la vida me permitan, de Cristina Eugenia Lombana Velásquez, nacida en Colombia. La separación de sus padres, cuando tenía tan solo dos años, supuso un punto de inflexión en su corta vida. Quedó al cuidado de su madre adolescente y aislada de su familia paterna, que era la que contaba con recursos y que, finalmente, costearon su formación universitaria. Después de varias idas y venidas, entre ellas amorosas, acabó sus estudios de abogacía, desde donde rompió muchos techos de cristal. Llegó a ser juez penal militar y magistrada de la Corte Suprema de Justicia, lo que le supuso tener que enfrentarse a odios machistas. Ni eso ni sus problemas de salud actuales la frenan. Cuando leas su relato, su vida será como un trampolín para tu empoderamiento.

Nunca quise ser princesa, yo quería ser ninja, de María José Alaminos Gil-Ortega, nacida en España. Perdió a su madre de niña y creció sin hermanos, criada por un padre que la educó como a un chico. Huérfana desde joven, tuvo que tomar decisiones antes de tiempo y forjar su propio destino. Y lo hizo con fuerza: hoy es una destacada directora de recursos humanos y docente universitaria. Cree firmemente en la formación continua. Su historia conmueve, inspira y te deja pensando; si ella pudo, tú también.

Una vida de aprendizaje y logros, de Nora Frías Melgoza, nacida en México en el seno de una familia con tintes muy patriarcales, lo que la llevó a enfrentarse desde bien pequeña a los techos de cristal más típicos. El más importante, cuando eligió ser médico y su padre la cuestionó por considerar que eran es-

tudios de hombre y ella, como mujer, debía formarse para ser una buena madre, esposa y ama de casa. Superó sus miedos y decidió que su condición de mujer no determinaría su futuro. Sin la ayuda de su padre, se puso su traje de «guerrera» y salió al mundo a luchar por sus derechos. A partir de ahí tuvo que derribar muchos más techos de cristal, entre ellos los suyos internos. Llegó a ocupar puestos muy relevantes de su país. Cuando leas su relato, tú también te vestirás de guerrera y saldrás a luchar por tus sueños.

La brújula y el estandarte, de Ana María Corredor, nacida en Colombia. Nos cuenta cómo afrontó las adversidades sufridas en su vida, apoyándose en una frase que su padre le marcó a fuego en el cerebro y que fue el mantra que la ayudó a no tirar la toalla nunca: «Hija, la vida es de los valientes». Eligió ser emprendedora, lo que la llevó a cometer los siete pecados capitales. Sufrió las consecuencias, de las que solía salir de manera airosa agarrándose al mantra que su padre le legó como un estandarte. Cuando leas su historia sentirás la fuerza para emprender grandes proyectos en tu vida, ya sea por cuenta propia o ajena.

¿Y yo qué voy a hacer con tanto amor?, de Verónica Adriana Palma Esteves, nacida en México. Durante años puso su talento al servicio de los hombres que amaba, eligiendo quedarse en segundo plano. Hasta que la vida la empujó a ocupar el lugar que le correspondía: ser rectora de una universidad y presidenta de una organización internacional. Los techos que rompió fueron, sobre todo, los que ella misma se había construido. Vivía en una jaula de oro... hasta que eligió salir. Su historia te hará reflexionar acerca de cuánto amor entregas y cuánto te reservas para ti.

El cielo es el límite, de Ana María Núñez De Arzt, nacida en Perú. Una mujer que se atrevió a salir de su país para desarrollarse profesionalmente en Europa. Aquí, se encontró con las ya consabidas luchas de género. Su pasión, su fuerza y su coraje la llevaron a enfrentarse al mundo masculino corporativo para conseguir llegar donde ella quería, aunque a veces tuvo que pagar un alto peaje. Cuando leas su relato, te contagiarás de su empoderamiento y su franqueza.

El poder de la vulnerabilidad, de Catalina Sánchez Ayerbe, nacida en Colombia. Consiguió dirigir grandes compañías relacionadas con la publicidad. La causa del primer castigo que recibió por ser mujer, y que afectó a su proyección profesional, fue elegir ser madre. A su vuelta del permiso de maternidad fue consciente de que ya no la valoraban ni tenían en cuenta para proyectos importantes. Esto la hizo reconsiderar su situación laboral y decidió probar suerte en otras compañías. En ese periplo fue atacada por sus miedos irracionales, por el síndrome de la impostora y por el maldito edadismo, sintiéndose tan vulnerable que esto le hizo recomponerse y superar todos sus techos de cristal internos. Cuando leas su relato verás que sentirte vulnerable te permite parar, reflexionar, recomponerte y salir al mundo con más fuerza.

Una baby boomer imparable, de Sylvia Sánchez Alcántara, nacida en México. Pasó de ser víctima de violencia de género a liderar proyectos para que las mujeres evitaran la violencia y pudieran crecer en el plano personal y profesional. Sus grandes logros la llevaron a ser elegida una de los siete representantes mexicanos para portar la antorcha olímpica de su país en Londres 2012, a pesar de que no era deportista. Sacrificó en varias ocasiones su trabajo por amor, para salvar su relación matrimonial, tóxica y destructiva, en la que sufrió los malos tratos de su marido; incluso estuvo a punto de ser asesinada. Del divorcio salió con una autoestima hundida, que logró recuperar hasta llegar a ser una de las mujeres más reconocidas en México por su trabajo con otras mujeres. Cuando leas su dramática historia, y el coraje con el que la afrontó, no habrá nada ni nadie que te pare en el camino hacia tus sueños.

Una parte de mi camino, de María Luisa Flores del Valle, nacida en México. La historia de Maluy es un canto a la sororidad, a la unión de las mujeres para ayudarnos y cuidarnos entre nosotras. Al contrario que otras, ella tuvo el apoyo de su padre, que la educó para que luchara por sus sueños y no la frenara ni el matrimonio ni la maternidad. A pesar de eso, lograr sus metas no fue fácil, y alguna se malogró solo por el hecho de ser mujer. Esto la llevó a crear sus propias estrategias para sobrevivir en un

mundo de hombres y conseguir sus objetivos sin pedir permiso ni sentir culpa ni remordimiento. A veces, «el fin justifica los medios». Cuando leas su intensa historia, te habrás despojado de muchas creencias que te limitan.

Las llamadas del alma, de Carolina Angarita Barrientos, nacida en Colombia. Desde muy pequeña tuvo claro que no quería ser una niña más, lo escribió y, con el paso de los años, releando el cuaderno, comprobó que había cumplido todo lo que había plasmado en él. Siguió escribiendo sus futuras metas, incluso llegó a superarlas, a veces con gran sufrimiento debido a la violencia de las guerrillas de su país, desde su actividad como periodista. Debido a determinadas experiencias vividas, tuvo que pasar por terapia psicológica, lo que supuso un punto de luz importante que la ayudó a ver otros caminos más saludables desde los que seguir alcanzando sus sueños. Ocupó puestos de gran relevancia, guiada también por sus llamadas del alma. Uno de sus logros fue escribir un libro que llegó a ser *best seller*. Tendrás que leer su historia si quieres conocer sus estrategias para lograr metas tan altas.

La edad no importa, lo que importa es lo que aportas, de Vera Moreno, nacida en España, ideóloga y coordinadora de este libro. Nos cuenta cómo en una época crítica de su vida es despedida de su trabajo por haber denunciado a su jefa por *mobbing*. Tuvo que romper varios de los techos de cristal que más sufren las mujeres en la actualidad: el edadismo y el síndrome de la impostora. Se desnuda emocionalmente, describiendo con detalle todas las emociones que tuvo que afrontar para salir del terreno que controlaba e introducirse en nuevos mercados laborales en plena crisis económica. La pasión por sus nuevas actividades profesionales la hicieron caminar, sin prisa pero sin pausa, hasta llegar a conseguir sus soñadas metas. Si te has visto en alguna ocasión en situaciones similares, leer su capítulo te dará la fuerza y el coraje para afrontarlo.

Amargas dificultades, dulces cosechas, de Ivannia Serrano Brenes. Nacida en Costa Rica, en una familia de clase media baja, en la que se sintió con frecuencia poco querida, lo que influyó en ella a lo largo de su vida. Desde muy pequeña fue

maltratada: en casa, por su cuidadora, y en el colegio, por sus compañeros, así que se aisló más del mundo y sintió con más dolor su soledad. Para afrontar todas estas adversidades, tuvo que pasar por terapia psicológica, lo que hizo aflorar su enorme resiliencia, ayudándola a ser hoy una psicóloga destacada en su país y la presidenta del Colegio de la Psicología. Leyendo su historia, descubrirás y potenciarás tu resiliencia gracias a sus estrategias.

La vida como una caja de oportunidades, de Almudena Berzosa Peñaranda. Nacida en España, aunque desde hace años su vida laboral la llevó a distintos países. Esto hace que su historia profesional esté llena de experiencias diversas y matices emocionales. A pesar de ser una mujer que se atreve a acometer cambios en su vida, a amarlos en lugar de temerlos, también ha tenido que afrontar y superar múltiples obstáculos en los que a veces ha necesitado la ayuda de su marido. ¡Qué importante es saber elegir la pareja apropiada que ayude a aflorar tus talentos y a mitigar tus miedos e inseguridades! De una mujer tan práctica, dinámica, estrategia y con tantas reinenciones en su vida, solo puedes aprender cosas muy buenas, como tomar tus miedos de la mano y seguir caminando hacia tus metas.

En resumen: este grupo de mujeres ha derrumbado infinitos techos de cristal, ha tenido tiempo también para el amor y el desamor, para casarse y divorciarse. En ocasiones, han compartido mesa de estudio con sus hijos para estudiar y preparar exámenes; se han tenido que tragar las lágrimas cada vez que ellos les decían: «No te vayas a trabajar, mamá, quédate conmigo»; han hecho frente al sentimiento de culpabilidad por querer compatibilizar su rol maternal con el profesional. Con más frecuencia de la que quisieron, se han dejado arrastrar por el síndrome de la impostora y han creído que sus logros son producto de la suerte y no de sus talentos. Han dado pasos a un lado, incluso hacia atrás, para ceder o renunciar a sus ideas por amor; o han callado cuando alguien se ha apropiado de ellas sin mencionarlas. También han combatido el maltrato, la violencia machista, el edadismo, los múltiples miedos: al fracaso, al éxito, a no saber cómo seguir, a las críticas... y un largo etcétera.

Mujeres dignas de admiración que se atreven a contar su vida y desnudar sus emociones, exponiéndolas al mundo por un loable propósito: compartir sus vivencias y sus estrategias con la finalidad de que otras mujeres puedan identificar sus techos de cristal y romperlos, hacerlos añicos. El sistema patriarcal sigue muy vivo; se adapta de manera camaleónica a las nuevas generaciones y continúa tratando de bloquear el ascenso de las mujeres hacia la cúspide de la autorrealización plena. Las autoras de este libro son el vivo ejemplo de que construyeron sus alas con trocitos de cristal de todos los techos que rompieron y, con su resiliencia, las convirtieron en cristal de acero. Que este libro sirva para construir las tuyas.

VERA MORENO

Madrid, 11 de abril de 2025

ÍNDICE

Prólogo	9
<i>Montse Mateos</i>	
Agradecimientos	13
Introducción Con alas de cristal de acero	17
<i>Vera Moreno</i>	
Las jaulas sin barrotes donde crecimos	19
Alrededor del 50 % del talento mundial encerrado en jaulas sin barrotes	21
No estás sola: Rompe tu techo y comienza tu sueño	22
Nos cerraron los caminos y los abrimos con estrategias	23
1. Tu destino no está escrito: lo construyes tú	31
<i>Patricia Olamendi Torres</i>	
Sin fecha de nacimiento	31
El estudio, el trabajo y la militancia	33
Y el feminismo entró en mi vida	35
Madre, esposa y dirigente nacional de la izquierda mexicana	36
La agenda feminista: Reformas legislativas	39
La procuración de justicia y la atención a mujeres	41
Un nuevo camino: La vía diplomática	42

2. Nada regalado, todo conquistado	47
<i>Mercedes Civarolo</i>	
La frase de mi vida	47
Todo comenzó cuando era una niña	49
Relato de momentos de aprendizaje	51
Relato de otras experiencias significativas	54
Llegar hasta donde queremos llegar	57
Trabajar los propios techos de cristal para romper los externos	59
3. Hasta donde la salud y la vida me permitan	63
<i>Cristina Eugenia Lombana Velásquez</i>	
4. Nunca quise ser princesa, yo quería ser <i>ninja</i>	79
<i>María José Alaminos Gil-Ortega</i>	
5. Una vida de aprendizaje, retos y logros	93
<i>Nora Frías Melgoza</i>	
6. La brújula y el estandarte	111
<i>Ana María Corredor</i>	
La lujuria	114
La soberbia	116
La gula	120
La ira	122
La avaricia	124
La envidia	125
La pereza	127
7. ¿Y yo qué voy a hacer con tanto amor?	133
<i>Verónica Adriana Palma Esteves</i>	
8. El cielo es el límite	155
<i>Ana María Núñez De Arzt</i>	
El pensamiento a medio y largo plazo es primordial	157

No esperes a ser la candidata perfecta. Nadie lo es	157
Conoce tu valor profesional en el mercado	158
Da siempre lo mejor de ti. Siempre. Lo mejor	158
Ten planes muy claros y, al mismo tiempo, mantente flexible	159
Si el camino que te toca no es de color de rosa, píntalo del color que te apetezca	159
Rompiendo barreras: Lo que te hace diferente se convierte en tu fortaleza	160
Alienígena en el «club de chicos»	161
Huir o luchar	162
¿Me va a gritar?	162
¡Entonces, despídeme!	163
Si tú lo dices	164
No subas el volumen, mejora tus argumentos	165
Como una crisis de misiles	166
Cuando tu cuerpo te dice: ¡Basta!	166
No somos. Estamos siendo	168
 9. El poder de la vulnerabilidad	 171
<i>Catalina Sánchez Ayerbe</i>	
 10. Una <i>baby boomer</i> imparable	 183
<i>Sylvia Sánchez Alcántara</i>	
 11. Una parte de mi camino: Porque el triunfo de una es de todas y todas somos más que una	 197
<i>María Luisa Flores del Valle</i>	
 12. Las llamadas del alma	 215
<i>Carolina Angarita Barrientos</i>	
De la pasión a la rueda del hámster	215
El vacío y el derrumbe del castillo de «la vida perfecta»	223
Mi renacer como maga adulta	226
El nuevo llamado y la trampa del miedo	228

13. La edad no importa, lo que importa es lo que aportas	237
<i>Vera Moreno</i>	
El «cómo»: Factores clave que me condujeron hacia mis metas	241
El miedo	242
La vergüenza	243
La culpa	244
Proceso de duelo	245
La actitud	247
<i>Networking</i> : Imprescindible	249
¿Qué me llevo de esta parte de mi vida?	251
14. Amargas dificultades, dulces cosechas	255
<i>Ivannia Serrano Brenes</i>	
15. La vida como una caja de oportunidades	269
<i>Almudena Berzosa Peñaranda</i>	
El momento de la cima: Presente	269
Orígenes y primeros desafíos	273
El camino de la resiliencia: Lecciones de liderazgo resiliente	277
Lección 1: La resiliencia no es resistencia, es adaptabilidad	278
Lección 2: La importancia de la anticipación y la preparación	279
Lección 3: La flexibilidad y el crecimiento personal	280
Lección 4: Liderar desde la vulnerabilidad	280
Lección 5: La resiliencia como motor del cambio positivo	281
Mirando al horizonte: Liderar con visión de futuro	282
La flexibilidad como clave del éxito futuro	284
Liderazgo con propósito: El horizonte como meta personal y colectiva	285

**Si desea más información
o adquirir el libro
diríjase a:**

www.octaedro.com

con > vivencias

- La depresión postparto. Salir del silencio
Nathalie Nanzer
- Palos en las ruedas. Una perspectiva relacional y social sobre por qué el trauma nos impide avanzar
Luis Raimundo Guerra Cid
- Madre agotada
Stéphanie Allenou
- La humanización del duelo
Carme Serret Vidal, Jose M. Asensio Aguilera
- Soy adulto, soy adoptado
Cristina Negre, Montserrat Freixa, Anna Cruaños
- Derechos frágiles.
Autobiografía de una generación de mujeres
Gemma Lienas
- El TDAH en niñas y mujeres.
Identificación y visibilización
Lotta Borg Skoglund
- Si cada vez sabemos más,
¿por qué no somos más felices?
Amalia Marugán Guijo, Silvia Bautista Meruelo
- De madres a hijas.
La transmisión de la feminidad
Marina Subirats

Mujeres que rompieron sus techos de cristal

Este libro está escrito por quince mujeres. Quince historias de coraje, de constancia, de transformación y de alas construidas con los trozos de cristal de los techos que rompieron. Este no es solo un libro de relatos cualquiera: es un manifiesto de resiliencia, de sueños, de esfuerzo, de propósitos de vida, y de deseos de libertad para elegir escribir los renglones de sus historias. ¡Y vaya si lo consiguieron!

Cada autora comparte su periplo personal de superación en el que tuvieron que romper muchos esquemas externos, pero también internos: desde las faltas de apoyo de algunos progenitores, las críticas, las propias creencias limitantes, los miedos bloqueadores, soportar el peso invisible del síndrome de la impostora, hasta las culpas impuestas por no dedicarle todo el tiempo a la maternidad o por elegir no matenar, afrontar situaciones de maltrato... Con todo esto a sus espaldas, aprendieron a desafiar lo que se esperaba de ellas y decidieron ser las protagonistas de sus historias escribiéndolas de su puño y letra, con autenticidad y sin pedir permiso, aunque a veces con miedo, pero lo consiguieron.

Sus relatos pretenden inspirar a otras mujeres para que sean las escritoras de sus vidas y también para recordarles que no están solas y que ya hay caminos abiertos por los que transitar. Que saber que otras mujeres han aprendido a romper sus techos de cristal, y que con ellos construyen sus alas, sea motivo de inspiración para que otras lo hagan.

Este libro pretende ser tu impulso. Que con cada página descubras que tú también puedes decidir qué, cómo, cuándo, dónde y con quién ser y estar. Que nadie te corte las alas. Que seas tú quien elija el vuelo y ayudes a otras a hacerlo.

«Pies, ¿para qué los quiero si tengo alas para volar?»

FRIDA KAHLO