



8M DÍA DE LA MUJER

Este 8 de marzo, honremos a todas las mujeres que con su trabajo, pasión y determinación construyen un mundo más justo e igualitario. ¡Sigamos avanzando juntas!

El Tiempo
MX

Mujeres: 100 años de lucha laboral



Paola Sosa

redaccion@eltiempomonclova.mx

En el último siglo, la participación de las mujeres en el mercado laboral ha experimentado una transformación profunda. A inicios del siglo XX, alrededor de 1900, apenas 6% de las mujeres en edad de trabajar participaba en actividades económicas, de acuerdo con el estudio "Mujeres en la economía: 100 años de datos" del Instituto Mexicano para la Competitividad.

En esa época, la mayoría realizaba labores domésticas o trabajos informales sin reconocimiento salarial ni derechos laborales. Durante la segunda mitad del siglo XX, especialmente entre 1960 y 1970, la incorporación femenina al empleo aumentó impulsada por el proceso de industrialización y la expansión del comercio y los servicios. Para 1970, la participación económica femenina era de 17.6%, y continuó creciendo

en las décadas siguientes conforme más mujeres accedieron a la educación y a empleos formales. Actualmente, en México más de 24 millones de mujeres forman parte de la población ocupada, y la participación femenina en la economía se ubica cerca del 46%, una cifra muy superior a la registrada hace un siglo, aunque todavía por debajo de la participación masculina. A pesar de los avances registrados en el último siglo, aún persisten desafíos para alcanzar una participación laboral plenamente equitativa. Las mujeres continúan enfrentando brechas salariales, menor presencia en puestos de liderazgo y una mayor carga de trabajo doméstico no remunerado. Reducir estas desigualdades, ampliar el acceso a sistemas de cuidado y fortalecer las oportunidades laborales será clave para consolidar una mayor igualdad económica.



BRECHA SALARIA

A pesar de los avances en la participación femenina en el mercado laboral durante el último siglo, la brecha salarial entre hombres y mujeres continúa siendo uno de los principales desafíos de la igualdad económica en México. De acuerdo con datos de la Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) y la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo, **las mujeres ganan en promedio entre 14% y 18% menos que los hombres por trabajos similares**. Esto significa que, si un hombre percibe 100 pesos, una mujer recibe aproximadamente entre 82 y 86 pesos por la misma actividad laboral.

Esta diferencia se acumula a lo largo del tiempo. Investigaciones sobre trayectorias laborales estiman que **una mujer puede dejar de percibir entre 1.24 y 1.6 millones de pesos durante su vida laboral debido a la brecha salarial**. También influyen factores estructurales como la concentración femenina en empleos con menor remuneración, la informalidad laboral y la falta de acceso a puestos directivos. Otro elemento que amplía esta brecha es el trabajo de cuidados no remunerado. Diversos estudios indican que las mujeres dedican varias horas más al día a actividades domésticas y de cuidado familiar que los hombres, lo que limita sus oportunidades de ascenso laboral, capacitación o acceso a empleos mejor remunerados. Según el Instituto Mexicano para la Competitividad (IMCO), México también enfrenta rezagos internacionales en este indicador. El país se ubica entre las economías con mayores diferencias salariales de género, lo que refleja que la desigualdad de ingresos continúa siendo un reto estructural del mercado laboral.



LIDERAZGO FEMENINO EN MÉXICO: AVANCES Y CIFRAS

En las últimas décadas, el liderazgo femenino en México ha registrado avances importantes en distintos sectores de la economía y la vida pública. Aunque durante gran parte del siglo XX las mujeres enfrentaron barreras para acceder a puestos directivos, hoy su presencia en espacios de toma de decisiones es cada vez más visible, impulsada por mayores niveles educativos, cambios sociales y políticas orientadas a la igualdad.

De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía, más de **24 millones de mujeres forman parte de la población** ocupada en el país, lo que representa cerca del **46%** de la fuerza laboral. Sin embargo, la participación económica femenina aún se mantiene por debajo de la masculina, que supera el **70%**.

En el sector empresarial. México ha registrado avances relevantes. Estudios internacionales señalan que alrededor del **40%** de los puestos de alta dirección en empresas mexicanas están ocupados por mujeres, una cifra superior al promedio global, que ronda el **33%**. Este crecimiento ha permitido que el país destaque en América Latina por la presencia femenina en cargos ejecutivos. El emprendimiento también se ha consolidado como un espacio clave para el liderazgo femenino. Actualmente, casi el **46%** de los nuevos negocios en México son impulsados por mujeres, mientras que cerca de 1.6 millones de micro, pequeñas y medianas empresas están dirigidas por empresarias. Este fenómeno refleja el creciente papel de las mujeres como generadoras de empleo y actividad económica.



EMPRENDIMIENTO FEMENINO Y MADRES TRABAJADORAS

El emprendimiento femenino se ha convertido en una alternativa clave para miles de mujeres en México, especialmente para quienes también son madres y buscan equilibrar el cuidado del hogar con la generación de ingresos. Ante la falta de empleos con horarios flexibles, muchas mujeres optan por iniciar sus propios negocios.

En el país existen **38.5 millones de mujeres** que son madres, y una parte importante participa en actividades económicas para sostener a sus familias. Además, cerca de **11.5 millones de mujeres son jefas de familia**, lo que refleja su papel central en la economía del hogar, según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía.

Negocios. El emprendimiento se ha consolidado como una vía relevante de participación económica femenina. Se estima que **20.6%** de las empresas en México han sido creadas exclusivamente por mujeres, muchas de las cuales inician sus negocios alrededor de los 33 años de edad.

Entre las emprendedoras mexicanas, la maternidad es frecuente. Estudios indican que más del **50%** de las mujeres que emprenden son madres, lo que implica enfrentar una doble o incluso triple jornada entre el hogar, la crianza y el negocio. Además, **52%** de las mujeres emprende para generar ingresos adicionales o apoyar la economía familiar, mientras que en el comercio electrónico hasta el **77%** de las emprendedoras son madres que utilizan plataformas digitales para vender productos.



1857

Trabajadoras textiles protestan en New York City por mejores condiciones laborales; es uno de los antecedentes del movimiento obrero femenino.



1867

Ocurrió un hecho relevante para la educación y el avance de las mujeres en México. Ese año, durante el gobierno de Benito Juárez, se impulsó la Ley Orgánica de Instrucción Pública, que promovió la edu-



1908

Más de 15 mil mujeres marcharon en New York City para exigir mejores salarios, reducción de la jornada laboral y el derecho al voto. La movilización fue organizada principalmente por trabajadoras de la industria textil.



1909

Se celebró por primera vez en Estados Unidos el Día Nacional de la Mujer, el 28 de febrero, impulsado por el Partido Socialista de América. La conmemoración surgió como resultado de las protestas.



1910

Durante la II Conferencia Internacional de Mujeres Socialistas realizada en Copenhague, la activista alemana Clara Zetkin propuso establecer un día internacional dedicado a la lucha por los derechos de las mujeres.

Primera presidenta de México



La llegada de Claudia Sheinbaum a la Presidencia marcó un hecho histórico en México al convertirse en la primera mujer en gobernar el país desde la instauración de la República. Su triunfo electoral no solo representó un cambio político, sino también un momento simbólico dentro de la larga lucha de las mujeres por acceder a los espacios de poder y toma de decisiones.

Origen y formación académica. Claudia Sheinbaum nació el 24 de junio de 1962 en Ciudad de México, en una familia vinculada al ámbito académico y científico. Desde joven mostró interés por el conocimiento y la investigación. Realizó sus estudios en la Universidad Nacional Autónoma de México, donde cursó la licenciatura en Física. Posteriormente continuó su formación con una maestría y un doctorado en ingeniería energética, especializándose en temas relacionados con energía, medio ambiente y cambio climático.

Inicios en la vida pública. Su carrera política comenzó formalmente en el año 2000, cuando fue nombrada secretaria de Medio Ambiente del entonces Gobierno del Distrito Federal, administración encabezada por Andrés Manuel López Obrador. Durante su gestión impulsó proyectos de movilidad sustentable y políticas ambientales, como la expansión de corredores de transporte y programas enfocados en mejorar la calidad del aire en la capital del país.

Después de esta etapa regresó por algunos años al ámbito académico y de investigación, pero mantuvo una presencia constante en la vida pública.

Consolidación política. En 2015, Sheinbaum fue electa jefa delegacional de Tlalpan, una de las demarcaciones de la ca-

pital mexicana. Este cargo le permitió fortalecer su perfil político y administrativo, al tiempo que consolidó su presencia dentro del movimiento político que posteriormente daría origen al partido Morena. Tres años más tarde, en 2018, logró un nuevo avance histórico al convertirse en la primera mujer electa jefa de Gobierno de la Ciudad de México, uno de los cargos ejecutivos más relevantes del país.

Durante su administración impulsó programas sociales, proyectos de movilidad, obras de infraestructura urbana y políticas ambientales, además de reforzar la inversión en transporte público y seguridad.

Camino hacia la Presidencia. Tras concluir su gestión en la capital, Sheinbaum participó en el proceso interno de Morena para elegir a su candidata presidencial rumbo a las elecciones de 2024. Luego de un proceso de encuestas internas del partido, resultó seleccionada como la candidata del movimiento político conocido como la Cuarta Transformación. La elección presidencial se realizó el 2 de junio de 2024, jornada en la que Sheinbaum obtuvo una amplia ventaja frente a sus competidores, convirtiéndose en la candidata más votada en la historia reciente del país.

Primera presidenta en la historia de México. El 1 de octubre de 2024, Claudia Sheinbaum asumió oficialmente la Presidencia de la República, convirtiéndose en la primera mujer en ocupar el cargo en más de 200 años de historia nacional.

Su llegada al poder representa un momento significativo para la participación política femenina en México. Durante décadas, las mujeres lucharon por obtener derechos políticos básicos, como el voto, que fue reconocido oficialmente en 1953.

Desde entonces, la presencia femenina en la política mexicana ha crecido de manera constante, con cada vez más mujeres ocupando cargos legislativos, gubernaturas y puestos de liderazgo en diferentes niveles de gobierno.

Un momento histórico para México. La elección de Sheinbaum es considerada por analistas y especialistas como un símbolo de los cambios sociales que han ocurrido en el país. Su llegada a la Presidencia refleja tanto el avance de la participación femenina como la transformación del panorama político mexicano en el siglo XXI.

Más allá de su trayectoria personal, su triunfo también representa el resultado de décadas de lucha por la igualdad de oportunidades para las mujeres en la vida pública.

Del dolor al arte: Pinta la fuerza y el alma de la mujer

TALENTO Entre el óleo y los recuerdos, Silvia Rosa Valdés, honra a su madre y envía mensaje de esperanza.

Daniela Cordova
redaccion@eltiempomonclova.mx

A sus 69 años, la pintora Silvia Rosa Valdés Villarreal encontró en el arte una forma de honrar a las mujeres y, especialmente, a la memoria de su madre. Entre pinceles y óleo, creó una obra titulada "Mujer", donde aparece la silueta de una mujer semidesnuda con alas, símbolo de fortaleza, libertad y amor eterno. La inspiración, explica, nació al pensar en su madre y en el valor que representa ser mujer. Con emoción comparte una frase que resume su visión de la vida: "El cuero se envejece como todo, pero el corazón siempre está joven y la belleza interior permanece".

La pintura no tiene rostro porque, explica, busca representar a todas las mujeres. Cada una puede verse reflejada en esa silueta, en su historia, en su lucha y en su capacidad de levantarse ante las dificultades. Este es el mensaje que deja con emoción este 8 de marzo, "Día Internacional de la Mujer".

Un homenaje nacido del amor. Mientras imaginaba cada trazo del cuadro, Silvia pensaba en su madre, Rosita Villarreal Corona, quien falleció hace doce años a los 83 de edad. La describe como una mujer fuerte, trabajadora y profundamente solidaria. Nació en Piedras

Negras y dedicó gran parte de su vida a ayudar a los demás como voluntaria en la Cruz Roja, en el Asilo de Ancianos y en el antiguo Campo San Antonio, donde se atendía a niños. Para la artista, las alas de la mujer en la pintura simbolizan precisamente a su madre, a quien siente como un ángel que la sigue acompañando desde el cielo.

Una mujer adelantada a su tiempo. Silvia recuerda que su madre crió a once hijos, ocho hombres y tres mujeres con disciplina, valores y una visión poco común para su época. Aunque era estricta, siempre les enseñó a respetarse, a defender su dignidad y a salir adelante por sí mismas. Incluso en los momentos difíciles, su madre mantuvo un espíritu alegre.

El arte que sanó el dolor. El camino de Silvia hacia la pintura comenzó en uno de los momentos más duros de su vida. Hace 19 años falleció su esposo, Romano Domínguez, y el dolor fue tan profundo que pensó que no podría seguir adelante. Fue entonces cuando decidió buscar algo que la ayudara a mantener su mente ocupada. A los 52 años tomó un pincel por primera vez gracias a una vecina que le enseñó a pintar. Lo que empezó como una terapia ocupacional se convirtió en una pasión que le permitió transformar el dolor en creatividad.

Más de 200 obras y un mensaje de esperanza. Desde que inició en la pintura, Silvia ha realizado más de 200 obras, muchas de ellas regaladas con cariño a amigos, familiares y antiguos compañeros de trabajo. Algunas de esas pinturas han viajado a diferentes estados del país e incluso al extranjero, principalmente a Estados Unidos, donde hoy forman parte de hogares que conservan un pedazo de su historia. Cada cuadro, asegura, lleva algo de sus sentimientos, de su memoria y de las experiencias que ha vivido.

Un ejemplo de que nunca es tarde.

Para Silvia, su historia demuestra que nunca es tarde para comenzar algo nuevo. A punto de cumplir 70 años, continúa tomando cursos, aprendiendo nuevas técnicas y participando en exposiciones de arte.

Su mensaje para las mujeres en este 8 de marzo es claro: no rendirse ante las dificultades y mantenerse siempre positivas. "Los problemas siempre existen, pero también existe una solución", afirma.

Además de la pintura, otra de sus grandes pasiones es el amor por los animales, especialmente los perritos.

En su hogar cuida con dedicación a varios de ellos, brindándoles cariño y protección.



Entre pinceles, recuerdos y pequeños actos de amor, Silvia Rosa Valdés demuestra que la resiliencia puede florecer en cualquier etapa de la vida. Y que, a veces, basta un lienzo para volver a encontrar la luz después de la oscuridad.





8M: Un llamado a la lucha diaria por las mujeres

MENSAJE En el Día Internacional de la Mujer, Mavi Sosa Rubio, compartió un mensaje de reflexión y reconocimiento hacia las mujeres.

Edith Gámez
redaccion@eltiempomonclova.mx

Para Mavi Sosa Rubio, primera dama de Monclova y presidenta honoraria del DIF, el 8 de marzo representa mucho más que una fecha conmemorativa. Es un recordatorio permanente de la lucha que las mujeres han sostenido a lo largo de la historia para conquistar espacios, defender sus derechos y construir una sociedad más justa.

Desde su perspectiva, este día invita a las mujeres a mantener la fortaleza para alzar la voz, defender lo que merecen y avanzar sin resignarse ante las desigualdades. El significado del 8 de marzo se encuentra ligado al valor de no quedarse en silencio, de exigir respeto y de impulsar cambios que beneficien a las generaciones presentes y futuras.

Compromiso desde el DIF durante este 2026. Durante este 2026, el DIF Monclova mantiene una serie de acciones enfocadas en fortalecer el respaldo hacia las mujeres de la comunidad. Programas de orientación, apoyo social y actividades de desarrollo personal forman parte de una estrategia que busca generar espacios de acompañamiento para mujeres de distintas edades y contextos sociales. Desde la institución se trabaja para que las mujeres encuentren res-

paldo, guía y herramientas que les permitan avanzar en su desarrollo personal y familiar, impulsando entornos donde su voz tenga presencia y su bienestar sea una prioridad.

Acciones que acompañan a las mujeres de Monclova. Las iniciativas impulsadas desde el DIF se desarrollan en coordinación con diversas áreas municipales que trabajan en favor de las mujeres. Entre estas acciones se encuentran actividades comunitarias, programas de capacitación y espacios de apoyo que buscan brindar oportunidades para fortalecer su autonomía. Estas estrategias también contemplan la colaboración con instancias como la Policía Violeta y programas de formación que permiten a las mujeres acceder a información, asesoría y acompañamiento en distintas situaciones de su vida diaria.

Escuchar, orientar y respaldar a cada mujer. El mensaje de la presidenta honoraria del DIF destaca la importancia de que las mujeres se sientan verdaderamente escuchadas y acompañadas. La conmemoración del Día Internacional de la Mujer invita a visibilizar las causas que impulsan a cada una de ellas a alzar la voz. En la comunidad existen múltiples realidades, desde mujeres que buscan oportunidades laborales hasta quienes luchan por justicia o por

un futuro más digno para sus hijas. Cada historia refleja una razón distinta para caminar juntas hacia una sociedad más equitativa.

Un día que representa a todas las mujeres. El 8 de marzo también se convierte en un espacio para reconocer a mujeres de todas las edades y condiciones sociales. Desde quienes lideran proyectos y empresas hasta aquellas que sostienen sus hogares con esfuerzo diario, cada una forma parte de una historia colectiva de fortaleza y perseverancia. La experiencia de convivir con mujeres de distintos contextos permite comprender que todas comparten un mismo anhelo: vivir en una sociedad donde existan oportunidades reales de desarrollo y donde su voz sea escuchada con respeto.

La fuerza de las mujeres fortalece a la sociedad. La presidenta honoraria del DIF expresó que el impulso hacia las mujeres representa una oportunidad para construir familias más fuertes y comunidades más solidarias. El trabajo institucional busca abrir espacios donde cada mujer pueda sentirse valorada y acompañada en su crecimiento. Agregó un llamado a mantener viva la lucha por la igualdad, reconociendo que cuando una mujer avanza, también avanza su familia, su comunidad y la sociedad entera.



“Así construí mi camino contra todo pronóstico”

LA DOCTORA **Silvia Valles** ha forjado un camino de liderazgo y superación, combinando su labor en medicina con logros deportivos, y dejando una huella positiva en su comunidad.

Paola Sosa

redaccion@eltiempomonclova.mx

Silvia ¿Dónde naciste y cómo fue su infancia?

“Yo nací el 28 de enero de 1978 en Piedras Negras, Coahuila. Mis padres llegaron a vivir a esta ciudad justo después de casarse, porque ellos en realidad crecieron en Durango. Por eso mi infancia fue un poco distinta, ya que no crecí rodeada de primos o de muchos familiares cercanos. Mi mundo era básicamente mi papá, mi mamá, mi hermano mayor y una prima de mi papá que vivía cerca y que cuando yo era niña siempre me hacía sentir que era especial. Ese ambiente pequeño, pero muy cercano, marcó mucho mi manera de ver la vida.”

¿Cómo describirías cuando eras niña?

“Desde muy pequeña me di cuenta de algo: yo no era especialmente destacada en nada. No era la más fea, pero tampoco la más bonita; no era burra, pero tampoco brillante; no era la más atlética ni la mejor para hablar. De hecho, tenía un tono de voz muy bajo. Muchas veces la gente ni siquiera me escuchaba cuando hablaba, así que si quería que me oyeran tenía que gritar o decir algo tan interesante que todos guardaran silencio. Esa realidad me enseñó algo muy importante: si quería destacar en algo tenía que esforzarme más que los demás. Tenía que estudiar más, leer más, entrenar más.”

¿Cuándo empezaste a tomar decisiones importantes sobre tu vida?

“Muy temprano. Recuerdo perfectamente cuando estaba en la preparatoria y tenía que elegir la especialidad. Mis amigas querían tomar programación para estar todas juntas en el mismo salón. Yo tenía que decidir si me quedaba con ellas o si seguía lo que realmente me gustaba, que era laboratorio clínico. Sabía que si elegía lo que yo quería probablemente me quedaría sola, pero aun así decidí ser fiel a mí misma. Al final encontré nuevas amigas y mantuve las que ya tenía. Hasta hoy seguimos muy cercanas.”

¿Cómo fue tu camino universitario?

“Después vino otra de-

cisión difícil. Yo quería estudiar Químico Clínico Biólogo, pero muchos me aconsejaban elegir una carrera más fácil. Me decían que esa era muy larga, que solo terminaba el 20% de quienes empezaban y que probablemente terminaría trabajando para alguien con menos estudios. Aun así decidí seguir mi sueño. Me inscribí en la Facultad de Medicina en Monterrey. Sí, tuve que estudiar muchísimo más que otros compañeros, pero logré ser parte de ese pequeño 20% que termina la carrera en tiempo y forma, sin deber materias.”

¿Qué vino después de la licenciatura?

“Después decidí hacer una especialidad en hematología. Fueron años muy duros como estudiante, pero también muy importantes. Durante ese tiempo ya estaba casada y nació mi primer hijo. Luego vino la maestría en administración y más adelante, cuando regresé a Piedras Negras, mi padre y yo iniciamos un doctorado en alta dirección. Tuvimos la fortuna de ser parte de la primera generación de doctores graduados en la ciudad.”

¿Cómo nació tu participación en el proyecto del banco de sangre?

“Un día escuché por la radio al doctor Adalberto Peña de los Santos hablar sobre un proyecto para crear un banco de sangre en la región. En ese tiempo no existía uno, y muchos pacientes morían simplemente por no tener acceso a sangre segura. El proyecto estaba respaldado por la Cruz Roja y por los rotarios. Yo lo llamé, me entrevistó y luego me dijo que fuera a conocer las instalaciones. Cuando abrió la puerta me encontré con una bodega prácticamente vacía. Ahí entendí que el proyecto empezaba literalmente desde cero.”

¿Qué retos enfrentaron?

“Muchísimos. En ese momento yo era una mujer muy joven, sin experiencia laboral, tratando de decirles a médicos con décadas de práctica que algunas cosas debían cambiar. Había resistencias políticas, culturales y también de ego. La medicina transfusional implicaba modificar la manera en que se hacían muchas cosas, desde la programación de ciru-

gías hasta los protocolos de seguridad. Pero seguimos adelante porque la idea central era muy clara: Sangre segura para todos.”

¿Qué resultados lograron con el tiempo?

“Después de años de trabajo intenso y de construir un gran equipo, la cultura comenzó a cambiar. Hoy existe una red de donadores voluntarios y de instituciones públicas y privadas que colaboran para garantizar sangre segura. Uno de los indicadores que más orgullo me da es que en la región se han registrado más de cinco años sin muertes maternas por hemorragia. Eso significa que el sistema funciona y que muchas vidas se han salvado.”

Además de tu carrera médica, también has tenido una vida deportiva intensa. ¿Cómo comenzó eso?

“El deporte empezó como una forma de liberar estrés. Trabajar con pacientes que dependen de transfusiones implica enfrentar constantemente la posibilidad de la muerte. Correr era una manera de despejar mi mente. Al principio no corría para ganar, solo para terminar. Mi primera meta fue no caminar en carreras de 5 kilómetros. Cuando lo logré, mi objetivo cambió a no ser la última. Luego pasé a correr 10 kilómetros y después, algo que parecía imposible, un medio maratón.”

¿Cómo surgió la idea de practicar triatlón?

“Siempre me llamaron la atención los triatlones. Veía competencias en internet y pensaba que era algo imposible para mí, sobre todo porque no sabía andar bien en bicicleta de ruta. Pero decidí actuar como si ya fuera atleta. Empecé a entrenar como tal: cuidar mi alimentación, priorizar el descanso, organizar mi tiempo alrededor del entrenamiento. Me inscribí incluso en una carrera de 50 kilómetros cuando apenas corría 5. Poco a poco empecé a mejorar.”

¿Cuál fue el momento en que te diste cuenta de que podías competir?

“Recuerdo una carrera en Monterrey llamada Gran Fondo de Nueva York. Terminaba en el cerro Chipinque. Íbamos varios ciclistas de Piedras Negras y para



mi sorpresa llegué antes que todos ellos. Ese día pensé por primera vez: quizá sí puedo ganar carreras.”

¿Lograste cumplir tu meta del Ironman?

“Sí. Mi objetivo era simplemente terminar un Ironman, no ganar ni clasificar. Pero cuando participé en el Ironman 70.3 en Monterrey logré clasificar al campeonato mundial. En 2023 tuve la oportunidad de competir en St. George, Utah, algo que nunca imaginé cuando empecé.”

¿Qué experiencias deportivas recuerdas con más cariño?

“Los recorridos en bicicleta por lugares increíbles: la Riviera Maya, la ruta Durango-Mazatlán, San Miguel de Allende y muchas carreteras de Coahuila y Texas.

También subir puertos legendarios en Francia e Italia como el Tourmalet y Luz Ardiden. Cada uno de esos lugares representa horas de esfuerzo y también momentos de felicidad.”

¿En qué estás enfocada ahora?

“En esta etapa de mi vida disfruto mucho correr en montaña. Es una disciplina exigente, pero también muy conectada con la naturaleza. Para mí representa una mezcla perfecta entre reto físico, tranquilidad mental y libertad.”

La trayectoria de Silvia refleja que, con esfuerzo, perseverancia y pasión, es posible transformar sueños en realidad. Desde sus primeros pasos en la medicina, enfrentando desafíos culturales y profesionales, hasta sus retos deportivos extremos, siempre buscó superarse y abrir caminos para otros. Hoy, mirar atrás y ver vidas salvadas gracias al banco de sangre y los logros alcanzados en el deporte demuestra que la constancia y la convicción son las herramientas más poderosas para dejar huella y generar un impacto positivo en la comunidad.

Ejemplo de mujer emprendedora y promotora del liderazgo

8M Mónica Martínez, ingeniera y empresaria de Coahuila, impulsa el protagonismo y empoderamiento de mujeres en la industria.

Mario Alemán

redaccion@eltiempomonclova.mx

En el marco del Día Internacional de la Mujer (8M), la historia de mujeres que destacan por talento, esfuerzo y visión adquiere un valor especial. Mónica Elizamareth Martínez Villarreal, ingeniera, empresaria y promotora del desarrollo femenino, ejemplifica cómo la preparación, la perseverancia y el liderazgo pueden transformar tanto empresas como comunidades.

Graduada con mención honorífica de la Facultad de Ingeniería Mecánica y Eléctrica de la Universidad Autónoma de Coahuila, Mónica ha forjado una trayectoria sólida en sectores históricamente masculinizados, como las energías renovables y la tecnología. Como fundadora de Aggregatum Solar y propietaria de la franquicia Battery Master en la Región Centro y Laguna, impulsa proyectos que fomentan innovación, sostenibilidad y empleo, contribuyendo al desarrollo económico regional. Su historia combina visión empresarial con compromiso social, sirviendo de ejemplo para nuevas generaciones de mujeres que buscan incidir en la economía y la innovación.

Rompiendo barreras en sectores masculinizados. Abrirse camino en áreas dominadas por hombres requiere demostrar conocimientos y habilidades de

forma constante. Mónica señala que los sectores de energía, tecnología e industria han sido históricamente masculinos, y destacar en ellos demanda resiliencia, preparación y liderazgo. El sector de energías renovables, además, exige actualización continua por su innovación tecnológica y compromiso ambiental. Ser mujer emprendedora en este contexto significa enfrentar retos, pero también generar oportunidades para transformar industrias, dirigir equipos y consolidar la presencia femenina en áreas estratégicas, demostrando que la equidad no solo es justa, sino también beneficiosa para el progreso económico y social.

Empoderamiento femenino y compromiso social. Más allá de su faceta empresarial, Mónica cofundó KAENA Mujeres con Valor A.C., organización dedicada a fortalecer el empoderamiento femenino mediante capacitación, mentoría y redes de apoyo. Afirma que cuando una mujer crece, su impacto se multiplica: no solo mejora su vida, sino la de su familia y comunidad, cerrando brechas de acceso a educación, oportunidades y liderazgo. Para Mónica, el apoyo entre mujeres genera un efecto multiplicador que transforma entornos completos. KAENA busca inspirar, acompañar y abrir oportunidades para que otras mujeres desarrollen habilidades, emprendan y consoliden su confianza, fomentando un círculo vir-

tuoso de crecimiento y liderazgo femenino en la sociedad.

Habilidades Clave para Empezar y Liderar. Desde su experiencia, Mónica identifica competencias esenciales para que una mujer se convierta en emprendedora o líder: visión y propósito, resiliencia, trabajo en equipo, actualización continua, networking y confianza en sí misma. Equilibrar la faceta empresarial con el compromiso social potencia el impacto positivo en la comunidad. La familia también juega un rol fundamental, proporcionando soporte que permite desarrollar proyectos sin sacrificar prioridades personales ni profesionales. La combinación de preparación, disciplina y pasión es la fórmula que Mónica considera indispensable para abrir puertas y liderar en espacios tradicionalmente reservados a hombres.

Inspirando a nuevas generaciones. Mónica resalta avances recientes: mayor presencia femenina en organismos empresariales, capacitación y networking, participación en puestos industriales y alianzas público-privadas con perspectiva de género. A las jóvenes que estudian ingeniería o desean emprender, les aconseja confiar en su talento, persistir y rodearse de personas que las apoyen. Su mensaje es claro: no hay límites para quienes se atreven a ocupar los espacios que desean. En el contexto del 8M, Mónica reflexiona sobre el papel creciente de las mujeres en la economía, innovación y liderazgo empresarial en México. Abrir oportunidades, fortalecer la educación en ciencia e ingeniería y fomentar la participación femenina en decisiones estratégicas no solo es equidad, sino también una estrategia de crecimiento y futuro para toda la sociedad.

Legado que inspira futuro. Mónica considera que cada proyecto y cada mujer que apoya deja una huella que trasciende lo inmediato. Su visión no se limita al éxito empresarial, sino al impacto colectivo que puede generar una comunidad empoderada y con oportunidades equitativas. Los programas de mentoría y capacitación que impulsa buscan formar líderes capaces de innovar y transformar su entorno, promoviendo la participación activa de la mujer en todos los niveles de la economía.



"Como ingeniera y empresaria, abrirse camino en un ámbito tradicionalmente dominado por los hombres implica retos."

ras generaciones es inequívoco: atreverse, perseverar y colaborar con otras mujeres crea un efecto multiplicador que transforma industrias, comunidades y vidas. En cada proyecto, en cada mentoría y en cada iniciativa social, Mónica deja claro que el liderazgo femenino es un pilar fundamental para construir un futuro más justo, inclusivo y próspero para todos.



Entre duelo y valentía: La historia de Carolina Álvarez y su lucha diaria

INJUSTICIA Tras la tragedia minera en Sabinas, una madre lucha por justicia y sostiene sola a su familia con fortaleza y valor diario.



Carolina Álvarez Oviedo, viuda de trabajador de la mina "El Pinabete."

Alejandro López Garza
redaccion@eltiempomonclova.mx

Este 8 de marzo, durante las conmemoraciones del Día Internacional de la Mujer, Carolina Álvarez Oviedo, viuda de un minero de la mina "El Pinabete" en Sabinas, Coahuila, relató cómo la fortaleza, la responsabilidad familiar y la lucha diaria definen lo que significa ser mujer en una región marcada por la minería, la injusticia y la corrupción que provoca tragedias.

Aunque desea un feliz día para todas, asegura que para muchas mujeres de la Región Carbonífera de Coahuila, el significado del Día Internacional de la Mujer va más allá de una conmemoración. Representa historias de lucha, sacrificio y resiliencia, especialmente para aquellas que han perdido a sus esposos en la actividad minera. Advirtió que no se quedará callada y que, por sus hijos, que son tres, continuará hasta el final exigiendo justicia para que los verdaderos responsables terminen en la cárcel.

Carolina, viuda del trabajador minero Jorge Luis Martínez Valdez, compartió que ser mujer ha significado aprender a levantarse incluso en los momentos más difíciles. Tras la muerte del padre de sus hijos, el pilar económico de su familia y un papá presente en todo momento, tuvo que asumir la responsabilidad de sacar adelante a su familia, enfrentar la incertidumbre económica, los señalamientos públicos por su lucha por la justicia e incluso amenazas de abogados y allegados a los propietarios del pozo donde pereció su esposo, convirtiéndose en el principal sostén de su hogar.

"Ser mujer es ser fuerte, aunque por dentro tengas miedo. Es levantarte todos los días por tus hijos y no rendirte", recuerda Carolina mientras rememora la tragedia que cambió su vida aquel mediodía del 3 de agosto de 2022.

Fortaleza y lucha diaria.

La mujer relató que, además de enfrentar el duelo, las viudas de mineros deben aprender a desenvolverse en áreas completa-

mente distintas a lo que conocían: procesos legales, llamados a funcionarios y políticos, y al mismo tiempo velar por sus hijos.

"Mi adolescente ya no sale; él era un niño activo, le encantaba ir con su papá de paseo, al río, a practicar un deporte, jugaba, reía, convivía, era feliz. Ahora ya no. Ambos enfrentamos un proceso: mi hijo prefiere estar solo en casa, con videojuegos en su cuarto, está distante y no habla con nadie. Eso, ¿cómo lo recuperas? La vida de tus hijos, ¿cómo?, le quitaron a su papá, su padre, su todo, su vida", relata Carolina.

Esta zona de Coahuila está marcada por la tragedia, dice Carolina.

Incluso, asegura que se lo dijo a la presidenta de México, Claudia Sheinbaum, y a la coordinadora nacional de Protección Civil, Laura Velázquez, insistiendo en que es necesario hacer algo. En la región, donde la minería ha marcado la historia económica y social durante décadas, existen numerosos testimonios de mujeres que han asumido el papel de

jefas de familia tras accidentes en las minas o enfermedades relacionadas con el trabajo. El Día Internacional de la Mujer representa también la oportunidad de mostrar fortaleza, de luchar ante cualquier adversidad y, con la ayuda de Dios, salir adelante tras una pérdida y reconstruir la propia vida. Ser mujer es luchar todos los días. No es fácil, pero cuando tienes hijos sabes que tienes que seguir adelante. Incluso nos señalan, nos juzgan, porque somos viudas", dice Carolina. Mi hija mayor cumple 20 años en estos días, y recuerda con lágrimas cómo su papá le organizaba sus aniversarios y su quinceañera. Al mencionarlo, Carolina asegura que eso impacta profundamente en la vida de sus hijos, quienes ahora dependen únicamente de ella para cuidar a la familia. La señora Carolina Álvarez se unió en matrimonio muy joven, a los 16 años; para los 17 ya era madre y ha sabido enfrentar la vida. Ahora, como viuda, es vecina de la comunidad de Cloete, en el municipio de Sabinas, y continúa luchando por sus hijos y por la justicia que exige para su esposo.

"Ser mujer es luchar todos los días. No es fácil, pero cuando tienes hijos sabes que tienes que seguir adelante. Incluso nos señalan, nos juzgan, porque somos viudas."