

# DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

8 DE MARZO



MUJER VIRTUOSA,  
¿QUIÉN LA HALLARÁ?  
PORQUE SU ESTIMA  
SOBREPASA  
LARGAMENTE A LA DE  
LAS PIEDRAS PRECIOSAS.  
(PROVERBIOS 31:10)

# La Mujer es FUERZA, FE Y BIENESTAR



Ser mujer es un don maravilloso, un llamado a construir, a amar y a transformar el mundo con la gracia que Dios nos ha concedido. Cada 8 de marzo nos detenemos a reflexionar sobre nuestro papel en la sociedad, sobre nuestras luchas y sobre todo, sobre nuestra fortaleza. Pero muchas veces olvidamos que, para seguir adelante, para cuidar de los demás y cumplir nuestra misión, debemos también cuidar de nosotras mismas. No solo del cuerpo, sino del alma y del espíritu.

La vida nos enfrenta a desafíos constantes. A veces, las responsabilidades diarias, las preocupaciones y las cargas emocionales parecen ser demasiado pesadas. Nos encontramos agotadas, desbordadas, incluso invisibles en medio de todo lo que debemos hacer. Sin embargo, dentro de cada mujer habita una fuerza inmensa, un fuego sagrado que la sostiene en los momentos más difíciles. Esa fuerza viene de Dios, de la fe que nos levanta cuando todo parece oscurecerse, de la certeza de que no caminamos solas.

Pero, así como alimentamos nuestro espíritu con oración y esperanza, también debemos atender nuestro corazón y nuestra mente. La salud emocional es parte de ese equilibrio que nos permite seguir adelante con alegría y plenitud. No es señal de debilidad sentirnos cansadas, tristes o abrumadas; al contrario, reconocerlo es un acto de valentía. Como mujeres, debemos apoyarnos unas a otras, hablar sin miedo, escuchar con amor y recordar que pedir ayuda también es un acto de fortaleza.

Dios nos ha dado un corazón grande, capaz de amar sin límites, pero también nos invita a amarnos a nosotras mismas. Porque cuando una mujer está bien, su luz ilumina a su familia, a su comunidad y a su país. La Virgen María nos enseña que la ternura y la resiliencia van de la mano, que en la entrega hay grandeza, pero también en el descanso y en la paz interior. Aprendamos a cuidar nuestra alma, a encontrar momentos de serenidad en medio del ruido, a abrazarnos con la misma compasión con la que abrazamos a los demás.

Este Día de la Mujer, más que conmemorar, hagamos una pausa para mirar dentro de nosotras. Preguntémonos si estamos realmente bien, si estamos escuchando nuestra voz interior, si estamos permitiéndonos descansar en los brazos de Dios cuando sentimos que no podemos más. Y si la respuesta es que necesitamos más paz, más amor, más equilibrio, tengamos la valentía de buscarlo. Porque una mujer en armonía consigo misma es una mujer que puede transformar el mundo.

Hoy y siempre, recordemos que somos luz, que somos valiosas y que nuestro bienestar es también un regalo para quienes nos rodean. Que Dios y la Virgen nos guíen siempre en este hermoso camino de ser mujeres.

*Ana Ingerid Bernat Cofino*



# DÍA INTERNACIONAL

## DE LA MUJER

# Un día para reconocer el aporte de las Mujeres a la sociedad y la empresa



**Carmen María Torrebiarte**

**Directora de Junta Directiva de Cámara de Industria de Guatemala**

*“Líder empresarial y gremial. Su trayectoria como presidente de la Gremial de Calzado, directora de la junta directiva de Cámara de Industria de Guatemala (CIG), primer mujer presidente de CACIF y presidente de Federación de Entidades Privadas de Centroamérica, Panamá y República Dominicana (FEDEPRICAP), le ha permitido inspirar a mujeres a alcanzar sus metas profesionales con determinación.”*

**María Andrea Salvadó**

**Gerente de Comunicación Corporativa Progreso**

*“Actualmente es Gerente de Comunicación Corporativa en Progreso. Especialista en Mercadeo y Comunicación con 20 años de experiencia diseñando estrategias efectivas que generan impacto positivo. Apasionada por conectar marcas con audiencias a través de una comunicación auténtica y con propósito. Experta en planeación estratégica, inteligencia de mercados y storytelling. Reconocida por su liderazgo en proyectos de alto impacto que han fortalecido la reputación y expansión de diversas marcas a nivel local e internacional.”*



**BUENAS** *Nuevas* **gt**

**DÍA INTERNACIONAL**

**DE LA MUJER**

# Un día para reconocer el aporte de las Mujeres a la sociedad y la empresa

**Paola Lemus**

**Plant Manager Fábrica Nestlé**



Ingresó a Nestlé en 2012 como Gerente de Mejora Continua en Fábrica Antigua. Su capacidad para generar cambios la llevó a ser Gerente Regional de Mejora Continua en 2015. En 2018, se convirtió en la primera mujer en Centroamérica en ocupar el cargo de Production Manager en Fábrica Zona 12. Gracias a su liderazgo y resultados, en marzo de 2023 fue promovida a Plant Manager de Fábrica Zona 12.

**Waleska Sterkel de Ortiz**

**Directora Ejecutiva AMCHAM Guatemala**



Es esposa, madre y una destacada profesional guatemalteca en el comercio internacional y la promoción empresarial. Actualmente, se desempeña como directora ejecutiva de la Cámara de Comercio Guatemalteco-Americana (AmCham Guatemala), la cámara binacional más grande del país. Bajo su liderazgo, la organización ha fortalecido las relaciones bilaterales entre las dos naciones, promoviendo inversiones para la generación de empleo y el desarrollo económico del país.

**liberal**  
somos guate **GT**

**BUENAS** *Nuevas* **gt**

# DÍA INTERNACIONAL

## DE LA MUJER

# Un día para reconocer el aporte de las Mujeres a la sociedad y la empresa



**Claudia Barrios**

**Gerente de Relaciones Institucionales para Dos Pinos GT**

*"Una mujer guatemalteca, casada desde hace 21 años y madre de un niño de 12 años. armoniza su vida profesional con la personal compartiendo tiempo de calidad con su familia y amigos. Actualmente, es Gerente de Relaciones Institucionales para Dos Pinos GT, ha sido miembro de Juntas Directivas empresariales; ejerce la Presidencia del Comité de Inversión y Comercio Exterior de AMCHAM. Se graduó Cum Laude por la universidad Francisco Marroquín."*

**Gabriela Arias Quesada**

**Gerente Legal y Asuntos Corporativos de Coca-Cola FEMSA Guatemala**

*"En conmemoración del Día Internacional de la Mujer, quiero expresar mi gratitud y admiración a todas las mujeres que han sido parte de mi vida. Desde mi madre, quien me transmitió valores como la resiliencia y la perseverancia, hasta mis hermanas, colegas y amigas, que me han inspirado con su valentía y determinación. Quiero honrar su legado y reconocer la importancia de seguir luchando por marcar una diferencia positiva en un mundo con mayor igualdad y equidad."*



DÍA INTERNACIONAL

DE LA MUJER

# Primera mujer presidente en 125 años de historia Progreso

**Stephanie Ann Melville Molina**  
**Presidente Junta Directiva de Progreso**  
**y Secretaria Junta Directiva Cámara de**  
**Industria de Guatemala**

*Construyendo un legado, Stephanie Ann Melville Molina es la actual presidente de la Junta Directiva de Progreso, siendo la primera mujer en ocupar este cargo en 125 años de historia de la compañía.*

*Es secretaria de la Junta Directiva de la Cámara de Industria de Guatemala, presidente del Club Industrial y miembro de la Comisión Internacional de CACIF y CACIF Mujer, entre otros espacios de liderazgo.*

*“Con más de 20 años de experiencia en gobernanza corporativa, dirección y liderazgo femenino, ha dedicado su trayectoria a impulsar la igualdad de oportunidades en el ámbito empresarial.*

*Su esfuerzo y trayectoria fueron reconocidos en 2022 al ser distinguida en la categoría empresarial de Guatemaltecos Ilustres, una iniciativa que destaca a personas que inspiran con su trabajo y compromiso.*

*Además, ha sido nombrada como una de las mujeres más influyentes de Centroamérica por la revista Estrategia & Negocios, destacada por la revista Summa como una de los principales líderes que inspiran en la región, reconocida por Bloomberg Línea como una de las 500 personas más influyentes de América Latina y, recientemente, incluida en la lista de los 25 centroamericanos más destacados de Forbes.*

*Asimismo, fue galardonada en la I Edición de los Premios Mujeres Líderes Transformadoras (MLT), en la categoría de Empoderamiento Económico, en una iniciativa impulsada por Awards of Happiness e INCAE Business School.”*

