



# buenas prácticas para un emprendimiento

Manual de

feminista

**mujeres**  
FUNDACIÓN

**LasMélidas**  
ASOCIACIÓN MOVIMIENTO DE MUJERES MÉLIDA ANAYA MONTES

Principado de  
Asturias

Consejería de  
Derechos Sociales  
y Bienestar





## Índice

- 1.- INTRODUCCIÓN
- 2.- SEMINARIO DE EMPRENDIMIENTO
- 3.- PROTAGONISTAS
- 4.- CONCLUSIONES





# 1

# Introducción



En el marco del proyecto "**Potenciando derechos y capacidades de las mujeres jóvenes de San Salvador para una vida libre de violencia y la mejora de su autonomía económica**" AYUD/2024/20450, ejecutado por Asociación Movimiento de Mujeres Mélida Anaya Montes, en coordinación con Fundación Mujeres y el apoyo financiero de la Agencia Asturiana de Cooperación al Desarrollo, se presenta este "**Manual de Buenas prácticas para un emprendimiento feminista**". Este proyecto se centra en el empoderamiento personal, social político y económico de las jóvenes salvadoreñas del departamento de San Salvador. Su objetivo general es: "**Promover el ejercicio pleno de derechos sociales, económicos y**

**políticos de las mujeres jóvenes en El Salvador (ODS 5)**" desarrollándose a través de un objetivo específico: "Impulsar liderazgos y capacidades de las mujeres jóvenes para la defensa de una vida libre de violencia mediante la promoción de sus derechos sexuales y derechos reproductivos y mejora en el acceso a la autonomía económica".

Tres han sido los ejes estratégicos, para la consecución de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres:

- El empoderamiento de las mujeres.**
- Transformación de las estructuras que perpetúan las desigualdades.**
- El cambio cultural necesario para garantizar una vida libre de violencia.**

En este marco, las jóvenes han recibido diversas formaciones orientadas al impulso de su autonomía económica: talleres de economía feminista y de los cuidados, capacitación en competencias para la empleabilidad y el emprendimiento, y formación técnico-profesional aplicada al desarrollo de sus propias ideas emprendedoras.

Además, 15 emprendimientos liderados por mujeres jóvenes recibieron Capital Semilla, un apoyo de compra de materiales necesarios para el inicio o el fortalecimiento de sus iniciativas productivas, a través de la dotación del equipamiento necesario.





# Seminario de emprendimiento



El emprendimiento se presenta actualmente como una vía de acceso al empleo y a la autonomía económica. Las motivaciones para emprender son diversas: la necesidad, el interés profesional, el deseo de ofrecer un producto o servicio a la comunidad, o la oportunidad de construir un proyecto propio alineado con los propios valores.

Sobre estas cuestiones se conversó en el **webinar celebrado el 10 de noviembre**, un encuentro que contó con la participación de 35 mujeres, entre ellas 6 emprendedoras españolas y 29 salvadoreñas, incluidas las beneficiarias del Capital Semilla. El objetivo del intercambio entre mujeres emprendedoras de España y El Salvador fue facilitar la transferencia

de conocimientos, ideas y recursos sobre emprendimiento; visibilizar las dificultades específicas que enfrentan las mujeres emprendedoras; y generar sinergias colaborativas que fortalezcan sus proyectos.

El encuentro abrió un espacio de diálogo donde las participantes compartieron la motivación que las impulsó a emprender, los retos que encuentran en el camino y las estrategias que han aplicado para sostener o hacer crecer sus iniciativas. Allí surgieron reflexiones sobre el valor del tiempo, la necesidad de conciliar responsabilidades, la importancia de valorar el propio trabajo y la relevancia de construir redes de apoyo entre mujeres.

De este webinar nace el **Manual de Buenas Prácticas para un Emprendimiento feminista**, cuyo propósito es reconocer y visibilizar el trabajo de 20 emprendimientos—15 de salvadoreñas y 5 de españolas—, presentar sus experiencias, aprendizajes, y promover una reflexión colectiva sobre qué significa emprender y qué implica ser mujer emprendedora.



3

Protagonistas



“Nunca dejes de creer en ti misma. no importa lo que pase.”

María José Castro Álvarez



“Si lo imaginas puedes hacerlo realidad, no dejes que nada te detenga: crea lo que quieras.”

Sofía Gutiérrez Guevara

María José  
Castro Álvarez

Empresa:  
Animeco



### *Tipo de emprendimiento*

Elaboración y venta de productos promocionales Sublimados.

Sofía  
Gutiérrez Guevara

Empresa:  
Gothic Moon



### *Tipo de emprendimiento*

Bisutería.

Karla Estefany  
Vega Sibrian

**Empresa:**  
Hey Estefy



### **Tipo de emprendimiento**

Servicio de decoración de eventos

Irma Alejandra  
Pérez Santos

**Empresa:**  
Mimi Nails



### **Tipo de emprendimiento**

Manicura.

"Cree en ti misma  
y celebra tus logros."

Karla Estefany Vega Sibrian



"Cuidar de una misma  
mantiene la autoestima alta."

Irma Alejandra Pérez Santos





“Las vetas de la madera guardan memoria; la lignina le da resistencia. Así también el feminismo guarda la lucha de miles de mujeres y de las que resistimos con paso firme y sororo.”

Gracia María Alarcón Arévalo



“Cada paso que das es una semilla de tu futuro.”

Roxana Guadalupe Urias Sosa

Gracia María  
Alarcón Arévalo

Empresa:  
Lignina sv



*Tipo de emprendimiento*

Carpintería.

Roxana Guadalupe  
Urias Sosa

Empresa:  
ChocoArte



*Tipo de emprendimiento*

Alimentación, Postres.

Nayeli Alejandra  
Vega Sibrián

**Empresa:**  
Boutique Los Mellizos



### ***Tipo de emprendimiento***

Comercio de ropa.

Isela Roxana  
Castillo Granados

**Empresa:**  
Alquimia Tatoo



### ***Tipo de emprendimiento***

Tatuaje.

“El éxito no es un destino,  
es un viaje.”

Nayeli Alejandra Vega Sibrián

“Mostrar el interior es  
parte de lo que somos.”

Isela Roxana Castillo Granados



“Cuando una mujer emprende con conciencia, transforma su entorno.”

Andrea Esmeralda Córdova



“Una mujer que cree en sí misma es capaz de endulzar el mundo con sus sueños.”

Adriana Mercedes Naves Aguilar

Andrea Esmeralda  
Córdova

Empresa:  
Glow y Go



### *Tipo de emprendimiento*

Comercio productos cosméticos y accesorios.

Adriana Mercedes  
Naves Aguilar

Empresa:  
Dulces Vany



### *Tipo de emprendimiento*

Elaboración de dulces artesanales.

Fabiola  
Gutiérrez Guevara

Empresa:  
Moony



### **Tipo de emprendimiento**

Pastelería (Elaboración y venta de alfajores).

María José  
Sánchez Álvarez

Empresa:  
Cihuatl



### **Tipo de emprendimiento**

Elaboración y venta de Velas y jabones.

"Brilla a tu manera, aunque otros no entiendan tu luz. No dejes apagar tu brillo, el mundo necesita lo que solo tú puedes crear."

Fabiola Gutiérrez Guevara



"El autocuidado  
no es una necesidad,  
es una revolución."

María José Sánchez Álvarez





“Siempre toma en cuenta el gusto que encuentras en tu emprendimiento. Disfrutar de lo que haces lo volverá tanto un sustento económico como un sustento emocional.”

Cristina Elizabeth Argueta López

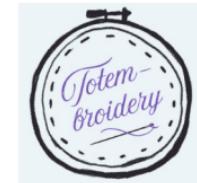


“Protege tu piel, respeta la tierra y cultiva tus sueños.”

Milagro Abigail López Morales

Cristina Elizabeth  
Argueta López

Empresa:  
Totembroidery



### **Tipo de emprendimiento**

Elaboración y venta de Bolsas de manta personalizadas.

Milagro Abigail  
López Morales

Empresa:  
BioHerbal Naturabi



### **Tipo de emprendimiento**

Venta y elaboración de repelentes orgánicos.

Hillary y Vero  
Henríquez Lara

Empresa:  
Twinkle Hands



### **Tipo de emprendimiento**

Bisutería.

Adelaida  
Pérez

Empresa:  
Zadeshop

ZADESHOP.com  
We ❤️ curvys!

### **Tipo de emprendimiento**

Tienda ropa de mujer.

“Detrás de cada emprendimiento hay una mujer que insiste, que aprende, que mejora y que se esfuerza día con día. no subestimes tu trabajo. Estás construyendo magia todos los días.”

Hillary y Vero Henríquez Lara



“Ten en cuenta que emprender pone a prueba tu bolsillo, tu paciencia y tu carácter, así que prepárate, porque vas a necesitar mucho de todo eso, y una buena dosis de optimismo y sentido del humor para no perder la cabeza por el camino.”

Adelaida Pérez





“¡Si lo sientes, emprende! sentir nos impulsa a tomar decisiones, a poner el foco en lo que queremos y a ir a por ello 😊.”

Irene Martinez Wünsch y Ana Fernández Mera



“Voy a volar dijo el gusano,  
y todo el mundo se rió  
excepto las mariposas.”

Sandra Fernández Galán

Irene Martinez Wünsch  
Ana Fernández Mera

**Empresa:**  
Espacio VidAfull

### ***Tipo de emprendimiento***

Servicio - bienestar.

**VidAfull®**

Sandra  
Fernández Galán

**Empresa:**  
Mujeres libres de reglas



### ***Tipo de emprendimiento***

Servicios, programa integral para ayudar a las mujeres

Cristina  
Pérez Alcedo

Empresa:  
Cristina Alcedo

### ***Tipo de emprendimiento***

Creatividad y comunicación para creativos y artistas.



Marina  
Martínez Martínez

Empresa:  
Marea de Gente



### ***Tipo de emprendimiento***

Consultoría de accesibilidad universal y diseño

"¿Qué es lo peor  
que podría pasar?"

Cristina Pérez Alcedo

"No es cuestión de reloj  
sino de brújula."

Marina Martínez Martínez



4

# Conclusiones



Emprender para muchas de las jóvenes y mujeres surge tanto de la necesidad de generar ingresos como del deseo de desarrollar un proyecto propio. Para muchas, iniciar un emprendimiento es una respuesta a la necesidad económica, la precariedad laboral, las limitaciones de acceso a empleo y las desigualdades de género, lo que convierte este proceso en un reto constante.

Emprender implica gestionar múltiples responsabilidades, enfrentar la incertidumbre económica y lidiar con la sobrecarga de cuidados y responsabilidades familiares. A pesar de estas dificultades, las mujeres expresan que iniciar y continuar con el emprendimiento puede ser una oportunidad para aprender, fortalecer

habilidades personales y confianza. A continuación, se mencionan las conclusiones extraídas del seminario.

### Buenas prácticas identificadas

- Planificar y organizar define tiempos, etapas y metas que, facilitan que el emprendimiento se mantenga en el tiempo.
- Conocer bien a la clientela, permite testar el producto o servicio con personas de confianza y fidelizar la venta.
- Cuidar la demanda y la productividad significa valorar cuánto puedes producir realmente según tu tiempo,

especialmente si también trabaja, estudia o cuida.

- Emprender desde la motivación personal, facilita elegir proyectos que, conecten contigo y te mantengan motivada incluso cuando aparecen dificultades.

### Dificultades y barreras para las mujeres emprendedoras

- La sobrecarga de cuidados y la falta de corresponsabilidad hace muy difícil combinar trabajo, estudios, maternidad y tareas del hogar, afectando la sostenibilidad del emprendimiento.

- Las limitaciones estructurales –como la desigualdad de género, la falta de

opciones laborales, la informalidad y la burocracia para formalizar un negocio— siguen afectando a muchas mujeres a tomar la decisión de emprender.

- La falta de espacios para comercializar complica que las emprendedoras accedan a ferias, locales o plataformas de venta, y también dificulta dar visibilidad a sus productos frente a la competencia.

### Aprendizajes para futuras emprendedoras

- Evitar dejar el emprendimiento en pausa, sin plan porque retomarlo después requiere mucha energía, tiempo y recursos.

- Practicar el autocuidado es fundamental, porque el bienestar físico

y emocional sostiene el proyecto tanto como cualquier habilidad técnica.

- Aceptar que nunca habrá un “momento perfecto” para emprender y que la seguridad se gana mientras avanza, incluso con miedo.

- La necesidad de promover políticas y programas que, reconozcan y redistribuyan las tareas de cuidados, como condición imprescindible para la plena participación de las mujeres en la economía.

### Elementos clave para promover el emprendimiento femenino

- La creación de redes de apoyo y espacios de intercambio permite compartir experiencias, reducir la sensación de aislamiento y generar colaboraciones.

- Impulsar acciones formativas sobre economía feminista, gestión del tiempo, habilidades empresariales y estrategias de mercado, es esencial para fortalecer la autonomía económica.





Consejería de  
Derechos Sociales  
y Bienestar

