

#WOMEN POWER

20 mujeres que cambian el mundo



Laura Arocas Sanchis

Para Salmita, puedes lograr todo lo que desees
y que nadie te haga creer otra cosa.

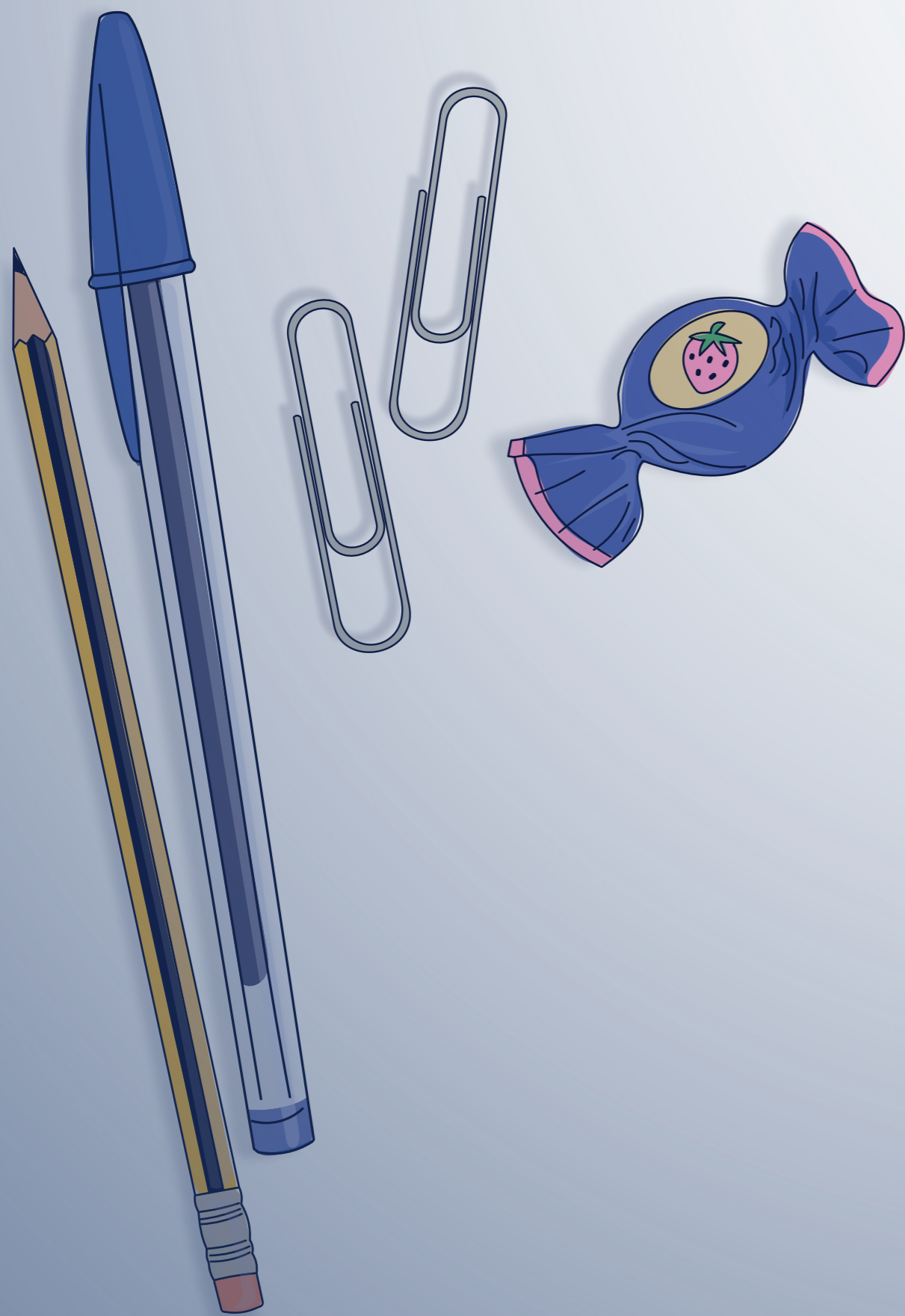
Introducción

En el pasado (o por desgracia, quizá no en un periodo tan lejano como creemos) las mujeres fueron subestimadas e incluso borradas de la historia, por eso en los últimos años se está haciendo un necesario ejercicio de búsqueda y reescritura para traer al presente las figuras, hazañas y logros conseguidos por las mujeres.

Para no olvidarnos de los talentos y referentes que tenemos en la actualidad y evitar así tener que rescatarlas en un futuro, hemos querido hacer una recopilación de mujeres inspiradoras que están cambiando el mundo que vivimos ahora. Queremos que las niñas puedan verse reflejadas y sepan que, pese a los obstáculos que puedan encontrarse, pueden soñar a lo grande y serán capaces de conseguir todo lo que se propongan.

La cantidad de referentes que podríamos haber escogido no tiene límites, pero estas páginas sí, por lo que hemos tenido que hacer una selección. No obstante todas las que están son el claro ejemplo de que las mujeres destacan en cualquier ámbito porque son inteligentes, ambiciosas y luchadoras y pueden inspirar a niñas y jóvenes a seguir sus pasos en la ingeniería, en el activismo e incluso hasta el espacio.

Este libro ilustrado ha sido realizado con mucha ilusión y mucho cariño y esperamos que disfrutéis y, sobre todo, aprendáis todo lo que sois capaces de lograr y a todo lo que podéis aspirar. El mundo es vuestro, que nadie os diga lo contrario.



Índice

Ainhoa Campos.....	9
Alicia Garza.....	11
Alison Wonderland.....	13
America Ferrera.....	15
Carme Rusalleda Serra.....	17
Christina Koch.....	19
Greta Thunberg.....	21
Keely Cat - Wells.....	23
Malala Yousafzai.....	25
María Murnau.....	27
Michelle Yeoh.....	29
Ona Carbonell.....	31
Renata Flores.....	33
Sarah Vignot.....	35
Shamsia Hassani.....	37
Simone Biles.....	39
Sylvia Earle.....	41
Timnit Gebu.....	43
Valentina Sampaio.....	45
Vee Katvhu.....	47



‘Disfruto al ver los partidos en vivo, me lo pego muy bien aunque tenga que trabajar’

Ainhoa Campos

¿Sabías que hay personas que comentan las partidas de videojuegos como se hace en los deportes?

Ainhoa nació en Valencia, España, y es una *caster* reconocida internacionalmente.

Era la pequeña de tres hermanos y creció jugando a los videojuegos que había por casa.



Estudió Bellas Artes y se trasladó a Barcelona para buscar trabajo de diseño gráfico. Durante su estancia allí comenzó a jugar al videojuego ‘League of Legends’ (LoL) con sus amigos y cuando volvió a Valencia, Ainhoa empezó a frecuentar el bar *Oh My Game!* para comentar partidas en vivo y se convirtió en una *caster* habitual del local.

Curiosamente, se apuntó a un casting de la Liga de Videojuegos Profesional (LVP) para acompañar a un amigo que le daba vergüenza hacerlo solo y aunque finalmente su amigo no se presentó, ella se había preparado las partidas para comentar y probó suerte. Al principio la llamaban para sustituir a los *casters* principales o de forma esporádica pero en 2019 se incorporó de manera oficial a la plantilla de comentaristas junto a Ibai o Barbe, figuras muy reconocidas.

En la actualidad Noa, como se la conoce en el mundo de los videojuegos, está perfeccionando su inglés para poder narrar partidas fuera de España.

¿Quiénes son los referentes de Noa? Otras *casters* que inspiran a Noa son Eefje ‘Sjokz’ Depoortere e Indiana ‘Froskurinn’ Black.

Alicia Garza

Nació en Los Ángeles, California, el 4 de junio de 1981 y es activista y escritora.

Estudió Antropología y Sociología en la Universidad de California y durante sus años como estudiante se involucró en varios temas de activismo como los derechos estudiantiles, para conseguir una mejor educación y más oportunidades para los jóvenes.

En 2013, Alicia Garza, junto a Opal Tometi y Patrisse Cullors, fundó el movimiento *#BlackLivesMatter*. Este movimiento surgió como respuesta a la violencia sistémica que el Estado y la policía ejercen contra la comunidad afroamericana, siendo su objetivo poner fin a la discriminación racial y la brutalidad policial.

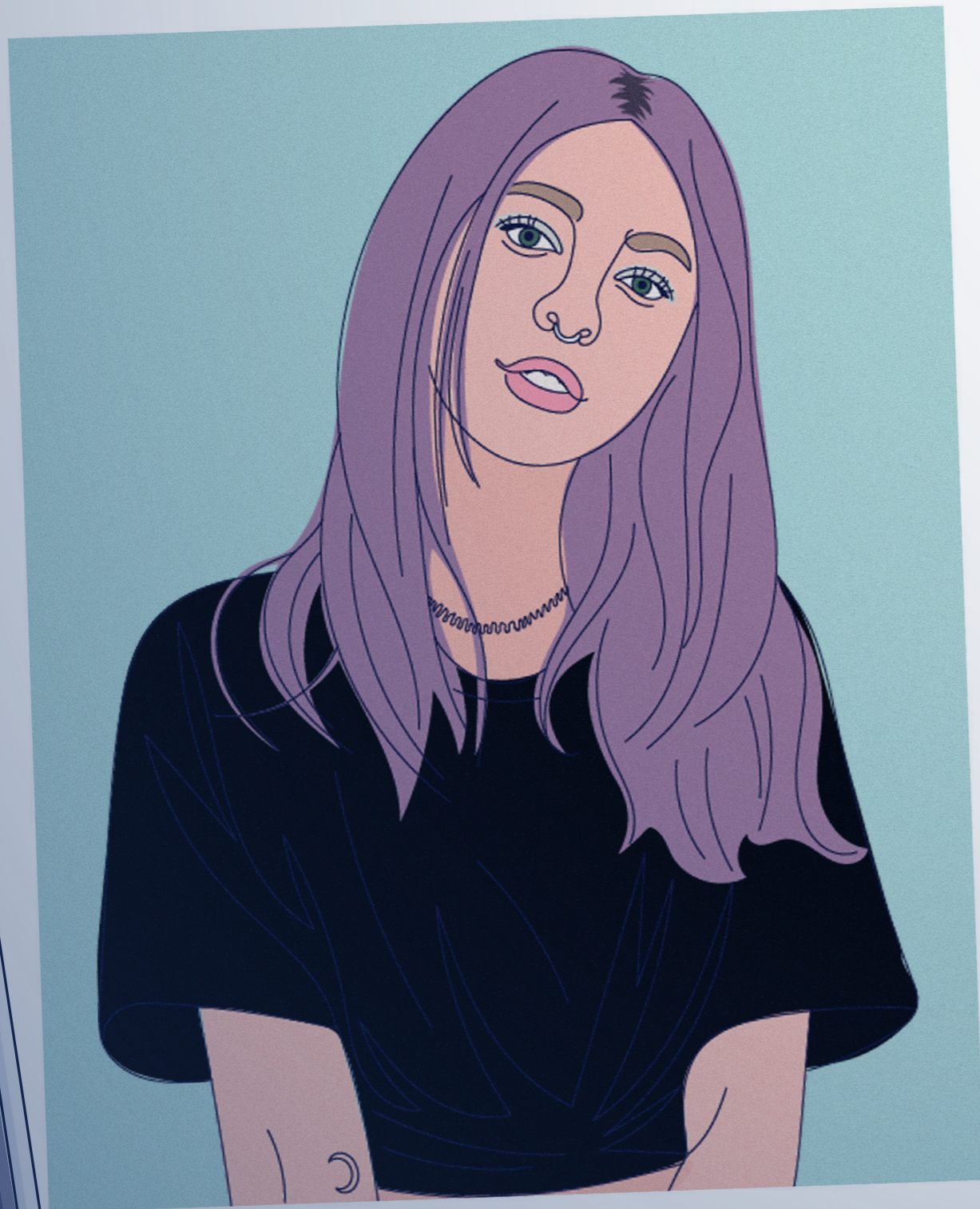
Alicia también lucha incansablemente por los derechos de las personas que trabajan en labores domésticas. Aboga por salarios justos y dignidad laboral para este grupo. Su compromiso social y activismo la han hecho merecedora de varios premios, incluido el Premio de la Paz Sydney en 2016.

Alicia ha escrito su primer libro *'The purpose of power'* para animar a las nuevas generaciones a seguir luchando por los derechos civiles y a mantener viva la llama del activismo.



#BLACK LIVES MATTER





'La música y la buena comida unen a la gente'

Alison Wonderland

¿Sabías que el nombre real de Alison Wonderland es Alexandra Sholler?

Alison nació el 27 de septiembre de 1986 en Sidney, Australia, y es una *Dj*, productora y cantante de música dance.

Su relación con la música se inició desde temprana edad. Se formó como músico clásico, especializándose en violonchelo y fue bajista en algunas bandas de indie *rock*.

En 2012 empezó su carrera con la música electrónica y se inspiró en el cuento de 'Alicia en el País de las Maravillas' de Lewis Carroll para escoger su nombre artístico.

Alison publicó en 2015 su primer álbum llamado 'Run' consiguiendo el puesto número 6 de la lista ARIA Albums Chart, una lista de ventas de música australiana publicada semanalmente que recopila las canciones y los álbumes más vendidos de australiana, situando a la artista entre los 100 mejores *DJs* del mundo. Su estilo combina el *Trap*, el *Hip-Hop* y el *EDM* y la han llevado a "pinchar" en los festivales más prestigiosos como por ejemplo el Coachella, en California.

Tras el fallecimiento del cantante Avicii, Alison contó a sus seguidores que había sufrido una gran depresión por una mala relación sentimental, recibiendo numerosos gestos de apoyo, y desde entonces habla abiertamente de salud mental para quitar los prejuicios que rodean a este tipo de problemas y apoyar así a quienes necesitan ayuda para recuperarse.



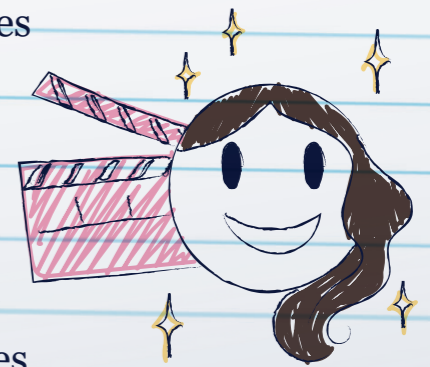


'Mi identidad es mi superpoder'

America Ferrera

Nació en Los Ángeles, California, el 18 de abril de 1984 y tiene raíces hondureñas porque sus padres son de Honduras.

Mientras iba a la escuela, asistía a clases extraescolares de teatro e interpretación y fue entonces cuando le dijo a su madre que quería ser actriz y abogada de derechos humanos.



En el año 2002 participó por primera vez en una película que se titulaba 'Las mujeres de verdad tienen curvas'. Con este papel ganó el premio a la mejor actriz en el Festival de Cine Sundance y a partir de entonces participó en muchas series y películas.

America interpretó al personaje de Betty en una serie llamada 'Betty la Fea'. Gracias a este papel, en 2007 se convirtió en la primera persona de América Latina en ganar un premio *Emmy*, mostrando la falta de representación de la comunidad latina que hay presente en la industria del cine.

En ese momento America comprendió que sus actuaciones podían servir para acabar con los **estereotipos*** que sufren las personas de ascendencia latina e inspirar a todas las personas con su mismo origen a perseguir sus sueños.

En la actualidad se ha unido a diversas causas en favor de la igualdad y es cofundadora de *Poderistas*, junto a la actriz Eva Longoria, también de ascendencia latina, con el que empodera e impulsa la cultura y a las mujeres latinas.

***¿Sabes qué son?** Los estereotipos son imágenes o ideas que se asocian comúnmente a un grupo de personas.



'Cocina es producto y conocimiento; ninguno puede vivir sin el otro'

Carme Ruscalleda Serra

¿Sabías que Carme Ruscalleda aprendió a cocinar de forma autodidacta? Todo lo que sabe de cocina lo aprendió por su cuenta.

Nació en Sant Pol de Mar, Barcelona, en mayo de 1952 y es chef profesional y una de las mayores referentes de la gastronomía actual.

De mayor quería ser artista y vivir entre pinturas pero al trabajar en la charcutería familiar, descubrió su pasión por la cocina cuando propuso hacer una sección de platos caseros para llevar. Fue tan grande el éxito de sus platos que, junto a su marido, compró una torre que había delante de la tienda y creó su primer restaurante, *Sant Pau*, que en solo tres años tras su apertura consiguió su primera estrella Michelin, uno de los premios más importantes en el mundo de la cocina.



Carme es defensora de la cocina saludable y sostenible y en sus platos potencia los alimentos de temporada.

Tras el éxito de su primer restaurante, decidió abrir varios más como el *Sant Pau* de Tokio, donde fusiona la cocina tradicional catalana con las técnicas culinarias de japon, sin olvidar la creatividad y la modernidad que destacan en la alta cocina, o *Moments* donde trabaja con su hijo Raúl.

Actualmente Carme imparte clases de cocina saludable en el Máster de Cocina Profesional en *Talent Class*, tiene la calificación más alta de la guía Campsa-Repsol, tres soles, y es la única mujer en todo el mundo que ha conseguido siete estrellas Michelin.



'Sigue tus pasiones, vive la vida que has imaginado y haz lo que te da miedo'

Christina Koch

¿Sabías que en la Luna las temperaturas nocturnas pueden llegar a los 184° bajo cero?

Nació en Michigan, Estados Unidos, el 29 de enero de 1979 y es ingeniera y astronauta.

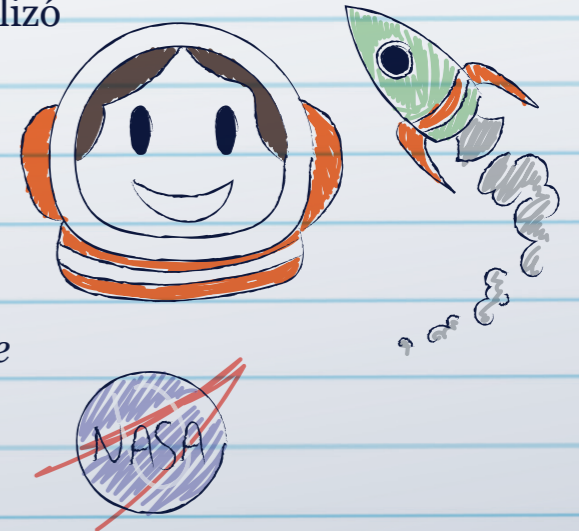
Tras una visita con su familia al Centro Espacial Kenedy, Cristina descubrió su pasión por el espacio y anunció su deseo de explorarlo. Ciencias, matemáticas, ingeniería eléctrica, física... Son muchos los estudios que realizó Cristina para alcanzar ese sueño.

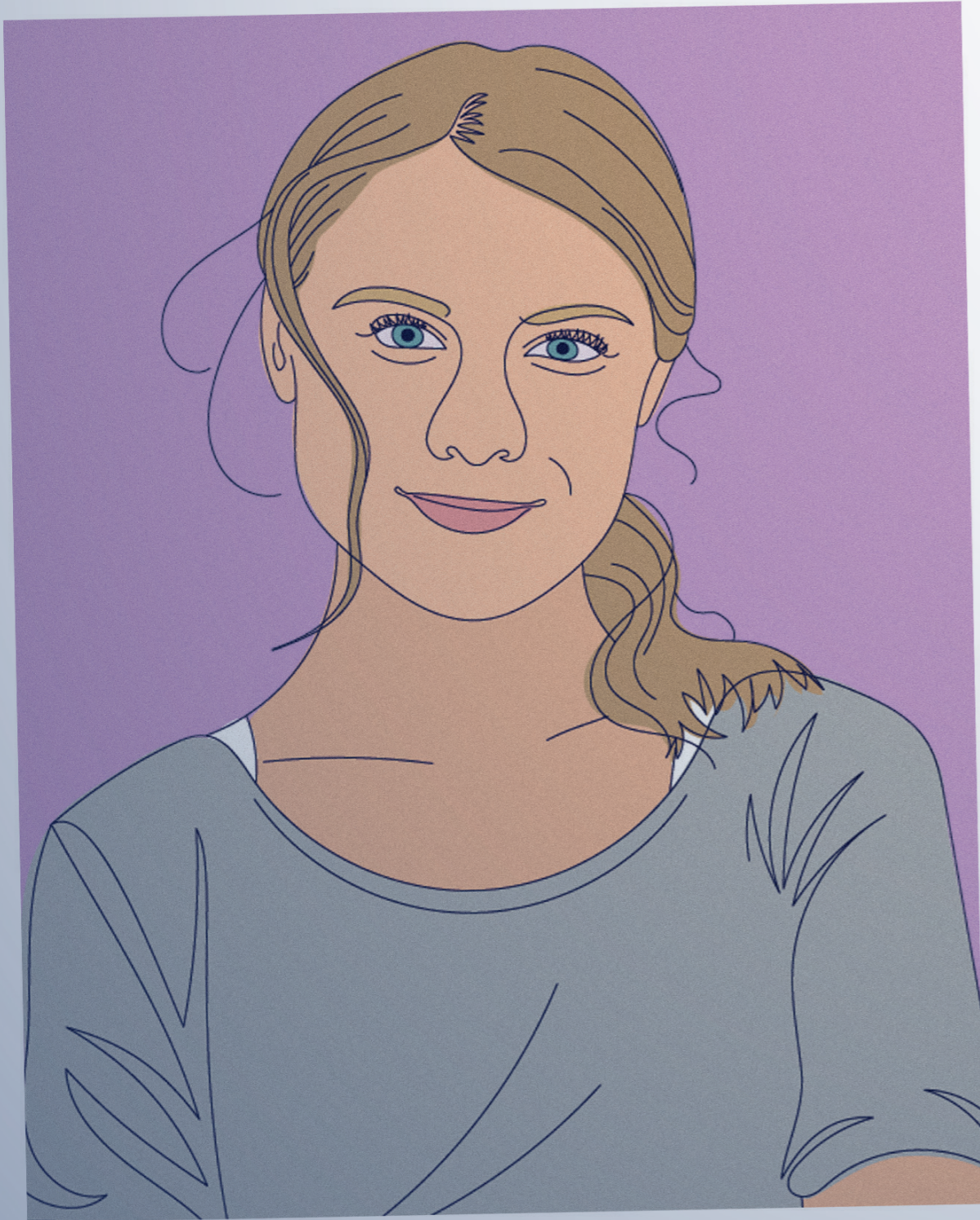
Tras varios años dedicándose a la investigación, durante 2003 trabajó como Ingeniera Eléctrica en el Laboratorio de Astrofísica de Alta Energía de la NASA, el *Goddard Space Flight Center*, construyendo diversos instrumentos para estudiar el cosmos y la astrofísica.

En 2010 volvió a sus investigaciones, pero esta vez en climas un poco más fríos, en la Antártida, Groenlandia o Alaska, preparándose para el que será uno de los viajes más emocionantes que hará en su vida.

En 2013 Cristina fue seleccionada como astronauta de la NASA y desde entonces no ha parado de lograr récords. Es la mujer que más tiempo ha estado en el espacio: ¡328 días! y realizó, junto a su compañera Jessica Meir, la primera caminata espacial femenina. Ha recibido numerosos premios como el Premio Neil Amstrong a la Excelencia.

A finales de 2024 se convertirá en la primera mujer en orbitar la Luna y espera poder inspirar a más mujeres a seguir sus pasos.





'Nadie es demasiado pequeño para marcar la diferencia'

Greta Thunberg

¿Sabías que existen cinco animales e insectos que deben su nombre a Greta Thunberg?

Nació en Estocolmo el 3 de enero de 2003 y es activista medioambiental.

Greta escuchó hablar del cambio climático a los ocho años y desde entonces ha dedicado grandes esfuerzos a esta causa. Comenzó pidiendo a sus padres cambiar su estilo de vida para reducir su huella de carbono, renunció a comer carne y decidió no volar en avión.

El 20 de agosto de 2018, cuando solo tenía 15 años, empezó una huelga frente al parlamento de su país para pedir un mayor compromiso contra el cambio climático.

Inspiró a muchos estudiantes de todo el planeta, que se unieron a ella bajo el lema *'Fridays for future'*, convirtiéndose así en el icono de la lucha contra la crisis climática.



Greta sigue centrada en dar visibilidad a los riesgos que genera el calentamiento global, escribiendo libros, pronunciando discursos y liderando manifestaciones con el objetivo de que los líderes políticos escuchen a los científicos y se comprometan a frenar el cambio climático.

Keely Cat - Welly

Nació en Inglaterra y es una emprendedora, actriz y defensora de los derechos de las personas con discapacidad.

Keely creció en una granja, le encantaba montar a caballo y soñaba con ser **jockey***. Un día pensó que si encontraba un agente y actuaba de forma profesional podría educarse a distancia y así escapar del acoso que sufría en el colegio. Keely comenzó a tener sus primeros trabajos como actriz y decidió estudiar danza, su otra pasión, en la universidad.



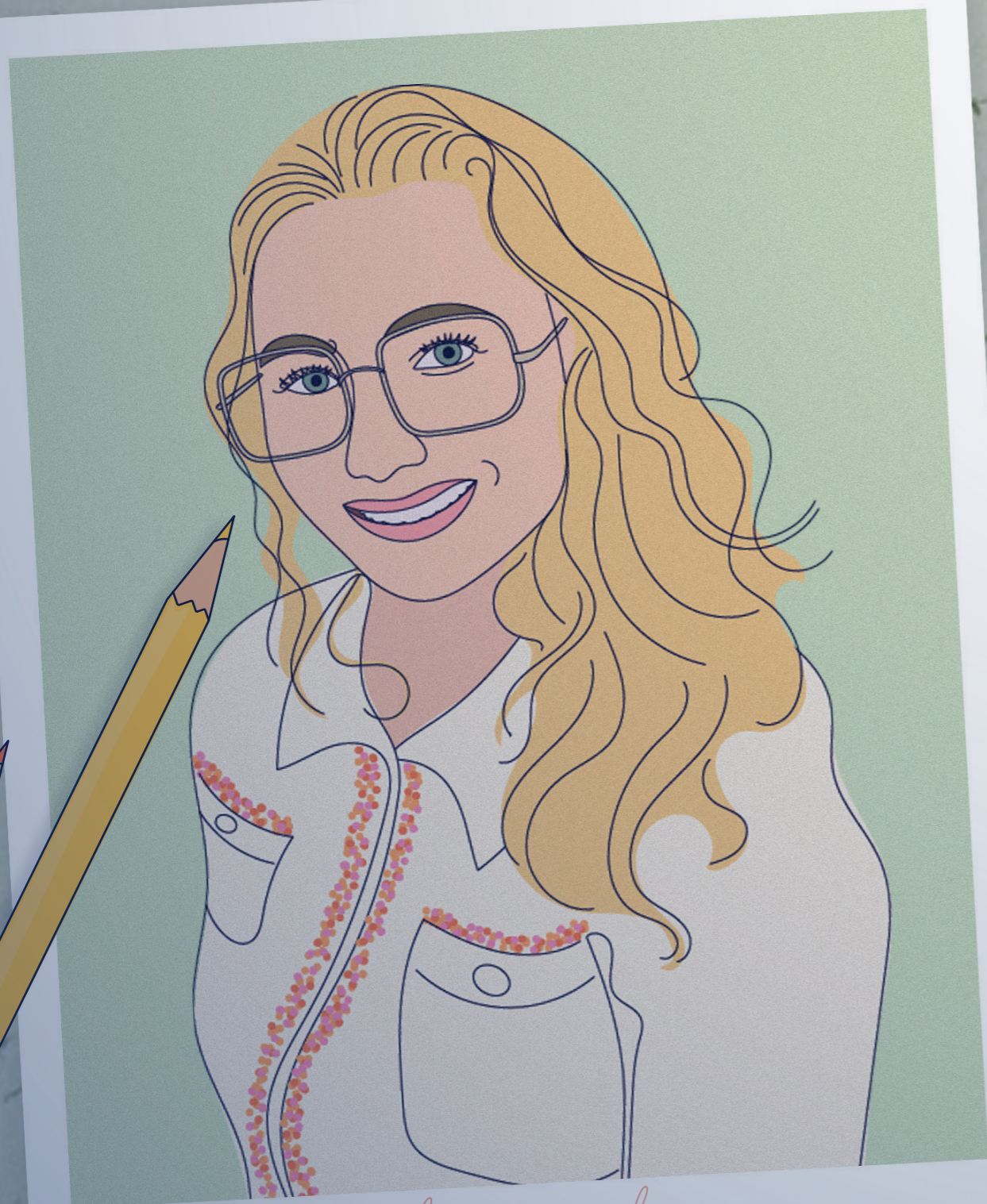
Unos meses después, empezó a encontrarse muy mal del estomago y ella y su madre visitaron muchos médicos hasta que finalmente le realizaron una ileostomía: le colocaron una bolsa para sus necesidades porque su cuerpo ya no podía hacerlo solo.

Esta nueva situación la enfrentó a dificultades, estereotipos y discriminación, especialmente cuando le negaron un papel en una película debido a su bolsa de ileostomía, pero esto no detuvo a Keely. Se convirtió en una de las voces más influyentes en la lucha por los derechos de las personas con discapacidad.

Fundó *C-Talent*, una empresa dedicada a promover el talento discapacitado en el mundo de la actuación y creó *Making Space*, una iniciativa para enseñar a las empresas a mejorar la relación entre empleadores y trabajadores con discapacidad.

Keely es una referente en esta lucha. Sus numerosos proyectos han transformado la vida de muchas personas con discapacidad, demostrando que la determinación y la pasión pueden superar cualquier obstáculo.

*¿Sabes qué es? Un jockey es alguien que monta a caballo en carreras profesionalmente.



“Cuanto más normalicemos que hay personas con discapacidad, más líderes discapacitados tendremos”

MILAN

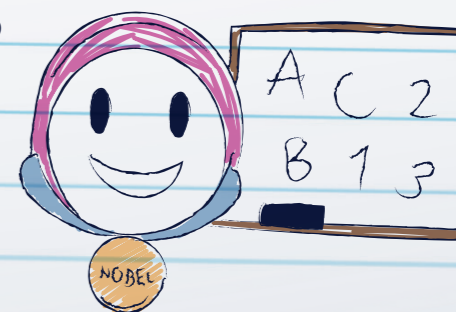


'Nuestros libros y nuestros lápices son las armas más poderosas'

Malala Yousafzai

¿Sabías que Malala tiene un día Internacional dedicado a ella? Es el 12 de julio.

Nació en Mingora, Pakistán, el 12 de julio de 1997 y es una activista por la educación de las niñas. Su padre, Ziauddin Yousafzai, era el director de una escuela femenina y siempre le ofreció las mismas oportunidades que a los niños.



Cuando tenía 12 años, los talibanes tomaron el control de la ciudad en la que vivía y prohibieron a las niñas ir a la escuela. Malala se enfadó mucho y decidió escribir un *blog* en internet, bajo el nombre de Gul Makai, contando cómo era su vida ahora que no podía estudiar. Un tiempo después, el gobierno pakistaní recuperó el control de su país y Malala comenzó a defender sin tener que esconderse la educación para las niñas.

En 2012 los talibanes, que aún estaban en Pakistán, subieron a su autobús escolar cuando regresaba a casa y le dispararon, hiriendo además a dos de sus amigas.

Malala fue llevada Inglaterra para poder curarse y tras su recuperación no cedió ante el miedo. En 2014 creó *Malala Fund* junto a su padre y en diciembre de ese mismo año ganó el Premio Nobel de la Paz, convirtiéndose en la persona más joven en ganar este reconocimiento. ¡Tenía sólo 17 años! Desde entonces ha escrito varios libros y ha sido nombrada Mensajera de Paz de la ONU.

En 2020 se graduó de sus estudios de Filosofía, Política y Economía en la Universidad de Oxford y continúa luchando por los derechos civiles, la igualdad y la educación de calidad para todas las niñas del mundo.



'No concibo crear algo vacío de valores'

María Murnau

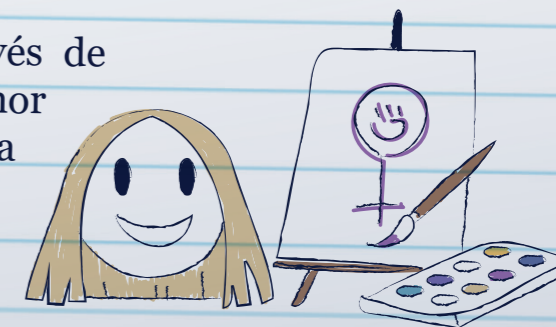
Nació en 1991, en San Fernando, Cádiz, y es ilustradora y activista feminista.

María estudió Comunicación Audiovisual en la Universidad de Sevilla y realizó sus primeros proyectos audiovisuales y de investigación donde poco a poco fue aprendiendo sobre el feminismo y el género, que le animaron a continuar indagando sobre estos temas y realizar el Máster de Género, Identidad y Ciudadanía en la Universidad de Cádiz.

Cuanto más aprendía más se daba cuenta de la importancia que tenía el feminismo así que en 2015 creó un perfil en redes sociales llamado *@feministailustrada* para expresar todo lo que había aprendido, sus inquietudes y sus pensamientos.

María hablaba de feminismo a través de ilustraciones sencillas, llenas de humor y sarcasmo y su perfil se convirtió en la página feminista en español con más seguidores del mundo.

Desde entonces ha realizado charlas y talleres, ha colaborado en campañas contra la violencia machista y ha publicado cuatro libros: 'Feminismo ilustrado', 'Diario de una rebelde', 'No puedo vivir sin mí' y 'Manual para incendiar el paraíso. La revolución prohibida de las mujeres'.



El arte de María ha traspasado fronteras y ha sido invitada a dar ponencias sobre feminismo e igualdad de género en numerosos países. En la actualidad ha creado otro perfil llamado *@WonderVeggie* donde, a través de la ilustración, enseña a sus seguidores sobre el veganismo*.

*¿Sabes qué es? El veganismo es una filosofía y una manera de vivir que evita causar daño a los animales de cualquier forma y siempre que sea posible.



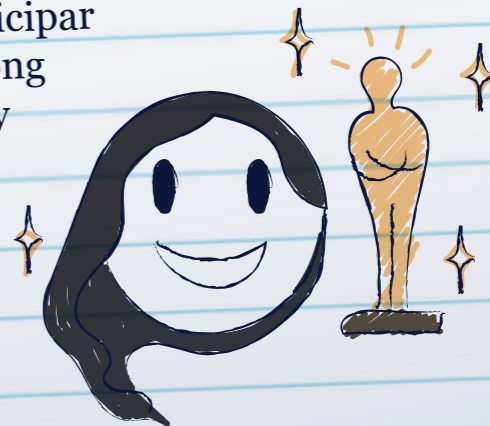
“Señoras, no dejen que nadie les diga que ya ha pasado su mejor momento”

Michelle Yeoh

Nació en Malasia el 6 de agosto de 1962 y es actriz, bailarina y modelo.

El sueño de Michelle nunca fué dedicarse a la actuación. Ella quería ser bailarina. Comenzó a estudiar ballet con cuatro años e incluso se mudó a Londres para estudiar en la Royal Academy, pero una grave lesión en la columna la alejó de ese sueño.

Su carrera como actriz despegó al participar en películas de artes marciales en Hong Kong, donde ganó reconocimiento y admiración en toda Asia. Pero fue su papel en la película ‘Tigre y Dragón’ lo que la catapultó al éxito internacional. En esta película, Michelle realizó todas sus escenas de acción, demostrando su habilidad en las artes marciales. Además, para el papel, tuvo que aprender a hablar chino mandarín. ‘Tigre y Dragón’ recibió múltiples nominaciones a los Óscars y se llevó el galardón a la Mejor Película de Habla no Inglesa.



En 2016, Michelle se unió a dos pandas como embajadora de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y también fue nombrada Embajadora de Buena Voluntad del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

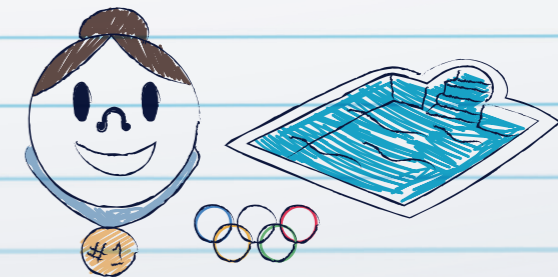
A sus 60 años, en 2022, se convirtió en la primera mujer asiática en recibir el Óscar a la Mejor Actriz Protagonista por su personaje de Evelyn en la exitosa película ‘Todo a la vez en todas partes’, defendiendo en su discurso, el éxito a cualquier edad.

Ona Carbonell

¿Sabías que Ona Carbonell ganó la tercera edición del concurso de cocina 'Masterchef Celebrity'?

Nació en Barcelona, el 5 de junio de 1990 y es deportista de natación sincronizada.

Cuando tenía 10 años empezó a nadar en el CN Kallipolis de Barcelona y solo siete años después ganó sus primeras medallas en el Campeonato del Mundo Junior.



En 2012, Ona participó por primera vez en unos Juegos Olímpicos, en Londres, ganando medallas en todas las modalidades y unos años después se convirtió en la capitana del equipo olímpico español.

Es la tercera deportista que más medallas ha ganado en los Mundiales de Natación y ha sido toda una pionera incorporando elementos nuevos a las rutinas como pueden ser el lenguaje de signos o la elección de un discurso, en lugar de una canción, para acompañar el baile.

Tras estas duras competiciones decidió descansar un tiempo y fue mamá. Cuando volvió a competir, Ona comprobó que era difícil compaginar el deporte profesional con su vida familiar y decidió que era hora de visibilizar este problema y de buscar una solución.

Actualmente preside la Comisión Maternidad y Deporte del Comité Olímpico Español para ayudar a las deportistas de élite que quieren formar una familia y ha creado muchos proyectos para acercar la natación sincronizada a las niñas, como los cuentos ilustrados de Elena Sirena, una joven nadadora que se convierte en sirena.

“Existe un problema muy grande con la conciliación familiar. Es algo que hay que visibilizar.”

Renata Flores

Nació el 20 de marzo de 2001 en Huamanga, Perú, y es cantautora y rapera.

En 2014 participó en el concurso musical televisivo 'La Voz Kids' y para la actuación final preparó una *cover* en quechua, idioma original de los indígenas que viven en los Andes peruanos, de la canción 'The House of the rising sun' del grupo The Animals. Aunque no ganó el concurso, Renata subió la canción a *YouTube* donde tuvo mucho éxito.

Lo curioso es que ella no sabía hablar quechua pero con ayuda de su abuela Ada, a los 13 años empezó a estudiar y a traducir sus canciones favoritas a este idioma, comenzando así su carrera musical fusionando la música tradicional andina, el quechua y los sonidos más actuales como el *rap*, el *rock* o el *pop*.



En 2018 publicó su primera canción original titulada 'Tijeras', que fue considerada una de las 10 mejores canciones de ese año.

La mezcla de tradiciones y estilos musicales, poniendo en valor una lengua indígena no es lo único que hace destacar a Renata. En sus canciones habla sobre las luchadoras mujeres andinas, sobre los problemas de su país, de desigualdad y de feminismo.

Con su estilo tan característico, Renata reivindica su identidad indígena y busca acabar con los prejuicios asociados a esta lengua milenaria para que las nuevas generaciones no tengan miedo de mostrar sus raíces.

'La música es un idioma universal'



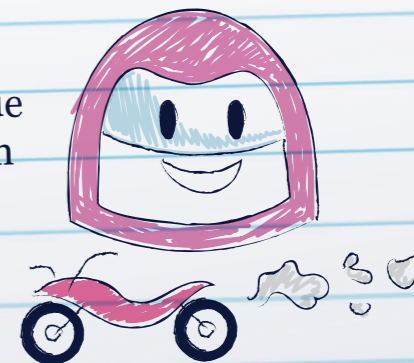
“Subirme a una moto y divertirme.
Es mi estilo de vida”

Sarah Vignot

¿Sabías que un doble de acción es la persona que sustituye al actor principal en una película o serie para hacer las escenas más peligrosas?

Sarah nació en Épernay, Francia, en 1992 y es una *stunt-rider* que domina las acrobacias sobre moto.

A los 13 años, le quitaba a su padre un quad que tenía para trabajar en sus viñedos, y se iba a un parking cercano a hacer acrobacias.



Estudió **viticultura*** para seguir los pasos de su padre, y el resto de tiempo libre, Sarah lo dedicaba a entrenarse y aprender los conceptos básicos de las acrobacias sobre ruedas, uniéndose también al equipo de *stunt* de Niza.

A partir de 2011 comenzó a apuntarse a competiciones, ganando varios premios. Unos años más tarde destacó en el Gran Premio de Acrobacias de Polonia siendo la única participante mujer y situándose entre los 20 mejores pilotos del mundo. Supo crear un propio estilo, más acrobático y preciso.

A partir de 2013, Sarah participó en proyectos cinematográficos como por ejemplo ‘Los vengadores 2’ o ‘Catwoman’ haciendo las escenas de acción y viajó por todo el mundo haciendo exhibiciones de sus habilidades.

Cuando era pequeña escribió en su diario que quería ser la mejor doble de riesgo del mundo y ahora que ha cumplido su sueño espera transmitir su entusiasmo por este deporte e inspirar a más niñas a iniciarse en el mundo del *stunt*.

*¿Sabes lo que es? La viticultura es la práctica de cultivar uvas para después producir vino.



“El arte cambia la mente de las personas y las personas cambian el mundo”

Shamsia Hazzani

Nació en Teherán, Irán, el año 1988, y es considerada la primera mujer grafitera de Afganistán.

Sus padres se habían trasladado a Irán desde Afganistán huyendo de la guerra y por eso, aunque desde muy pequeña había mostrado interés por la pintura y el arte, Shamsia no tenía permitido estudiar Bellas Artes.

Cuando por fin regresaron a Irán, inició sus estudios de arte en la Universidad de Kabul y al acabar se unió al profesorado dando clases de escultura en la facultad.

En 2010, durante sus estudios, Shamsia acudió a un curso de arte del graffiti impartido por el grafitero inglés Chu y quedó entusiasmada por la técnica.



Con la pintura en spray y las plantillas podía realizar sus obras en el espacio urbano de Kabul, de forma rápida y sin gastar mucho dinero.

En sus murales denuncia la situación de las mujeres y las niñas en Afganistán y da voz a sus derechos. Las protagonistas de sus obras son mujeres que muestran su fortaleza y desafían los estereotipos. Suele pintarlas con los ojos cerrados, sin boca, y con instrumentos musicales.

Su trabajo se ha expuesto en muchos sitios como Afganistán, Suiza, Dinamarca o Alemania y en la actualidad Shamsia es la cofundadora de *Berang Art Organization*, un grupo de artistas que promueve la cultura y el arte contemporáneo en Afganistán, inspirando a cientos de afganos a desarrollar su creatividad a través del arte.



'No soy el próximo Usain Bolt o Michel Phelps, soy la primera Simone Biles'

Simone Biles

Nació el 14 de marzo de 1997 en Columbus, Ohio, y es considerada la mejor gimnasta de todos los tiempos.

Tuvo una infancia difícil y fue criada por sus abuelos maternos, Ron, y su esposa, Nellie. Simone se interesó por la gimnasia desde pequeña y comenzó a entrenar en el centro Bannon's Gymnastix.



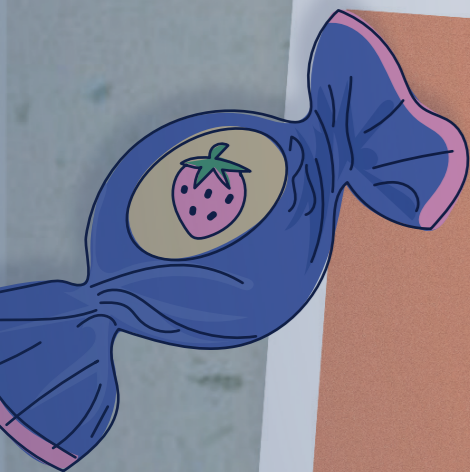
Su carrera profesional comenzó en 2011 cuando quedó tercera en la competición American Classic en Houston. En 2016 participó por primera vez en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro logrando numerosas medallas y en 2018, en el Campeonato Mundial de Gimnasia Artística, se convirtió en la gimnasta con más títulos y medallas mundiales.

Simone realizó uno de los saltos más complicados de la gimnasia, un doble salto Yurchenko, convirtiéndose en la primera mujer en conseguirlo. Además tiene cinco habilidades que llevan su nombre (o **epónimos***): dos ejercicios de suelo, dos en salto y uno en barra.

En los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, debido a la presión a la que estaba sometida, sufrió los "twisties" o giros, un problema que genera desequilibrio a los gimnastas, y se retiró de la competición.

Priorizó su salud sobre los logros y las medallas y hoy en día Simone se ha convertido en defensora de la salud mental. Para ella el éxito está en divertirse haciendo deporte y tener una buena salud mental.

*¿Sabes qué es? Un epónimo es una persona o lugar cuyo nombre se utiliza para nombrar un concepto, un objeto... en homenaje a dicha persona.



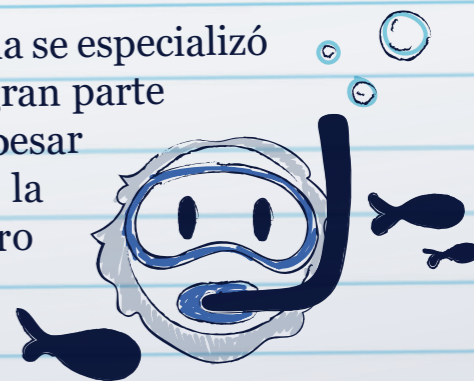
“Si no hay océano, no hay vida”

Sylvia Earle

¿Sabías que existe un laboratorio submarino? Se encuentra cerca de las Islas Vírgenes, en Estados Unidos.

Nació en New Jersey el 30 de agosto de 1935 y es una bióloga, exploradora y activista medioambiental. Su pasión por el mar comenzó a los 12 años, cuando se mudó con su familia a la costa de Florida.

Durante su tiempo en la universidad, Sylvia se especializó en el estudio de las algas, que producen gran parte del oxígeno de la atmósfera de la Tierra. A pesar de sus logros, fue rechazada para liderar la expedición Tektite I por ser mujer, pero dos años más tarde lideró la expedición Tektite II con un equipo exclusivamente femenino de submarinistas.



Impulsada por su deseo de explorar las profundidades marinas, fundó *Deep Ocean Engineering* para diseñar y construir sus propios robots submarinos. En 1979 batió el récord femenino en profundidad oceánica. ¡Descendió 381 metros bajo el mar y sin ataduras! Su valentía y conocimientos la han convertido en la “Dama de las Profundidades”.

Además de escribir numerosos artículos para *National Geographic*, Sylvia ha recibido prestigiosos premios, como el Premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica.

Actualmente, lidera la organización *Mission Blue*, dedicada a la protección de la biodiversidad marina a través de “Puntos de Esperanza”.

MILAN



“Tenemos que regular la inteligencia artificial”

Timnit Gebru

¿Sabías que la inteligencia artificial es la capacidad que tiene un programa informático o una máquina para pensar y aprender?

Nació en Adís Abeba, Etiopía, el 13 de mayo de 1983, y es ingeniera eléctrica, experta en inteligencia artificial y científica de computación especializada en algoritmos*.

Su padre murió cuando era pequeña y por culpa de la guerra tuvo que mudarse a Estados Unidos. Allí, Timnit estudió Ingeniería eléctrica en la prestigiosa Universidad de Stanford y trabajó en *Apple* desarrollando algoritmos para el primer *iPad*.



En los siguientes años estuvo trabajando en *Microsoft* y en el departamento de inteligencia artificial ética de *Google*, investigando cómo usar esta nueva herramienta tecnológica para el bien social. Realizando estos estudios Timnit se dio cuenta de que los sistemas de inteligencia artificial estaban programados a partir de información con muchas injusticias sociales, discriminaciones y estereotipos y cuando quiso publicar un informe para dar a conocer esta situación *Google* la despidió!

Perder su trabajo no la desanimó y en las semanas siguientes a su despido participó en varias conferencias sobre inteligencia artificial, donde recibió todo el cariño y apoyo de sus compañeros y compañeras.

En 2016 fundó la organización *Black in AI* para destacar el talento de investigadores negros en el campo de la inteligencia artificial y sigue luchando por que las nuevas tecnologías sean inclusivas y diversas.

*¿Sabes qué son? Los algoritmos son todas las operaciones matemáticas que nos permiten encontrar la solución a un problema.

Valentina Sampaio

Nació en 1996 en Ceará, Brasil, y es modelo y referente de la comunidad LGTBIQ+.

Valentina nació en un cuerpo con el que no se sentía identificada y apoyada por sus padres, a los 12 años no temió mostrar cuál era su identidad.

Mientras estudiaba diseño de Moda en la universidad de Fortaleza, todo el mundo le decía que era muy guapa y le preguntaba si era modelo así que decidió probar suerte en el mundo del modelaje.

Comenzó haciendo sesiones de fotos y pasarelas locales, pero en 2014 fue despedida de su primer trabajo cuando la empresa que la había contratado se enteró de que era transexual. Valentina, que se sintió avergonzada porque ya había compartido la ilusión de su primera oportunidad como modelo con su familia, decidió que a partir de ese momento todos los objetivos y sueños que lograra no los alcanzaría solo por ella, si no para defender y representar a todas las personas que sufrieran discriminación por ser ellos mismos. Y así lo ha hecho.

Desfiló en la Semana de la Moda de Sao Paulo y justo después la marca cosmética de *L'Oreal* la contrató para un cortometraje y la convirtió en embajadora de su marca.

En 2019 se convirtió en la primera modelo 'trans' en desfilarse como un "ángel" de la marca de ropa Victoria's Secret y Valentina continúa usando su voz en el mundo de la moda para reivindicar la igualdad y la representación de las personas transgénero.



'Deseo que el mundo esté más lleno de amor'



‘Sé el cambio que esperas ver en el mundo’

Vee Katshe

¿Sabías que Vee y Malala han ido juntas a clase en la universidad?

Nació en Zimbabue, África y es una *StudyTuber**, activista por la educación y el empoderamiento juvenil.

Cuando era pequeña se mudó a Reino Unido y eso le permitió estudiar en dos de las universidades más prestigiosas del mundo: Oxford y Harvard. Mientras realizaba sus estudios creó un canal en *Youtube* en el que contaba sus experiencias en la universidad y tenía invitadas tan prestigiosas como Malala Yousafzai.



Unos años después, Vee creó *Empowered by Vee*, una plataforma de empoderamiento académico que proporciona educación superior y accesible a estudiantes en entornos desfavorecidos. Por su compromiso social ha recibido varios premios como el *Diana Legacy Award*.

Actualmente forma parte de las Naciones Unidas como líder juvenil para los Objetivos de Desarrollo Sostenible y a escrito su primer libro de autoayuda empoderada para jóvenes.

* ¿Sabes qué es? *StudyTuber* es como se conoce a las personas que suben videos hablando sobre temas relacionados con la escuela y los estudios, dando consejos o dando clases.



Desde las profundidades de los océanos hasta la luna, las mujeres están consiguiendo hazañas extraordinarias y demuestran una y otra vez todo lo que son capaces de hacer. En este libro encontrarás la historia de 20 mujeres que están cambiando el mundo, que te servirán de inspiración y te mostrarán todo lo que puedes lograr si crees en ti misma y sueñas a lo grande.

