

M M MENTE MUJER



#CIERRANLABRECHA

Sortean los retos del ATLÁNTICO

EUGENIA MÉNDEZ, ANA LUCÍA VALENCIA, THALÍA TRILLO Y ANDREA GUTIÉRREZ CONFORMAN OCEANIDA, EL PRIMER EQUIPO MEXICANO DE REMO EN CRUZAR ESTE OCÉANO



NAVEGAN LOS RETOS DEL MAR

DURANTE VARIOS AÑOS, LAS MUJERES SE HAN AVENTURADO A CRUZAR EL OCEANO ATLÁNTICO, YA SEA EN GRUPO O SOLAS, POR RAZONES PERSONALES O CAUSAS SOCIALES, TENIENDO CADA VEZ MÁS PRESENCIA EN ESTE TIPO DE DEPORTES EXTREMOS



MUJERES, S.A.

POR CLAUDIA LUNA

@ClaudiaLuna1dz

"YA LO HICISTE... ¡AHORA PRESÚMELO!"

La auto-promoción es un arte. Por un lado, en estos tiempos no es suficiente hacer bien tu trabajo y dar resultados. Para competir, para crecer, necesitas visibilidad. Es importantísimo que tus jefes, tus colegas, tus empleadores prospectivos y hasta tus futuros clientes, puedan ver la mejor y más curada versión de ti. Por otro lado, no todas poseemos la confianza y desinhibición para presumir de nosotras mismas. Algunas de nosotras nos sentimos más cómodas manteniéndonos discretas, sin atraer demasiada atención. No todas nos sentimos cómodas con el reflector encima y hablando bonito de nosotras mismas. Adicionalmente, nos caen gordos los presumidos, nos repelen los que hablan de ellos mismos siempre, y los que acaparan las alabanzas y los reconocimientos para sí mismos. Desafortunadamente, solemos juzgar a las mujeres más duramente en estos mismos rubros. Si nos caen mal los presumidos, detestamos a las presumidas. La línea entre la auto-promoción efectiva y el egocentrismo narciso es muy delgada, sin embargo, hay herramientas que pueden ayudarte a comunicar tus logros de manera eficiente.

1. Lee a tu audiencia. No todos los momentos ni todos los contextos son adecuados para hablar de tus logros.
 2. Abraza la humildad, aléjate de la falsa humildad. Reconoce tus éxitos y genuinamente compártelos, no para auto-engrandecerte, sino para construir.
 3. Comparte la auto-promoción. Aprovecha los espacios adecuados para hablar de tus logros, pero integrando siempre los logros de otras personas.
 4. Sé siempre genuina, precisa y no te alejes nunca de la verdad.
 5. Promociónate en acción. La auto-promoción se trata de que otros vean el valor que aportas en tu trabajo.
 6. Comparte tu talento, ofrece a tus colegas dar pequeños cursos o talleres, mentorías en temas precisos, preséntate como la experta que eres.
 7. Guarda tus recibos. Haz un folder donde lleves la cuenta de cada uno de tus pequeños y grandes éxitos, guarda felicitaciones, guarda reconocimientos y guarda todo aquello que demuestre lo bueno que eres.
- Ahora, lo más importante de todo es que tú reconozcas tus logros, tus talentos y todo el valor que traes a la mesa.

Fundadora de Think Pink México



2006 GALIA MOSS
SE CONVIRTIÓ EN LA PRIMERA MUJER MEXICANA Y EN LA PRIMERA MUJER LATINOAMERICANA QUE CRUZÓ EL OCEANO ATLÁNTICO EN SOLITARIO.



2009 JENNIFER FIGGE
A SUS 56 AÑOS DE EDAD, SE CONVIRTIÓ EN LA PRIMERA MUJER ESTADOUNIDENSE EN REALIZAR ESTA HAZAÑA, LA CUAL REPITIÓ EN DIVERSAS OCASIONES A LO LARGO DE SU CARRERA COMO ATLETA



2016 YOLANDA PRECIADOS, PATRICIA ALONSO, CARMEN PELÁEZ, MARIAN SANTIAGO Y SUSANA LAGUARDA
TRAS SUPERAR EL CÁNCER, CRUZARON EL ATLÁNTICO AL PARTICIPAR EN LA SALIDA DEL I TROFEO VARADERO DE VALENCIA.



2018 MICHELLE LEE
SE GANÓ EL TÍTULO DE LA PRIMERA MUJER AUSTRALIANA EN CRUZAR EL OCEANO ATLÁNTICO, GRACIAS A ESTA HAZAÑA SE LLEVÓ EL TÍTULO DE "AVENTURERA DEL AÑO" OTORGADO POR AUSTRALIAN GEOGRAPHIC.



2021 SOFÍA DEAMBROSI
CON 29 AÑOS DE EDAD, LA URUGUAYA CRUZÓ EL OCEANO ATLÁNTICO EN EL MARCO DEL TALISKER WHISKY ATLANTIC CHALLENGE, JUNTO A SUS COMPAÑERAS LORNA CARTER, PHOEBE WRIGHT Y SARA HUNT. UNA DE LAS PREMISAS DEL VIAJE DE SOFÍA FUE HACER CONCIENCIA SOBRE LA CONTAMINACIÓN Y EL ABUSO DE LOS RECURSOS NATURALES QUE DAÑAN LOS MARES.



2021 JASMINE HARRISON
A SUS 21 AÑOS DE EDAD, LA BRITÁNICA SE CONVIRTIÓ EN LA PERSONA MÁS JOVEN EN CRUZAR REMANDO SOLA EL OCEANO ATLÁNTICO.



2024 LEANNE MAIDEN
EN FEBRERO, LEANNE SE CONVIRTIÓ EN LA PRIMERA MUJER SUDAFRICANA EN CONQUISTAR LA WORLD'S TOUGHEST ROW, AL CRUZAR REMANDO SOLA EL OCEANO ATLÁNTICO DURANTE 66 DÍAS.



4,700 KILÓMETROS
ES LA DISTANCIA DE LA TRAVESÍA

POR CADA 5 MILLAS DE RECORRIDO
EN ALTA MAR, GALIA MOSS ENTREGÓ UNA CASA A UNA FAMILIA EN SITUACIÓN VULNERABLE

800 HOGARES RECIBIERON
FAMILIAS DE TAMAULIPAS, MICHOACÁN E HIDALGO.

66 DÍAS DURÓ
LEANNE MAIDEN REMANDO SOLA PARA CRUZAR EL OCEANO

21 AÑOS DE EDAD
TIENE LA MUJER MÁS JOVEN EN CRUZAR EL ATLÁNTICO

Diario El Heraldo de México. Editor responsable: Alfredo González Castro. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2009-06041902100-101. Número de Certificado de Licitud de Título y Contenido 0416921. Domicilio de la Publicación: Paseo de la Reforma No. 250, Piso 24, Colonia Juárez, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06600, Ciudad de México. Imprenta: Impreso en Talleres de La Crónica Diaria, S.A. de C.V. Calzada Azcapotzalco La Villa No. 160, Barrio San Marcos, Alcaldía Azcapotzalco, CP 02020. Publicación Diaria. Todos los derechos están reservados. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de esta publicación sin previa autorización de El Heraldo de México. El contenido de los artículos es responsabilidad exclusiva de los autores.

DETALLES DEL EQUIPO

1 EL NOMBRE DE OCEANIDA HACE REFERENCIA A LOS DIOSES FLUVIALES DE LA MITOLOGÍA GRIEGA.

2 EL CUIDADO DEL OCEANO E INSPIRAR A OTRAS MUJERES, SON LOS OBJETIVOS PRINCIPALES DEL PROYECTO.

3 EL FONDO GUADALUPE MUSALEM Y SIRENAS DE NATIVIDAD SON LAS DOS CAUSAS SOCIALES A LAS QUE APOYAN.

4 FORMAN PARTE DEL BIG PLASTIC PLEDGE, CON LO QUE SE COMPROMETEN A REDUCIR EL USO DE RESIDUOS PLÁSTICOS.

5 A TRAVÉS DE SU PÁGINA OCEANIDA.MX SE PUEDE DONAR A LA CAUSA, PARA QUE LAS JÓVENES CUMPLAN EL RETO.

BAJO EL NOMBRE DE OCEANIDA, EN DICIEMBRE DE 2025, EUGENIA MÉNDEZ, ANA LUCÍA VALENCIA, ANDREA GUTIÉRREZ Y THALÍA TRILLO SE CONVERTIRÁN EN EL PRIMER EQUIPO DE REMO MEXICANO QUE CRUCE ESTE OCEANO

#MARCANUNHITO

DIOSAS DEL ATLÁNTICO

“El mensaje más fuerte para mí es que no necesitas ser extraordinario para hacer cosas extraordinarias, y este proyecto lo demuestra”.

EUGENIA MÉNDEZ
CREADORA DE OCEANIDA

POR DANIELA ZAMBRANO
DANIELA.ZAMBRANO
@ELHERALDODEMEXICO.COM
FOTO: ESPECIAL

El próximo 12 de diciembre de 2025, Eugenia Méndez, Ana Lucía Valencia, Andrea Gutiérrez y Thalía Trillo se convertirán en el primer equipo mexicano en cruzar el Océano Atlántico remando con dos objetivos y valores principales: el cuidado del océano y el deseo de que más mujeres puedan cumplir sus metas en igualdad de oportunidades.

“Es un proyecto mucho más grande que nosotras y estamos haciendo muchísimo con esto”, asevera en entrevista con Mente Mujer, Eugenia Méndez de quien surgió la idea de crear Oceanida, nombre bajo el cual bautizaron el proyecto con el que participarán en la World's Toughest Row, una competencia anual en la que participan alrededor de 25 equipos de remo de diversos países y cruzan el Océano Atlántico saliendo de La Gomera en las Islas Canarias hasta Antigua y Barbuda en el Caribe.

“Son mil 800 kilómetros”, dice Thalía Trillo respecto a la distancia que el equipo debe recorrer, “son aproximadamente entre 45 y 50 días (de recorrido), eso se estima dependiendo del número de integrantes del equipo. Hay personas que lo hacen en solitario y tardan hasta 110 días. Nosotros al ser un equipo de cuatro (personas), ese es más o menos el rango que estimamos”, detalla Thalía sobre este cruce del que, además, serán el primer equipo de Latinoamérica en realizarlo.

“Lo que hace este proyecto más grande es que todo esto es con un propósito”, asevera Andrea Gutiérrez ya que, al finalizar el cruce, Oceanida pondrá a la venta el barco con el que competirán y ese dinero será destinado a dos causas sociales; una de ellas es el Fondo Guadalupe Musalem, organización que apoya a jóvenes indígenas y afroamericanas de zonas rurales de Oaxaca para que continúen sus estudios de bachillerato y universidad. La segunda causa es Sirenas de Natividad, un grupo de cinco mujeres residentes de una comunidad pesquera en la Isla de Natividad, en Baja California Sur, la cual se dedica a promover la participación igualitaria en el

ANA LUCÍA VALENCIA

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA.

• Es senderista de larga distancia, cruzó E.U.A (4,265 km) caminando en 2021, año en que conoció a Eugenia, quien la invitó a formar parte de Oceanida. Además, es nadadora de aguas abiertas, logrando nados de hasta 10 kilómetros.

EUGENIA MÉNDEZ

ESTUDIANTE DE BIOLOGÍA MARINA.

• Es la mente detrás de Oceanida, idea que surgió tras ver un documental de las primeras mujeres que remaron el Pacífico, “ahí fue que se plantó la semilla”. Anterior al proyecto, estuvo un año navegando alrededor del mundo en un velero.

THALÍA TRILLO

ESTUDIANTE DE BIOLOGÍA MARINA.

• Actualmente radica en Baja California Sur. Es estudiante de la carrera de Biología Marina en la Universidad Autónoma de la Paz, por lo que se ha involucrado activamente en proyectos de conservación marina.

ANDREA GUTIÉRREZ

LICENCIADA EN ARTES PLÁSTICAS.

• Marinera de veleros y catamaranes. Dos veces participó en la conocida “Travesía sagrada”, recorrido que va desde Playa del Carmen a la Isla de Cozumel, reto en el que recorrió 70 km en total.

“

Tengo la oportunidad de cruzar un océano y poder ver un amanecer y un atardecer y estar en medio del océano con mujeres fuertes que me inspiran y que me levantan”.

ANA LUCÍA VALENCIA
INTEGRANTE DE OCEANIDA

EL CRUCE

1

• El recorrido de la carrera va de las Islas Canarias a Antigua y Barbuda.

2

• Alrededor de 25 equipos de diversos países participarán en esta edición del World's Toughest Row.

4,800

LOS KILÓMETROS QUE EL EQUIPO TENDRÁ QUE RECORRER.

45

A 50 DÍAS, EL TIEMPO QUE LAS JÓVENES ESTARÁN EN EL MAR.



6 METROS APROX., LA ALTURA DE LAS OLAS EN EL ATLÁNTICO.

20 EL PORCENTAJE QUE LLEVAN RECAUDADO HASTA EL MOMENTO.

5 MIL CALORÍAS QUEMARÁN AL DÍA LAS JÓVENES.

2 AÑOS, EL TIEMPO QUE TARDARÁN EN PREPARARSE.

2 HORAS, EL TIEMPO DE INTERVALO EN EL QUE REMARÁN.

12 DE DICIEMBRE DE 2025, DÍA EN QUE SE REALIZARÁ LA CARRERA.

2012 AÑO EN QUE COMENZÓ A REALIZARSE LA WORLD'S TOUGHEST ROW.

#RUMBOALACARRERA

PREPARACIÓN previa y ejecución

RUMBO AL CRUCE DEL OCEANO ATLÁNTICO, LAS INTEGRANTES DE OCEANIDA HAN TENIDO UNA PREPARACIÓN FÍSICA, MENTAL Y DE DIVERSAS HABILIDADES PARA SORTEAR LOS RETOS DE LOS MARES



Las expediciones las realizan en kayak.



Más de 5 días les lleva realizar estos entrenamientos.

POR DANIELA ZAMBRANO
DANIELA.ZAMBRANO@ELHERALDODEMEXICO.COM
FOTOS: CORTESÍA

El camino hacia la World's Toughest Row, a Eugenia Méndez, Ana Lucía Valencia, Andrea Gutiérrez y Thalia Trillo les llevará alrededor de dos años en los que, no sólo se deberán preparar física y mentalmente, también deberán tomar cursos y acreditaciones que son requeridos por la misma carrera. "Tenemos que certificarnos. Ya tomamos un curso en línea que fue como el curso introductorio", explica Ana Lucía Valencia sobre esta parte de su preparación. "Vamos a viajar a Inglaterra en septiembre para certificarnos en uso de radios marinos, en lectura de cartas náuticas, para primeros auxilios en el mar. Son una serie de requisitos y de habilidades que tenemos que desarrollar porque ninguna de nosotras es remadora de antes", añade Ana Lucía pues cabe mencionar que, si bien, la carrera cuenta con embarcaciones de auxilio, éstas no van acompa-



Lo que hace a este proyecto más grande es que todo es con un propósito si de cruzar, pero también de apoyar a más mujeres a que crucen sus propios océanos".

ANDREA GUTIÉRREZ
INTEGRANTE OCEANIDA

ñando a los equipos. "Es muy raro que te encuentres a otros equipos remando cerca de ti. Y, en caso de solicitar apoyo de cualquier tipo, puedes llamar a la embarcación de apoyo para que se acerque a ti", añade Andrea Gutiérrez.

En lo que se refiere al entrenamiento, Eugenia Méndez explica que lo dividen "en tres partes", "la parte física que es lo que entrenas en casa, lo que haces en el gimnasio. [...] Luego está la parte mental, que puede incluir tanto meditaciones como el proceso de ser paciente, de estar platicando con gente a puerta cerrada [...]. Y hay una tercera parte que son las expediciones que estamos haciendo, que juntan un poco las dos partes anteriores".

Dichas expediciones suelen durar entre cinco y 12 días, en los que van en kayak, remando entre 20 y 30 kilómetros diarios.

"Lo más importante de las expediciones son dos cosas, por un lado, entrenamos lo físico y por el otro lado, te estás exponiendo al sol, al hambre, a la fatiga, a la incomodidad", recalca Méndez sobre estas prácticas en las que,

PARA DESTACAR

1 Más personas han subido el Monte Everest que remado el Atlántico.

2 Abraham Levy ha sido el único mexicano en realizar este cruce. Lo hizo en solitario.

además de conocerse a sí mismas, sirven para que se conozcan como equipo y experimentan cómo será estar juntas ante los retos del océano.

La parte de la alimentación es uno de los temas en los que también se preparan durante estas expediciones, pues cabe recalcar que "toda la comida que llevamos es hidrolizada, es en polvo y en ello también está la parte del amor, de la conservación y cuidado del océano", señala Thalia ya que este tipo de alimento también lo llevarán durante el cruce de las Islas Canarias a Antigua y Barbuda. "Nosotras estamos uniéndonos a este movimiento que se llama Big Plastic Pledge, en donde nos comprometemos a utilizar el menor número de basura de empaques de un solo uso", explica Trillo.

Las integrantes de Oceanida (nombre que deriva de los oceanidas, que eran dioses griegos de los mares), tras su cruce por el océano Atlántico buscarán seguir inspirando a las personas, pero principalmente a las mujeres, a que cada una cruce su propio océano.



"La frase que apropiamos como equipo es que la valentía se ve muy distinta para cada mujer y cada quien tiene su propio océano que cruzar".

THALIA TRILLO
INTEGRANTE OCEANIDA

