



*Mujeres
imprescindibles*



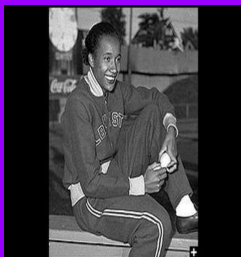
*Mujeres
imprescindibles*



*Mujeres
imprescindibles*



*Mujeres
imprescindibles*



*Mujeres
imprescindibles*



Coco Chanel



Coco Chanel ha sido una de las mujeres revolucionarias del siglo XX, capaz de imponer su estilo y darle la vuelta al mundo de la alta costura de los años de entreguerras.

Fue Coco Chanel la que **liberó el cuerpo femenino de corsés y aparatosos adornos poniendo de moda una línea informal y cómoda**, acorde con las aspiraciones de libertad e igualdad de la mujer de mediados del siglo pasado.

Había nacido en el seno de una familia humilde. Quedó huérfana de madre a los 12 años y su padre la internó en el hospicio de Corrèze, donde **aprendió a coser con las monjas**.

El nombre de Coco se lo debe a una canción popular que ella, Gabrielle Bonheur, entonaba en La Rotonde, un lugar de diversión para los oficiales del ejército. Se titulaba 'Qui qu'a vu Coco?', y narraba la historia de una muchacha que había perdido a su perrito Coco.

Sus primeros pasos en el mundo de la moda los dio en 1914, cuando **compró en las Galerías Lafayette docenas de sombreros que ella misma reformó** para después sacarlos a la venta.

Fue un gran éxito que la animó a abrir su propia línea de ropa. Y con el paso de los años iría revolucionando prácticamente todos los ámbitos del mundo de la mujer. Desde el corte de pelo hasta los perfumes, pasando por los zapatos y complementos.

Todo ello sin saber dibujar ni hacer bocetos, por lo que creaba sus diseños sobre las propias modelos.

Murió el 10 de enero de 1971.

"La moda pasa, el estilo permanece"

Frida Kahlo



Pintora mexicana que se convirtió en una de las musas del feminismo de los años 80, hasta el punto de llegar a ser considerada hoy uno de sus grandes símbolos.

Nacida en México, Frida tuvo una vida poco convencional, **marcada por** el drama de una **enfermedad** y un grave accidente que le obligaron a pasar largos periodos de su vida postrada en el lecho del dolor.

Entre la poliomielitis y el accidente llegó a someterse hasta a 32 operaciones. **Pero su gran personalidad rebelde y autónoma le permitió superar las desgracias** y convertirse en uno de los principales iconos del arte mexicano.

Sus cuadros son principalmente autorretratos en los que proyecta sus dificultades para sobrevivir y su propio sufrimiento.

Pero sobre todo Frida es un ejemplo de tesón, lucha y valentía que sigue inspirando a millones de mujeres en el mundo.

Para entender la enorme repercusión que su figura sigue teniendo hoy en día, la marca de juguetes Mattel quiso celebrar el Día internacional de la Mujer de 2018 con una línea de muñecas Barbie. Se llamaban las Sheroes y una de ellas se inspiraba en Frida, aunque no llegó a ver la luz por la denuncia de la familia Kahlo.

Frida gozó de la admiración de destacados pintores e intelectuales de su época como Pablo Picasso, Kandinski, André Breton o Marcel Duchamp, aunque su obra alcanzó fama y verdadero reconocimiento internacional después de su muerte, especialmente a partir de la década de los setenta.

“Pies para qué los quiero si tengo alas para volar.”

Teresa de Calcuta



La Madre Teresa de Calcuta fue una **monja católica que dedicó su vida a los más pobres** de entre los pobres del mundo para intentar curarlos o acompañarlos y darles afecto cuando parecían condenados a morir solos y abandonados en las aceras de Calcuta.

De origen albanés, Agnes Gonxha Bojaxhiu fundó en 1950, en la ciudad de Calcuta, las **Misioneras de la Caridad**, tras 20 años dando clases en el colegio irlandés de Loreto. Una congregación que tras extenderse por la India está presente hoy en múltiples lugares del mundo atendiendo a los más pobres. Y ha sido capaz de atraer jóvenes de todas partes hacia los lugares menos de moda y más duros de la tierra. Acompañando a quienes no pueden devolver favor alguno y apenas les queda voz para dar las gracias.

Madre Teresa tuvo un impresionante reconocimiento internacional y **fue galardonada con el Premio Nobel de la Paz en 1979**. Y con el más alto galardón civil de la India, el **Bharat Ratna**, en 1980, por su labor humanitaria. Así como otros múltiples reconocimientos internacionales a su generosidad y atención para aquellos a los que el mundo negaba hasta la mirada.

La Iglesia católica **la canonizó en Roma en el año 2016**, por lo que hoy es Santa Teresa de Calcuta.

“Nunca sabremos todo lo bueno que una simple sonrisa puede llegar a hacer.”

“Yo sola no puedo cambiar el mundo, pero puedo lanzar una piedra a través del agua para crear muchas ondulaciones.”

Jane Goodall



La gran amiga y conocedora de los chimpancés, Jane Goodall, nació en **Londres en 1934** y, tras pasar una infancia y juventud rodeada de animales, consiguió hacer realidad su sueño.

A los 26 años, con la única compañía de un cocinero y su madre, **plantó una tienda de campaña en lo más profundo de la selva de Tanzania para investigar por primera vez a los chimpancés salvajes de la zona en su hábitat natural.**

Una arriesgada misión que comenzó en 1960, pensada para ocho meses, y que 58 años después aún sigue teniendo la máxima actualidad.

Los resultados de las increíbles investigaciones sobre el terreno se podría decir que revolucionaron a la comunidad científica y trascendieron al mundo entero gracias a los documentales realizados, entre otros, por National Geographic.

Es la historia de una mujer valiente que desafió el mundo más complicado y solitario para llenarlo de ciencia gracias a su perseverancia, intuición, empatía y capacidad de observación.

Y **gracias a esas virtudes que han marcado la vida de Jane Goodall, hemos logrado conocer el misterioso mundo de los chimpancés.** “Su conducta instrumental, estructura social, alimentación, caza, guerra entre grupos, altruismo, dominancia, crianza y adopción”, entre muchos otros aspectos.

“Lo que haces marca la diferencia y tienes que decidir qué tipo de diferencia quieres marcar.”

Harriet Tubman



Nacida en épocas de esclavitud, en el condado de Dorchester, Maryland, en una plantación de esclavos, Harriet Tubman, **la mujer cuya imagen aparecerá en los billetes de 20 dólares de los EEUU**, **llegó a convertirse en una luchadora incansable por la libertad de los afroamericanos** durante la guerra civil estadounidense.

Durante su niñez fue apaleada en más de una ocasión y recibió el golpe del látigo de mano de varios de sus propietarios. Uno de ellos le causó una herida en la cabeza cuando, siendo aún una adolescente, la alcanzó con un objeto de hierro que le había lanzado a otro esclavo.

Ya de adulta tuvo que ser sometida a una cirugía cerebral para aliviar los dolores de cabeza que padecía como consecuencia de las golpizas recibidas en su infancia.

Con 27 años pudo escapar a Pensilvania, un estado “libre” y desde allí regresó varias veces a Maryland a rescatar a familiares y a otros esclavos.

Murió a los 91 años, luego de convertirse en una líder abolicionista antes de la Guerra Civil, y luego, en defensora del derecho de las mujeres al sufragio.

De acuerdo con algunas fuentes consultadas, Harriet **liberó a miles de esclavos** en 10 años y apareció en volantes que daban 40.000 dólares por su captura. A Tubman se le reconoce especialmente por haber impulsado la red antiesclavista conocida como ferrocarril subterráneo.

“Yo he liberado a miles de esclavos y habría liberado miles más, tan solo si ellos hubieran sabido que lo eran”.

“Cada gran sueño comienza con un soñador. Recuerde siempre, usted tiene en su interior la fuerza, la paciencia y la pasión para alcanzar las estrellas para cambiar el mundo”.

Simone de Beauvoir



Fue un cerebro superdotado. Una pensadora incansable. Una máquina de escandalizar al pensamiento tradicional.

Sabía de latín, filosofía, matemáticas, literatura, psicología... y fue filósofa, periodista, novelista, ensayista, crítica literaria... Pero sobre todo fue feminista. Y esa fue la columna vertebral de su vida.

Muchos la califican como la más grande feminista de la historia. Y lo cierto es que sus trabajos sobre el papel de la mujer en la sociedad, así como su obra 'El segundo sexo', sirvieron de impulso a los movimientos feministas del siglo XX.

Fue compañera inseparable de Jean Paul Sartre pese a que nunca se casaron porque los dos, en sus largos años juntos, decidieron optar por una completa libertad sexual. Según él, la unión con Simone era «un amor necesario», pero los dos debían permitirse «amores contingentes».

Fundó la revista Les Temps Modernes, que utilizó como vehículo para difundir la corriente filosófica existencialista a través de la literatura. Un existencialismo ateo y radical que más adelante se comprometió con el comunismo.

“En sí, la homosexualidad está tan limitada como la heterosexualidad: lo ideal sería ser capaz de amar a una mujer o a un hombre, a cualquier ser humano, sin sentir miedo, inhibición u obligación”.

“Las arrugas de la piel son ese algo indescriptible que procede del alma”

Josephine Baker



Como tantos afroamericanos de principios del siglo XX, Josephine Baker **nació en una familia muy pobre.** Y desde muy pequeña tuvo que ganarse la vida como asistente trabajando a destajo sólo a cambio de un techo y algo de comida.

Aguantando palizas e incluso viendo cómo le metían las manos en una olla de agua hirviendo por haber roto un plato... hasta que se desmayó de dolor.

A los 16 años ya la habían casado y se había divorciado dos veces, la segunda con un guitarrista de Blues del que conservaría el apellido. Y con 21 ya era la artista de espectáculo mejor pagada del mundo, tras su triunfo en París.

Adoraba a las mascotas desde que compartía lugar y comida con un perro de tres patas, en la casa en que trabajaba de asistente con 6 años. Y tuvo un leopardo, un chimpancé, una culebra, un cerdo, una cabra, un loro, un periquito, tres gatos y siete perros.

Josephine Baker llegó a la cima del estrellato. **Era bailarina, cantante, la mujer mejor pagada de Europa... y decidió ayudar al país que tan bien la había acogido, Francia, a ganar la Guerra. Y se hizo espía.**

Era famosa, inteligente, tenía acceso a casi todas partes y a casi todos los personajes, y utilizó su fama y sus contactos para conseguir información para la resistencia francesa.

Cuentan que si lo que conseguía eran **datos, los escribía en sus partituras para pasarlos por la frontera.** Y si eran fotos o planos, se los enganchaba a la ropa interior.

¿Josephine Baker la bailarina mejor pagada de origen afroamericano, se hizo espía, cual crees que fue la razón? para aumentar su salario/ para ayudar a Francia a ganar la guerra/ porque era aficionada a la lectura de novelas policiacas

“Debes recibir educación. Debes ir a la escuela y aprender a protegerte. Y debes aprender a protegerte con un lápiz y no con un arma.”

“Todos los hombres pueden vivir juntos, si quieren.”

María Montessori



Estudió matemáticas y ciencias en una escuela para chicos, y acabó siendo la primera mujer médico de la historia en Italia.

Trabajó con niños discapacitados en un psiquiátrico y con niños pobres en un barrio de Roma, y sus propios resultados acabaron por convencerla de que su fórmula podría ser útil para todos los niños del mundo.

Y así fue como inventó un modelo educativo, el método Montessori, que hoy sigue dando grandes resultados en la mayoría de los países del mundo. Un método avalado por multitud de estudios científicos.

Tan es así que un estudio de la revista "Science" de 2006 hecho a niños de entre 5 a 12 años llegó a la conclusión de que los niños que asisten a la escuela Montessori obtienen mejores resultados en capacidades cognitivas sociales.

El objetivo de este método es que se libere el potencial de cada uno mediante el auto desarrollo, partiendo de la base de que cada persona es diferente en sus aptitudes.

María Montessori definió su método afirmando que *"la escuela no es un lugar donde el maestro transmite conocimientos, sino un lugar donde la inteligencia y la parte psíquica del niño se desarrollarán a través de un trabajo libre con material didáctico especializado"*.

Fue una revolucionaria de la educación y una defensora de los derechos de la mujer. Y hoy los centros que utilizan su método son colegios de lujo en todo el mundo. Además, su filosofía de aprendizaje se puede aplicar al entorno del juego de casa. Y los juguetes Montessori siguen teniendo una gran aceptación en los padres y profesores (de 3 a 6 años).

"Ayúdame a hacerlo por mí mismo."

"Cualquier ayuda innecesaria es un obstáculo para el desarrollo."

Ella Fitzgerald



Ella no cantaba de niña. O al menos nadie recuerda oírla cantar. La recuerdan bailando a todas horas. Su infancia fue muy dura, incluso pasando por un reformatorio aunque nunca perdió su sueño de convertirse en bailarina profesional.

Con 19 años, en 1936, se presentó a una prueba en el teatro Apollo de Harlem, en Nueva York. Pero lo que no sabía es que aquella noche acabaría con sus sueños de ser bailarina.

Antes de que saliera al escenario, dos hermanas pusieron en pie a todo el público con una gran ovación, lo que le ponía las cosas extremadamente difíciles. Pero Ella no se rindió y salió con ilusión al escenario. Poco rato, porque al cabo de unos minutos empezaron los abucheos.

Ella ni se lo pensó. Dejó de bailar... y empezó a cantar. Y el público del teatro enmudeció de repente. Y sin tan siquiera música de acompañamiento nació una estrella para la historia.

Al terminar su actuación, el director artístico del Apollo le presentó a un gran director de orquesta que no pudo rechazar su talento.

Ese mismo día comenzó su exitosa carrera que duró 58 años. Todo había empezado por un instante de coraje. El momento en que aquella chica de 19 años decidió no rendirse ni venirse abajo, y comenzó a cantar. Puede que por vergüenza. Pero llena de valentía. Y ese segundo marcó su vida y la de la historia de la música.

Su gran talento, capacidad de improvisación y una voz con un rango vocal de tres octavas, destacando su clara y precisa vocalización, fueron clave para su triunfo.

Ganó 13 Premios Grammy, y fue galardonada con la Medalla Nacional de las Artes y la Medalla Presidencial de la Libertad de Estados Unidos.

“El afecto de la gente me hace vibrar el corazón cada vez como si fuera la primera.”

«Simplemente no renuncies a intentar hacer lo que realmente quieres hacer. Donde hay amor e inspiración, no creo que te puede ir mal.»

Gloria Fuertes



La poeta de Lavapiés, el barrio multicultural y de tradiciones castizas y saineteras del pueblo de Madrid, fue autora de algunos poemas de amor y de reivindicación social y feminista más intensos, profundos y lúcidos de la España del siglo XX.

Nació en Madrid en 1917. Fue la hija más pequeña de una familia muy humilde, y tuvo nueve hermanas de las que seis murieron a edades muy tempranas y marcaron su vida.

Desde pequeña desarrolló su amor por la lectura y muy pronto le sumó una gran pasión por la escritura.

Consiguió una beca Fullbright de Literatura Española que le permitió impartir clases en universidades de Estados Unidos.

Recibió multitud de premios y fue muy prolífica, con una extensa publicación de obras literarias.

Su arte la encuadra como una de las integrantes del movimiento literario y artístico de la posguerra llamado Postismo, que surgió en 1945.

Inconformista, rebelde y pacifista. Escribía sencillos y rotundos versos sobre la guerra, el desamor o el paso del tiempo con capacidad de humor y sensibilidad para los más pequeños lectores.

En su poesía defendió la igualdad de género, la paz y el medioambiente.

“Lo mejor del olvido es el recuerdo.”

“Nos basta una mano para matar. Necesitamos dos para acariciar, para aplaudir y todas las del mundo para conseguir la paz”

Ada Augusta Lovelace



Ada fue la primera programadora informática de la historia. Era hija nada menos que del poeta inglés Lord Byron y de Annabella Milbanke, matemática y astrónoma prominente en Inglaterra.

Sus padres se separaron cuando ella tenía 2 meses y nunca llegó a conocer a su padre ya que ocho años más tarde Lord Byron murió en Grecia.

Vivió con su madre, que le contagio su pasión por las matemáticas, y pudo estudiar en la Universidad de Londres y frecuentar a figuras de la ciencia y el arte.

Ada conoció al matemático Charles Babbage que diseñó un ordenador mecánico con los principios matemáticos de los futuros ordenadores. Y junto a él investigó el primer algoritmo para programar una computadora.

Fruto de su constancia y su esfuerzo, Ada acabó por inventar la notación para describir algoritmos de la máquina analítica de Babbage, creando el primer lenguaje de programación de la historia.

Desgraciadamente tuvo que firmar todas sus investigaciones con sus iniciales A. A. L. por miedo a la censura debido a su condición de mujer. Ya que los hombres consideraban que el cerebro de las mujeres no podía hacer cálculos lógicos complejos.

“Si no puedes darme poesía, ¿no puedes al menos darme ciencia poética?”

“Creo poseer la más singular combinación de cualidades que me hacen una preeminente descubridora de las realidades ocultas de la naturaleza.”

Alice Coachman



Nació en Albany, Georgia, el 9 de Noviembre de 1923. Coachman era la 5ª en una familia de 10 hijos. De pequeña tuvo muchos problemas para practicar el deporte que más le gustaba. Al principio tenía que ingeniárselas para entrenar a escondidas y con material en desuso. Una vez entró en el colegio, uno de los entrenadores de atletismo, Harry E. Lash, vió su potencial e insistió para que entrara en el equipo. Al principio, incluso su familia, era reacia a que practicara este deporte, pero al ver las aptitudes de la atleta finalmente aceptaron.

Aunque sus aptitudes atléticas fueron evidentes desde pronto, por su raza —además de su sexo— Coachman no podía acceder a las pistas deportivas públicas, y sus primeros entrenamientos fueron carreras descalza en carreteras y campos próximos a su casa hasta que, a los 16 años y gracias al apoyo de una maestra y una de sus tías, logró una beca deportiva.

Londres, 1948. Se celebran por fin los Juegos Olímpicos después de que la Segunda Guerra Mundial llevara a cancelar las dos ediciones previas. En la pista, a sus 24 años Alice Coachman es consciente de que esa será su última oportunidad de participar en la máxima competencia deportiva. Su especialidad es el salto de altura, donde ya acumula una decena de títulos nacionales. En el Londres de posguerra, alcanzaría la gloria: su salto de 1,68 metros le abrió el podio. Había hecho historia, Coachman era la primera mujer afroamericana que conseguía una medalla de oro.

Se la impuso el rey Jorge VI de Inglaterra. A su regreso a EE UU, fue recibida por el presidente Harry Truman y a su llegada a Georgia se le organizó un desfile. En su ciudad natal, desgraciadamente, seguía vigente por ley la segregación racial y el alcalde incluso se negó a darle la mano por su color de piel.

Coachman abandonó después de Londres su carrera, pero no la lucha por derribar barreras. En 1952 se convirtió en la primera mujer afroamericana que promocionó un producto internacional, Coca-Cola. En los Juegos de 1996 en Atlanta, fue homenajeada como una de las 100 mayores atletas olímpicas. En Albany, la escuela Alice Coachman se encargará de que su nombre sea conocido por futuras generaciones de jóvenes, atletas o no.

Blanca Fernández Ochoa



Blanca Fernández Ochoa fue una **esquiadora** que pasó a la historia como la **primera mujer española en ganar una medalla olímpica**. El bronce de Blanca en eslalon de los Juegos Olímpicos de Invierno en **Albertville (Francia) 1992** fue además la segunda medalla en la historia de España en la cita invernal tras el oro de su hermano Paco en **Sapporo 1972**. Blanca fue una de las pioneras en impulsar el deporte femenino en un país, que por aquel entonces era bastante precario.

Blanca nació en Carabanchel el 22 de abril de 1963 y era la pequeña de ocho hermanos, los hermanos Fernández Ochoa. Al poco de nacer la pequeña, sus padres se mudaron a Cercedilla al ser contratados para trabajar en la estación de Navacerrada. Su padre era el gerente de la escuela de esquí y su madre, la cocinera. Por lo tanto, Blanca conoció la nieve desde muy pequeña.

Con once años, Blanca se trasladó a un centro de entrenamiento con internado para deportistas de invierno en **Baqueira Beret**, Viella, donde mejoró mucho a nivel técnico hasta convertirse en una de las mejores esquiadoras del mundo. Hasta 1978 logró diversos títulos nacionales en categorías inferiores, siendo en ese año cuando se inició en las grandes competiciones internacionales.

En 1980 participó en sus primeros Juegos Olímpicos de Invierno de **Lake Placid** con dieciséis años. Un año después consiguió la Copa de Europa de supergigante y en las olimpiadas del 84, en **Sarajevo**, consiguió el tercer mejor tiempo en la primera manga del gigante siendo sexta en la segunda.

En 1985 consiguió en Vail la primera victoria de una esquiadora española en la Copa del Mundo. Dos años más tarde, quedó tercera en la clasificación final de Gigante en esta misma competición, y salió vencedora el eslalon de Sestriere.

En **1988**, los Juegos de **Calgary**, Blanca consiguió plantarse primera en la manga inicial del gigante. Sin embargo, en la siguiente prueba salió y **se cayó al suelo**, esa caída la apartó del liderato, todo un batacazo. Sobre todo, porque Blanca había anunciado su retirada después de los juegos, pero fue el amor propio el que la impulsó a esforzarse un ciclo olímpico más y olvidarse del "¿y si...?". Así que, se puso un plazo de cuatro años más, hasta los **juegos de Albertville**.

Llegó Albertville y Blanca, que había crecido bajo el peso del oro de su hermano Paco, consiguió quitarse de encima la presión. La madurez y experiencia jugaron un papel clave para que la española consiguiera la ansiada medalla olímpica.

Esta hazaña significó un antes y un después para los deportes de invierno. Pero sobre todo para **el deporte femenino español**. Ese bronce supo a oro, y como era de esperar, Blanca fue recibida a lo grande en el aeropuerto de Barajas y luego hubo fiesta en su pueblo.

Esa misma temporada, con 29 años, el bronce olímpico y cuatro victorias en Copa del Mundo, Blanca Fernández Ochoa colgó los esquís en el Campeonato de España de Baqueira Beret.

Una vez retirada, trabajó un tiempo en el Consejo Superior de Deportes y fue madre de dos hijos, Olivia y David, que los dos se han dedicado al deporte.

El 24 de agosto de 2019, Blanca falleció a los 56 años.

Audrey Hepburn



Mucho más que una actriz o un icono de la belleza y la elegancia, Audrey Hepburn fue una persona comprometida e involucrada con causas a las que dedicó una parte muy importante de su vida.

Nació en Bélgica, fue educada en Holanda, dicen que tenía el corazón británico y conquistó el mundo con su vida reservada y sencilla. Estuvo cinco veces nominada al Oscar y ganó el de mejor actriz por su actuación en la película 'Vacaciones en Roma'.

Su forma humilde de entender la vida hizo que pese a su enorme fama tuviera una manera de actuar fuera de los escenarios muy distinta a la mayoría de las estrellas del celuloide. Y a diferencia de ellas vivió siempre en casas, no en mansiones. Y cultivaba su propio huerto.

La combinación de su estilo asociado a un físico aparentemente frágil la hicieron pasar también a la historia de la moda gracias, sobre todo, a su amigo Hubert Givenchy, con quien hizo un binomio inolvidable.

Desde muy joven (años 1955) se volcó con las causas solidarias y tuvo una participación muy activa en numerosas campañas de Unicef. Ayudó a las comunidades más desfavorecidas de África, América del Sur y Asia. Y dedicó muchos esfuerzos a las causas del sida o la malnutrición infantil.

Estaba tan entregada a los demás que en el año 1992, tres meses antes de su muerte y ya desahuciada por los médicos, todavía hizo un último viaje solidario a Somalia.

Fue distinguida con la Medalla Presidencial de la Libertad en reconocimiento a su labor como embajadora de buena voluntad de Unicef, que en su sede de Nueva York tiene una estatua en su memoria.

"Todo lo que sé, lo aprendí de las películas"

"Siempre sé una primera versión de tí"

Lili Alvarez



Elia María González-Álvarez López-Chicheri, conocida como **Lilí Álvarez**, fue la **primera tenista española de gran nivel internacional**. Aunque apenas pisó España durante su carrera deportiva, Lilí fue una excelente patinadora sobre hielo, practicó esquí, billar, equitación, alpinismo y pilotó coches de carreras. Pero el tenis y Wimbledon marcaron su vida y la convirtieron en la 'Señorita' del All England Lawn Tennis and Croquet Club.

Nacida en Roma el 9 de mayo de 1905, concretamente en la entonces Pensión Flora que la familia Borghese convirtió en el Gran Hotel Flora de Via Veneto, Lilí era heredera de una familia de burgueses y aristócratas. Su abuelo, Juan López-Chicheri, fue comerciante de regaliz en Toledo, diputado de la sierra de Alcaraz y senador del reino en varias legislaturas por el partido de Cánovas del Castillo. Su abuela, Avelina Caro y Vélez, era hija del marqués de Caro.

Lilí aprendió a patinar sobre hielo a los 4 años. En 1917 ganó en Saint Moritz el concurso de referencia de patinaje y en 1921 obtuvo la Medalla de Oro Internacional. También desde edad temprana jugaba al tenis con su padre durante los veranos, y aprendió a jugar al billar subida en una silla. En el tenis era buena, muy buena. Durante las estancias familiares en la Costa Azul y Alemania ya había mostrado su categoría ganando algunos torneos de relieve, pero tras una **lesión que le obligó a abandonar el patinaje y a renunciar a disputar los Juegos Olímpicos de Invierno de Chamonix 1924**, la raqueta pasó a ser su prioridad absoluta.

Lilí Álvarez fue una pionera en el tenis femenino español y fue la jugadora más dominante de su país en el 1920. Entre 1926 y 1928 consiguió tres finales consecutivas en Wimbledon

En 1924, tanto ella como Rosa Torras se convirtieron en París en las primeras deportistas españolas en competir en unos Juegos Olímpicos.

En 1931 fue la primera tenista en utilizar falda pantalón -un vestuario considerado escandaloso para la época.

Murió el 8 de julio de 1998 en Madrid. En su casa sólo guardaba un recuerdo muy especial de su trayectoria tenística: un pequeño trofeo que le había regalado el Rey Gustavo de Suecia, uno de sus grandes admiradores.

Amelia Earhart



La estadounidense Amelia Mary Earhart Otis nacida en 1897, fue la aviadora más osada de todos los tiempos.

Criada junto a su hermana por sus abuelos, vio por primera vez un avión a la edad de 10 años, aunque en aquel momento no se sintió en absoluto atraída por aquel vehículo.

Rodeada de grandes problemas familiares, con un padre alcohólico y cambios de casa constantes, desplegó una enorme fuerza de voluntad y consiguió estudiar en la Universidad de Columbia y hacer cursos de verano en Harvard.

Al empezar la Primera Guerra Mundial, Amelia y su hermana se trasladaron a Toronto a trabajar como voluntarias cuidando pilotos heridos. Y fue en aquellos días donde nacieron su interés y su pasión por la aviación.

En 1921 empezó a recibir clases de aviación de otra mujer piloto, Neta Snook, y adquirió un aeroplano bautizado «El Canario». En aquella época solo había 15 mujeres con licencia de piloto en todo el mundo, y Amelia era una de ellas.

En 1928 cruzó el Atlántico junto con el capitán H. H. Railey, y en 1932 decidió volver a volar sobre el Atlántico pero esta vez en solitario.

Amelia Earhart siempre quería conseguir más y no se paraba ante nada. Batió tantas marcas y alcanzo tantos hitos que sólo le quedaba uno por conseguir. Su mayor sueño era dar la vuelta al mundo en avión.

Un sueño que desgraciadamente no pudo cumplir y que le costó la vida. El 29 de junio de 1937 fue el último día que se recibieron comunicaciones por radio desde su avión.

Amelia tuvo una vida llena de récords y hazañas que aprovechó para promover el debate sobre la igualdad y el compromiso social.

Kathrine Switzer



Kathrine era una estudiante de periodismo en la Universidad de Siracusa, en Nueva York, y a sus 19 años entrenaba en el equipo masculino de atletismo, ya que no existía uno para mujeres. *«Estaba cansada de escuchar las hazañas de mi entrenador y los 15 maratones que había corrido. Así que esa noche le mandé callar y le dije que ya bastaba de hablar de la Maratón, había llegado la hora de que corriésemos la maldita carrera».*

Aunque las mujeres tenían prohibido correr en la Maratón de Boston, su entrenador le propuso un trato. Si ella corría 42 kilómetros en un entrenamiento, sería él mismo quien le llevase a Boston. Dicho y hecho: Kathrine se entrenó duro y corrió junto a Arnie 50 kilómetros en un entrenamiento. *«Cuando terminamos, Arnie se desmayó. Al día siguiente vino a decirme que tenía que inscribirme en la carrera».* Corría el año 1967 y se celebraba la famosa Maratón de Boston, que en la época se publicita como «la carrera más importante del mundo». Hasta ese momento las mujeres no tenían permitido participar en muchas pruebas deportivas, y la Maratón de Boston no era una excepción. Sin embargo, consiguió inscribirse con un nombre que fonéticamente sonaba como el de un hombre: K. Switzer. Así que pertrechada de su dorsal con el número 261 se lanzó a las calles de Boston.

Aunque intentaron expulsarla de la carrera, Kathrine Switzer siguió corriendo.

Cuando pasado el tercer kilómetro de la carrera el director de la misma, Tom Semple, se dio cuenta de que había una mujer corriendo, intentó echarla de malas formas y a empujones. *«No toleraré que haya una mujer en mi carrera».* Kathrine se resistió y siguió corriendo. *«Terminaré esta carrera aunque tenga que hacerlo a cuatro patas».* Tras 4 horas y 20 minutos, y con los pies doloridos y llenos de ampollas, la primera mujer en correr una Maratón cruzaba la línea de meta. Kathrine Switzer no sólo había roto sus anteriores marcas, sino que había pasado a la historia del deporte y se convertía en un icono del feminismo y la lucha por la igualdad entre mujeres y hombres.

«La verdad es que sólo pensaba en que era una cosa extraña que había ocurrido. Pero, en el viaje de regreso con mi equipo, hicimos una parada en un restaurante y la historia estaba en todos los diarios. Me di cuenta de que esto iba a ser algo que iba a cambiar los deportes de mujeres, pero no sabía cómo, y qué iba dedicar gran parte de mi vida a cambiar el sistema».

En 2017, Kathrine Switzer regresó a Boston para correr la Maratón. Consiguió un tiempo de sólo 20 minutos más pese a haber pasado medio siglo de la carrera que la convirtió en la primera mujer en correr una Maratón. *“¿Sabes qué? Ese fue el día más feliz de mi vida”, reconocía Kathrine Switzer a los 70 años. “Fue la carrera más fácil de todas: paré trece veces, hice ocho entrevistas, abracé a niñas pequeñas en el camino y miles de personas me gritaban ¡vamos Kathrine! o ¡igualdad para las mujeres!».*

Edurne Pasaban



Edurne Pasaban Lizarribar (Tolosa, Guipúzcoa, 1 de agosto de 1973) es una alpinista, **la primera mujer en el mundo en conseguir coronar los 14 ochomiles**, ingeniera industrial y empresaria española. A día de hoy, Edurne compagina puestos de responsabilidad en diversas empresas con una dilatada actividad como conferenciante.

En sus ponencias comparte de forma cercana y directa los principios fundamentales y herramientas que ha adquirido en sus años de carrera profesional, tanto en el mundo deportivo como en el empresarial.

Son numerosas las escuelas de negocio, universidades y empresas en las que su discurso impacta, cada año, de manera positiva en sus equipos de trabajo a nivel directivo y de planta, ya que a partir de sus experiencias traslada las pautas necesarias para marcar objetivos concretos y materializar el éxito en la empresa venciendo los obstáculos, incertidumbres y dificultades que aparezcan en el camino al éxito.

Edurne Pasaban es, además de Ingeniera Técnica Industrial por la UPV/EHU, Senior Executive Program (SEP). Ha realizado el Máster en Gestión de Recursos Humanos por ESADE, el Máster en Coaching Ejecutivo y Management en el IE Business School de Madrid, y entre otras distinciones, ha sido finalista en la candidatura al Premio Príncipe de Asturias del Deporte 2010, ha recibido el Premio Adventurer of the Year de National Geographic 2010, el **Premio Nacional del Deporte Reina Sofía 2011**, el Premio Vasca Universal 2011 y la Distinción "Lan Onari" otorgada en 2009 por el Gobierno Vasco en reconocimiento a su trabajo.

Edurne es la primera mujer en la historia en ascender a los 14 ochomiles (**son las montañas de todo el mundo de más de 8000 metros de altura**) del planeta y la vigésima primera persona incluyendo a los hombres. Completó su gesta en nueve años, desde su primera ascensión a un ochomil en el Everest el 23 de mayo de 2001 a la última del Shisha Pangma el 17 de mayo de 2010.

Hoy la alpinista guipuzcoana empina de nuevo sus pasos a los 45 años por un motivo muy distinto al de coleccionar un récord o tachar una cumbre. Su *decimoquinto* ochomil es denunciar la discriminación y falta de derechos que sufren las mujeres en la región del Saipal, en el noroeste de Nepal.

Pasaban escalará el Saipal con cuatro chicas de la zona, jóvenes que han decidido dar un paso al frente para cambiar la sociedad en la que viven atadas