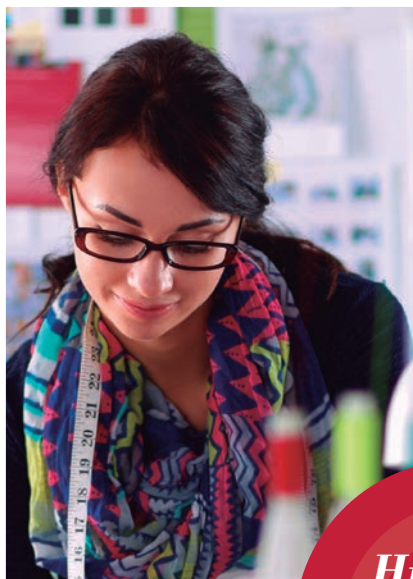


PAEM

PROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES



Historias
DE
ÉXITO



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
Invierte en tu futuro



MINISTERIO
DE TRABAJO, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA
DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD
INICIATIVAS DE LAS MUJERES
TRABAJADORAS DE OPORTUNIDADES

Cámara
de Comercio de España

Incrementar el número de mujeres emprendedoras y empresarias y promover la efectiva igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en este ámbito es una cuestión de derechos fundamentales y justicia social, pero además –como evidencian múltiples recomendaciones elaboradas en el ámbito de la OCDE, Parlamento y Comisión Europea –, un elemento clave para aumentar la tasa de actividad y de empleo de las mujeres, y de lograr un crecimiento económico más sostenible. Si las tasas de emprendimiento femeninas se acercasen más a las masculinas, se generaría una importante cantidad de nuevos puestos de trabajo estables y supondría una importante contribución al desarrollo y aumento del nivel de bienestar de los países.

Sin embargo, las mujeres no cuentan con las mismas oportunidades que los hombres a la hora de poner en marcha, dirigir y desarrollar sus propias empresas. Su tasa de actividad emprendedora es sistemáticamente inferior a la de los hombres, la dimensión económica de sus empresas es menor, apenas superan el 30% del total de empleadores, cotizan por las bases de cotización más bajas y tienen más dificultades para acceder al crédito. Sin embargo, sus empresas son más resistentes a las dificultades. En nuestro país en los años más complicados de la crisis nueve de cada diez autónomos que se han perdido han sido hombres.

Con el objetivo de eliminar las barreras que dificultan la efectiva igualdad de oportunidades en este ámbito, el Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades, en Colaboración con la Cámara de Comercio de España, promueve desde hace más de 15 años el Programa de Apoyo Empresarial a Mujeres (PAEM). Gracias al asesoramiento personalizado tanto presencial como online a través de www.e-empresarias.net-, al servicio específico de apoyo a la financiación y al resto de herramientas que PAEM pone a disposición de las mujeres ha conseguido en los últimos años la creación de casi 10.000 empresas gestionadas por mujeres.

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad



El apoyo a nuevas iniciativas y proyectos empresariales es una prioridad para la Cámara de Comercio de España. Y ese respaldo adquiere una especial relevancia cuando se trata de mujeres emprendedoras.

El Programa de Apoyo Empresarial a las Mujeres (PAEM) de la Cámara de España y el Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades nació hace ya más de quince años como una herramienta de apoyo a las emprendedoras con ambición de poner en marcha un proyecto empresarial. En este tiempo, los expertos de las Cámaras de toda España han apoyado este espíritu emprendedor y han contribuido a materializarlo en proyectos e iniciativas diversas.

Para ello han recibido asesoramiento desde el inicio de la idea. Nuestros expertos les han ayudado a elaborar los planes de negocio y les han apoyado en la búsqueda de la financiación necesaria para su puesta en marcha. El apoyo por parte de las Cámaras a este espíritu emprendedor en femenino ha sido constante a lo largo de estos años, mostrando su compromiso inequívoco con las emprendedoras y con la sociedad.

El programa PAEM es uno de los más activos de la Cámara de España y sus usuarias son su mejor carta de presentación. En el libro que presentamos están recogidas 26 historias de sueños cumplidos, de superación y metas alcanzadas. Son una pequeña parte de las miles de mujeres que se acercan cada día a las cámaras de comercio en busca de apoyo, de asesoramiento y de información.

La crisis vivida en los últimos años, que ha expulsado del mercado laboral a muchas mujeres, ha puesto en valor, más si cabe, la relevancia del programa.

Entre 2013 y 2015, casi 33.000 mujeres han utilizado el Programa, que ha ayudado a crear 7.629 empresas creadas. Mujeres que han empezado de cero (el 92,7 % son emprendedoras), de entre 25 y 54 años (87,6 %), que en muchos casos acababan de perder su trabajo (el 28,2 % llevaba menos de un año en paro) y mayoritariamente con estudios universitarios (el 48,5 %).

La participación del Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades, la financiación del Fondo Social Europeo y la colaboración de Microbank, en la concesión de microcréditos en condiciones muy ventajosas para las beneficiarias, son fundamentales en este camino. El compromiso de las tres entidades en el apoyo a estas iniciativas es total y nuestra voluntad es firme para continuar incentivando más oportunidades, más sueños y más futuro para la mujer.

Inmaculada Riera

Directora General de la Cámara de Comercio de España

PAEM

PROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES



ÍNDICE

1

A Coruña
DO SOMETHING

2

Álava
CLÍNICA NEUROCORP

3

Badajoz
HARCA
MARKETING SOSTENIBLE

4

Barcelona
TAILOR MADE BARCELONA

5

Bilbao
LORD CUPCAKE

6

Burgos
LUZKA

7

Cáceres
GAMONAL EVENTOS

17

Murcia
BIBLOS ASESORES

8

Cádiz
LAS BICIS NARANJAS

18

Oviedo
**CASAS QUE TE
CUENTAN COSAS**

9

Cantabria
FISIOTERAPIA GO-FIT

19

Palencia
ORIENTA-M

10

Ciudad Real
**SP ALTO RENDIMIENTO
MIGUELTURRA**

20

Pontevedra
YDEAWEB

11

Córdoba
HEIMDALL

21

Salamanca
**FONIA
CLÍNICA DE LOGOPEDIA**

12

Granada
**IN&EXT
ARQUITECTURA E INGENIERÍA**

22

Santiago de Compostela
**IDENTIA
COACHING & FORMACIÓN**

13

Lanzarote
**ARPA
CUIDADOS Y ASISTENCIA**

23

Sevilla
TUEQUIPAJE.COM

14

Linares
IDDEC CONOCIMIENTO

24

Valladolid
ALERVITA CYL

15

Madrid
**KARÚH
CUIDADO DEL CABELLO**

25

Vigo
**INTERNATIONAL HYPOPRESSIVE
& PHYSICAL THERAPY INSTITUTE**

16

Mallorca
CREATEVA

26

Villagarcía de Arousa
RAQUEL BARRERO

Historias de éxito

DO SOMETHING

dosomethingschool.comdosomething1 @dosomethingschool 

PAEM

PROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES

A CORUÑA

Anahí Álvarez y Xandra Ripoll

Con un método de aprendizaje innovador, creativo y especial, tratamos de aportar a nuestros alumnos y alumnas la curiosidad, la creatividad y la confianza en sí mismos a la hora comunicarse en inglés. Tras años de experiencia en el sector, queremos con nuestro método evitar el aprendizaje tradicional del idioma.

En *Do Something School* estamos comprometidos con el aprendizaje y la diversión de nuestros alumnos y alumnas. Tienen entre 3 y 12 años y les ayudamos a que descubran su potencial y desarrollen competencias que les serán útiles en su vida cotidiana. Arte, naturaleza, animales, deportes o cocina se convierten en la excusa perfecta para hablar, interactuar y “construir”, siempre con el inglés como protagonista.

Nuestro método se basa en el “Learning by Doing”: tú y tus talentos sois los protagonistas y el inglés, la herramienta para desarrollarlos. Nos adaptamos a las exigencias actuales en el campo de la educación, utilizando la enseñanza individualizada y el aprendizaje por proyectos como herramientas para facilitar el desarrollo de habilidades comunicativas en inglés.

En los cursos de formación en los que hemos participado sobre cómo crear una empresa, los profesores no se han limitado a transmitir conocimientos sino que se han implicado enormemente a la hora de motivarnos y corregir o subsanar cualquier punto débil de nuestro proyecto. Gracias al programa PAEM de la Cámara de A Coruña hemos tenido acceso a conocimientos y asesoramiento personalizado. Esa formación ha resultado de gran ayuda a la hora de poner en marcha el proyecto desde una perspectiva realista, totalmente adaptada a la realidad actual.

Nuestra ambición es la difusión de nuestro método educativo mediante franquicias. A medio y largo plazo, queremos posicionar nuestro método como una alternativa de peso en el aprendizaje de inglés.

PAEM

PROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES

ÁLAVA

**M^a Valentina González Marcos
y Beatriz Torres Albillo**

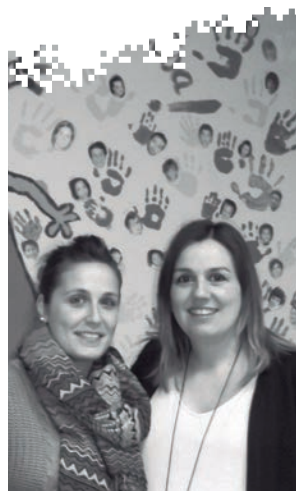
**Clínica
Neurocorp**
Fisioterapia / Método Therasuit

Las dos trabajábamos juntas en una clínica de fisioterapia neurológica privada en Palencia. Los pacientes a los que tratábamos estaban muy contentos con la metodología que usábamos, ya que era pionera en esa comunidad y constantemente nos repetían sus deseos de tenernos más cerca para poder traer a sus hijos para tratarlos más a menudo. Así, decidimos a montar nuestro propio negocio en Álava.

En *Clínica Neurocorp* trabajamos como fisioterapeutas intentando dar una mejor calidad de vida a todos los pacientes. Por un lado, tratamos patologías tan comunes como los dolores de espalda o las contracturas. Por otro, estamos especializadas en Fisioterapia Neurológica, en concreto en el Método Therasuit con el que tratamos a pacientes que han sufrido ictus, accidentes cerebrovasculares, traumatismos craneoencefálicos y por supuesto niños con Parálisis Cerebral. En nuestros inicios, cuando llegamos a Vitoria, estábamos muy perdidas, no sabíamos por dónde empezar. Hasta que encontramos la Cámara de Comercio de Álava.

A través del programa PAEM nos abrieron los ojos y nos pusieron sobre la mesa todos los pros y contras que tenía nuestra idea. Por supuesto nos ayudaron a mejorarla y a construir todo lo que ahora es *Neurocorp*. Nos informaron de todo el papeleo que suponía fundar una empresa, ayudas, licencias... E incluso nos dieron la oportunidad de presentar nuestro proyecto en una edición de Álava Emprende, lo que nos dio mayor publicidad. Actualmente continuamos en contacto con ellos, ya que nos siguen informando de ayudas y de la formación que se imparte en la Cámara por si nos puede interesar.

Continuamos con la misma ilusión que el día que abrimos la empresa. O más aún, si cabe, porque no nos ha faltado el trabajo desde entonces. Actualmente tenemos citas y pacientes para todo el año completo y parte de 2017, hemos contratado a una trabajadora más y en el futuro pensamos poder ampliar aún más nuestro equipo, abarcando otras disciplinas relacionadas como logopedia o psicología, y poder cambiarnos a unas instalaciones más espaciosas.



harcasostenible.comHarcaSostenible @harcasostenible Harca_Sostenible Cristina Sanabria Lagar **PAEM**PROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES**BADAJOS****Cristina Sanabria Lagar****Harca**

El proyecto de *Harca* surge tras años de trabajo e investigación en el mundo de la comunicación. A eso hay que añadirle la propia experiencia como testigo de los cambios y la incertidumbre a la que nos vemos sometidos en la sociedad actual, consecuencia directa de los acuciantes problemas sociales y medioambientales que nos afectan. *Harca* ayuda a las empresas a lograr un futuro mejor para su marca, su negocio y la sociedad a través de las acciones de marketing sostenible.

La participación en el PAEM de la Cámara de Badajoz me ayudó a reforzar algunos conceptos que había trabajado previamente en mi plan de negocio. Pero sobre todo me aportó el punto de vista profesional de cada docente, ayudándome a matizar algunos elementos clave de la gestión de mi empresa. Por otro lado, el seguimiento casi continuo por parte del Programa supuso un extra de confianza en los primeros pasos del emprendimiento. Además, al tratarse de una formación grupal, resultó ser una experiencia enriquecedora desde el punto de vista de la colaboración y el conocimiento compartido. Conocer los proyectos de otras compañeras, así como sus retos y esfuerzos, derivó en una red de inspiración y energía para alcanzar mis propios objetivos.

Por último, gracias a mi paso por el PAEM soy beneficiaria del acceso gratuito al vivero de empresas de la Cámara de Comercio de Badajoz, donde tiene sede *Harca Marketing Sostenible*, que se evidencia en fomento e impulso para mi actividad durante el tiempo que dure la colaboración.

Mi expectativa para el futuro es ayudar a las marcas a que dejen de perseguir modas y se centren en el compromiso responsable y sostenible. El tejido social y la salud del planeta están en juego y las nuevas marcas sostenibles son las más indicadas para crear conexiones emocionales y afrontar los retos del desarrollo sostenible. Mi mayor ambición está en buscar soluciones para un mundo mejor.

BARCELONA **Federica Biondi**

Mi formación, educación y experiencia laboral me han llevado a impulsar mi propio negocio. Ofrezco soluciones en competencias comunicativas y de gestión en inglés, para mujeres empresarias, directivas y profesionales. Mi objetivo es mejorar la comunicación y la capacidad de gestión de mis clientes mediante el uso del inglés. A través de la mejora de estas habilidades, quiero ayudar a empoderar a las mujeres en su emprendimiento y en el desarrollo de su profesión.

La Cámara de Barcelona, a través del PAEM, me ha ayudado en dos momentos cruciales en el lanzamiento de mi actividad. El primero fue al principio, cuando me asesoraron sobre los diferentes aspectos del Plan de Negocio. Nos basamos en un primer borrador que hice y trabajamos los diferentes elementos que lo componían, mirando en cada caso lo que podía mejorarse y adaptarse a mis necesidades para obtener un impacto más eficaz. Eso me ayudó a centrarme en los elementos que no había desarrollado suficientemente y de esa manera producir una relación mucho más coherente entre servicio y cliente. El segundo momento fue, a un año de empezar la actividad, cuando nos centramos en los aspectos más relacionados con el marketing: cómo y dónde moverme para visibilizar y promover mi actividad. Aquí me ayudaron a ver que hay muchas formas de promoverse, no necesariamente caras.

En ambas ocasiones me encontré con una persona muy válida y rápida en comprender mis necesidades y posibilidades y en darme ideas e “inputs” realmente prácticos y efectivos. Me he sentido escuchada, ayudada e incentivada a seguir buscando soluciones y mejoras.

Para el futuro veo crecer mi actividad en un centro modal para mujeres empresarias y/o profesionales que pueden encontrar en un mismo lugar servicios hechos a medida para sus actividades. Espero que el PAEM también siga en su camino de ayudar y apoyar a las mujeres que quieren emprender o desarrollar sus negocios o profesiones. Es muy importante que las mujeres se sientan apoyadas y entendidas en entornos “protegidos” para darles el respaldo no sólo práctico, sino también psicológico, que a veces falla y que pueden acabar en oportunidades perdidas.

Historias de éxito

TAILOR MADE BARCELONA

tailormadebarcelona.com

in [federicabiondi1](https://www.linkedin.com/company/federicabiondi1)

🐦 [@TailormadeFB](https://twitter.com/TailormadeFB)

PAEM

PROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES



Historias de éxito
LORD CUPCAKE

lordcupcake.com

LordCupcake 

@lordcupcake_bilbao 

PAEM

PROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES



BILBAO *Miren Mayor*

La idea de nuestro negocio surgió al ver que había muy pocas tiendas dedicadas a la repostería en Bilbao. Vendemos todo tipo de ingredientes y utensilios, impartimos cursos y elaboramos nuestros propios productos para bodas, comuniones, cumpleaños etc.

Tras participar en el PAEM de la Cámara de Bilbao he conseguido poner en marcha mi negocio con la ayuda económica ofrecida por la Diputación. Gracias al asesoramiento y ayuda de la Cámara en todo momento he podido solucionar dudas, recibir charlas y cursos gratuitos que me han ayudado a seguir formándome.

Nuestras expectativas son seguir creciendo y ofrecer cada vez más servicios y productos.



BURGOS

Carmen Fernández y Ana Ruth Díaz



Tras cerrar la empresa en la que habíamos trabajado durante 25 años nos planteamos la opción del autoempleo: seguir haciendo lo que sabemos y nos gusta. Así nació *luzka Iluminación*, empresa dedicada al comercio de aparatos de iluminación en la que ofrecemos, además, asesoramiento y servicios postventa.

Sabíamos que existía la Ventanilla Única empresarial en la Cámara de Comercio de Burgos, en la que nos ofrecieron información y tramitaron nuestra documentación. Al principio toda ayuda es poca. Además, recibimos apoyo y asesoramiento del programa PAEM durante la creación de nuestra empresa y también durante este año que ya llevamos funcionando. Hemos realizado dos cursos: uno de creación de empresas y otro de redes sociales, financiados ambos por el PAEM, que nos han aportado información valiosa y práctica.

Nuestra expectativa es seguir mejorando para ofrecer un servicio de calidad, personal y diferenciado.



Historias de éxito

LUZKA

luzka.es

f LUZKA

PAEM

PROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES



PAEM

PROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES

CÁCERES

Patricia Fernández Sánchez

La idea de montar mi propio negocio surgió después de la maternidad y el despido de mi anterior trabajo. Necesitaba trabajar, necesitaba realizarme profesionalmente y necesitaba romper la rutina.

Comencé a analizar el mercado, a ver carencias o demandas de la gente y me di cuenta de que había un nicho prácticamente vacío de forma física (online hay de todo) y decidí lanzarme con la esperanza de que saliera bien. Comencé intentando no realizar una gran inversión porque mi apuesta era algo arriesgada, pero empezó a haber movimiento y aumenté mis inversiones. Mi empresa se dedica a la personalización de textil y objetos (tazas, gorras, relojes, puzzles, llaveros, etc.), regalos personalizados, merchandising, etc.

El PAEM de la Cámara de Cáceres me orientó en algunas carencias que tenía como el TPV (el local era tan pequeño que no me entraba un ordenador de mesa), la marcación de precios (mis productos van personalizados al 100% y era casi imposible marcar su precio porque la mayoría va por presupuesto). Además, el programa me informó sobre los trámites para la puesta en marcha de una empresa y también sobre ayudas y subvenciones. Y una vez establecida como empresaria me han seguido ayudando para resolver dudas empresariales, dándome acceso a otros programas de la Cámara como el del Diagnóstico de Punto de Venta.

Mis expectativas son claras: crecer como empresa, consolidarnos y, en un futuro, llegar a ser una franquicia. En 2013 empezamos en un local de 12m²; en 2014 nos mudamos a uno de 60m², con un almacén de 40m², y hemos realizado inversiones de más de 18.000€ en maquinaria.



CÁDIZ
Deborah Ribalta Sueiro

Las Bicis Naranjas es una tienda de bicis diferente, un concepto urbano, con un toque vintage y dedicado a la bici urbana en todas sus vertientes. La idea inicial era un negocio de alquiler de bicicletas, ya que en Cádiz no existía un servicio integral dedicado a ello. Madurando la idea, me decidí a ampliar el concepto incluyendo servicios de venta, taller y restauraciones. Todo ello planteado de una manera que se diferenciara de los establecimientos habituales.

El programa PAEM de la Cámara de Cádiz resultó fundamental desde el principio. Me brindó apoyo, información y me acompañó durante todo el proceso y trayectoria de la empresa. En el camino del emprendimiento, contar con un apoyo así resulta de gran ayuda. No sólo cumplí mis expectativas sino que las superó con creces.

En estos momentos estoy trabajando en mejorar mi web y su posicionamiento. Mi objetivo es convertirme en una marca de referencia en Cádiz y seguir creciendo como empresa. No descarto abrir nuevos puntos de venta y ampliar los servicios.

Historias de éxito

LAS BICIS NARANJAS

lasbicisnaranjas.com

f [lasbicisnaranjas](https://www.facebook.com/lasbicisnaranjas)

🐦 [@lasbicisnaranja](https://twitter.com/lasbicisnaranja)

PAEM

PROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES



PAEM

PROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES

CANTABRIA

Cristina Abad y Lorena Álvarez

La idea de emprender nuestra actividad por cuenta propia surgió tras conocernos trabajando en la misma empresa. Fue allí donde comenzamos a compartir nuestras inquietudes por el autoempleo para poder desarrollar nuestras capacidades profesionales y personales.

Actualmente desarrollamos nuestra actividad en un centro deportivo en Santander, por lo que la mayor parte de nuestros pacientes provienen de dicho ámbito. Nuestra formación y línea de trabajo está enfocada a la terapia manual, ofreciendo servicios de masaje terapéutico y deportivo, punción seca, fibrólisis diacutánea, vendaje funcional y neuromuscular, así como fisioterapia neurológica y electroterapia.

El PAEM de la Cámara de Cantabria nos ha facilitado desde un primer momento todas las indicaciones para realizar los trámites que requiere la creación de una nueva empresa. Nos han informado de las diferentes ayudas a las que podemos acceder, su cuantía y requisitos. Nos han facilitados todos los trámites con la administración, lo cual ha supuesto una gran agilidad a la hora de realizar las gestiones. Y, sobre todo, ayuda a la hora de realizar el Plan de Viabilidad de la empresa que nos ha permitido plantearnos de manera más eficiente nuestros objetivos a medio y largo plazo. La atención por parte del personal de la Cámara ha sido en todo momento excelente.

Nuestras expectativas para un futuro son seguir trabajando por nuestra cuenta y en lo que nos gusta, hacer una cartera de pacientes cada vez mayor y poder ampliar nuestras instalaciones. Seguiremos en formación continua, con el objetivo de poder ofrecer a nuestros pacientes actuales y futuros el mejor servicio y atención posible.

CIUDAD REAL

Patricia González Osuna

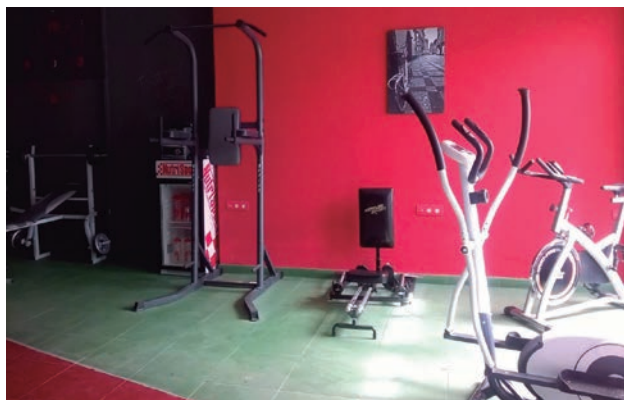
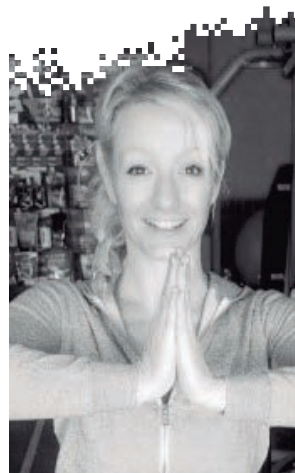
Dada mi formación y experiencia como deportista y entrenadora detecté la necesidad de desarrollar un centro de rendimiento donde aunar la formación deportiva específica y la nutrición. En concreto, asesorada por un gran experto, descubrí la importancia de la nutrición especializada para el

desarrollo de mi profesión y para mejorar la práctica de los deportistas y compañeros. Bajo la tutela, apoyo y trabajo compartido de mi pareja y mi hijo seguí marcando pautas en formación deportiva, clases colectivas y nuevos métodos. La empresa se basa en un trinomio compuesto por formación, promoción y distribución.

El Programa de Apoyo Empresarial a las Mujeres de la Cámara de Comercio de Ciudad Real me ayudó a resolver dudas burocráticas y administrativas. Me agilizó y facilitó los dificultosos trámites que conlleva la creación de la empresa y me ha mantenido informada de los recursos y posibilidades a los que puedo acceder.

Mis expectativas son optimistas. Arrancando casi de la nada y con mucha ilusión, poco a poco la acogida ha sido muy satisfactoria, aumentando cada vez más la lista de socios, las colaboraciones con ayuntamientos y entidades públicas en materia de formación y vending, así como los clientes a nivel provincial que reciben con agrado nuestros productos. Intentamos ofrecer algo diferente, innovando y formándonos constantemente para poder estar al día de las novedades del sector y las nuevas tendencias.

Nuestro objetivo es poder resistir frente a las grandes empresas y centros.

*Historias de éxito***SP ALTO RENDIMIENTO
MIGUELTURRA****f** [altorendimientomiguelturra](#)**f** [suplementacionprofesional](#)**PAEM**PROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES

PAEMPROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES**CÓRDOBA****Mónica Blanco Martínez**

Me llamo Mónica Blanco Martínez y hace cinco años, debido a la alarma social que existía en cuanto a la desaparición de niños, vimos que era necesario crear y desarrollar algún tipo de control. Se trataba de desarrollar una herramienta que aportara, tanto a tutores como a los organismos que vigilan el bienestar de los menores, un plus de seguridad.

La primera plataforma que desarrollamos fue de control presencial de alumnos dentro de los colegios. Más tarde vimos cómo esa posibilidad de control de la libertad de deambulación facilitaba una información en tiempo real que podía aplicarse también en entornos industriales. Se podían trasladar esos mecanismos a la automatización de procesos para el inventariado de productos. Eso se traduce en agilización de procesos y ahorro de costes: en recursos humanos, subsanación de errores de datos o trazabilidad de los activos en la cadena de suministros.

El programa PAEM de la Cámara de Córdoba ha sido una gran ayuda. A nivel técnico, para el asesoramiento, desarrollo del proyecto, objetivos a seguir e información financiera. Pero también a nivel emocional. Quizá lo que más destacaría es que la persona que se te asigna como responsable se siente identificada de alguna manera con tu proyecto, con tu idea, con tus ilusiones. Es capaz de hacerte ver lo que es beneficioso y factible y distinguirlo de lo que es inviable. Una dimensión que muchas veces toma un carácter personal frente al emprendedor.

Nuestro objetivo es introducirnos como una de las empresas pioneras a nivel nacional y mundial en RFID, desarrollando continuamente plataformas que puedan mejorar la automatización de todos los procesos e invirtiendo en I+D para encontrarnos siempre a la vanguardia.

GRANADA

Mayte Flores y Aniria Guitart

In&Ext desarrolla su trabajo en el campo de la ingeniería, arquitectura e interiorismo. Ofrecemos a nuestros clientes un servicio integral, personalizado y de respuesta rápida y eficiente. Nuestro equipo está formado por profesionales técnicos con amplia experiencia en el sector. Contamos con Arquitectos Técnicos, Ingenieros e Interioristas, un equipo multidisciplinar que nos permite dar una solución aislada o integral desde el inicio de una idea hasta la licencia final del proyecto, según la necesidad del cliente.

In&Ext marca su diferencia en tres características fundamentales: alta cualificación y experiencia, motivación de sus profesionales en el proyecto y optimización del rendimiento económico de nuestros proyectos. Siendo la optimización de estos tres valores la base de partida para alcanzar nuestra motivación.

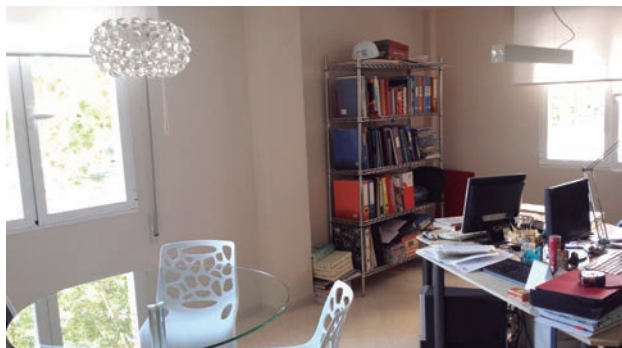
In&Ext marca su diferencia en tres características fundamentales: alta cualificación y experiencia, motivación de sus profesionales en el proyecto y optimización del rendimiento económico de nuestros proyectos. Siendo la optimización de estos tres valores la base de partida para alcanzar nuestra motivación.

Objetivo, la máxima satisfacción de nuestro cliente.

El PAEM de la Cámara de Granada nos ayudó a dar el impulso definitivo a la hora de montar el negocio. Cumplió con nuestras expectativas, ya que nos ha ayudado mucho y ha aportado información tanto de las ayudas a las que podíamos optar como de la búsqueda de clientes o invitación a jornadas y seminarios. Nuestra empresa ha mejorado sobre todo en la confianza que se nos ha transmitido desde el principio y nos ha ayudado a consolidar el proyecto.

Nuestras expectativas de futuro son continuar creciendo como estudio de arquitectura, ingeniería e interiorismo desarrollando cada vez proyectos de mayor envergadura y consolidando nuestro espacio dentro del sector.

Historias de éxito

IN&EXT
ARQUITECTURA E INGENIERÍA*inextestudio.es***f** *Inext.estudio***in** *in-ext-arquitectura-e-ingeniería***PAEM**PROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES

Historias de éxito

ARPA CUIDADOS Y ASISTENCIA

ARPA-Cuidados-y-
Asistencia-a-domicilio

@arpacuidados

PAEM

PROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES



LANZAROTE

Arantza Bethencourt, Patricia Bethencourt y Yoanna Corujo



La idea surge al ver la necesidad de las personas, mientras trabajábamos en asistencia, de recuperar, mantener o mejorar su estado no solo en la enfermedad sino

también en la salud y en los diferentes ámbitos de su vida. Es por eso que nos juntamos una integradora social y dos enfermeras con el objetivo de realizar cuidados en el sentido más amplio de la palabra: desde la asistencia a la prevención de enfermedades y la promoción de la salud, con la finalidad de que la población enferme menos. Esto, además, conllevaría menores costes sanitarios, ya que, aunque a corto plazo es mucha inversión, compensa con creces los gastos a largo plazo. Nuestro objetivo es mejorar la calidad de vida de la población de Lanzarote de forma integral y desde todos los ámbitos: físico, psicológico y emocional.

El PAEM de la Cámara de Lanzarote siempre ha cumplido con creces las expectativas que teníamos. El apoyo que estamos recibiendo en parte es el que está haciendo que nuestro proyecto vaya avanzando. Y no solo eso: también que encontremos las fuerzas y la motivación en aquellos momentos que más lo necesitamos.

Nuestras expectativas para el futuro son ser referencia en el ámbito insular del cuidado, entendiendo por cuidado el más amplio sentido de la palabra.

LINARES

Carolina Higuera Cortés



En el año 2009 comencé mi andadura como empresaria individual prestando servicios

externos como consultora independiente, comercial, formadora, tutora, diseñadora pedagógica y redactora de contenidos. En la actualidad, gracias a la confianza que han depositado los clientes y a una estrategia de diversificación del negocio, *IDDEC* presta servicios de Consultoría y Desarrollo de Estrategias de Negocio. Ofrece soluciones innovadoras para mejorar la situación de una empresa, generando una estrategia de diferenciación en cuanto a su competitividad y estilo de gestión.

Cuando emprendes por primera vez todo es desconocido. Los trámites, la viabilidad de la idea, la adaptación de tu servicio a lo que demandan los clientes, etc. Disponer del asesoramiento del PAEM de la Cámara de Linares para mí fue un apoyo muy necesario y un servicio fundamental, ya que me permitió dar el paso de una forma segura, consciente de las oportunidades y riesgos. Elaboramos conjuntamente el plan de empresa y reflexionamos sobre cada apartado para sacarle el máximo provecho. Cabe decir que, en mi caso, el técnico responsable del programa PAEM, además de estar cualificado y formado para prestar este tipo de asesoramiento, me apoyó en todo momento. Y ese respaldo continuo es de agradecer.

Tras haber participado en el programa PAEM he podido desarrollar mi trabajo como autónoma con mayor seguridad, puesto que en ese programa había estudiado previamente todos los aspectos que supone montar un negocio y ya sabía los pasos a seguir.

En cuanto a expectativas de futuro, mis perspectivas son seguir desempeñando mi trabajo como empresaria dentro del sector de la Consultoría de Negocio. En estos momentos estoy estudiando mi estrategia para adaptar aún más mi modelo de negocio a las necesidades de mis clientes, rediseñando mis productos y analizando nuevas oportunidades.

Historias de éxito

IDDEC CONOCIMIENTO

iddec.es

f *Iddec-Servicios-profesionales*

PAEM

PROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES



Historias de éxito

KARÚH CUIDADO DEL CABELLO

Karúh 
karuhaircare 

PAEMPROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES**MADRID****Susana Pérez Cadenas**

Karúh
CUIDADO DEL CABELLO

La idea surgió porque, después de 16 años trabajando en una compañía de belleza en el departamento de formación, sufrí una reestructuración y me quedé en el paro.

Además, mi marido y unos amigos que dirigen un salón en Majadahonda, Occo Salón, me animaron a dar el paso.

He trabajado durante muchos años guiando a profesionales del sector a hacer su trabajo mejor y no quería perder la oportunidad de poner en marcha todos esos protocolos. Es un salón donde queremos dar un servicio de atención y asesoramiento personalizado, donde lo natural, la salud del cabello y la excelencia en el corte y el color, marcan la diferencia.

Las ayudas recibidas por el PAEM de la Cámara de Madrid han sido fundamentales para conocer todos los requisitos y trámites necesarios para hacerse autónomo, dar de alta una empresa y conocer todas las subvenciones a las que, por mi condición, podía tener acceso. Muchos de esos trámites, además, son realizados por ellos directamente con lo cual gestionas mejor el tiempo y no te arriesgas a hacerlo incorrectamente.

Las previsiones para el futuro son incorporar a un colaborador más y a un experto en manicura y pedicura.

MALLORCA
Eva Cano Ristolainen



El proyecto de mi negocio surgió cuando fui madre por primera vez y los objetivos en mi vida cambiaron. Quería disfrutar de mis hijos en mi propio negocio y, como me apasiona la creatividad, decidí montar un taller de creatividad donde impartir talleres para adultos, con clases de costura, punto, ganchillo, decoupage, scrapbooking... Una variedad de talleres DIY que en la actualidad están muy de moda. Y para los niños, ofrecer mi espacio para realizar cumpleaños con talleres de creatividad. Por otra parte, en el taller también diseño todos los detalles y decoración personalizada para eventos: las invitaciones, recordatorios, centros de mesa y decoración en general. Todo hecho a mano.

Cuando me hice autónoma me informé en el PAEM de la Cámara de Comercio de Mallorca de los pasos que debía dar para hacerlo. Y asistí a un curso de cómo realizar mis facturas. Mi taller lo abrí en 2013 en la calle Dragonera, 20 y se llamaba Decocoart. Hace medio año que cambié el nombre y lo registré como *CreaTeva* y en enero del 2016 me he trasladado al centro comercial de Sa Teulera.

Actualmente estamos empezando a crecer y fidelizando cada vez más clientes. Hemos tenido que ampliar la oferta de talleres para adultos por el aumento de la demanda y el traslado de local nos permite tener dos salones para los cumpleaños. En cuanto a la parte de eventos, cada vez tenemos más proyectos de decoración de bodas, comuniones y bautizos.



PAEMPROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES**MURCIA****Susana García Lillo y
Gloria Mercedes Lozano Rodríguez****Biblos Asesores**

La idea surge de la apremiante necesidad existente de organizar técnicamente las bibliotecas escolares de centros de formación, tanto privados como concertados y oficiales, y apoyar los procesos formativos, informativos y de ocio que se llevan a cabo en los diferentes planteles educativos. Nos fijamos, además, en la realización de actividades para involucrar a toda la comunidad educativa en los procesos de mejora de la calidad de la educación y la formación de lectores autónomos, teniendo como centro la Biblioteca escolar y el apoyo de las bibliotecas públicas.

Como gestores de la información, y ante la amplia experiencia que tenemos, hemos ampliado la cobertura a bibliotecas privadas, personales, de empresas, de instituciones culturales y de servicios, además de archivos administrativos.

El PAEM de la Cámara de Murcia nos ayudó en los procesos de constitución de la empresa, ya que nos orientó sobre las pautas a seguir para cumplimentar la información y la documentación requerida para formar la empresa. En todo momento fuimos atendidas con celeridad. El trato ha sido muy agradable y siempre han respondido a nuestros requerimientos e inquietudes.

Las expectativas son llegar a más instituciones educativas y ampliar la oferta de servicios a bibliotecas privadas, de comunidades religiosas, asociaciones, comunidades de vecinos, empresas privadas y demás instituciones que manejen información tanto de biblioteca como de archivo administrativo.

OVIEDO Susana Carús

Mi empresa comienza con la creación de un blog como canal de difusión de marca y el objetivo de generar seguidores. Se trataba de, llegado el momento, comercializar productos propios. Dicho blog trata de un nuevo concepto: "Interiorismo Emocional". Este concepto aúna decoración con psicología y ergonomía, tratando de despertar diversas emociones en las personas a través de la estimulación de sentidos por medio de colores, olores, formas, etc. Y siempre con un punto de sentido del humor.

En un año el blog alcanzó una cifra de seguidores superior a 4.000 en las redes sociales y, en ocasiones, tras la publicación de un post mi blog recibía más de 3.000 visitas diarias.

Es entonces cuando decido que es el momento de lanzar mis propios productos al mercado. Para ello, y dado que tengo claro que la familia de productos que quiero vender han de formar parte del menaje del hogar o cualquier cosa que guarde relación con una casa, comienzo a analizar el mercado. Me di cuenta de que los vasos de sidra, uno de los principales productos asturianos, carecen de una estética cuidada y actualizada y decidí que fuera mi nicho mercado para empezar.

En muy poco tiempo mi producto tiene una gran aceptación en el mercado entre otras cosas por carecer de competencia directa. Distribuyo por toda la geografía española y exporto a países como Brasil, Reino Unido, Francia, Venezuela, Italia o Portugal.

El PAEM de la Cámara de Oviedo ha sido clave para mi éxito, junto con otras instituciones. Me ha proporcionado de formación y asesoramiento en áreas indispensables para el desarrollo de mi empresa.

Mis expectativas para el futuro son la continuidad de la expansión con el producto actual, así como ampliar la gama de productos ofertados, guardando siempre la misma línea y criterios de diseño que los actuales.

Historias de éxito

CASAS QUE TE CUENTAN COSAS

casasquetecuentancosas.es

f *casas que te cuentan cosas*

🐦 *@casasquecuentan*

p *casasquecuentan*

📷 *@casas_quetecuentancosas*

in *susanacarús*

PAEM

PROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES





PALENCIA

Mª Teresa Rodríguez Corrales

La idea surgió de la colaboración con instituciones y familias de forma puntual. Cada vez era más necesario hacer trabajos relacionados con el asesoramiento y apoyo en momentos críticos para prevenir dificultades en el aprendizaje y formar para el desarrollo de competencias transversales.

Mi gabinete es un lugar de apoyo a las familias. Aquí abordamos todas las etapas del desarrollo: desde el embarazo y la crianza a la estimulación temprana, pasando por el juego y la creatividad, la prevención de dificultades relacionadas con el aprendizaje, los problemas de comportamiento, la orientación vocacional y la mejora del rendimiento académico. Trabajamos con todos los avances pedagógicos desde un punto de vista sistémico: eurodidáctica, metodología Coaching, Educación Emocional, Mindfulness y Terapia Integrativa Mind Moves.

A través del asesoramiento recibido en el programa PAEM de la Cámara de Palencia he tenido la oportunidad de comprobar la viabilidad de mi empresa. Me ayudaron a elaborar un plan con objetivos ajustados a la realidad de mi ciudad y las perspectivas de crecimiento. Además, la participación en las diversas actividades de formación continua me permite conocer las técnicas y los instrumentos más competitivos para poder actualizarme.

Mis expectativas de futuro son trabajar, seguir formándome y participando en foros y programas colaborativos para poder seguir creciendo.



PONTEVEDRA

**Araceli Silva Núñez
y Xoana González Pimentel**

La idea de negocio surge a partir de la realización de un máster impartido por la Cámara de Comercio de Pontevedra al que asistimos. Como compañeras nos dimos cuenta de que las dos veníamos de profesiones complementarias, como son el periodismo y el diseño, y de que, además, nos unía un interés común: la comunicación.

En *Ydeaweb* ofrecemos un servicio integral de comunicación online a cualquier tipo de empresa. Es decir, posicionamos cualquier negocio en internet. Partiendo de un plan de marketing estudiamos cómo cualquier empresa puede sacarle el mayor beneficio a la red. Nuestros servicios son: posicionamiento web, venta online, Redes Sociales, blogs y campañas de mail marketing.

El PAEM de la Cámara de Pontevedra ha cumplido nuestras expectativas 100%, ayudándonos desde el principio y atendiendo nuestras necesidades con un trato personalizado. Un apoyo necesario, ya que cuando eres emprendedora surgen muchas cuestiones. En nuestro caso, contar con el apoyo del PAEM ha sido clave para resolverlas.

En cuanto a nuestras expectativas, las tenemos claras: mejora, ampliación, nuevos retos profesionales, nuevas colaboraciones... Creemos que las oportunidades surgen trabajando y las pequeñas acciones son las que cuentan.



Historias de éxito

YDEAWEB

COMMUNITY MANAGER
e-MARKETING ONLINE

ydeaweb.com

f [YdeaWeb](#)

🐦 [@YdeaWeb](#)

G+ [+YdeaWebCM](#)

in [ydeaweb](#)

in [xoanagonzalezpimentel](#)

in [aracelisilvanunez](#)

PAEM

PROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES



Historias de éxito

FONIA CLÍNICA DE LOGOPEDIA

Clínica-de-logopedia-Fonia f

PAEM

PROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES

SALAMANCA

Belén Fernández Belinchón

Soy una de las dos socias de la *Clínica de Logopedia FONIA*, junto a M^a Eugenia Maneiro. Diagnosticamos y tratamos todas las patologías del lenguaje, el habla, la voz, la cognición, las funciones orofaciales y la audición. Para nosotras, comunicarse debería ser un derecho no un privilegio.

El PAEM de la Cámara de Salamanca me ha ayudado desde el principio hasta el final. He recibido todo tipo de asesoramiento especializado y apoyo con la documentación que tenía que presentar. Te sientes muy respaldada a la hora de afrontar un proceso tan complicado como es el de crear tu propia empresa; y más si lo que decides es montar desde cero una clínica de una actividad sanitaria como la nuestra. Tampoco quiero olvidarme del apoyo que me ha prestado la formación que he recibido sobre los aspectos financieros básicos de una empresa. Es una gran ventaja tener a personas que te expliquen el plan de empresa, los balances o las cuentas de ingresos y gastos. Sin su ayuda, el día a día de nuestra empresa sería más complicado y perderíamos horas de trabajo atendiendo otras cuestiones diferentes a la logopedia. Además, todo el trabajo de asesoramiento empresarial que nos ha prestado la Cámara de Comercio se ha reflejado fielmente los meses siguientes.

Quiero que la *Clínica Fonia* se convierta en el centro de referencia de la logopedia en Salamanca. Para ello, además de ofrecer un servicio adaptado a las necesidades de nuestros clientes y un trato especializado, queremos impulsar la logopedia como disciplina en Salamanca, organizando cursos para profesionales en diversos ámbitos como el Método Proel (Potenciación de la Voz), Práctica Clínica en Disfagia o Terapia Miofuncional. Este tipo de formación no se imparte en la provincia y cualquier interesado acaba desplazándose a Madrid u otras provincias si desea cursarla.

Si en un futuro se presenta la posibilidad de ampliar nuestras actuales instalaciones o de abrir una nueva clínica en otra ciudad, ¿por qué no intentarlo?

SANTIAGO DE COMPOSTELA

Nelly Rey Rey y Teresa Hernández Armentia

Identia nace en 2008 de la ilusión por crear un proyecto común que nos hiciera crecer personal y profesionalmente. Tras años trabajando en formación de adultos, sentimos la necesidad de dar un paso más y saltamos de cabeza al mundo del emprendimiento. Todo empezó con un esbozo en una servilleta de papel. La realidad hoy es *Identia Coaching & Formación*, pionera en Galicia en servicios de Coaching especializados.

Además de programas formativos para empresas y profesionales, hoy en *Identia* disponemos de cuatro áreas especializadas para ofrecer nuestros servicios de Coaching, al frente de las cuales estamos Nelly, responsable del Área profesional y empresarial, y Teresa, al frente del departamento especializado en Coaching personal, familiar y educativo. Contamos también con un departamento especializado en Salud y Bienestar, en colaboración con Lorena Nieto y Ana Rendo, y una nueva área de desarrollo de la Comunicación y la Creatividad, en colaboración con Juan Pulido.

El PAEM de la Cámara de Santiago de Compostela nos ha aportado muchísimas cosas pero sin duda subrayaríamos el aprendizaje, el acompañamiento y el apoyo, tan necesario en los primeros momentos. Sin olvidarnos del poder compartir espacio y tiempo con otras personas que están viviendo una realidad similar, excelentes compañeros de este apasionante viaje que es emprender, con quienes se viven excelentes momentos y aflora mucho conocimiento compartido.

Dentro de Plan 2016 destacamos dos grandes retos: la expansión de nuestra empresa, con la apertura de entre 2 y 5 franquicias en territorio español, y el nacimiento de un nuevo departamento en *Identia*, el área de desarrollo de la Comunicación y la Creatividad, sin duda la parte más alocada e ingeniosa de la empresa. Este departamento, en colaboración con Juan Pulido, ofrece desde servicios de lenguaje y comunicación empresarial, imagen corporativa y diseño gráfico hasta formaciones insólitas, publicaciones y experiencias de crecimiento originales y creativas.

Historias de éxito

IDENTIA
COACHING & FORMACIÓN

identiacf.com
crianzaycoaching.com

identiacf.blogspot.com

f IDENTIA

t @identiacf

in identia

yt IDENTIACF

PAEM

PROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES



tuequipaje.com

tuequipaje f

@Tu_Equipaje t

PAEM

PROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES



SEVILLA

Mayka Pérez Calado

La idea surge en 2012, después de realizar un estudio de mercado en el sector de los transportes, observando que en los últimos años se produce una notable expansión de las líneas aéreas de bajo coste, que limitan el equipaje que se puede llevar. Además, la situación económica ha provocado desplazamiento masivo de personas en busca de nuevas oportunidades laborales. Esos dos factores están en el origen de la idea *Tuequipaje.com*.

Nuestros clientes disfrutan de la libertad de viajar sin equipaje: nosotros nos encargamos de trasladarlo puerta a puerta, con un plazo de entrega de 24 horas en la Península y de 3 o 4 días en Europa y Estados Unidos, con seguimiento online de las maletas, posibilidad de servicio VIP de recogida y entrega en aeropuertos y estaciones, almacenaje gratuito, seguro para todo el equipaje y contratación cualquier día a cualquier hora.

Actualmente *Tuequipaje.com* tiene una proyección muy positiva, ya que hemos firmado importantes acuerdos de colaboración con la Asociación de Estudiantes Erasmus de Sevilla, el Colegio de Médicos de Málaga, el Colegio de Médicos de Valencia y los sindicatos de controladores aéreos AIESEC, CSIF, USCA. La idea de nuestra empresa se basa en una frase de Martin Luther King: "Da tu primer paso con fe, no es necesario que veas toda la escalera completa. Solo da tú el primer paso". Todavía tenemos mucho por hacer.

El programa PAEM de la Cámara de Comercio de Sevilla me permitió poner en marcha y consolidar la empresa. Es necesario contar con este tipo de servicios de asesoramiento específico y ha sido un apoyo tener su seguimiento para conocer el estado de mi empresa. Hay una vía de comunicación permanente entre la Técnico del Programa y nosotras las empresarias, recibo información periódica sobre ayudas y subvenciones normativas, legislación, fuentes financiación, jornadas, seminarios, así como de otras materias relacionadas con mi actividad empresarial.

De una manera individual y con el esfuerzo y la constancia diaria cada vez estamos logrando situar nuestra empresa en el mercado. Porque es innegable que detrás de cada una de nosotras se ha ido forjando un entramado empresarial.

VALLADOLID

Luz Iglesias Sebastián

Soy la responsable del equipo de personas que formamos *Alervita-CyL*, tienda especializada en dar soluciones a personas con alergias e intolerancias alimenticias. La idea surgió de conversaciones con una amiga, madre de niños alérgicos, que pasaba un verdadero tormento cada vez que tenía que ir a hacer la compra.

Alervita no es solo una tienda. Es también una serie de servicios asociados a la problemática de las alergias y las intolerancias. Aparte de los alimentos, disponemos de profesionales que ofrecen asesoramiento nutricional, tratamientos de estética, charlas o talleres de cocina.

El Programa PAEM de la Cámara de Valladolid me ayudó desde el principio. Un equipo humano que entendía mi situación me ayudó desde los orígenes, asesorándome y haciéndome ver las cosas desde otro punto de vista, por supuesto muy enriquecedor, ya que a veces desde nuestra posición no somos capaces de ser objetivos.

Me prestaron también su apoyo en algo tan tedioso como son los trámites administrativos, algo que lleva mucho tiempo y que en los inicios se valora muchísimo. Además, he conocido personas en situaciones muy parecidas a la mía y con las que luego he recorrido caminos paralelos. Las relaciones empresariales son imprescindibles hoy en día. Permiten abrir tu negocio a otras ideas y colaborar con ellos, si es necesario, partiendo de una situación de conocimiento previo. La colaboración empresarial es muy enriquecedora.

Otra de las aportaciones importantes ha sido el asesoramiento, tanto en mercado exterior como jurídico. Sé que, en todo momento, puedo contar con su ayuda.

Mi objetivo de negocio ahora mismo está claramente orientado a seguir creciendo, intentando alcanzar a más clientes de los que hasta ahora llego, utilizando para ello las nuevas tecnologías y basándonos, principalmente, en la página web para venta on-line de nuestros productos.

Historias de éxito
ALERVITA CYL

alervita.com

f [AlervitaCyL](https://www.facebook.com/AlervitaCyL)

🐦 [@alervitacyl](https://twitter.com/alervitacyl)

PAEM
PROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES



Historias de éxito

**INTERNATIONAL
HYPOPRESSIVE & PHYSICAL
THERAPY INSTITUTE**
Y LOW PRESSURE FITNESS STORE

lowpressurefitness.com

tamararial.com

[tamararialLPF](https://www.facebook.com/tamararialLPF) 

[@Tamara_Rial](https://twitter.com/Tamara_Rial) 

[tamararial](https://www.instagram.com/tamararial) 

[Tamara Rial](https://www.linkedin.com/company/tamararial) 

[Tamara Rial](https://www.youtube.com/channel/UC...) 

[Tamara Rial](https://www.researchgate.net/profile/Tamara-Rial) 

PAEM

PROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES



VIGO

Tamara Rial Rebullido

Estudié Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Magisterio con la especialidad Educación Física. Mi pasión por el ejercicio físico saludable para la mujer y las técnicas cuerpo-mente me llevó a seguir estudiando hasta obtener el título de Doctora Internacional por la Universidad de Vigo, con la primera tesis doctoral conocida sobre la técnica hipopresiva. Tras casi diez años de dedicación a la investigación, el entrenamiento y la formación en la técnica fundo, junto con Piti Pinsach y Camilo Villanueva, el Internacional *Hypopressive & Physical Therapy Institute*.

La misión del instituto es acercar y dar a conocer las aplicaciones terapéuticas de los hipopresivos a todo el mundo a través de libros, publicaciones, conferencias, cursos e investigación. Al mismo tiempo que el Instituto surge Low Pressure Fitness®, que es el programa de entrenamiento basado en la técnica hipopresiva a través del cual profesionales de la salud y del ejercicio físico pueden certificarse para convertirse en entrenadores especialistas.

Actualmente LPF está presente en 16 países como USA, Canadá, México y Brasil. Low Pressure Fitness Store es la empresa que comercializa los libros y el material accesorio de entrenamiento del programa LPF.

El PAEM de la Cámara de Vigo ha servido de gran apoyo, pues, al no tener una base académica sólida en gestión empresarial y específicamente gestión deportiva, tenía muchas dudas sobre cómo proceder. La atención personalizada para la resolución de problemas que han ido surgiendo ha sido uno de los pilares fundamentales que el PAEM me ha otorgado.

El objetivo principal es dar a conocer y ofrecer LPF en todos los rincones del mundo. La internacionalización y expansión es nuestra prioridad en estos momentos. A corto plazo queremos incrementar el número de entrenadores de LPF en diferentes países, sobre todo de la Unión Europea, por una doble motivación de carácter personal y profesional.

VILAGARCÍA DE AROUSA
Raquel Barrero

Soy licenciada en psicología y cuando emprendí mi negocio me encontraba en situación de desempleo desde hace tiempo. Con una carrera profesional de casi 15 años, mi situación personal era de “ama de casa”, con un niño de 4 años y una niña de 6 meses. Me resistía a pensar que ese era mi futuro o el ejemplo que le iba a dar a mis hijos, así que me cogí a mi bebé y empecé mi periplo por diferentes oficinas en busca de información. Así encontré el PAEM de la Cámara de Vilagarcía de Arousa, en la que fui recibida con los brazos abiertos y en la que he dado alguna papilla a mi niña.

Mi negocio consiste en una consulta privada de Coaching en la que realizo sesiones individuales y de pareja. También imparto formación, tanto a empresas como entidades y particulares, en temas de mejora de las relaciones entre los trabajadores, comunicación efectiva, liderazgo y gestión de equipos de trabajo.

Un día muy especial para mí fue, años después de haber recibido mi formación en la Cámara de Comercio, encontrarme impartiendo yo la formación a empresas. Fue el indicador de meta cumplida en mi primer año.

Me informaron y asesoraron desde cero en mi idea de negocio, tanto en cuestiones de marketing como en diseño de negocio y financiero. Así fui perfilando paso a paso con ellos mi idea de negocio de una forma realista y objetiva. Desde entonces, solo he tenido que seguir esa hoja de ruta. Este programa, además, me ha abierto muchas puertas pues una entidad tan importante como la Cámara de Comercio conoció mi proyecto en profundidad y gracias a esto soy colaboradora habitual como docente de sus cursos a empresas.

Mis expectativas son ante todo llegar al máximo número de personas que necesiten apoyo y motivación y ver, como hasta ahora, cómo salen de mi consulta con una cara totalmente diferente a la que traían cuando entraron: una cara de felicidad y paz.

*Historias de éxito***PSICÓLOGA Y COACH**

raquelbarrero.com**f** *coachraquelbarrero***in** *raquel-barrero-hernandez*

PAEMPROGRAMA DE APOYO
EMPRESARIAL A LAS MUJERES



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
Invierte en tu futuro



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE TRABAJO, SEGURIDAD SOCIAL Y ECONOMÍA

INICIATIVA DE EMPLEO DE SERVICIOS SOCIALES
INICIATIVA DE EMPLEO DE SERVICIOS SOCIALES
INICIATIVA DE EMPLEO DE SERVICIOS SOCIALES

Cámara
de Comercio de España