



# HEROÍNAS *del* MAR



# HEROÍNAS *del* MAR

Autor:  
José Pablo Alfaro Rojas

Revisores internos:  
Melissa Álvarez Barquero  
Irene Josephy Hernández  
Katherine Arroyo Arce  
Kelly Rojas Correa  
Magdalena Velázquez Jaimés-Freyre

Coordinación editorial:  
Juan M. Posada López  
Melissa Álvarez Barquero

Créditos fotografías:  
Pág. 6. Playa Blanca, Puntarenas, Costa Rica  
© Jose Arroyo / Shutterstock  
Pág. 9. © Garret Britton / Fundación MarViva  
Pág. 10 - 11. Gina Cuza  
Pág. 13-14 © Marieth Díaz / Fundación  
MarViva  
Pág. 15. Mónica Villalobos, © Fundación  
MarViva  
Pág. 17. © Marieth Díaz / Fundación MarViva  
Pág. 18. © Fundación MarViva  
Pág. 19. © Marieth Díaz / Fundación MarViva

Pág. 21-22 © Garret Britton / Fundación  
MarViva  
Pág. 23. Gina Guillén, © Ethan Daniels, Tami  
Freed, Сергей Урядников / Depositphotos  
Pág. 25. © Faustino Sánchez / Fundación  
MarViva  
Pág. 26 y 27. © Faustino Sánchez / Fundación  
MarViva, Paula Serrano, © Daniel Lamborn,  
Alfredo Maiquez / Depositphotos  
Pág. 29. © Yorlenis Carrasco / Fundación  
MarViva  
Pág. 31. © Yorlenis Carrasco / Fundación  
MarViva, Carmen Aparicio, © Damien  
Lavergne / Depositphotos  
Pág. 33. © Faustino Sánchez / Fundación  
MarViva  
Pág. 34 © Faustino Sánchez / Fundación  
MarViva, Loes Roos  
Pág. 35. Loes Roos  
Pág. 37. © Faustino Sánchez / Fundación  
MarViva  
Pág. 38. Yolani Robles, © Daniel Lamborn,  
Evgenii Khabarov / Depositphotos  
Pág. 39. © Faustino Sánchez / Fundación  
MarViva  
Pág. 41. © Almejal Estéreo / Fundación

MarViva  
Pág. 42. Ana Zita Pérez, © Ulf Hübner /  
Depositphotos  
Pág. 45. © Carmen Benítez / Fundación  
MarViva  
Pág. 46. Karen Perea, © Carmen Benítez /  
Fundación MarViva, © Anamaria Mejia, Luca  
Venturelli / Depositphotos  
Pág. 47. © Carmen Benítez / Fundación  
MarViva  
Pág. 49. © David Palacios / Fundación  
MarViva  
Pág. 50. Catalina Díaz, © David Palacios  
/ Fundación MarViva, © Ulf Hübner /  
Depositphotos

Diseño, diagramación e impresión:  
Ingenio, Arte y Comunicación S.A.

Citar como: Alfaro Rojas, J.P. (2023). Heroínas  
del Mar. Fundación MarViva. San José, Costa  
Rica, 51 pp.

ISBN: 978-9930-611-09-8

305.436.399  
A385h Alfaro Rojas, José Pablo  
Heroínas del mar / autor José Pablo Alfaro Rojas. San José, Costa Rica : Fundación  
MarViva, 2023

51 páginas, ilustraciones a color, PDF

ISBN 978-9930-611-09-8

1. MUJERES. 2. CONSERVACIÓN DEL MAR. 3. MEDIO AMBIENTE MARINO. 4.  
OCÉANO I. Título

2023. Todos los derechos reservados por Fundación MarViva.

Únicamente se permite la reproducción parcial o total de esta obra, por cualquier medio, con autorización escrita de la Fundación MarViva.  
Dicho uso debe hacerse para fines educativos e investigativos, citando debidamente la fuente.

## Presentación

Fundación MarViva es una organización regional que, desde Costa Rica, Panamá y Colombia, promueve la conservación y el uso sostenible de los recursos marinos del Pacífico Tropical Oriental. Para alcanzar ese fin, la fundación implementa actividades y proyectos, tanto a nivel nacional, regional e internacional, siguiendo un abordaje integral, participativo, inclusivo y con respaldo científico.

Durante sus 20 años de trayectoria, Fundación MarViva no ha estado sola. Trabajar a favor de una mejor gobernanza del espacio marino ha sido una labor respaldada por el valioso apoyo y guía de múltiples sectores, entre ellos: gobierno, centros de investigación, las comunidades y las organizaciones pesqueras, universidades, empresas del sector privado, medios de comunicación, organizaciones de la sociedad civil, etc. En fin, son muchas y diversas las alianzas que han contribuido, de manera significativa, con los objetivos de la Fundación. No obstante, hemos sido testigos, con particular admiración, de la labor valiente y ejemplar de muchísimas mujeres.

En un contexto en el que debemos continuar incentivando que la inclusión y la igualdad sean la premisa y no la excepción, desde Fundación MarViva deseamos enfatizar en el rol determinante que la mujer ejerce en los esfuerzos de conservación marina en nuestra región, así como en la creación e implementación de oportunidades de progreso social en las comunidades costeras dependientes de los recursos marinos.

Heroínas del Mar es, precisamente, un homenaje a esas mujeres. Aquellas que, para contribuir a sus comunidades, incidir en la toma de decisiones o desarrollarse profesionalmente, han tenido que superar obstáculos y brechas de género. Mujeres que, a lo largo y ancho de nuestra región, tienen detrás una historia que merece ser contada y servir como inspiración y ejemplo de resiliencia y empoderamiento para niñas, jóvenes y mujeres de todo el mundo.

A continuación, se presentan las historias de 11 heroínas de Costa Rica, Panamá y Colombia. Cada una es un ejemplo de que el liderazgo de la mujer en la conservación del océano puede manifestarse desde distintos niveles y áreas de acción. No obstante, cada contribución es igualmente relevante para alcanzar una gobernanza marina realmente integral e inclusiva.

La visión de Fundación MarViva de alcanzar un mar biodiverso y saludable para las generaciones presentes y futuras, implica incentivar la participación de las mujeres en la política, la ciencia y en los espacios de toma de decisiones. Por ello, Heroínas del Mar también pretende sensibilizar a la población en general, para que en conjunto miremos los retos de la gobernanza marina bajo la óptica de un enfoque de género. Es decir, una perspectiva que visibilice las brechas de oportunidades que deben ser atendidas para asegurar un involucramiento oportuno, significativo y adecuado, que invite a más heroínas a sumarse a la labor de la conservación de nuestro océano.



# Índice

Presentación .....	3
Agradecimientos .....	7
<b>COSTA RICA</b>	
Gina Cuza: La soñadora que protege la Isla del Coco .....	8
Mónica Villalobos: Emprendedora del mar .....	12
Silvia Campos: Con el compromiso en la sangre y el Golfo en el corazón .....	16
Gina Guillén: La voz del océano .....	20
<b>PANAMÁ</b>	
Paula Serrano: Un vínculo con el mar tan profundo como el océano .....	24
Carmen Aparicio: Con vocación para enseñar y proteger los manglares .....	28
Loes Roos: La luz que ilumina el camino de la conservación en Mariato .....	32
Yolani Robles: La detallista del mar en el Golfo de Montijo .....	36
<b>COLOMBIA</b>	
Ana Zita Pérez: Su propósito de vida estaba cerca de casa .....	40
Karen Perea Ledezma: La lideresa de los pescadores de Bajo Baudó .....	44
Catalina Díaz: En Nuquí encontró su verdadero hogar .....	48



## *Agradecimientos*

A cada una de las mujeres que aceptaron la invitación de participar en esta iniciativa, quienes con **sus historias nos enorgullecen, inspiran y motivan** a continuar trabajando en conjunto por la conservación del océano y el uso sostenible y justo de sus recursos.

Agradecemos, también, a las personas que, en todas las latitudes del mundo, luchan por **generar oportunidades y difundir la voz y el conocimiento de la mujer** en los espacios de toma de decisiones vinculados a la gobernanza marina.





## *La soñadora que protege la Isla del Coco*

Gina Cuza convive de cerca con el mar y las plantas desde que tiene memoria.

La casa de sus padres colinda con la playa y la primera área protegida que resguardó cuando se convirtió en guardaparques, fue Cahuita.

De niña, recuerda con entusiasmo las visitas a la casa de su abuela, donde había un pequeño vivero de plantas medicinales en el patio trasero y las cuidaban juntas.

En aquel entonces su madre le decía que tenía habilidades para ser maestra de hogar, por su delicadeza para usar las manos en todo tipo de labores; pero ella se visualizaba distinto, como protectora de 'algo' y de 'alguien', en aquel entonces intangible e imposible de imaginar.

Apenas unos meses después de que nació su hija, Gina la llevó a Cahuita y 'la bautizó'. Así describe el momento en que la hizo tocar el mar por primera vez.

Sus padres, su abuela, su hija y sus convicciones; todo parecía entrelazarse para crear una conexión mágica entre ella y la naturaleza.

Quizás, era sencillo de reconocer a ese 'alguien' que anhelaba proteger, reflejado en sus personas más cercanas y en las tareas diarias como directora del Parque Nacional Cahuita.

---

**“Siempre pienso que donde quiera que yo esté puedo ayudar en algo y si puedo permitir una mejor calidad de vida para una persona, ya puedo vivir en paz. Ya con este logro en la Isla del Coco puedo morir en paz”.**

---

Pero unos años más tarde y en una posición distinta, encontró ese 'algo' que se volvió tangible e imborrable: La Isla del Coco.

Gina Cuza ha dedicado los últimos tres años de su vida a proteger este sitio Patrimonio de la Humanidad y fue durante su gestión como directora del área de conservación que se produjo el proceso de expansión de las áreas protegidas marinas más significativo de la historia del país.

Después de un camino largo y laborioso, liderado por esta limonense comprometida, Costa Rica logró la protección del 30,1 % de sus mares, a través de la ampliación del Parque Nacional Isla del Coco.

“Nada ha sido fácil”, reconoce esta mujer cédula siete, a quien se le quiebra la voz cuando recuerda las incontables luchas y el sacrificio de todo su entorno para cuidar la isla.

Tiene a su cargo 31 personas y admite que dedica el 80 % de su vida a tareas relacionadas con el parque nacional, una labor que su familia entiende y apoya.





Cuando retrocede en el tiempo, Gina recuerda cuando empezaba sus funciones en Cahuita y tuvo que transformar el machismo, que predominaba entre los guardaparques varones que la veían como una amenaza, en convicción y ganas de trabajar en equipo.

Lo logró. Es la premisa de su vida. Para conseguir grandes cosas es necesario inspirar a otros.

Hoy, cuando visita la isla, Gina admite que sueña mucho. La cercanía con el sol y la luna hace que las noches sean diferentes.

A veces se imagina una escena en la que abraza a su hija; en otras ocasiones los sueños son confusos y no los entiende del todo. La energía es diferente y las noches también.

Al final, son solo sueños.

Allí, en la isla, duerme rodeada de un mar profundo y azul, protegido en gran parte gracias a su trabajo.





## *Emprendedora del mar*

El espíritu emprendedor se lleva en la sangre... o se cultiva en el camino.

Mónica Villalobos entendió que podía ser de ambas formas cuando era joven y cosía los pantalones de sus hijos.

De pronto, empezó a vender las prendas y contribuía con los esfuerzos de su familia para generar ingresos, una tarea titánica para las mujeres de Costa de Pájaros.

Ante las escasas oportunidades laborales y la pesca como el único modo de empleo en la zona, coser se transformó en la ruta de Mónica para empezar a emprender.

Quizás, lo llevaba en la sangre.

Aunque también se puede aprender algo nuevo, empezar de cero y tomar una ruta distinta.

Hoy en día, Mónica lidera un centro de acopio de pesca responsable con un encadenamiento

productivo que favorece a 80 familias de pescadores artesanales.

Pero, ¿cómo fue que pasó de vender pantalones a construir un proceso tan desafiante?

Ciertamente, ya traía el espíritu emprendedor en las venas, pero también estaba dispuesta a cultivarse en un área distinta y común dentro su comunidad.

Así que junto a su esposo creó Cama-Pez de la Costa, una pequeña empresa que compra y vende pescado y mariscos con valor agregado: son productos obtenidos a partir de la pesca responsable.

Todo comenzó cuando su tío le prestó 200.000 colones para comenzar el proyecto. No había plan de negocios ni estructuras bien definidas, pero sí muchas ganas de trabajar y crecer. Poco a poco, la empresa se volvió relevante para la comunidad.



Hoy en día, con el centro de acopio consolidado, Mónica no sólo fomenta la pesca responsable en la zona, sino que, además, da empleo a hombres y mujeres que, como ella, dependen del mar para subsistir.

---

**“Cada vez me involucro más, más y más con la pesca responsable. Ha sido una gran experiencia y, en ocasiones triste, ver el daño que alguna gente le hace al mar y la falta de conciencia”.**

---

Sus preocupaciones ahora van más allá de sus tareas administrativas diarias. La sobrepesca y pesca ilegal reducen cada vez más el recurso y esto afecta a los pescadores y sus familias que, en ocasiones, apenas reciben lo necesario para generar los ingresos mínimos para vivir.

Para Mónica Villalobos, todo se trata de trabajar hombro a hombro con los pescadores, con la pesca responsable como norte.





# SILVIA CAMPOS

## *Con el compromiso en la sangre y el Golfo en el corazón*

“Hace un año mi mamá estaba en agonía y me dijo: ‘hija, yo quiero morirme y que usted me prometa algo. Ahora que ya no voy a estar, sálgase de todo. A mí me dolió tanto y le dije llorando, ‘mamá, todo se lo puedo cumplir, pero eso no, usted sabe que eso ya lo tengo en la sangre’”.

El relato de Silvia Campos, fundadora de la Asociación de Mujeres ‘Salvemos el Golfo de Nicoya’ y protectora del área marina de pesca responsable de la zona, es un fiel reflejo de compromiso y convicción, valores que pregona con el ejemplo desde hace 18 años.

La madre pensaba que lo mejor para su hija era que se enfocara en su familia y dejara atrás todos los esfuerzos para proteger el Golfo, tan desgastantes y que, por momentos, le han traído duros golpes y enemistades dentro de la propia comunidad de Puerto Níspero.

Para Silvia, hay algo más importante que sus preocupaciones.

Nacida en Isla Chira, esta líder comunal fue criada en una familia de pescadores. Esto le permite comprender la difícil realidad del Golfo.

Cuando era niña, recuerda que salía a pescar con su padre y en un buen día recogían hasta 40 kilos de camarón jumbo.

Hoy, todo es muy distinto. “Aquí tenemos siete años de que no se agarra un camarón”, afirma con franqueza. Con evidente tristeza, Silvia admite que el Golfo “está destruido”.

Sus convicciones se refuerzan cuando se pregunta, ‘¿qué les vamos a dejar a nuestros hijos?’

Hoy, junto a un grupo de mujeres y personas de la comunidad, protegen una zona del Golfo de los pescadores ilegales, pero no ha sido sencillo.

Con la economía en crisis, a muchos les resulta difícil entender que, si no cuidan el Golfo y activan prácticas responsables, es poco probable que la pesca mejore.





Empezó su lucha hace más de una década, pero el camino evidencia duros momentos.

A sus hijos les duele escuchar los comentarios negativos de los pescadores ilegales sobre su madre, pero ella hace 'oídos sordos'.

Hoy afirma con orgullo que la pesca mejorará, gracias a los esfuerzos de la Asociación de Mujeres que lidera.

Su convicción es clara: El Golfo de Nicoya debe seguir latiendo.

---

**“Cuando mi familia escucha críticas sobre mí, me piden que me salga de la Asociación de Mujeres ‘Salvemos el Golfo de Nicoya’. Sin embargo, yo les digo que ahí estaré hasta que Dios me dé vida y salud. Es algo que me nace”.**

---





## *La voz del océano*

Bajo el mar, el silencio es absoluto.

El océano, tan imponente e infinito, parece volverse 'tímido' a 30 metros de profundidad.

No hay un silencio tan profundo como el que perciben los buzos cuando mueven sus pies y miran con atención a las especies marinas que se esconden entre las piedras.

Y Costa Rica es más mar que tierra. Son 572.877 km<sup>2</sup> de superficie marina, por muchos años desprotegida, a la intemperie.

Quizás sin imaginarlo del todo, la abogada Gina Guillén se convirtió en la voz que necesitaba el océano.

Fue la primera mujer de la región en ser elegida como presidenta de los Estados Parte de la Convención del Mar organizada por Naciones Unidas, encargada de proteger la biodiversidad en aguas internacionales, y representante permanente de Costa Rica ante la Autoridad de Fondos Marinos.

“Cuando Costa Rica habla, todo el mundo escucha”, confiesa Guillén.

Su tono de voz es agudo, pero pronuncia cada palabra con seguridad y pasión. Ella comprende el mar desde una faceta desconocida para la mayoría, pero relevante para todos.

---

**“Lo más emocionante es ver que hay un representante de un país chiquitico y con una delegación pequeña, pero aún así nos oyen. Hay un reconocimiento del rol de Costa Rica como un país que hace todo lo posible para defender el ambiente de manera razonada”.**

---

Su labor es defender, en foros internacionales, al mar. Insistir en que todo lo que se hace en la tierra afecta el océano, un ciclo que luego se devuelve y golpea la vida de las personas.

Lo explica hoy en día desde los foros internacionales, pero lo entiende desde que era una joven entusiasta.

Gina se llevaba un saco a la playa. Convencía a su familia y amigos de recoger los restos de basura de la arena y se regresaba a su casa con aquel empaque repleto.

Estaba satisfecha, la playa estaba limpia. Pero cada vez que volvía era como si alguien le hubiera 'robado' el saco lleno de basura para esparcirlo de nuevo cerca de la costa.

Siempre hubo una conexión entre ella y la protección del mar. Le gustaba visitar la playa con una tabla, 'correr' las olas con sus amigos y pasear por la arena con su perrito.

Aunque fue muchos años después de graduarse como abogada, que emprendió la misión de proteger los océanos, a través de la diplomacia.

Desde su cargo en la Cancillería se involucró en la sostenibilidad turística. Luego surgió





la oportunidad de laborar en el Instituto Costarricense de Turismo y posteriormente en las Naciones Unidas, como asesora jurídica de la misión de Costa Rica.

“Ahí me di cuenta de la importancia que tenía que un país con un respeto internacional en lo ambiental pudiera alzar la voz. Cuando me senté detrás del rótulo que decía Costa Rica se me salían las lágrimas”, confiesa.

Gina Guillén está convencida de que Costa Rica puede ser la voz que necesita el mundo para proteger los mares.

Ella, desde su trinchera, está lista para dar la pelea.





## *Un vínculo con el mar tan profundo como el océano*

Entre el mar y Paula Serrano se creó una conexión inusual e irrompible.

Estaba en su hogar en Isla Leones, cuando de pronto empezó a sufrir dolores de parto.

Sin centros médicos cercanos se subió en un bote junto a su familia... y se agotó el tiempo.

Paula recuerda la escena como si fuera hoy, dentro de una pequeña embarcación pesquera en medio del océano, cargaba a su hija recién nacida.

“No aguanté a llegar a tierra firme. Así que ella nació en el mar, rodeada de agua”, contó.

Pensó en llamarla Alba Marina, pero al final se inclinó por Argelis.

El vínculo entre Paula y el mar es profundo desde siempre. De niña, salía a pescar con su padre. Luego se casó con un pescador y, unos años más tarde, cuando la realidad económica así lo exigía,

llevaba a sus niños en el bote mientras lanzaba la cuerda al agua en busca del sustento para su familia.

Es una pescadora que conoce y siente el Golfo de Montijo, pero después comprendió que, en su alma y en su espíritu, había una sensibilidad distinta para entender cuál era la ruta correcta para protegerlo.

Absorbió como una esponja todo el conocimiento que adquirió del mar, para luego cuidarlo desde otra trinchera, cuando fue elegida por más de 300 pescadores como presidenta de la FEPACOIBA (Federación de Pescadores Artesanales del Área de Influencia del Parque Nacional Coiba).

Con una simpatía y un entusiasmo natural, Paula lidera los proyectos de conservación de la zona, especialmente vinculados con la pesca responsable.

Pero también comandó el proceso de la FEPACOIBA para darle voz a las mujeres





pescadoras y buscar la igualdad de género en las juntas directivas de la región.

Hoy, su ambición es que sus hijos hereden un Golfo tan hermoso y saludable como el que ella conoció de niña.

---

**“Si nosotros no ponemos de nuestra parte, ¿qué verán nuestros hijos y nietos? No van a conocer el pescado”.**

---



# CARMEN APARICIO

## *Con vocación para enseñar y proteger los manglares*

Todo comenzó con la ilusión de un grupo de niños y la vocación de su maestra.

Cuando Carmen Aparicio conoció los manglares por primera vez, comprendió que a través de la enseñanza y el entusiasmo de sus alumnos podía reproducir un mensaje poderoso de conservación, con un impacto directo para las comunidades y sus familias.

El proyecto llamado “Los Guardianes del Manglar”, que inició hace 16 años en una pequeña aula de una escuela rural en Chame, Panamá Oeste, se empezó a forjar mucho antes de que esta maestra soñadora se graduara de la ISAE Universidad, luego se extendió hacia las otras clases y más adelante, a los centros educativos vecinos.

Su éxito le permitió llegar a otras provincias y, hoy en día, busca impulsar la creación de un plan nacional para la conservación de los humedales, construido con la mística de Carmen y su creatividad envolvente.

Era solo una niña cuando su padre le enseñó la importancia de sembrar árboles.

Con los años, Carmen descubrió que su vocación estaba en educar a los niños y prepararlos para la vida. Cuando creó ‘Los Guardianes del Mar’, entendió que el aprendizaje debía ser sencillo y cautivador.

¿Cómo podría conseguir que un niño se sintiera atraído por la conservación de un ecosistema, en este caso de un manglar, y de paso adquiriera las herramientas para empoderarse y crecer como persona?

Lo hizo a través del canto, la poesía y el drama. Los niños aprendían sobre los manglares y luego hacían presentaciones creativas que enriquecían su formación. Al final, los niños comparten el mensaje con sus amigos y sus padres, lo que provoca un efecto rebote que cala profundamente en la mente de las personas.



---

**“En ese primer contacto con los manglares se generó una conexión. El entorno te invita a aprender, pero también te invita a amarlo”.**

---

El proyecto liderado por Carmen, hoy Directora Nacional de Educación Ambiental del Ministerio de Educación, ha calado en miles de menores en Panamá.

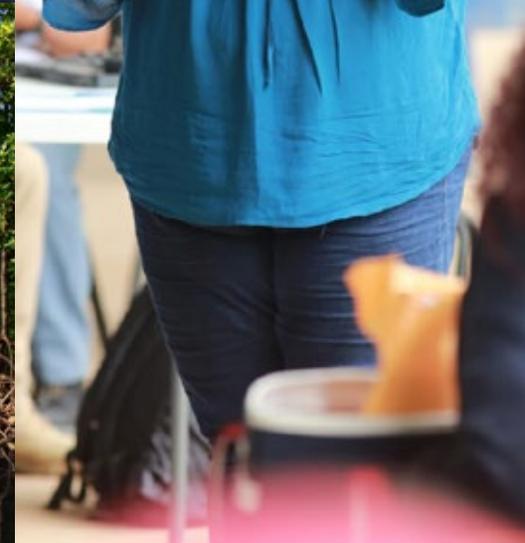
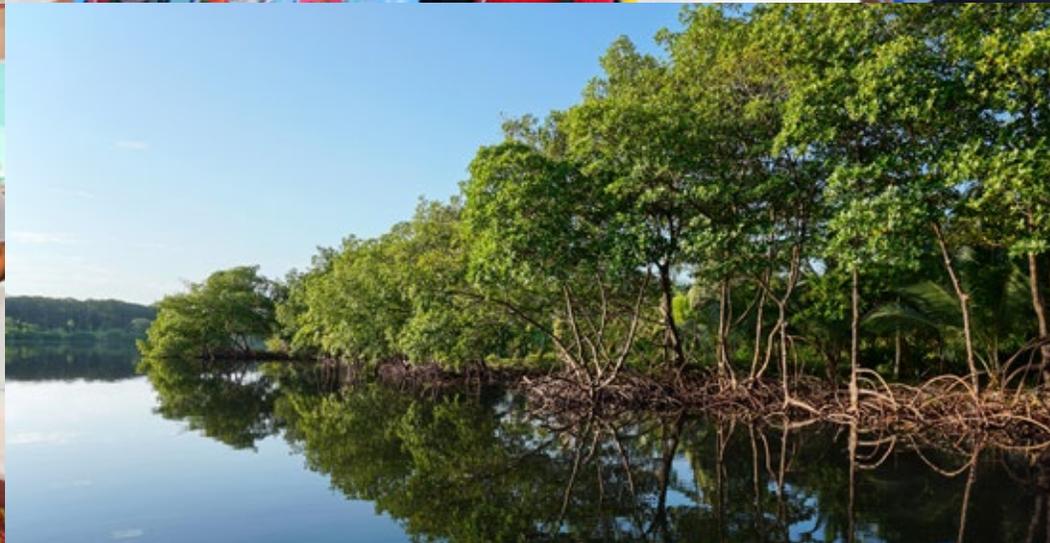
Ella lo explica con un ejemplo que la hace sonreír.

En una ocasión, una madre le contó que su hijo le había pedido una bata de laboratorio, porque su ilusión era convertirse en científico.

Al niño lo cautivó la explicación de cómo el manglar protegía a los peces pequeños de los más grandes, así que llegó a su casa y le explicó con detalle a su mamá todo sobre la conservación de los ecosistemas.

A Carmen le ilusiona inspirar a otros, pero también que el mensaje llegue tan lejos como sea posible.

El mar se lo agradecerá por siempre.



## *La luz que ilumina el camino de la conservación en Mariato*

En un potrero de ocho hectáreas en Mariato de Panamá, Loes Roos reescribió su vida.

Nacida en Países Bajos, en un pequeño pueblo fronterizo de apenas 3.000 habitantes, Roos siempre fue percibida por su madre como una mujer de sangre aventurera.

Se enamoró de la biología, se casó con un colega y vivió durante muchos años en Mozambique, África; pero siempre soñó con regresar a Latinoamérica, región donde había realizado su tesis de maestría, específicamente en Costa Rica.

La biodiversidad canalera le cautivó. Cuando el foco de atención mundial dirigía su mirada hacia el Canal de Panamá, Loes volcó sus ojos hacia la realidad opuesta: La naturaleza y sus bellezas escondidas.

Quería construir un hotel ecosostenible en un lugar encantador, pero que le permitiera rodearse de personas cálidas y de un entorno comunitario en el que pudiera crear algo distinto.

En pocos años, transformó aquel potrero en un bosque con más de 4.000 árboles. Cada año, cerca de 120 especies de aves sobrevuelan su propiedad, en la que luego se asentaría su hotel, Heliconia Inn.

---

**“El tema de la conservación de las tortugas es una emoción muy grande y como la comunidad de Malena tenía la iniciativa de cuidar sus playas fue muy interesante”.**

---

Su nombre se escribe Loes, pero se pronuncia ‘luz’, la palabra que mejor describe su presente.

Ella reconoce que siempre le gustó rodearse de personas, sentirse parte de algo. De alguna manera, iluminar el camino para que las cosas caminen mejor.

Y en Panamá convirtió aquel anhelo en realidad, cuando empezó a notar la convicción de la comunidad de proteger a las tortugas marinas y



de crear pequeños encadenamientos productivos que favorecen el crecimiento sostenible de la región.

A través del turismo y de su conocimiento en biología, le muestra a los turistas las bellezas marinas de la zona en un vínculo directo con la conservación.

También ha plasmado en papel más de 60 especies marinas del Parque Nacional Coiba. Ella cree que el arte permite valorar aún más la belleza que abraza la región que adoptó como propia.





## *La detallista del mar en el Golfo de Montijo*

---

**“Cuando se me presentaron opciones de trabajar en el tema de la investigación, ahí me convencí de que había estudiado lo más adecuado para mí”.**

---

Yolani Robles explica cada concepto con la precisión de un cirujano.

Le gusta describir con especial cuidado las épocas reproductivas de los tiburones en el Golfo de Montijo y expone con detalle lo que pocos entienden del Parque Nacional Coiba.

Descubrió que la biología marina era lo suyo desde muy joven, cuando en una gira del colegio sus profesores describieron los ecosistemas marinos.

Quería absorber mucho más. No podía quedarse con aquellas ‘pinceladas’ iniciales sobre el mar.

Unos años después, ya vinculada a múltiples investigaciones marinas, Yolani conoció a otros actores menos presentes en las aulas, pero que hoy en día son parte de su vida cotidiana: Los pescadores.

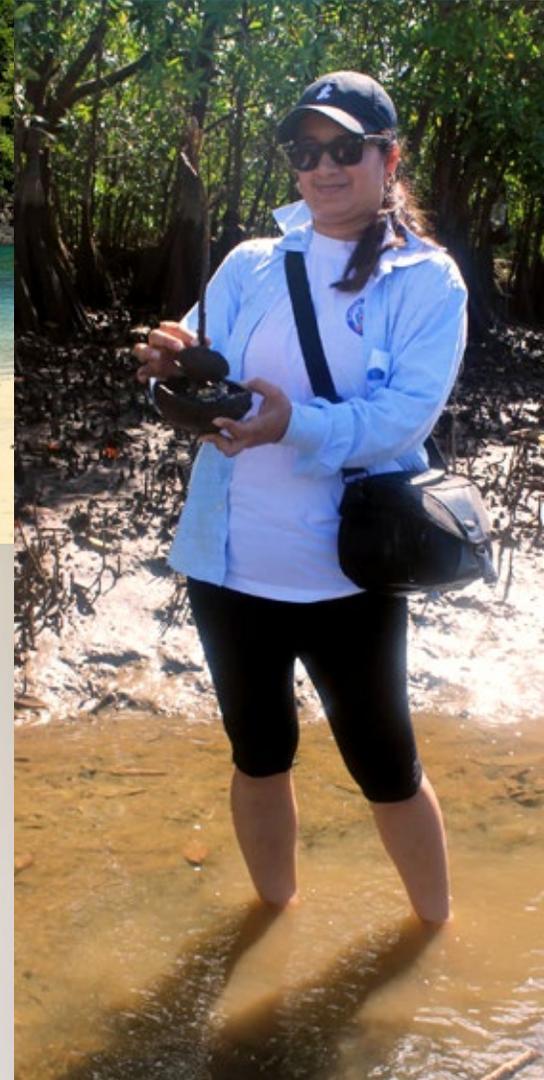
Ella admite que en su profesión, el vínculo con el pescador es determinante. Es a través de su conocimiento empírico que complementa sus análisis y llega a conclusiones.

La vida da muchos giros...

La teoría le encendió la chispa por la biología: entender, explicar, conocer, profundizar en cada especie y en cada ecosistema; pero el trabajo de campo para elaborar las investigaciones le permitió abrir los ojos y entender todo lo que se esconde detrás de la pesca sostenible y de la vida marina.

Hoy en día, su aporte en la conservación de los océanos es de alta relevancia para Panamá, especialmente en el Golfo de Montijo.





Pero también es clave su influencia con otros actores, como los pescadores y la propia comunidad.

Sus tareas para conservar el ecosistema marino en la zona parecen 'infinitas'.

Trabaja en analizar la biología reproductiva de las especies de peces, pero también identifica las zonas de residencia del tiburón toro.

También participa en iniciativas para la ejecución de proyectos pesqueros, lidera capacitaciones y se mantiene en contacto con los pescadores y las autoridades locales.

Su labor es ardua, pero lo disfruta cada día.



## *Su propósito de vida estaba cerca de casa*

Ana Zita Pérez fue criada frente al mar en Bahía Solano, abrazada por una familia numerosa que vivía la vida con intensidad cerca de la costa.

Ella sonríe y rebobina el casete cuando recuerda su infancia junto a sus ocho hermanos. Jugaban fútbol en la arena cuando bajaba la marea, disfrutaban del mar y luego se 'endulzaban' en una cascada ubicada a pocos kilómetros de su hogar.

Muy a menudo salían a pescar. A pesar de que su padre era peluquero y su mamá ama de casa, en Bahía Solano siempre había tiempo para tirar la cuerda.

De niños, por diversión; de grandes, por necesidad.

En sus planes estaba viajar a Cali y buscar opciones de estudio, pero al final optó por matricularse en la carrera de tecnología pesquera, en la Universidad Tecnológica del Chocó, para distraerse y pasar el rato.

Nada de lo que imaginó al final sucedió.

Le tomó muy poco tiempo enamorarse de su carrera y en especial de la idea de ayudar a su comunidad.

De pronto, uno de sus profesores decidió organizar pequeñas reuniones entre los estudiantes y los pescadores artesanales de la región, pero en su propio entorno.

Los universitarios visitaban el barrio de pescadores más grande de la zona, cenaban con ellos y conocían sus problemas y las necesidades que golpeaban sus bolsillos.

Esta realidad le permitió a Ana Zita Pérez entender que todo aquello que vivió de niña y las bellezas marinas de las que se enamoró en la universidad estaban en riesgo.

La pesca con trasmallo y el desconocimiento sobre la pesca responsable habían provocado una disminución dramática en la cantidad de especies.





Así que empezó a trabajar intensamente de la mano de los pescadores.

Nunca se fue a Cali... Ya no quería.

En su región encontró su propósito y, hoy en día, es una reconocida líder local.

Ha dedicado su vida al fortalecimiento de asociaciones de pesca responsable y labora como asistente del Grupo Interinstitucional y Comunitario de Pesca Artesanal del Pacífico (GICPAC).

Cada año trabaja con cientos de pescadores artesanales, algunos de carácter difícil.

Ella reconoce que, en ocasiones, la reflexión tarda en llegar, pero al final todos son conscientes de

que la única manera de vivir del mar es cuidándolo y utilizando las herramientas correctas.

---

**“El mismo pescador se sienta, piensa y cae en cuenta que ha ocasionado daños a la producción pesquera”.**

---

Los esfuerzos de Ana Zita Pérez los agradece la comunidad, pero también inspiran a otros.

Como a su hijo, que espera convertirse algún día en biólogo marino y seguir con orgullo los pasos de su madre.



## *La lideresa de los pescadores de Bajo Baudó*

“Cuando llegué a Bajo Baudó era muy difícil; es un gremio en donde la mayoría son hombres y aún se siente el machismo. Yo escuché frases como, ‘no le voy a hacer caso a una mujer, una mujer no me va a mandar’. Fue muy duro”.

Nada fue sencillo para Karen Pérez, bióloga de profesión y una de las primeras mujeres contratadas por la Autoridad Nacional de Acuicultura y Pesca (AUNAP) en esta región.

Cinco años después de llegar a Bajo Baudó, Karen aún se pregunta cómo logró liderar a más de 1.000 pescadores para ejecutar procesos que, solo unos años atrás, parecían imposibles.

La interrogante se responde en cinco minutos de conversación: Karen tiene un carisma especial. Es risueña y alegre, pero también estricta.

Ella creó una química especial con los pescadores, pero antes se ganó su respeto a través del trabajo y las palabras correctas.

Estas virtudes las aprendió desde muy joven, cuando acompañaba a sus abuelos a pescar y mientras miraba los esfuerzos de su madre para lavar la tierra y encontrar algo de oro.

Como minera, su mamá se las ingenió para apoyar a sus dos hijas.

---

**“Soy muy fuerte, eso y mi liderazgo me han mantenido aquí. Cuando tengo que reunirme lo hago, pero cuando se trata de infringir las normas, soy de carácter muy fuerte”.**

---

Su padre las abandonó, así que Karen trabajó el doble para superar las adversidades económicas y graduarse de la carrera de biología en la Universidad Tecnológica del Chocó.

Hoy, su realidad es distinta. Siente un amor profundo por su trabajo y, en especial, por los pescadores.





Cree que su mensaje caló profundo porque desde el principio fue muy honesta.

Se encontró con un grupo de pescadores poco organizado y un escenario que la obligó a tomar medidas muy difíciles, como el decomiso de artes de pesca ilegales.

También le hizo ver a los pescadores que al final ellos eran los dueños del territorio y si cambiaban sus métodos y hacían una pesca responsable, los recursos marinos alcanzarían para todos.

Con su liderazgo, Karen ha provocado un cambio en la zona y, en la actualidad, es vocera de la autoridad pesquera en la instancia de gobernanza del área marina protegida en Bajo Baudó.

Es una luchadora y no pretende bajar los brazos.



# CATALINA DÍAZ

## *En Nuquí encontró su verdadero hogar*

Catalina Díaz nació en Bogotá, pero su espíritu está en Nuquí, un municipio 'escondido' en el Pacífico de Colombia, al que sólo se puede llegar en avión o en barco.

De niña, sus maestras repasaban los destinos costeros de su país en los libros de geografía y nunca le mencionaron a Nuquí.

Lo conoció de grande, cuando recién empezaba su carrera en comunicación y se involucró por primera vez en un proyecto en la zona, como pasante de la Fundación MarViva.

Poco a poco, empezó a enamorarse. La selva virgen, la playa hermosa y la conexión entre la naturaleza y la comunidad crearon en Catalina un sentido de pertenencia distinto.

Además, entre ella y la tierra ya existía un vínculo especial.

Recuerda que de joven su padre organizaba días de pesca, pero lo que más disfrutaba era

recostarse bajo la carpa y percibir todos los sonidos del bosque.

Hoy en día, su involucramiento con el entorno es total.

Se casó con un pescador, se alejó de la comunicación y empezó a influir directamente en un sinnúmero de actividades que contribuyen con el crecimiento de Nuquí.

Quizás, el proyecto más retador de Catalina fue crear su propio emprendimiento de pesca artesanal responsable, Nuquí Fish, que genera empleo para la comunidad, en equilibrio con el medio ambiente.

En el patio de sus suegros inició esta empresa, que comenzó vendiendo pescado a sus familiares en Bogotá, pero luego creció y le permitió involucrar a otros pescadores locales.

También participa en la Corporación Pacífico Mujer, un grupo de emprendedoras que, a través





de distintas iniciativas, generan recursos frescos para la región.

---

**“He podido sentir que Nuquí es un lugar muy particular, Nuquí le saca los demonios a todo mundo, el que viene siente el amor de la comunidad y hay algo fuerte en esa tierra, tal vez es esa conexión tan fuerte con la naturaleza”.**

---

Recientemente crearon un museo que recoge las tradiciones de la zona.

Y es fundadora de un club de surf llamado Tiburones de Nuquí, que le permite a los niños del municipio involucrarse con el deporte.

En ocasiones se pregunta cómo logra que le alcance el tiempo.

Aunque tal vez la respuesta está en su estilo de vida.

Catalina admite que en Nuquí se vive sin horarios, sin prisas, en un sentido de comunidad que hace que todo valga la pena.







**NUESTRAS OFICINAS:**

**COSTA RICA +506 4052-2500**

**PANAMÁ +507 317-4350**

**COLOMBIA + 571 743-5207**

**BÚSQUENOS TAMBIÉN EN:**



Para colaborar con nuestra gestión:  
[donaciones@marviva.net](mailto:donaciones@marviva.net)  
[www.marviva.net](http://www.marviva.net)