

“Resiliencia, naturaleza y turismo sostenible: liderando cooperativas rurales con impacto real”. Paz Garrido.

## Desafío Mujer Rural

### INTRODUCCIÓN

En el marco del Programa **Desafío Mujer Rural**, impulsado por el Instituto de las Mujeres y cofinanciado por el Fondo Social Europeo (FSE+), se celebró la **11ª Sesión Grupal**, titulada **“Emprender desde la naturaleza: turismo sostenible, bienestar y arraigo en el territorio”**. El encuentro realizado online el **6 de febrero**, de **10:00 a 12:00 h**, reunió a mujeres emprendedoras y mujeres profesionales interesadas en modelos de emprendimiento vinculados al territorio, la sostenibilidad y el bienestar en el medio rural.



*Foto de banco libre de imágenes*

La sesión, forma parte de las **sesiones grupales temáticas** del programa, concebidas como espacios de aprendizaje colectivo, intercambio de experiencias y visibilización de proyectos liderados por mujeres rurales. Su objetivo es reforzar capacidades emprendedoras, generar referentes y promover redes de apoyo entre mujeres que desarrollan su actividad en entornos rurales.

Tras la bienvenida institucional y la contextualización inicial, a cargo del equipo técnico del Programa Desafío Mujer Rural, comenzó la intervención de la ponente invitada, **Paz Garrido**, promotora del proyecto **El Cantalar**, una iniciativa de turismo sostenible y bienestar ubicada en la Sierra de Cazorla.

Este informe recoge los principales contenidos abordados durante la sesión, integrando los ejes desarrollados por la ponente y las aportaciones surgidas del diálogo con las participantes.

## DESARROLLO DEL ENCUENTRO

---

La sesión se articuló en torno a la premisa: **“Nada es lo que parece”**. A partir de esta idea, Paz Garrido compartió cómo muchas de las decisiones que han marcado su trayectoria no respondieron a un plan previo ni a expectativas iniciales, sino a procesos de cambio, adaptación y revisión profunda de creencias propias y externas

Desmontó estereotipos sobre las trayectorias vitales y el emprendimiento femenino y rural. Desde su traslado de Galicia a un entorno rural de Jaén —que en su infancia no le resultaba atractivo— hasta su evolución hacia el trabajo con público infantil y familiar, evidenció que las identidades personales y profesionales se construyen con experiencias, aprendizajes y decisiones sostenidas en el tiempo.



*Foto de banco libre de imágenes*

Este **enfoque** permitió **entender el emprendimiento** como **un proceso práctico que implica renuncias, apoyos, alianzas y una revisión constante de modelos previos**, tanto en lo personal como en lo profesional.

### 1. EMPRENDER DESDE LA NATURALEZA: MIRADA DE PARTIDA

Paz Garrido comenzó su intervención explicando que su proyecto nace de una relación muy personal con la naturaleza y con el lugar que habita. En su caso, emprender fue una decisión tomada desde una necesidad vital de vivir de otra manera y de buscar coherencia entre su forma de vida y su trabajo.

Explicó que la naturaleza ha sido siempre un espacio de sostén, escucha y aprendizaje, y que su vínculo con ella no surge como un recurso a explotar, sino como un entorno que

cuidar y respetar. En este sentido, insistió en la importancia de atender a los ritmos naturales y personales, frente a modelos de trabajo acelerados que no tienen en cuenta los límites físicos y emocionales de las personas.



*Foto de banco libre de imágenes*

## 2. ORIGEN Y TRAYECTORIA DE EL CANTALAR

Relató cómo surge El Cantalar, explicando que el proyecto está profundamente ligado a su historia personal y a su proceso de asentamiento en la Sierra de Cazorla. Al inicio, no tenía definida la forma del proyecto ni su evolución, y que muchas decisiones se tomaron sobre la marcha.

Comenzó de manera muy sencilla, acogiendo pequeños grupos y experiencias puntuales, y que su crecimiento ha sido **lento y progresivo**. No ha sido un camino lineal, sino un proceso lleno de ajustes, aprendizajes y momentos de duda. Destacó la importancia de no forzar el crecimiento del proyecto más allá de lo que el entorno y ella misma podían sostener en cada momento.

## 3. QUÉ SE HACE EN EL CANTALAR: EXPERIENCIAS, GRUPOS Y NATURALEZA

Paz explicó las actividades que se desarrollan en El Cantalar, centradas en retiros, encuentros grupales y propuestas en contacto directo con la naturaleza. Muchas de ellas relacionadas con el bienestar, el descanso consciente y la posibilidad de parar y reconectar.



*Fotos de banco libre de imágenes*

Trabaja con grupos pequeños, ya que para ella es esencial cuidar los detalles, a las personas participantes y el entorno, priorizando la calidad de la experiencia frente al número de asistentes.

También realizan paseos conscientes en contacto con el entorno natural y experiencias relacionadas con lo que algunas personas conocen como "baños de bosque", comentando que muchas participantes descubren este tipo de propuestas por primera vez a través de su proyecto.

#### 4. CÓMO SE SOSTIENE EL PROYECTO: TRABAJO INVISIBLE, CUIDADOS Y LÍMITES

Uno de los momentos más significativos de su intervención fue cuando habló del trabajo que no se ve detrás del proyecto. Paz explicó que gran parte del esfuerzo no está en las actividades en sí, sino en todo lo que ocurre antes y después: **preparación, organización, atención a las personas y gestión emocional**.

Se refirió al cansancio que implica sostener un proyecto de este tipo y a la dificultad de poner límites, especialmente en un sector muy vinculado a los cuidados y al bienestar. Compartió que durante mucho tiempo le costó valorar su trabajo y cobrar de forma justa.

Aprender a poner precio, a decir que no y a cuidarse a una misma forma parte también del proceso de emprender.

#### 5. APRENDIZAJES Y RETOS DEL CAMINO EMPRENDEDOR

En la parte final de su intervención, Paz Garrido compartió algunos de los aprendizajes que ha ido acumulando a lo largo de los años. Entre ellos, destacó la importancia de confiar en el proceso, aceptar la incertidumbre y asumir que no todo tiene que estar definido desde el inicio.



*Foto de banco libre de imágenes*

Habló de la necesidad de revisar el proyecto de forma constante, de escucharse y de aceptar que hay momentos en los que es necesario parar, replantear o cambiar el rumbo. También mencionó la dificultad de conciliar la vida personal con el trabajo cuando el proyecto está tan ligado a una misma.

Como reflexión final, animó a las mujeres que están emprendiendo o que desean hacerlo a seguir formándose, a no tener miedo, a innovar, a no compararse, y a apoyarse en otras mujeres y en redes existentes, recordando que emprender no tiene por qué ser un camino solitario.

## **APORTACIONES Y DIÁLOGO CON LAS PARTICIPANTES**

---

Durante la sesión se produjo una participación activa por parte de las asistentes a través del chat, en la que se compartieron mensajes de agradecimiento, identificación y reconocimiento hacia la intervención de Paz Garrido y hacia el proyecto El Cantalar.

Pusieron de relieve el carácter cercano y honesto de la intervención, la utilidad de compartir un recorrido emprendedor real, con aprendizajes y dificultades comunes a muchas mujeres que desarrollan sus proyectos en el medio rural. Asimismo, surgieron reflexiones en torno a la valoración del propio trabajo, la dificultad para poner límites y establecer precios justos, especialmente en sectores vinculados al bienestar y a los cuidados.

◆ **A continuación, se recogen aportaciones textuales de las participantes, que reflejan valoraciones expresadas durante la sesión:**

*"Escucharte ha sido como verme reflejada en muchas cosas que me pasan en mi proyecto."*

*"Me ha removido mucho escucharte."*

*"Qué importante lo que dices de poner límites y valorar nuestro trabajo."*

*"Me pasa exactamente eso, me cuesta muchísimo cobrar por lo que hago."*

*"En los proyectos de bienestar parece que siempre se espera que lo hagamos gratis."*

*"Este tipo de encuentros vienen muy bien para no sentirte sola."*

## CONCLUSIONES

---

La Sesión Grupal 11 permitió **profundizar en una visión del emprendimiento rural alejada de enfoques idealizados**. Se destacó la transición de la figura de la emprendedora —asociada a una idea inicial— hacia una empresaria que toma decisiones prácticas orientadas a la sostenibilidad económica, social y ambiental del proyecto.

A lo largo de la sesión se subrayó la importancia de poner en valor el trabajo propio, una dificultad especialmente presente en el emprendimiento femenino y, de manera más acusada, en el contexto rural.

**La experiencia de El Cantalar evidenció un modelo basado en la creación de experiencias y espacios de bienestar, frente a propuestas de consumo intensivo**, reivindicando el valor de los entornos rurales como lugares de talento, comunidad y apoyo mutuo. Al mismo tiempo, se evitó una visión romántica de lo rural, señalando las limitaciones reales derivadas de la falta de servicios, infraestructuras y transporte, y la necesidad de políticas públicas que acompañen estos proyectos.

Finalmente, la sesión abordó **la innovación desde una perspectiva práctica, vinculada a la experimentación consciente y la validación progresiva de nuevas líneas de actividad** mediante enfoques como el producto mínimo viable, así como al uso de herramientas de gestión —incluida la inteligencia artificial aplicada a procesos y análisis de datos— para facilitar la sostenibilidad del proyecto.