



Secciones



INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

Publicidad

Nacional

## Historias de ticas sorprendentes y poderosas fueron reunidas en un libro

17 costarricenses, que han puesto el nombre del país en alto, destacan en la segunda edición de esa obra

Escuchar

Por Rocío Sandí

7 de marzo 2023, 6:16 p.m.



Victoria Arrea viajó a Estados Unidos para triunfar en el ballet y lo logró, su historia es parte del libro. Foto: Cortesía. (Cortesía)

Ticas poderosas y ejemplares hay muchas, pero pocas tienen el privilegio de estar retratadas en un libro.

En marzo llegó el nuevo volumen de 'Ticas Poderosas', el segundo de una colección que busca empoderar a las mujeres.

Victoria Arrea, una de las protagonistas del libro, es una joven costarricense que triunfa en el ballet a nivel internacional.

Desde muy pequeña, ella sintió atracción por el baile y su esfuerzo la llevó a participar en varias competencias fuera del país, donde llamó mucho la atención.

## VICTORIA ARREA

### PASIÓN POR LA DANZA

**E**l baile fue su pasión desde siempre y hoy es una figura del ballet en Estados Unidos. Victoria comenzó muy pequeña. Recuerda estar ansiosa de salir del cole para ir directa a clases de danza. Con 8 años interpretó a Nala, en el musical de 'El Rey León' que organizaba su academia.

Dancing has always been her passion and now she's a ballet figure in the USA. Victoria started dancing from a very young age. She remembers looking forward to getting out of school to go directly to her dance classes. At the age of 8, she acted as Nala in the Lion King musical organized by her academy.

Su talento innato la empujó a probar en Estados Unidos, tras competir en varios concursos internacionales de danza, donde llamó la atención de todo el mundo. Tras ganar muchos de ellos, una mujer llamada Molly Molloy se convirtió en su mentora, tras ver de lo que era capaz.

Her innate talent encouraged her to try her luck in the United States, competing in various dancing contests and attracting everybody's attention. After winning many of them, a talent scout called Molly Molloy became her mentor once she saw Victoria's skills and potential.

Molly le dijo que podía convertirse en bailarina profesional de ballet, pero que para ello tenía que irse a vivir a Nueva York, donde están las mejores academias de baile. Allí entró en el Manhattan Youth Ballet con una beca completa. Molly told her that she could become a professional ballet dancer, but for that she had to move to New York because that's the city where the best dance academies are. She earned a full scholarship to join the Manhattan Youth Ballet.

## PASSION FOR DANCE

Hasta llegar a Estados Unidos no había bailado ballet y tuvo que estudiar muy duro para poder llegar a lo más alto. Pero ese talento del que hablamos, más las clases de danza que recibió en Costa Rica, le ayudaron para escalar. She had never danced ballet until she was in the US, but she studied hard to reach the top of her career. Her talent and the dance classes she took in her native Costa Rica were important in helping her.

En 2012, con apenas 14 años, se fue a vivir a Nueva York, donde vivió por años en la casa de una amiga del cole de su papá, que se convirtió en una segunda madre para Victoria. En esa época, bailó en algunos de los principales teatros de la ciudad, como el Lincoln Center o el Metropolitan Opera House.

In 2012, at the age of 14, she moved to New York City, living for a few years at the house of a friend of her father who became a second mother to Victoria. During that period, she danced in some of the main theaters in the city, such as the Lincoln Center or the Metropolitan Opera House.

No ha sido sencillo, pero luchó por lograr su sueño. Todavía es joven y le quedan algunos años por delante como profesional del ballet. Tras terminar en la academia, en 2016 obtuvo un puesto en The Washington Ballet y en 2018 fue promovida a aprendiz dentro de la compañía y desde entonces baila a tiempo completo con ellos.

It's never been easy but she has fought to achieve her dream. She's still young with years of her professional career ahead of her. After finishing her studies in 2016, she obtained a position with The Washington Ballet. In 2018, she was promoted within the company to a full-time dancing position.

El libro tiene 17 historias de ticas ejemplares. Foto: Cortesía. (Cortesía)

Una mujer llamada Molly Molloy vio el potencial que tenía al jovencita y se convirtió en su mentora, eso sí, le dijo que para triunfar tenía que irse a vivir a Nueva York porque ahí están las mejores academias el mundo, así que en el 2012, cuando tenía 14 años, se fue para allá.

Vivió con una amiga de su papá, quien se convirtió en una segunda mamá para ella. Con una beca completa empezó su sueño y bailó en varias academias de Nueva York.

En el 2016 entró al The Washington Ballet y en el 2018 fue promovida como aprendiz dentro de la compañía, desde entonces baila a tiempo completo con ellos.

**LEA MÁS: [¡Aproveche! El INS vende propiedades a unos precios increíbles](#)**

## Pasión por la natación

Otra de las historias que vienen en el libro es la de Rocío Mora, una tica que empezó a nadar cuando tenía solo cuatro años y hoy es un referente de la natación a nivel mundial en aguas abiertas (lagos y mares).



La tica Rocío Mora volvió a la natación debido a una lesión y después de eso nadie la volvió a separar de su pasión. Foto: Cortesía. (Cortesía)

Aprendió a nadar en Turrialba, donde su papá trabajaba como médico pediatra. En su juventud vivió en San José y estuvo compitiendo en alto rendimiento hasta los 18 años.

Publicidad

---

Decidió estudiar Arquitectura y estuvo muy concentrada en su carrera, pero el deporte siempre la llamaba, así que estuvo practicando triatlón, que combina la natación, el ciclismo y carreras a pie.

***LEA MÁS: [¿Ir a una cita médica se mantiene como excepción para la restricción vehicular?](#)***

Luego se convirtió en mamá y eso la hizo alejarse un poco del deporte competitivo, aunque siempre estuvo cerca de la piscina porque la relajaba.

Puso su propia empresa de arquitectura y una lesión en la espalda estuvo a punto de dejarla sin caminar, eso la llevó a retomar la natación cuando tenía 40 años.

### ROCÍO MORA

## COMO PEZ EN EL AGUA

**D**esde muy pequeña, Rocío Mora se lanzó al agua -de la piscina, en primera instancia-, con apenas cuatro añitos. Hoy es una referente de la natación en aguas abiertas (nada en lagos y mares) a nivel mundial. Since she was little, at the age of four, Rocío Mora loved to jump into the water (at first, into the swimming pool). Now, she's a world reference in open water swimming (lakes and seas).

Aprendió a nadar en Turrialba, donde su papá ejercía como médico pediatra. Cuando Rocío tenía diez años, la familia volvió a San José y compitió en alto rendimiento hasta los 18, cuando entró en la Universidad a estudiar Arquitectura y decidió centrarse en los libros. She learnt to swim in Turrialba, where her father worked as a pediatrician. When Rocío was 10 years old, she moved with her family to San José, competing in high performance until she was 18, when she focused on books after entering university to study Architecture.

Estuvo una temporada practicando triatlón (que combina la natación, el ciclismo y la carrera a pie) pero el trabajo y

la llegada de sus hijos hicieron que fuera dejando de lado el deporte de competición, aunque siempre trataba de pasarse por la piscina, que le sirve para relajarse. She practiced triathlon for a while (combining swimming, cycling and running) but work and motherhood made her put competitive sports aside. However, she never stopped swimming because for her it's a way to relax.

Al poco tiempo de salir de la U, Rocío abrió su propia empresa de arquitectura, en la que continúa al frente, combinando su profesión con los grandes retos en aguas abiertas. Shortly after finishing college, Rocío opened her own architecture studio which she still leads at the moment, combining her career with great challenges in open water.

Una lesión en la espalda -que estuvo cerca de dejarla postrada en cama- le hizo retomar su pasión, la natación, cuando tenía 40 años. Pero tras mejorar de su dolencia, el reto de la piscina se le quedaba corto y le dijeron que probara en aguas abiertas. Así lo hizo y, desde entonces, no ha parado de nadar en distintos lagos y océanos.

## LIKE A FISH IN WATER

A back injury -which could have left her bedridden- made her resume her passion for swimming when she was 40 years old. After getting better, the swimming pool challenges were too short for her and she was told to try in open water. She did it and since then she hasn't stopped swimming in different lakes and oceans.

Ahora es ultramaratonista en aguas abiertas, las carreras le pueden llevar de 10 a 12 horas, en aguas frías, con fuertes corrientes, con bancos de medusas... Su mayor logro hasta el momento ha sido el obtener la Triple Corona de Aguas Abiertas (los 20 puentes de Manhattan, de 46 km; Cruce del Canal de las Catalinas, en California, de 33 km; y el Canal de la Mancha, de 42 km), siendo la primera persona tica y número 268 en el mundo en conseguirlo. En 2021 fue la número 12 del ranking mundial en la categoría de ultramaratón. She's now an ultramarathon swimmer in open water, participating in competitions that last 10

or 12 hours in cold waters, with strong currents, schools of jellyfishes... Her greatest achievement is The Triple Crown of Open Water Swimming (Manhattan Island Marathon Swim, 48.5 km, The Catalina Channel, in California, 32.5 km and The English Channel, 33 km), being the first Costa Rican to do so and number 268 in the world. In 2021, she was ranked 12th in the world in the category of ultramarathon.

La idea del proyecto es empoderar a las mujeres al ver testimonios de éxito. Foto: Cortesía. (Cortesía)

Conforme se fue recuperando, las piscinas le quedaron cortas, así que decidió probar suerte en aguas abiertas y le encantó.

Aunque parezca increíble, las competencias de Rocío pueden extenderse hasta por doce horas en aguas frías, con fuertes corrientes y con bancos de medusas.

Su mayor logro ha sido obtener la Triple Corona de Aguas Abiertas, siendo la primera persona tica y la 268 del mundo en conseguirlo.

**LEA MÁS: [Proyecto para la legalización de la marihuana recreativa tiene un nuevo aliado](#)**

## Una mujer futurista

El libro también muestra la vida de Cathy Hackl, una costarricense muy curiosa, amante de la tecnología y la virtualidad.

Cuando nació, su papá era embajador de Costa Rica ante las Naciones Unidas. Ella empezó a estudiar periodismo, hasta estuvo nominada a un premio Emmy en 2007 por un trabajo sobre las marchas en torno a los inmigrantes en Atlanta, pero luego la vida la llevó hacia otro rumbo y desde entonces se dedica a todo lo que tiene que ver con la realidad virtual y realidad aumentada.

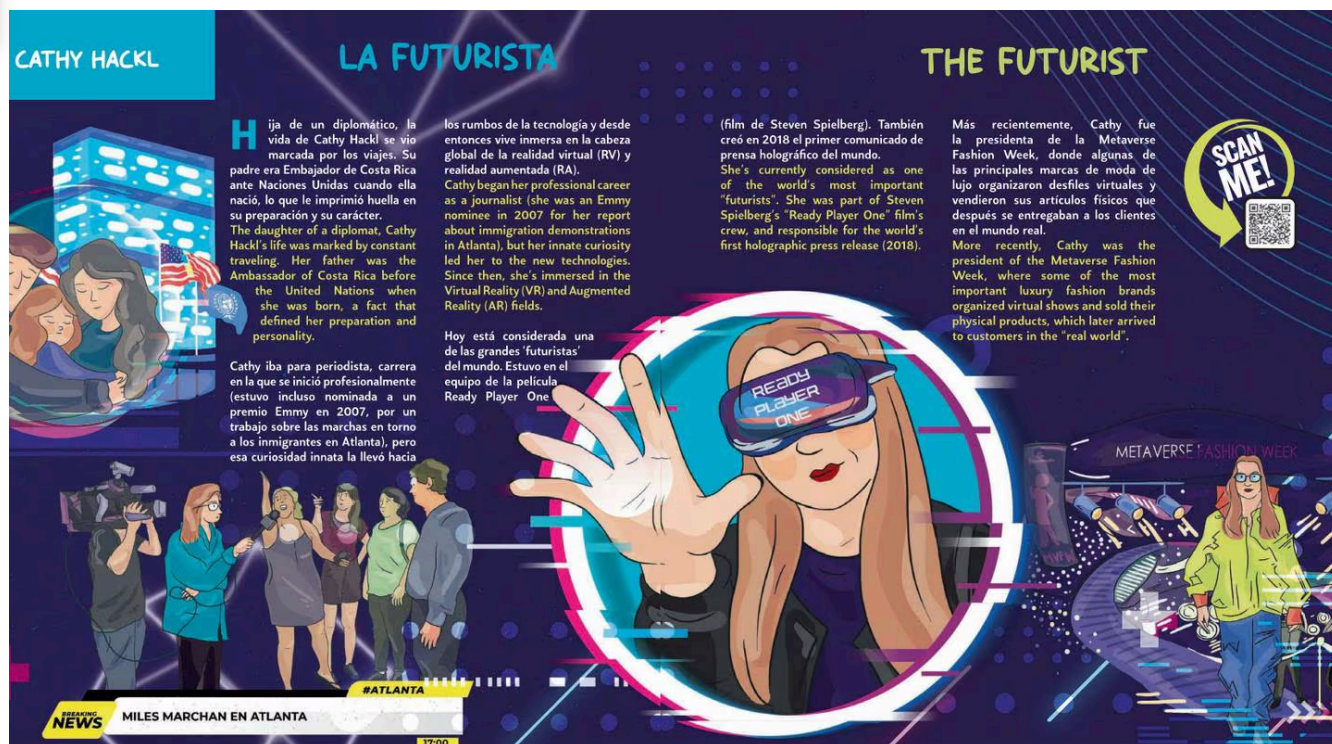


Cathy Hackl es toda una referente en la tecnología y la virtualidad. (Cortesía)

Es considerada una de las grandes futuristas del mundo. Participó en la el equipo de la película Ready Player One. También creo en el 2018 el primer comunicado de prensa holográfico.

Más recientemente, Cathy fue la presidenta de Metaverse Fashion Week, donde algunas marcas de moda organizaron desfiles virtuales y vendieron artículos.

El libro trae en total la historia de 17 mujeres y una institución, las protagonistas son: Christiana Figueres, Jeannette Benavides (primera tica en la NASA, con varios premios por sus investigaciones), Elizabeth Odio Benito, Kemly Camacho (presidenta de Sulá Batsú), la escritora Yolanda Oreamuno, las atletas Jean Robotham (primera mujer costarricense en participar en unos JJOO) y Andrea Vargas (medalla de oro en los 100 metros vallas en los Panamericanos de 2019).



Cada historia tiene ilustraciones alusivas a la protagonista. Foto: Cortesía. (Cortesía)

También la poetisa Eulalia Bernard Little, Rose Marie Ruiz (primera rectora de una universidad pública en América Latina), Yvonne Clays (primera mujer de la diplomacia de Costa Rica), la cantante Guadalupe Urbina, Adelaida Chaverri (considerada la primera naturalista costarricense), Adelaida Gargollo Freer (apodada la 'Reina del trabajo'). Igualmente, Cathy Hackl (evangelizadora global de la Realidad Virtual y Aumentada), la periodista Giannina Segnini, la nadadora Rocío Mora, Victoria Arrea y el Colegio Superior de Señoritas.

#### ¿Dónde comprarlo?

El libro 'Ticas Poderosas' cuesta 10.500 colones y se consigue en la Librería Internacional.

#### Reciba el boletín: **En todas con La Teja**

Las noticias del día y las historias más Teja

Suscribirse

Deseo recibir comunicaciones

mujeres poderosas Día Internacional de la Mujer libro ticas



Reciba noticias de Google News



**Rocío Sandí**

Licenciada en Comunicación de Mercadeo de la Universidad Americana; Periodista de la Universidad Internacional de las Américas, con experiencia en Sucesos, Judiciales y Nacionales. Antes trabajó en La Nación y ADN Radio.



**LE RECOMENDAMOS**

**Henry Bejarano señala el error arbitral que pudo cambiar el partido a favor de Alajuelense**



**Fernán Faerron en el ojo de las críticas por una nueva polémica**





**Eloy Mora se convirtió en papá de nuevo y su bebé ya se jaló su primera gracia**



En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.

ÚLTIMAS NOTICIAS

**¿Busca trabajo? Empresa multinacional tiene muchas vacantes disponibles**

**Murió Barbara Rush, actriz de “Vinieron del Espacio” y leyenda de Hollywood**

**Yiyo Alfaro hizo reír a sus seguidores agarrando de pato a su amigo Bismarck Méndez**

**Ojo a los famositos que se encontró el periodista Fabián Zumbado en su viaje por España**

**Joven fue asesinado de la manera más cruel en una bella zona del país**



© 2024 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

**Sobre nosotros**

- Grupo Nación
- La Teja
- El Financiero
- Revista perfil
- Sabores
- Aplicaciones
- Boletines
- Versión Impresa

**Negocios**

- Todo Busco
- Parque Viva
- Paute con nosotros
- Printea
- Fussio

**Términos y condiciones**

- Políticas de privacidad
- Condiciones de uso
- Estados financieros
- Reglamentos

**Servicio al cliente**

- Contáctenos
- Centro de ayuda
- Planes de suscripción



