



**FITFOR THE
FUTURE**

Entrevista - Asociacion para Mujeres en el Deporte Profesional

WP 2

Actividad 1 (Entrevista líderes)

Developed by Italian Chamber of Commerce | June, 2025

PROJECT NUMBER: 2024-1-FR01-KA220-VET-000244092



**Co-funded by
the European Union**

Metadatos de la entrevista

Fecha de la entrevista:	23/06/2025
Nombre entrevistador:	Nicole Bergamin
Consentimiento para la recogida de datos	
Observaciones adicionales sobre la entrevista	

Conoce al líder

Nombre:	Mar Mas
Edad:	58
Género:	Mujer
Cargo y puesto actual:	Presidenta de la «Asociación para Mujeres en el Deporte Profesional»
Años de experiencia laboral:	40 años
Años en cargos de liderazgo:	Desde 1992
Organización:	Asociación para mujeres en el Deporte Profesional
Sector de actividad:	ONG
Ciudad:	España
Tamaño de la organización:	☐ Micro ☒ Pequeña ☐ Mediana ☐ Grande

Contenido principal de la entrevista

Sección de entrevistas	Resumen de respuestas	Citas seleccionadas
El camino hacia el liderazgo Momentos clave, desafíos, valores	Tras trabajar como profesional de la comunicación con experiencia en medios públicos y privados en España, fundó una productora dedicada a documentales centrados en las mujeres. Su participación en la primera revisión de la Conferencia de Pekín en Nueva York, trabajando con grupos de mujeres de todo el mundo, marcó un punto de inflexión que la llevó a involucrarse activamente en la lucha por los derechos de las mujeres en el ámbito político y en organizaciones no gubernamentales. Se ha inspirado en muchas mujeres de diferentes ámbitos. Admira los modelos de liderazgo femenino, que son más colaborativos e inclusivos. Cree firmemente en avanzar como sociedad sin dejar a nadie atrás, desde una perspectiva feminista y colectiva. También cree firmemente que el liderazgo significa dar poder a las mujeres, sacarles el máximo partido en la gestión y el liderazgo para que ellas mismas se conviertan en líderes. Delegar es la única forma de empoderarlas para que crezcan. Es necesario que haya muchas más mujeres en puestos de toma de decisiones y las mujeres tienen que ser las que se ayuden entre sí, las que se impulsen mutuamente. Delegar, aprender a desarrollar la confianza y, sobre todo, crecer en los mismos valores. Delegar es como pasar el testigo, porque se necesitan más mujeres para empezar a asumir esos roles, empezar a cambiar, empezar a estar en la toma de decisiones y querer hacerlo.	«El trabajo que realizan las mujeres y el feminismo es mucho más colaborativo, un trabajo en el que no se quiere dejar a nadie atrás y en el que debemos avanzar como sociedad y como humanidad, todos al unísono». «Necesitamos que haya muchas más mujeres involucradas en la toma de decisiones, y debemos ser nosotras mismas quienes nos ayudemos, quienes nos impulsemos hacia adelante».
Tu enfoque para liderar Inclusión, toma de decisiones, visión	El crecimiento personal y colectivo solo es posible cuando las personas, especialmente las mujeres, se sienten involucradas, valoradas y en un entorno seguro donde sus ideas importan, porque la diversidad de perspectivas es clave para construir una sociedad más justa y equitativa. Ella cita que el mundo está experimentando múltiples crisis que ponen de relieve la urgente necesidad de un nuevo modelo de liderazgo. Las mujeres, que sostienen la vida cotidiana y desarrollan soluciones prácticas, deben estar en el centro de la toma de decisiones.	«Si no te involucras, si no te sientes lo suficientemente seguro como para proponer ideas, crecer o desarrollar proyectos, si no sientes que estás en un espacio y un entorno seguros donde se valoran tus opiniones, sean positivas o no, nunca podrás crecer. Cuando alguien da una mala idea, nunca hay una mala idea, siempre es una nueva



	También cree que es hora de que las nuevas generaciones se organicen, hablen de sus miedos y aspiraciones, y hagan oír su voz. Esta es la única manera de transformar este sistema profundamente desigual y construir un futuro más humano y sostenible para todos. Cuando las mujeres toman conciencia de su poder, denuncian las situaciones de discriminación y comienzan a tomar decisiones, se genera un cambio real. Es necesario organizarnos en redes para construir comunidades, negocios y espacios que generen valor social y sirvan al bien común. Alzar nuestras voces y trabajar juntas es esencial para lograr una sociedad en la que las mujeres podamos desarrollarnos plenamente, sin discriminación y con orgullo de lo que podemos construir juntas. La sostenibilidad social no puede entenderse sin justicia social y de género. El deporte femenino representa una oportunidad clave para romper con el modelo patriarcal dominante, demostrando que las mujeres pueden ser campeonas y líderes, pero para ello es necesario que se les proporcionen los recursos necesarios. Cambiar este sistema es urgente y necesario para lograr una verdadera igualdad.	idea sobre la que construir y quizás un punto de vista diferente que también hay que tener en cuenta». «Estoy viendo cambios en las mujeres que están haciendo las cosas de forma muy diferente, [...]. Hay un deseo de que el mundo sea diferente y deje de ser este entorno hostil que está cambiando hacia el desastre».
Impulsando el cambio Estrategias para obtener resultados sostenibles y positivos	Lo que le ayuda a tomar decisiones en momentos difíciles es estar rodeada de mujeres que, basándose en su propia experiencia y competencia, le aconsejan, le dan opiniones y le muestran otros caminos. Fomenta la colaboración y la responsabilidad en su equipo delegando, dando a las personas la oportunidad de trabajar, acogiendo a todas las personas que quieren colaborar y ayudándolas a crear grupos y desarrollar proyectos. La igualdad y la inclusión en el deporte siguen siendo muy limitadas, especialmente para las mujeres, por lo que, a pesar de lo que ya se ha conseguido, aún queda mucho por hacer. La verdadera inclusión se basa en la apertura y la escucha constante, porque los retos surgen cada día. La igualdad solo será posible si seguimos trabajando colectivamente para transformar este sistema y construir una sociedad en la que todos tengan un lugar.	«Creo que seguimos necesitando que todos sigamos impulsando esta sociedad para que comprendamos que tenemos que hacer las cosas de otra manera, de forma que se incluya a todo el mundo».

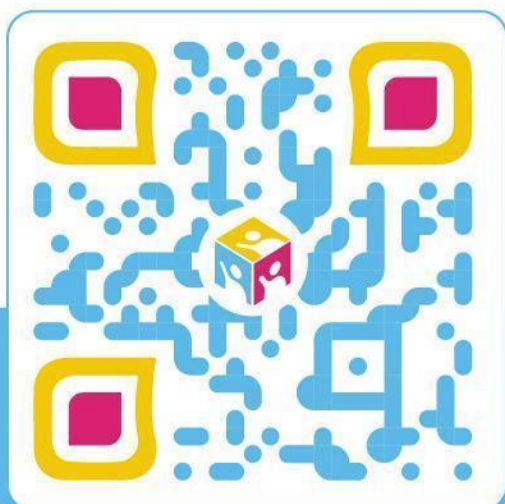


Sesgo y pertenencia Herramientas, prácticas, concienciación	El diálogo, la legislación y una amplia gama de habilidades y perspectivas son herramientas importantes para crear conciencia, reducir los prejuicios y promover la inclusión. La variedad de habilidades y perspectivas es importante para evaluar ideas diversas que permitan desarrollar soluciones más inclusivas. Para crear un espacio para diferentes voces y perspectivas, es importante fomentar la paz, los derechos humanos y el desarrollo sostenible. Lo importante en la Asociación no es simplemente hacer el trabajo, sino encontrar un espacio donde las mujeres puedan desarrollar proyectos e ideas, crear redes, construir comunidades y compartir experiencias.	«Aquí las cosas cambian porque la gente quiere, porque les entusiasma, porque lo necesitan, porque están de acuerdo».
Compartir lo que funciona Inspiración, ejemplos, herramientas transferibles	Para promover la inclusión y la representación de personas diversas, es importante contar con diversidad dentro de la organización, ya que así se obtienen perspectivas más variadas que, como individuo, nunca se podrían desarrollar desde el propio punto de vista. La inspiración y las mejores prácticas para crear entornos inclusivos y libres de prejuicios provienen tanto de la experiencia personal como del compromiso ético y político. La fuente de inspiración son las mujeres que, desde todos los rincones del mundo, lideran a través del compromiso, la justicia y la construcción social. Mujeres que, incluso desde el anonimato, siguen adelante sin rendirse, demostrando que el verdadero éxito no consiste en acumular riqueza, sino en construir una sociedad más equitativa y solidaria. El deporte también es una inspiración porque su objetivo es construir nuestra mejor versión y eso es lo que cada uno de nosotros, no solo los atletas, debemos hacer. La sociedad actual, liderada por personas que están destruyendo el mundo, nos inspira a luchar por construir una sociedad diferente basada en el bienestar colectivo, la igualdad, la justicia y la humanidad.	«Cuanta más diversidad haya dentro de la organización, más perspectivas diferentes tendrás que, como individuo, nunca podrías desarrollar desde tu propio punto de vista». «No quiero ser rico. Quiero que todos los que me rodean tengan lo básico, lo mínimo, la capacidad de desarrollarse». «Debemos tener muy claro quiénes queremos ser en esta corta vida que tenemos, porque yo ya tengo 58 años y he vivido una larga vida, y prefiero estar en un planeta donde la gente me mire con afecto y respeto como a un igual, y no con odio y con el deseo de robarme lo que tengo. Prefiero compartirlo a que me lo roben».



FITFORTHE
FUTURE

Scan for more



fit4thefuture.eu



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. The views and opinions expressed are those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or of Agence Erasmus+ France / Education Formation. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for this.