



INSIGHT BRIEF

La Doble Jornada: las Líderes que Concilian Negocios y Familia en el Sector Alimentario en Centroamérica

A mitad de nuestro primer programa Food Maximizer, nuestra Directora en El Salvador compartió una noticia delicada: Elena¹, una empresaria profundamente comprometida con su panadería artesanal, se retiraba debido a problemas graves de salud. Al igual que muchas empresarias, no podía delegar sus responsabilidades, lo que la dejaba bajo una enorme presión. Incluso antes de enfermar, Elena estaba al borde del agotamiento, entre sesiones estratégicas con los expertos de Bpeace, mientras llevaba a sus hijos sus actividades y administraba su panadería, apenas podía mantenerse a flote.

Poco después, nuestra Directora en Guatemala reportó que la gestión del programa estaba teniendo muchos retos debido a frecuentes cancelaciones; muchos de los líderes de estas pequeñas empresas o sus familiares cercanos estaban enfrentando problemas de salud. Varios participantes expresaron sentirse abrumados, luchando por manejar las exigencias físicas y mentales de sus negocios, y sus vidas personales. Esto era algo nuevo para Bpeace: estos altos niveles de estrés no habían surgido antes en tal medida.

Un informe² de Endeavor Brasil, una organización global que apoya a emprendedores de alto impacto, publicado en marzo de 2024, refleja nuestra experiencia, destacando el grave costo del estilo de vida emprendedor. Reveló que el 57% de los emprendedores experimentan altos niveles de estrés. Las mujeres en la industria de servicios de alimentación—restaurantes, catering y entrega de alimentos—que constituyen una parte significativa de nuestro programa Food Maximizer, son especialmente vulnerables. Entre largas jornadas de trabajo, inestabilidad regulatoria y la gestión de inventario perecedero, las líderes empresariales de nuestro programa enfrentan una tarea abrumadora. De hecho, el informe de Endeavor encontró que el 76.5% de las mujeres emprendedoras reportaron altos niveles de estrés, en comparación con el 54.5% de los hombres. Con el 45% del portafolio de servicios alimentarios de Bpeace liderado por mujeres, sus experiencias subrayan una tendencia preocupante: no solo están gestionando las intensas demandas de sus negocios, sino también equilibrando las responsabilidades familiares, una doble carga que llamamos "la doble jornada."

1. Usamos el nombre 'Elena' para respetar la privacidad de la líder empresarial cuya historia compartimos.
2. Endeavor Brasil. [Health and Performance of High Impact Entrepreneurs. March 20, 2024.](#)





Realizamos una encuesta entre nuestras empresarias, y los resultados fueron claros: el 86% identificó el equilibrio entre el trabajo y la familia como su principal preocupación, superando en gran medida desafíos como el acceso limitado a financiamiento (57%) y la falta de modelos femeninos en posiciones de toma de decisiones (53%). La constante presión de las responsabilidades familiares se ve amplificada por horarios laborales exigentes (100%), la presión de estar siempre disponibles (75%) y la dificultad para establecer límites o pedir ayuda. Como compartió Daniella de Guatemala: “No soy solo yo; somos muchas las que libramos esta batalla constantemente.”

Sobrerrepresentadas pero Subapoyadas

A pesar de su importante presencia en la industria alimentaria, las mujeres líderes a menudo se encuentran relegadas o excluidas. Varias encuestadas relataron casos de prejuicio, como colegas o clientes masculinos que insisten en que un hombre se encargue de asuntos “técnicos.” Claudia de Guatemala capturó perfectamente esta frustración diciendo: “Es extremadamente agotador tanto mental como físicamente, pero casi no se habla de esto. Cuando se menciona, a menudo se critica a las mujeres, como si nos quejáramos sin razón, en lugar de recibir empatía constructiva.”

Estas historias se sustentan en hallazgos del Global Entrepreneurship Monitor³ y otras instituciones, que muestran que las mujeres están sobrerrepresentadas en industrias orientadas al consumidor, especialmente en Centroamérica, y enfrentan mayores barreras, como el sesgo de género y la falta de visibilidad en roles de liderazgo.

Sin embargo, las mujeres hacen frente a estos desafíos con gran resiliencia. Las mujeres en nuestros programas han desarrollado estrategias clave de adaptación que no solo mantienen a flote sus negocios, sino que también ofrecen ideas valiosas para el ecosistema emprendedor en general.

Estrategias Clave de Adaptación: Lecciones de las Líderes en la Industria Alimentaria

1. Delegación y Empoderamiento del Equipo: Para muchas mujeres, la capacidad de delegar es clave. Alrededor del 57% de nuestras encuestadas identificaron la delegación como una forma de enfocarse en su desarrollo personal y en las responsabilidades de liderazgo. La historia de Elena, quien se vio obligada a dejar el negocio debido a su enfermedad, nos recuerda lo vital que es tener un equipo en el que se pueda confiar durante los desafíos imprevistos. Si bien el apoyo como el que Bpeace brinda, ayuda a desarrollar esta capacidad, el objetivo final es que estas mujeres construyan equipos autosuficientes y operen de manera independiente. Un sólido apoyo en gestión del talento es esencial para garantizar que no enfrenten solas las operaciones diarias ni situaciones de interrupciones importantes.

3. [Informe del Global Entrepreneurship Monitor \(GEM\) "Women's Entrepreneurship 2018/2019: Thriving Through Crisis"](#)





2. **Apoyo Comunitario y de Pares:** Nuestra encuesta también reveló una brecha significativa en las redes de apoyo, con el 86% de las encuestadas indicando que no se sentían parte de una comunidad de mujeres en la industria alimentaria. Sin embargo, quienes participaron en mentorías y redes de pares reportaron una mayor capacidad para navegar tanto los desafíos personales como los profesionales. Rebeca, quien lidera un restaurante en El Salvador, es una de las pocas que siente formar parte de una comunidad así, y comparte que esto la ha ayudado a “sentir que realmente pertenece a la industria.”

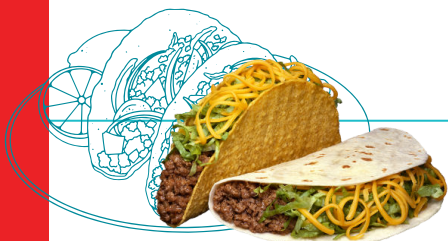
3. **Mentoría Personalizada:** La mentoría sigue siendo una prioridad clave, con el 100% de las encuestadas participando en mentorías y entrenamientos como el programa Food Maximizer de Bpeace para desarrollar sus habilidades y crecimiento personal. Estas mujeres invierten en sí mismas, trabajando para convertirse en las mejores líderes que pueden ser. Sin embargo, debemos asegurar que la mentoría y el entrenamiento sean más accesibles, ofreciendo flexibilidad para acomodar sus limitaciones de tiempo y compromisos personales. Un enfoque combinado que incluya coaching y mentoría sobre temas tanto profesionales como personales es esencial para apoyar verdaderamente su desarrollo integral.

Superando Barreras para Prosperar

A pesar de las presiones, las mujeres con las que trabajamos han encontrado formas de hacer crecer sus negocios y asumir roles de liderazgo en sus industrias. De nuestra iniciativa Food Maximizer, aprendimos varias estrategias que pueden ayudar a las mujeres en la industria alimentaria a prosperar:

- **Construir Marcas Personales:** El 62.5% de las mujeres destacaron la importancia de construir una marca personal sólida, particularmente a través de redes sociales, como una herramienta para aumentar su visibilidad y hacer crecer sus negocios.
- **Formar Alianzas Estratégicas:** las alianzas con otras empresas y actores clave en la cadena de suministro alimentaria fue destacado por el 75% de las mujeres como un factor crítico para el éxito.
- **Desarrollar Habilidades Esenciales:** Alrededor del 50% de las mujeres identificaron estas habilidades como vitales para liderar y hacer crecer un negocio exitoso en el sector alimentario: servicio al cliente y ventas, planificación estratégica, resolución de problemas, análisis de datos y toma de decisiones.
- **Superar Desafíos en Negocios Familiares:**

Con el 68% de las cohortes de Food Maximizer siendo negocios familiares, abordar los obstáculos relacionados con la familia es esencial. Desarrollar protocolos formales para gestionar dinámicas familiares y conflictos es una estrategia clave para garantizar operaciones comerciales fluidas y mantener la efectividad del liderazgo.





A medida que continuamos apoyando a estas mujeres excepcionales, está claro que fomentar una red sólida y proporcionar oportunidades de desarrollo personalizadas son clave para su éxito. Para elevar verdaderamente a las líderes del sector alimentario, debemos priorizar su crecimiento en la gestión del talento y crear espacios de apoyo para el apoyo entre pares. Bpeace está comprometida a integrar estas prácticas en nuestros programas y abogar por ellas en toda la industria. Nuestra meta es garantizar que cada mujer emprendedora tenga el apoyo necesario no sólo para superar los desafíos, sino también para impulsar la innovación y triunfar.

Fortaleciendo Redes para Progresar Juntas

A medida que el programa Food Maximizer de Bpeace sigue evolucionando, es evidente que abordar las necesidades empresariales de las mujeres en el sector alimentario no es suficiente: hay una necesidad urgente de enfrentar los desafíos que estas líderes enfrentan al equilibrar sus vidas personales y profesionales. Nos emociona compartir que Elena ha tenido una notable recuperación y se ha reincorporado a nuestro programa en septiembre de 2024. Su trayectoria ejemplifica la resiliencia y determinación de las mujeres en esta industria.

Como dice Ana de Guatemala: “Estoy trabajando para diversificar la empresa y asegurarme de que sean mujeres las que lideren.” Este efecto multiplicador del apoyo y del empoderamiento impulsa un progreso significativo, pero Bpeace solo puede avanzar hasta cierto punto por su cuenta. Para crear un impacto duradero, necesitamos que todo el ecosistema emprendedor dé un paso adelante. Las redes de apoyo deben hacer más para crear entornos de apoyo para las mujeres líderes, donde puedan aprender, compartir y crecer juntas. El sistema financiero y los inversionistas, también, deben respaldar sus compromisos con la equidad de género— invirtiendo en enfoques de programas combinados que apunten tanto al desarrollo personal como profesional. Al movilizar a todo el ecosistema emprendedor, redes de apoyo, financiadores y líderes de la industria por igual, podemos construir una base donde mujeres como Elena, Rebeca y Ana no solo tengan éxito, sino que se conviertan en arquitectas de una industria alimentaria transformada y sostenible en Centroamérica.

Amplieemos esta ola de cambio duradero, juntas.

BPEACE: Bpeace crea empleos y ayuda a las pequeñas y medianas empresas (PYMES) en comunidades afectadas por crisis a crecer, mediante la colaboración con expertos voluntarios altamente capacitados en negocios. Creemos que el empleo es el puente hacia la educación, la reducción de la pobreza, una mejor salud y, en última instancia, menos violencia.

FOOD MAXIMIZER: Las pequeñas y medianas empresas en América Latina representan el 95% de los negocios, generan el 70% del empleo formal y pueden desempeñar un papel transformador en las etapas iniciales, intermedias y finales de la cadena de valor alimentaria, proporcionando bienes, servicios e información necesarios. Con la asistencia técnica adecuada para cerrar brechas de conocimiento, junto con encadenamiento al mercado, apoyo al ecosistema alimentario y acceso a financiamiento, estas empresas pueden contribuir significativamente a la seguridad alimentaria en toda la región. En 2023, Bpeace se asoció con la Fundación Argidius para lanzar Food Maximizer, una iniciativa de 3 años con un enfoque sectorial en la cadena de valor alimentaria, para acelerar el crecimiento de 128 PYMES de alto crecimiento, nicho y dinámicas en Centroamérica. La esencia del programa Maximizer de Bpeace es la consultoría personalizada dirigida a los desafíos y oportunidades de crecimiento específicos de cada negocio. Expertos voluntarios con amplia experiencia llevan a cabo esta consultoría personalizada, junto con consultores locales, y guían a las PYMES a través de un proceso de diagnóstico cuidadoso, aprendizaje grupal basado en demanda, consultoría individual personalizada y facilitación de redes de contacto. Se espera un impacto en la creación de empleo, aumento de ingresos y rentabilidad, y la movilización de nuevo capital en los sistemas alimentarios.