

# Paloma Quintana



palomaquintana.es

## ***¿Por qué decidiste fundar una empresa?***

Encontré mi pasión en la divulgación y asesoramiento a personas que quieren mejorar su estilo de vida.

## ***¿Qué querías ser de mayor cuando eras una niña?***

Quería ser pintora o deportista de élite, sintiendo más cercano lo primero y más un sueño lo segundo.

## ***Si tuvieras que volver a empezar desde cero y solo tuvieras 100 euros, ¿dónde los invertirías?***

En la creación de mi web.

## ***¿Qué es para ti la ambición?***

Querer crecer y evolucionar, tanto a nivel laboral como personal.

## ***¿Tienes algún hábito que te haya cambiado la vida?***

El hábito que más me ha cambiado la vida es el de escucharme, ser y sentir, ser coherente con lo que quiero, y no dejarme llevar por la opiniones ajenas o el entorno que no me favorece.

Darme cuenta de que tengo valor en mi trabajo y en mi propia vida, escucharme y sentir lo que quiero, de lo contrario, nos encontraremos cumpliendo los sueños de otros, o peor, sin identificar los nuestros propios, que no son más que el cómo queremos vivir nuestra propia vida.

## ***¿Cómo te recuperas en momentos de adversidad?***

Me centro en lo que tengo de más valor: mi salud, las personas que más quiero como mi pareja, mis padres y mi hermano. Me reconforta saber que tengo su cariño y compañía, ellos me recuerdan no dar demasiada importancia a lo que no podemos controlar, y aceptarlo como está.

A veces un abrazo de la persona que amas es suficiente para restar peso a las adversidades y darte fuerzas para sonreírle a todas ellas.

## ***Si hoy tuvieras la certeza de que te podrían oír los más de 7.600 millones de personas que vivimos en el mundo, ¿qué mensaje mandarías?***

Que agradezcan cada día, que sean generosos y amables con el resto del mundo. Que cuiden de la vida, de la suya propia, es nuestra responsabilidad, pero también de la de los demás y la del entorno.

## ***¿Has tenido alguna barrera o limitación en el mundo empresarial por ser mujer?***

Sin duda. He presenciado cómo los hombres de mi sector gozan de mayor prestigio y credibilidad. A su vez tienen menos miedo al fracaso y a la crítica.

En mis inicios, me enfoqué en el mundo de la nutrición deportiva, dentro del cual era aún más difícil ver igualmente valorado el trabajo femenino. La dietética es una profesión en la que predominan las mujeres, y demandada por mujeres, pero aún así, persiste el machismo en el mundo laboral.

## ***¿Cuál es tu “fracaso” favorito?***

Haber cambiado de trabajo tantas veces como he sentido que era necesario, mudándome incluso de ciudad.

## ***¿Cuál es la acción que más éxito te ha reportado en tu negocio?***

La acción que más éxito me ha reportado en mi negocio ha sido el estar cerca de personas que admiro, profesionales, amigos, profesores, personas que me inspiraban en mi trabajo y eran amables y generosos conmigo, enseñándome desde la amabilidad, el disfrute del proceso y la humildad.

También acudir a eventos donde se reunían personas con las mismas ambiciones que yo, unificar ocio y trabajo.

## ***¿Qué significa para ti decir “no”?***

Debo reconocer que me sigo sintiendo débil o fracasada en algunas ocasiones por decir no, más bien dubitativa.

A su vez, aprender a decir "no" a algunas personas y proyectos, me ha hecho avanzar en lo que quiero, pero precedido de emociones angustiosas de duda y miedo.

Sigo trabajando para decir no cuando algo no me beneficia, no es justo, no es coherente con lo que pienso o simplemente no puedo aceptarlo. Asumir que tenemos límites es importante, y para mí, una tarea en proceso de mejora.

### ***¿Qué consejo le darías a una mujer que está pensando en crear su propia empresa? ¿Y qué le aconsejarías no hacer jamás?***

Que no tenga miedo al fracaso y a las críticas, percibo que las mujeres somos más propensas a ello.

Le aconsejaría no descuidar aquellos aspectos propiamente femeninos, como el cuidado del detalle, la amabilidad que mostramos de forma general, tratar de ser una misma, no sexualizar su imagen y su persona, y aceptar que no gustará a todo el mundo lo que hacemos. Pero también aprender de las críticas y pedir ayuda cuando lo necesite.

### ***¿Cuál es el libro que más te ha influido en tu vida y por qué?***

*El Árbol de la Ciencia*, de Pío Baroja. Me hizo pensar y decidir que no estudiaría ni buscaría tener una profesión únicamente al prestigio asociada a ella. Trataría de dedicar mi vida a algo que me gustara, y que trataría de mantener siempre aficiones que me hicieran feliz.

**Hay que escucharse, saber lo que queremos y darnos cuenta del valor que tenemos. De lo contrario, nos encontraremos cumpliendo los sueños de otros, o peor, sin identificar los nuestros propios.**

### ***A día de hoy, ¿en qué porcentaje crees que se han cumplido tus sueños?***

Me siento muy orgullosa de decir que en más de un 90%. Desde muy pequeña, mis sueños estaban recogidos en cuadernos y diarios.

Deseaba vivir cerca del mar, y así es desde hace 2 años. Deseaba bailar, y he llegado incluso a competir en baile con más de 30 años. Cuando estudiaba mi carrera de Nutrición Humana y leía libros de divulgación, soñaba con escribir uno, que se publicará en unos meses. Me siento realmente agradecida y feliz.