

# mujeremprendedora

## Reportajes

Claves prácticas  
para implantar  
un nuevo hábito  
en tu vida

1st. International  
BPW Spain  
Connecting Plus  
en Marbella

# Género y riesgos psicosociales en el trabajo





Triptico de Uta G&ub. Sede central IAT - Sevilla - PCT Cartuja

 **Energía**

 **Logística**

 **Medio Ambiente**

 **Gestión Avanzada**

 **Mejora de Procesos**

 **Desarrollo de Personas**

 **Diseño e Ingeniería de Producto**

 **Sistemas Regionales de Innovación**

**IAT**

Centro Tecnológico

Ingeniería y Gestión de la Innovación

[www.iat.es](http://www.iat.es)



**Género y riesgos psicosociales en el trabajo**



**Claves prácticas para implantar un nuevo hábito en tu vida**



**Valle de Benasque, el secreto mejor guardado del Pirineo**

**5 ZONA OPINIÓN**

5 **Reflexiones en el autobús**  
Anna Conte

**6 ZONA HECHOS**

6 **Tema de portada**  
Género y riesgos psicosociales en el trabajo

8 **Reportaje**  
Claves prácticas para implantar un nuevo hábito en tu vida

10 **Reportaje**  
1st. International BPW Spain Connecting Plus en Marbella

**13 ZONA MUJER**

13 **Libertad y cultura**  
M<sup>o</sup> Ángeles Tejada  
Protagonistas

14 **Competir en tiempos de crisis: no a las recetas, sí al sentido común**  
Ana M<sup>o</sup> Herrero

16 **Reportaje**  
¿Qué sienten las mujeres con cáncer de mama?

**21 ZONA EMPLEO**

21 **Opinión**  
Isidoro Romero

22 **Sindicatos**

**24 ZONA OCIO**

24 **Cultura**  
25 **Museo Picasso Málaga**  
27 **Libros**  
29 **Motor**  
30 **Viajes**  
Valle de Benasque, el secreto mejor guardado del Pirineo

**34 ZONA OPINIÓN**

**La construcción de lo venidero**  
Manuel Bellido

**staff**

**EDITA:** Grupo Informaria, empresa informativa fundada en 1996

**FUNDADOR:** Manuel Bellido

**REDACCIÓN Y COLABORADORES:**

Anna Conte, Isabel García, José Santos, M<sup>o</sup> Ángeles Tejada, Ana Pagador, Lourdes Otero, Vanessa Calvo, Ana María Herrero y Susana Muñoz

**DIAGRAMACIÓN:** Francisco Javier Collados

**FOTOGRAFÍA:** Archivo Mujerempresadora, Agencias

**Dirección, Administración, Distribución y Publicidad:**

Recaredo, 20, 2<sup>o</sup>- 4, 5 y 6. 41003 Sevilla.  
Tel.: 954 53 98 47 / 98 72 22 Fax: 954 53 31 43

**ISSN** 1575-9377

**Depósito Legal:** SE-3043-99

www.mujerempresadora.net

**E-mail:** mujerempresadora@mujerempresadora.net

redaccion@mujerempresadora.net;

digital@mujerempresadora.net

annaconte@mujerempresadora.net

**Premio ALMUR**



**Premio ARCO IRIS**



ahora  
no  
podemos  
parar  
de **salvar vidas**

Sin la Ayuda Oficial al Desarrollo, la reducción de la mortalidad infantil está en riesgo. **¡Déjanos tu firma!**

**[ahoranopodemosparar.org](http://ahoranopodemosparar.org)**

unicef 





*para empezar*  
**annaCONTE**

annaconte@mujerempresadora.net

Editora

## *Reflexiones en el autobús*

**S**on las 16:30 de un martes, voy en el autobús, que no va muy lleno; como siempre, miro a mí alrededor... Es más fuerte que yo: detrás de un rostro, de una expresión de los ojos, del modo de sentarse o estar de pie, puedo intuir algo de la persona que pasa a mi lado. A veces es difícil cruzar una mirada, pero cuando ocurre, a través de una sonrisa, del recoger un poco las piernas para dar espacio a los que están en frente o ceder el asiento a alguien que necesita más que yo ir sentado, enciende una chispa que nos hace sentir, al menos por un momento, en sintonía.

Decía que eran más o menos las 16:30 horas; al autobús sube una chica delgada que se sienta delante de mí, donde había dos sitios vacíos: va con la mirada baja, con la mano derecha aferrada literalmente a su iPhone, con la otra mano arrastra su bolso sobre el asiento vacío. Apenas se sienta comienza a teclear con las dos manos sobre el móvil. Otra chica sube al autobús que ve el lugar vacío ocupado por una bolsa y susurra un "¿puedo por favor?". Nada, la chica que teclea frenéticamente sobre su móvil ni siquiera la ve. La que acaba de entrar entonces toca ligeramente su hombro y la otra sin mirarla y sin decir una palabra agarra la bolsa y la pone sobre su regazo, mientras sigue tecleando. Unos segundos más tarde la segunda chica saca su iPhone y se pone también ella manos a la obra.

Me sobrecoge un sentido de malestar... y de tristeza por las dos chicas. Tal vez las dos tenían cosas urgentes que comunicar, pero concentradas sobre sus juguetes tecnológicos se han perdido una ocasión de actuar como personas capaces de establecer relaciones y transmitir sentimientos.

Recuerdo un pensamiento del gran George Bernard Shaw: "El peor pecado contra nuestros semejantes no es el odio, sino la indiferencia: Esta es la esencia de la inhumanidad". Estaba en lo cierto, es esa indiferencia que me llega como una bofetada cuando, por ejemplo, caminando por la acera, veo precipitarse sobre mí a alguien que viene en dirección opuesta y no me ve porque va hablando por teléfono o escribiendo un mensaje en su móvil, o me veo casi aplastada por grupo que viene concentrados en su charla o en sus juegos y caminan como si fueran los dueños de la ciudad sin darse cuenta de lo que sucede a su alrededor. De acuerdo, basta echarme a un lado o detenerme y todo resuelto, pero me he prometido a mí misma de probar alguna vez a no cambiar trayectoria o no pararme para ver qué sucede, dispuesta incluso a recibir un encontronazo. Hacerlo con un sentido de altruismo: ayudar a los demás a que se den cuenta que caminamos, estamos y existimos también otros que transitamos por el mismo camino. No somos islas enloquecidas.

Hace tiempo me había impresionado una afirmación de Gianrico Carofiglio, magistrado y escritor italiano: para él la atención es una virtud moral y decía: "Estar atentos significa ser justos con uno mismo y con los demás... Las personas atentas son curiosas y activas, estudian y trabajan con entusiasmo, compromiso y pasión; escudriñan las necesidades de los demás y son capaces de ayudar".

Me levanto del asiento, he llegado a mi parada, se levanta también una de las chicas que sigue tecleando sobre su móvil, se abre la puerta del autobús y baja concentrada sobre la pantalla de su iPhone, aislada en su mundo.

Mientras atravieso la calle para llegar puntual a la redacción, meto en mi bolso un poco de sencillez y de humildad, con la decisión de incorporar más "atención" en mi estilo de vida. No me gustaría que eso me sucediera a mí, como decía el magistrado y escritor que citaba antes que "Mientras pasaba la Historia no estábamos realmente aquí. Y ni siquiera en otro sitio".●

**"Basta echarme a un lado o detenerme y todo resuelto, pero me he prometido a mí misma de probar alguna vez a no cambiar trayectoria o no pararme para ver qué sucede"**

# Género y riesgos psicosociales en el trabajo

Un nuevo estudio analiza las desigualdades entre hombres y mujeres en la exposición a los factores de riesgo psicosociales derivados del trabajo en Europa. Las peores condiciones las soportan las mujeres en los países escandinavos y las mejores, los hombres anglosajones

Investigadores de la Universitat Pompeu Fabra han estudiado cómo las desigualdades de género en la exposición a los factores de riesgo psicosociales derivados del trabajo en Europa varían en función del estado del bienestar y de la clase social ocupacional.

“Nuestra hipótesis inicial era que cuanto mayor fuera el desarrollo de las políticas de protección social y del mercado de trabajo, como es en el caso de los países escandinavos, menores serían las desigualdades de género asociadas”, afirma a SINC Javier Campos, autor principal del trabajo.

Los científicos también esperaban que las desigualdades fueran más marcadas en las clases sociales ocupacionales más desfavorecidas y con menos recursos socioeconómicos, por ejemplo, entre los trabajadores manuales.

Sin embargo, las conclusiones, publicadas en el International Journal of Occupational and Environmental Health, son totalmente opuestas. En Escandinavia las mujeres directivas o profesionales mostraron la prevalencia más alta en los tres tipos riesgos psicosociales.

El 41,0% de estas mujeres se sentían expuestas a demandas de trabajo altas con muy poco control sobre ellas. Un 34,7% creían estar sometidas a fuertes exigencias sin contar con el apoyo de sus compañeros. El 26,5% pensaban que invertían mucho esfuerzo emocional en su dedicación al trabajo pero obtenían una recompensa insuficiente: un salario bajo o pocas perspectivas de progreso.

Por el contrario, los hombres directivos o profesionales de países anglosajones mostraron la



menor prevalencia de exposiciones a la alta demanda-bajo control (13,5%), alta demanda-bajo control-bajo apoyo social (11,2%) y al alto esfuerzo-baja recompensa (16,9%).

Para alcanzar su objetivo, los investigadores utilizaron los datos proporcionados por la cuarta Encuesta Europea de Condiciones de Trabajo de 2005, que incluye 28 países europeos (entre ellos España) y una muestra total de 12.402 mujeres y 15.063 hombres. Las mayores desigualdades de género en la

>> En los países escandinavos, entre las clases sociales con más recursos la desigualdad de género se acentúa



exposición a riesgos psicosociales se observan también en los países escandinavos.

El tercer resultado a destacar es que en los países escandinavos, entre las clases sociales con más recursos esta desigualdad de género se acentúa. Es casi el doble en la población más favorecida socioeconómicamente (categoría I) con respecto a la categoría II, y desaparece en la categoría III (la más desfavorecida).

de las empresas –como el de la industria y la construcción, típicamente masculinos, y el de los servicios, femenino– podría aclarar parte de las desigualdades observadas.

También hay que tener en cuenta las distintas percepciones de las personas encuestadas a la hora de valorar los resultados. “Quizás en los países escandinavos, con una muy amplia tradición en las políticas educativas de igualdad

**>>** Por el contrario, los hombres directivos o profesionales de países anglosajones mostraron la menor prevalencia a estos riesgos en el trabajo



### Retos para el futuro.

“Que exista una mayor proporción de mujeres expuestas a riesgos psicosociales derivados del trabajo se explica, en parte, por el tiempo dedicado al cuidado de los hijos o las personas dependientes en el hogar, una tarea que recae principalmente sobre las mujeres, a pesar de ciertos cambios de mejora en el reparto desigual de las tareas del hogar”, asume Campos.

Para el experto, la masculinización y feminización de los sectores de actividad económicos

de oportunidades entre hombres y mujeres, la sensibilidad de percepción de las mujeres sea mayor en comparación a la de los países del sur de Europa”, comenta. Los investigadores encuentran otra posible explicación en el impacto de las políticas de protección social para reducir las desigualdades de género, que es distinto en las distintas clases sociales ocupacionales.

“Un reto para la investigación futura será analizar cómo la exposición a los riesgos

psicosociales relacionados con el trabajo podría afectar a la salud física y mental de mujeres y hombres en los distintos países teniendo en cuenta las distintas clases social ocupacionales”, concluye Campos. ●

**Referencia bibliográfica.** Campos-Serna J, Ronda-Perez E, Moen BE, Artazcoz L, Benavides FG. “Welfare state regimes and gender inequalities in the exposure to work-related psychosocial hazards”. *International Journal of Occupational and Environmental Health*. 2013 Jul-Sep;19(3):179-95.



# Claves prácticas

## para implantar un nuevo hábito en tu vida



"La motivación nos impulsa a comenzar, el hábito nos permite continuar"

Leer, ser puntual, comer sano, hacer deporte, escuchar más, ser más ordenada, aprender inglés de una vez por todas, levantarte una hora antes, quedar una vez por semana con mis amigas, ser más asertiva con mis compañeros...

Se trata de implantar nuevos hábitos, pero nos resulta tan difícil...!! Estamos acostumbradas a una rutina y sacarnos del carril de siempre nos cuesta un mundo, aunque merece la pena, ¿verdad? Por eso lo intentamos. Al fin y al cabo, si lo deseamos es porque consideramos que establecer esos nuevos hábitos nos hará más felices.

Un hábito es una acción, pensamiento o costumbre que reproducimos en automático, sin prestar atención. Durante un período de tiempo lo aprendemos, lo interiorizamos y más tarde esa información registrada se reproduce de modo inconsciente.

### ¿Por qué nos cuesta tanto cambiar nuestros hábitos?

Se dice que nuestro cerebro actúa de manera automática la mayor parte del tiempo, es decir no piensa. Cuando experimentamos algo nuevo, el cerebro busca en nuestro "historial" datos de experiencias anteriores que generaliza y aplica siguiendo el patrón anterior.

¿Cómo podemos adquirir hábitos o patrones nuevos? Noam Chomsky estudió el modo en que los bebés adquieren el lenguaje, y llegó a la conclusión de que la herramienta más efectiva que utilizaban era la repetición.

Aprendemos nuevos hábitos ejercitándonos y practicando. Si adquirimos modelos de actuación a través de la repetición, también los podemos cambiar del mismo modo. Es más, incluso los hábitos más arraigados pueden ser eliminados si los sustituimos por otros.





La ciencia ha descubierto que podemos cambiar a través de la acción y de la elección de nuestros pensamientos. Todo lo que hacemos puede ser trabajado para contribuir a nuestro bienestar en el día a día.

### ¿Qué nos puede ayudar entonces a implantar hábitos beneficiosos?

**1.- Céntrate en un cambio pequeño y concreto cada vez,** solo uno, no te preocupes si te parece que vas lentamente, lo importante es entrar en la nueva dinámica y, una vez que el nuevo hábito esté asentado, pasar a otro. El que sea concreto nos hará sentir que has conseguido algo específico y medible.

**2.- Cuida los mensajes que te envías,** evita expresiones como “estoy obligada a” o “tengo que” por “quiero hacer” o “he elegido hacer”. El que estemos convencidos de que la nueva acción es una elección y no una obligación nos ayudará a conseguirlo y mejorará nuestro bienestar.

**3.- ¿Por cuánto tiempo?** No tengas prisa. Depende de lo arraigado que esté el viejo hábito, en ocasiones con 21 días es suficiente, en este momento se habla de un período entre 66 días y 8 meses para cambiar un hábito.

**4.- Empieza por lo que más te guste,** la diversión supone un extra importante a la hora de motivarnos. El aburrimiento puede convertirse en nuestro gran enemigo, el mejor modo de evitarlo es acompañar el nuevo hábito de cosas divertidas que nos gusten mucho.

Si queremos empezar a hacer deporte, mejor una actividad con la que disfrutemos.

Si se trata de ponerse a dieta, ¿por qué no incluir en los menús recetas que nos gusten especialmente adaptándolas a la nueva situación?

Lo mas importante es encontrar el modo de hacerlo que mas encaje con nosotros.

**5.- Mide tus avances y prémiate.** Ten paciencia y determinación. Para mantener la motivación debemos valorar nuestro esfuerzo y premiarnos. Celebra cada avance y, cuando se produzca un parón no te hagas reproches, ten paciencia y continúa. Piensa que cuando el hábito esté

arraigado, formará parte de ti y ya no tendrás que seguir esforzándote e mantenerlo, será tuyo para siempre.

### 6.- Practica a diario y utiliza el método Seinfeld.

Es un método tan sencillo como eficaz atribuido al cómico norteamericano Seinfeld, aunque lo he visto recogido en varios sitios.

Cuenta Brad Isaac de Persistence Unlimited que una noche se encontraba en un club donde trabajaba Seinfeld y, antes de que subiera a escena, le preguntó si tenía algún consejo para jóvenes monologuistas.

Seinfeld le dijo a Isaac: “para ser mejor comediante, tienes que contar mejores chistes, y para contar mejores chistes, tienes que escribir todos los días“. Pero, ¿cómo adquirir el hábito de escribir o cualquier otro hábito?

Los hábitos productivos son difíciles de implantar de forma permanente porque generalmente van contra otros hábitos que ya tenemos implantados, además, implica salir de nuestra zona de confort (por muy incómoda que ésta resulte). Al hábito se llega por la repetición de rutinas y es ahí donde se aplica el método Seinfeld.

#### ¿En qué consiste?

- Piensa en un hábito que quieras implantar, por ejemplo, apagar el móvil mientras trabajas.
- Coge un calendario y ponlo a la vista.

El método consiste en marcar con una gran X en rojo cada día que cumples con lo que te has propuesto. Si un día no lo haces, simplemente, rellena el cuadrado de rojo. Recuerda, cada día una X. La idea es que de un vistazo puedas conocer tu progreso.

- Es muy importante que el calendario esté en un lugar bien visible, donde no tengas mas remedio que verlo. Ver el calendario te recordará lo que debes hacer, hasta que el nuevo hábito, en este caso, apagar el móvil cuando vayas a trabajar, esté interiorizado y salga de manera espontánea.

**Recuerda que eres dueña de tu vida. Convierte tu libertad en valor.●**

#### La autora

Isabel Gómez, es Consultora y Coach Profesional en Éxito en Femenino [www.exitoenfemenino.com](http://www.exitoenfemenino.com) .

Licenciada en Ciencias del Trabajo, Master en Marketing, MBA y Emprendedora vocacional.

Si quieres recibir claves prácticas para ganar autoconfianza y avanzar hacia tus objetivos, descárgate totalmente GRATIS el ebook PONTE EN VALOR a través de este enlace: <http://www.exitoenfemenino.com/ponte-en-valor/>.

# 1st. International BPW Spain Connecting Plus en Marbella

Mujeres directivas y profesionales plantean Connecting Plus como foro de debate de un nuevo modelo de liderazgo. La cita, el 24 y 25 de octubre

Los próximos días 24 y 25 de octubre se celebrará en el Palacio de Congresos de Marbella el encuentro Connecting Plus, un evento de carácter internacional que recibirá a expertos del ámbito económico y de la cultura junto con directivos de empresas nacionales y líderes de opinión en cuestiones de género. Con un formato dinámico e innovador, se presentarán diferentes modelos de éxito y de conocimiento que los asistentes podrán confrontar con su realidad empresarial.

Se trata de la primera edición de esta iniciativa (1st. International BPW Spain Connecting Plus), impulsada por la Federación Española de Empresarias Bpw Spain, en colaboración con REM | BPW Costa del Sol y BPW Campo de Gibraltar, con el respaldo de BPW Europe y de la BPW Internacional. Cuenta con un amplio respaldo institucional, desde el Ayuntamiento de Marbella, la Diputación de Málaga, la Consejería de la Presidencia e Igualdad, a través del IAM, y el Ministerio de Sanidad, Asuntos Sociales e Igualdad.

El Congreso está estructurado en cuatro bloques temáticos: la Economía que nos conviene, la Cultura como oportunidad empresarial, los nuevos modelos de Liderazgo, la diversidad y la innovación en el mundo empresarial y la importancia

de la creación de Marca para alcanzar el éxito.

Durante las jornadas, destacados ponentes debatirán en torno a estas cuestiones en un formato dinámico e innovador



de la experiencia de los asistentes al congreso será clave para fomentar el debate. En el bloque de “Economía” se contará con la presencia de Christian

>> Las ponencias y mesas de debate abordarán cuestiones de la economía, como la rentabilidad de género, el futuro, la sostenibilidad, la ciencia y la tecnología

Ghymers, actual Presidente del Instituto IRELAC de Bruselas (Instituto Interuniversitario para las Relaciones entre la Unión Europea y América Latina y el Caribe) y ex asesor económico de la Comisión Europea junto con otros nombres destacados del panorama económico nacional y local como Emilio Ontiveros o Javier Cremades; el bloque “Cultura” contará con Pilar Jurado, soprano y Ximo Lizana moderados por Carmen Caffarel; la ponencia de rentabilidad de género como opción competitiva para las empresas será a cargo de Eleanor Tabi, líder de opinión a nivel mundial en temas de liderazgo; es Presidenta y CEO en The Paradigm Foro GmbH, entre otros cargos; También se contará con la presencia de María Vallés de la Fundación Vicente Ferrer, Dani García, Rosa Tous o Enrique Loewe, entre otros.

“Planteamos el congreso como una magnífica oportunidad para el intercambio de oportunidades de negocio entre los participantes” según M<sup>a</sup> José Mainar, Presidenta de BPW Spain. “queremos contribuir al desarrollo de nuestras comunidades y del entorno económico, fomentando el networking y la búsqueda de modelos de cooperación”.

Las ponencias y mesas de debate abordarán cuestiones de la economía como la rentabilidad de género, el futuro, la sostenibilidad, la ciencia y la tecnología.

Paralelamente se celebrarán más de quince talleres y workshops que permitirán conocer y aplicar herramientas de gestión innovadoras en los negocios.



# Actitud Azul

Quienes creen que las cosas pueden hacerse son quienes logran hacerlas. Y con ellos compartimos una misma actitud, la *Actitud Azul*, la actitud de hacer que las cosas sean posibles.

[actitudazul.com](http://actitudazul.com)



24 Selecciones, 80 partidos,  
todas las estrellas del basket mundial



luz · gas · personas





Mientras tú  
piensas en  
disfrutar de  
tu bienestar,

**nosotros pensamos  
en el de todos.**

Duerme tranquilo, porque hay una compañía que piensa siempre en ti. Piensa en cómo ser **más eficiente**, en **fórmulas de ahorro** para sus clientes y en **respetar el medio ambiente**.

[www.gasnaturalfenosa.es](http://www.gasnaturalfenosa.es)

gasNatural   
fenosa

la energía que piensa





## recursos humanos

**ma**ángeles**TEJADA**

Directora General de Randstad Public Affaire  
y Presidenta de FIDEM

# Libertad y cultura

Vivimos tiempos en los que la información se ha convertido en un diluvio imparable, los seres humanos parece que hemos encontrado frases para justificarlo todo, ya sea con imágenes o con palabras y por cualquier canal mediático o social. Necesitamos expresarnos y decir cosas y pienso que esto es bueno, porque más allá de la utilidad o la trascendencia de lo que se dice, lo mejor es tener el derecho y el medio para hacerlo. Se dice que las mujeres tenemos el don de la palabra, sería una presunción afirmar que siempre acertamos en nuestros juicios, a menudo somos más prosaicas que los hombres. Pero según un estudio de la Universidad de Maryland publicado por la revista "Journal of Neuroscience", gracias a que nuestro cerebro femenino-algo más pequeño- tiene altos niveles de proteína FOXP2 empleamos casi el triple de vocablos más que los hombres, será por eso que llevamos siglos reivindicando nuestros derechos en todos los ámbitos –no siempre escuchados-y parece que no vamos a callarnos. De estos derechos sin duda el derecho a la formación debería ser prioritario, porque sólo se puede aspirar a la libertad y a la autonomía como seres humanos a partir de la educación y, quizás por esto, me ha llamado especialmente la atención una de las frases del discurso de una niña afgana de 14 años, llamada Malala Ypusafzai, pronunciada ante la ONU "Incluso si me tengo que sentar en el suelo... si puedo conseguir una educación, he de quedarme allí para obtenerla. No importa cómo, de qué manera, pero tengo que conseguir mi educación y voy a conseguirla...". Esta niña fue tiroteada simplemente por querer ir al colegio, hace años que tiene un blog que le permite comunicarse con todo el mundo y de paso ayudar a que la gente tome conciencia de la importancia de la educación. Estas reflexiones contrastan con el fenómeno que vive todo el entorno formativo en estos tiempos. Es paradójico que mientras alguien en algún lugar del mundo nos recuerda la importancia de la cultura, tengamos más de la mitad de nuestros jóvenes universitarios que no saben qué hacer con su vida, y de ellos otra gran parte, conformando una generación, que denominamos "ni-ni", porque la sociedad y los educadores, son incapaces de darles alguna salida y está claro que la excusa no es la limitación de ofertas de trabajo, ni la aptitud académica. ¿Y si fuera la actitud?

Se ha olvidado demasiado pronto que en la España de los 50 y 60 la gente que no vivía en alguna ciudad, y eso representaba más de la mitad del país, debía recorrer kilómetros para ir a la escuela, pues el autobús escolar simplemente no existía. Tampoco había una terna de maestros

especializados, incluso faltaban los libros de texto; la gente aprendía caligrafía para entender su propia letra y la ajena, ya que no había otra forma de escribir que no fuera a mano; la urbanidad y los valores eran una asignatura... Y ésta gente conforma hoy la mayoría del tejido empresarial y la economía del país. Lo mejor de tener acceso a la cultura es que la gente tiene al menos la opción a opinar, algo que denominamos criterio y que no lo da simplemente la cultura, sino algo que llamamos "las ganas de saber y aprender", pues no basta con memorizar o tener datos. No se aprende a tocar el piano simplemente teniendo un piano en casa. A veces ni siquiera saber música equivale a tocar bien, porque para alcanzar lo que denominamos competencia hay que saber y además querer hacer. Para ello está la práctica, el esfuerzo y el constante aprendizaje que nace de la observación y la comparación a un buen modelo.

En general y especialmente en el mundo empresarial, nos valoran por nuestros resultados y éstos acostumbran a ser mejores cuando vienen precedidos de mucho trabajo. Lo que pasa es que resulta difícil esforzarse, cuando no existe la suficiente ilusión, probablemente éste fuera el inconveniente mayor de la utopía de una sociedad igualitaria que inspiraría el marxismo. Porque el ser humano necesita comunicarse y relacionarse con otros para mejorar, para compararse y tratar de hacerlo mejor que otros, la meritocracia, ésto es, el gran aliciente, el otro, es la pasión y la ilusión. Lo mismo que pasa con la gente emprendedora, esta gente que hace que ocurran las cosas, como la niña afgana Malala, la madre Teresa, la Dra. Curie, Hellen Keller, las empresarias de FIDEM o la señora de la esquina que se ocupa de que en esta crisis su familia siga adelante, porque se inventa una comida diaria, con cuatro cosas, alarga un salario imposible y sobre todo mantiene el espíritu positivo en la familia.

Claro que las mujeres hablamos mucho, pero nos gusta creer que aunque sea en contadas ocasiones, venga alguien desde Afganistán o cualquier otra parte del mundo para recordarnos que ser más libres no consiste en tener más poder, más edad, más medios o mejor posición, sino en tener el coraje de expresarlo como hizo una niña, muy mujer de 16 años en este mes de Julio, y afirmar sin rubor delante de todos los países del mundo, que el arma más poderosa, es una escuela y que un libro y una pluma pueden cambiar el mundo. De verdad, sesudos políticos y teóricos académicos, no se rompan la cabeza especulando en cómo salir de la crisis, es tan sencillo como ha sido siempre, valores, confianza, trabajo contribuyendo a que cada persona pueda desarrollarse según sus competencias y sea emprendedora de su propia vida. ●

# Protagonistas

**NOMBRAMIENTOS Y RECONOCIMIENTOS CON NOMBRE DE MUJER**

## Belén Jurado asume la dirección de Esesa

>> El consejo de administración de Escuela Superior de Estudios de Empresa (ESESA) aprobó recientemente el nombramiento de Belén Jurado como directora de la escuela, tras la jubilación de Ernesto Pérez-Bryan, que ha estado al frente durante 23 años, informó la escuela en una nota. Belén Jurado, de 39 años, es licenciada en Ciencias Económicas y Empresariales por la Universidad de Málaga y MBA por ESESA. En 1997, tras finalizar los estudios de postgrado, ingresó en la escuela, donde ha desarrollado toda su carrera profesional como directora de programas. Asimismo, es vicepresidenta del Forum ESESA.



## Una Defensora del Pueblo en la Unión Europea, por primera vez

>> Europa tiene por primera vez como Defensora del Pueblo a una mujer. Desde el 1 de octubre la irlandesa Emily O'Reilly es responsable de recoger las denuncias de la ciudadanía para pedir la reparación de los daños causados por una mala administración dentro de las instituciones o de los organismos europeos. La Eurocámara eligió a O'Reilly como nueva Defensora del Pueblo Europeo con el apoyo de 359 diputados. Emily O'Reilly es la actual Defensora del Pueblo de Irlanda y anteriormente se dedicó al periodismo político y a la escritura. Es Licenciada en lenguas y Literaturas Europeas por el University College de Dublín y Doctora Honoris Causa en Derecho por la Universidad Nacional de Irlanda por su trabajo en la promoción de los derechos humanos a lo largo de su carrera como periodista y de su trabajo como Defensora del Pueblo.

## Hildegunn Fure, directora del Consejo de Productos del Mar de Noruega en España

>> Hildegunn Fure es la nueva directora del Consejo de Productos del Mar de Noruega en España que llega al cargo para reemplazar a Espen Hanson, tras haber culminado éste los cinco años establecidos para su mandato. El Consejo de Productos del Mar de Noruega establece una rotación obligatoria de los directores que están al frente de las diferentes delegaciones nacionales. Cada cinco años, los representantes locales son renovados.



## UNESCO nombra a Irina Bokova a un segundo mandato

>> La Junta Ejecutiva de la UNESCO nominó recientemente a su directora general, Irina Bokova, para un segundo mandato al frente de esa Organización de Naciones Unidas. En la primera ronda de votaciones realizada entre los 58 miembros del grupo, la diplomática búlgara alcanzó la mayoría entre los tres candidatos que incluían a Rachad Farah, de Djibouti, y a Joseph Maila, de Líbano. La nominación de la titular para el nuevo mandato de cuatro años será sometida el próximo 12 de noviembre a la aprobación de los 195 Estados miembros de la UNESCO durante la Conferencia General del organismo. Irina Bokova nació en Sofía, Bulgaria, en 1952, es ex ministra de Relaciones Exteriores de su país y es la primera mujer en la historia en ocupar el puesto de directora general de la Organización para la Educación, la Ciencia y la Cultura.





**AnaMa Herrero**

Directora de Montaner & Asociados

## *Competir en tiempos de crisis: no a las recetas, sí al sentido común*

**N**o creo en las recetas mágicas, tan abundantes en estos tiempos, sino en los planteamientos serios de presente para que incidan en los planteamientos de futuro. Si queremos trabajar para la supervivencia de la empresa, sin lugar a dudas, tenemos que plantearnos el medio-largo plazo y éste pasa por tener una empresa dinámica que recoja los cambios del entorno y se adapte a ellos con flexibilidad y eficacia.

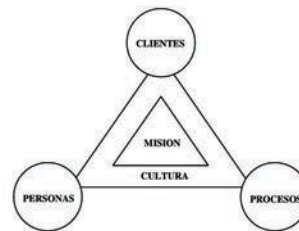
La gran equivocación de la mayoría de las empresas está en pensar que ahora recortando gastos y personal, buscando a donde conseguir más ventas o mantener las que se tienen, ya pueden estar tranquilos ya que piensan falsamente que en esta crisis "no hay mal que cien años dure". Esta crisis, que parece infinita, no es una crisis coyuntural o estructural. Ya no sirven las recetas de los gurús empresariales, esta es una "crisis de filosofía". Ya hace tiempo que los gurús de la estrategia empresarial se han planteado que no se puede hacer planificación estratégica, sino que lo que hace falta es una "reflexión estratégica", pero ¿para qué se puede necesitar?, pero ¿no es mejor complimentar todas aquellas hojas tan bonitas donde se concretaba la estrategia a corto medio y largo plazo, y de donde salían las perfecciones de objetivos, etc. etc.? aquello tan bonito y tan perfecto tenía sentido cuando los cambios en el entorno eran previsibles, se anunciaba lo que iba a suceder con tiempo, hoy existe un término para definir las empresas en crisis: "la muerte súbita" ya no agonizan durante años, sino que en semanas o pocos meses quedan fulminadas.

¿Qué nos hace falta? Nos hace falta una revisión y una renovación filosófica de la empresa, quizás todavía mejor, una "revolución filosófica" en la empresa, empezando por la alta dirección hasta llegar a lo más bajo de los escalones jerárquicos, ¿jerárquicos? quizás tenemos que empezar la revolución por aquí. ¿quién debe ocupar la alta jerarquía en la empresa?

La respuesta ya la tienen clara muchas empresas, otras todavía lo andan buscando y no queriendo

reconocer la evidencia, pero ya lo podemos anticipar, el número uno de la jerarquía empresarial es: el cliente.

Algunos lectores dirán "bueno en mi empresa ya lo tenemos en cuenta", estos son los peores; otros dirán "cómo voy a poner a los clientes arriba de todo en la pirámide" estos son los inocentes, otros dirán "a cada uno en su sitio, investigamos las necesidades de nuestros clientes y nosotros hacemos los productos/servicios de acuerdo con estas necesidades" estos son los técnicos y finalmente hay otros que dicen "nosotros ya hemos creado el servicio de atención al cliente" estos son los cínicos enteradillos. Lo que se está pidiendo es que toda la organización gire alrededor de las necesidades de los clientes. La gran sorpresa del mundo occidental y su admiración por el Japón es que estos no tienen recetas mágicas que les resuelvan sus problemas sino que es toda una forma de pensar. Desde lo más alto a lo más bajo están implicados en este esfuerzo filosófico empresarial. No se trata de conocer el ¿por qué me paga el cliente? sino contestar en profundidad a la pregunta de ¿para qué me paga? ya que hace más énfasis en la finalidad última de la existencia de la empresa y su relación con el cliente. El trabajo profundo hay que hacerlo en la alta dirección ya que es ésta la que debe liderar el cambio. El cómo hacerlo no es fácil, hay que trabajar en varios niveles que podemos representar en el siguiente gráfico:



Evitar las recetas y trabajar los principios para llegar a esta reflexión conjunta del equipo directivo que ayude a la acción positiva en todas las áreas de la empresa; para ello tendrá que tomarse un plazo de tiempo y mucha paciencia, pero los resultados no se harán esperar, se conseguirá ser una empresa dinámica y competitiva que logrará la supervivencia en esta crisis y en todas las que vendrán.

Me he permitido compartir este artículo de Ramón Montaner, Presidente de Montaner & Asociados y mi gran maestro en el ámbito de los RRHH. Lo escribió en el año 2000 y se publicó aquel año en nuestra web. Su contenido es de actualidad pura, lo crees así?. Gracias Ramón por ser un visionario en tantas cosas... allá donde estés, ¡gracias! ●

# ¿Qué sienten las mujeres con **cáncer de mama?**



## La encuesta

La encuesta se realizará online, a través de la página web de la plataforma [www.quesientenlospacientes.es](http://www.quesientenlospacientes.es) y se distribuirá entre los implicados a través del mail y de las redes sociales (Twitter y Facebook) de la Federación Española de Cáncer de Mama (Fecma). El cuestionario está dividido en varias líneas principales: En primera instancia, gira en torno a la percepción de la implicada sobre los avances que se han producido en cáncer de mama. En un segundo momento, se centra en el momento del diagnóstico, girando en torno a qué pruebas se le realizaron a las pacientes. Y por último, las cuestiones hacen referencia a la calidad de la información que recibió la paciente sobre el cáncer y las diferentes vías de tratarlo, así como de su opinión sobre si los recortes están o no afectando al tratamiento actual de las mujeres recién diagnosticadas.

## La plataforma '¿Qué sienten los pacientes con cáncer?' pone en marcha una encuesta para mujeres con cáncer de mama

La plataforma '¿Qué sienten los pacientes con cáncer?' ha puesto en marcha una nueva encuesta dirigida a afectados. Esta vez, el objetivo es conocer qué sienten las mujeres que sufren cáncer de mama. En España se diagnostican alrededor de 27.000 nuevos casos al año, convirtiendo a este tumor en el más prevalente entre las mujeres, lo que representa casi el 30% de todos los tumores del sexo femenino en nuestro país. La mayoría de los casos se detectan entre los 45 y los 65; sin embargo, los datos no son claros al no disponer de un registro nacional de tumores en España. De hecho, en todas las comunidades autónomas sería de gran utilidad la existencia de registros

tumorales homogéneos para disponer de datos ciertos, conocer la incidencia de esta enfermedad y como fórmula para evaluar las repercusiones sociales y económicas de esta patología.

En cualquier caso, se estima que tanto el número de casos como las tasas de incidencia han aumentado progresivamente en los últimos años, probablemente debido al envejecimiento de la población y a un diagnóstico cada vez más precoz. Es precisamente esta detección temprana la que está permitiendo que más del 80% de las mujeres diagnosticadas supere el tumor. Se estima, de hecho que la super-

vivencia por este tumor aumenta un 1.4 % cada año.

Una de cada ocho mujeres tiene riesgo de padecer cáncer de mama. Los avances producidos, no solo en el diagnóstico precoz de este tipo de tumores, sino aquellos realizados en el abordaje terapéutico de la enfermedad, conforman la esperanza de sobrevivir de estas pacientes. La situación de crisis actual puede poner en riesgo la investigación, así como el acceso de las afectadas a estas innovaciones en el tratamiento y a tratamientos para mejorar la calidad de vida de las mujeres supervivientes. Conocer cuál es su opinión al respecto, qué piensan de las opciones actuales de tratamiento o cómo fueron tratadas, ¿qué más se puede hacer por las pacientes?, son algunas de las preguntas que plantea esta encuesta y cuyos resultados serán hechos públicos al cierre de la misma. ●

# Con Vodafone 4G, conecta tu negocio con la red más rápida.

Infórmate en [vodafone.es/4G](http://vodafone.es/4G)



Vodafone Integral Empresas

**Te ayudamos a  
potenciar tu negocio**

*power to you*





# Topsecretaria, la nueva comunidad profesional para secretarias



## Cuatro directivas del equipo de Secretary Plus España relanzan la célebre comunidad online para asistentes de dirección

Tras un cambio de estrategia, la multinacional USG People, propietaria de Secretary Plus, decidió hace unos meses la venta de algunas de sus unidades de negocio en España, Italia, Austria, Suiza, Luxemburgo y Polonia. Debido a esta situación, cuatro directivas del equipo de Secretary Plus España, han decidido relanzar la célebre comunidad online para Asistentes de Dirección, con una identidad totalmente renovada. SecretaryPlus pasa a ser así Topsecretaria ([www.topsecretaria.com](http://www.topsecretaria.com)), la nueva comunidad profesional para secretarias, que viene a ofrecer distintos servicios, funcionalidades y secciones que les permitan tener un punto de

encuentro con contenido altamente profesional.

Yolanda Álvarez, antigua General Manager de Secretary Plus, junto con Susana Fernández, Elizabeth Álvarez, y Pilar Bonilla, miembros del equipo de Dirección, y tras más de 15 años de experiencia en el sector, lanzan hoy Topsecretaria, red de networking online especializada en perfiles de Secretarias de Dirección y Personal Assistants, con servicios exclusivos, entre los que destacan la formación, el Congreso Formativo para Secretarias, el acceso a datos de interés, contenidos profesionales, etc. “Hemos decidido emprender este proyecto y lan-

zarnos, ya que contamos con un amplio bagaje en el sector y consideramos que era necesario seguir dando servicio a las más de 100 mil usuarias que forman parte de la comunidad. Comenzamos esta nueva etapa cargadas de ilusión y con la firme esperanza de continuar gestionando con eficacia la red social de referencia para los profesionales del secretariado en España”, comenta Álvarez.

Renovar la imagen de la web, actualizar sus contenidos y dinamizar la comunidad fomentando la participación de todas las asociadas, son objetivos importantes del nuevo proyecto. Con el lanzamiento de la nueva imagen corporativa, se inicia un nuevo recorrido para esta comunidad, que espera aumentar su número de asociadas y facilitarles el acceso a un número creciente de servicios y posibilidades profesionales. ●



# Dreams and Food, alimentación gourmet en la red

**María Ángeles Calleja y María Jesús Díaz ponen en marcha esta nueva tienda online para los paladares más exigentes**

En los últimos años, la alimentación Gourmet ha ido adquiriendo cada vez más seguidores. Después de décadas de junk food y de platos elaborados en las grandes cadenas de producción, las necesidades alimenticias de la población han cambiado.

La alta cocina ha llegado al gran público, en parte por la televisión y en parte por el auge del turismo y la cultura gastronómica. La gente quiere probar recetas de otros países sin dejar de lado la gastronomía casera y popular, de ahí que la alimentación gourmet goce cada vez de más aceptación. Para responder a esta demanda nace, de la mano de María Ángeles Calleja y María Jesús Díaz, Dreams and Food ([www.dreamsandfood.es](http://www.dreamsandfood.es)). Su apuesta es clara: ofrecer la máxima calidad en todos sus productos y ayudar a los paladares más exigentes a preparar los platos más exquisitos en sus propias cocinas.

La tienda online cuenta con un amplio abanico de productos, desde conservas hasta platos semi-preparados, pasando por salsas, aliños, especias y hasta robots de cocina para preparar nuestros platos del día a día. Cuidando siempre que todos los productos presentes en el escaparate de la tienda respondan a la filosofía de Dreams and Food, es decir, una elaboración cuidada, natural y de alta calidad. Por ello la tienda online realiza una selección de los mejores proveedores entre los cuales podemos citar: Can Bech, ChocoMe, La Puela, Omed, DeOrtegas o Querida Carmen, reflejo de la alta calidad de la oferta de la tienda.



**María Ángeles Calleja  
y María Jesús Díaz**

Las fundadoras de Dreams and Food entienden que una cocina diferente y llena de nuevos sabores es posible en el día a día. Por esta razón no sólo apuestan por productos originales, sino que brindan recetas heterogéneas, atractivas, sanas, naturales y adaptadas a todos los bolsillos.

Calidad, compromiso y garantía son las tres grandes cualidades de esta nueva tienda. La primera porque todos los productos son de la mejor calidad existente en el mercado; la segunda porque en un plazo máximo de 48 horas se comprometen a que la compra llegue al domicilio del cliente; y la última porque si algún producto no se encuentra acorde con la calidad esperada por el cliente, el servicio de atención al cliente lo recogerá en su domicilio.

La tienda, puede visitarse en [www.dreamsandfood.es](http://www.dreamsandfood.es). Cuenta con un equipo de atención al cliente disponible en horario continuado de 9 a 18 horas y con el que podrás contactar, bien por teléfono llamando al 911 108 621 o escribiendo a [info@dreamsandfood.es](mailto:info@dreamsandfood.es) ●



ORGANIZACION TECNOLOGICA Y SERVICIOS, S.L.

## MOBILIARIO DE OFICINA



**Innovadora empresa especializada en mobiliario de oficina.  
Sabemos combinar a la perfección elegancia, funcionalidad y confort.**

Polígono Industrial PARSi - Avda. de PARSi, 4 Polígono Mini PARSi- NAVE 13 SEVILLA  
41016 - SEVILLA

Tef.: 954 511 922 Fax.: 954 260 620

web: [www.OTSSL.NET](http://www.otssl.net)

EMAIL: [info@OTSSL.NET](mailto:info@otssl.net) / [OTSSL@OTSSL.NET](mailto:otssl@otssl.net)





## Isidoro ROMERO

Secretario general de la Unión de Profesionales y Trabajadores Autónomos de Andalucía

# UPTA-A: sinceras expectativas en el nuevo Gobierno andaluz

**P**osiblemente no sea más que un reflejo de la realidad social el que una mujer joven se convierta en la máxima representante de los andaluces. Renovación, compromiso e ilusión es lo que esperamos de la presidenta Susana Díaz y su nuevo gobierno. Modernidad, al fin y al cabo. Y así se nos ha presentado ante los andaluces, con un discurso en su debate de investidura cargado de compromisos sociales y de decisión.

Tiene muchos frentes abiertos, que habrá de afrontar desde el primer día y asume su liderazgo en un momento socio económico que deja mucho que desear. "Ahora comienza una nueva etapa para el Gobierno y para Andalucía" fueron sus palabras en el debate de investidura. Y para enfrentarse a esta nueva etapa y a la situación económica de la comunidad, ha presentado una serie de medidas que van destinadas a la regeneración política, la lucha contra la corrupción y la transparencia, la redefinición del modelo económico y productivo y el impulso a la creación de empleo. Y para conseguirlo propone un gran acuerdo para revalorizar los activos de Andalucía frente a la devaluación del empleo refiriéndose especialmente a los empresarios andaluces, a los que quiere ayudar a crecer con una "política económica que propicie que puedan ganar tamaño, innovar, internacionalizarse, invertir y, en consecuencia, crear empleo". Teniendo en cuenta que el 90% del tejido empresarial andaluz es de pequeña dimensión, este es un mensaje directo para los casi 500.000 autónomos que existen en Andalucía a los que les ha transmitido su intención de que vean en el gobierno andaluz un aliado.

"Reducción de cargas administrativas, sustitución de licencias y autorizaciones por el procedimiento de declaración responsable, extender la validez y eficacia a todo el territorio nacional de decisiones, autorizaciones, permisos o licencias adoptadas por una Administración conforme a un proce-

dimiento común; garantizar el acceso rápido y ágil por cualquier Administración de los datos administrativos de personas y empresas; y un marco normativo único, común a todas las administraciones públicas, en aquellos ámbitos de especial interés para la actuación empresarial". Estas son las propuestas de la Presidenta de la Junta de Andalucía que nos hacen ver con esperanza este nuevo tiempo y que no hacen más que reconocer las demandas que venimos reclamando, desde UPTA Andalucía, para los autónomos andaluces.

Y, esencialmente, el crédito. Susana Díaz ha anunciado la creación de un instrumento público que facilite financiación a los proyectos empresariales y que aplique las recomendaciones del Grupo de Trabajo sobre creación de un Instituto Público de Crédito Andaluz. Esta es una de las medidas más necesarias y determinantes para fortalecer el tejido productivo andaluz y a los autónomos que lo sustentan: facilitarles la financiación para que puedan mantenerse en sus actividades, ampliarlas, modernizarlas, hacerlas competitivas...para poder volver a la senda del crecimiento y de la creación de empleo.

Una Andalucía más justa, más solidaria y más igualitaria es la que quiere la primera mujer que preside el Gobierno Andaluz. Su juventud, su fuerza y su compromiso son su carta de presentación. Y parece que Susana Díaz, tiene los pies en la tierra. Quizás por ser, según sus propias palabras, de familia humilde y barrio obrero. Conectar con la población, ese también es el mensaje de Díaz. Empatizar con los que lo están pasando peor en estos momentos de crisis y que sientan que el Gobierno los tiene en cuenta.

Una de las prioridades del nuevo Gobierno andaluz va a ser la elaboración del presupuesto autonómico de 2014, que, a pesar de las dificultades que impone el Ejecutivo central, va a estar comprometido "con los andaluces, con los derechos sociales y con la creación de empleo" han sido sus palabras. Asegura que en Andalucía los indicadores de los que presume a nivel estatal titular de Economía del Gobierno Central, van mejor que en el resto de España. "Quiero redefinir el modelo económico: una economía competitiva no exige hombres y mujeres más pobres" ha dicho. Y eso es lo que esperamos que el nuevo Gobierno establezca las vías para volver al crecimiento y consolide el tejido productivo andaluz. Para ello, tiene que contar con los autónomos andaluces, que son el motor de riqueza de nuestra economía. ●

# Sólo un 28,9% de las mujeres en paro percibe prestaciones por desempleo

Dos tercios, casi cuatro millones de personas paradas no ingresan prestaciones por desempleo, la mayoría de ellas mujeres. La mujer, con un 28,9%, tiene una tasa de protección muy inferior a la de los hombres (39,2%), y va disminuyendo según aumenta el tiempo que permanece en situación de desempleo. Es el resultado de las “lesivas reformas laborales que están empeorando las condiciones laborales y facilitando el despido y de los recortes del Gobierno en la cobertura por desempleo”, según CCOO-A.

"Tenemos un sistema de protección insuficiente, pues solo un tercio de los parados tienen cobertura". El número de personas en desempleo que percibe algún tipo de prestación ha ido disminuyendo (un 2,6% en el segundo trimestre de este año en relación al mismo periodo del año anterior), al tiempo que aumentaba el paro, como consecuencia de los recortes del Gobierno. El resultado: solo el 34,3%, de un total de 5.970.400 personas paradas, reciben algún tipo de prestación. Las mujeres, con una tasa de protección diez puntos inferior a la de los hombres, (28,9%, por un 39,2% de los hombres), llevan la peor parte, y su situación se ve agravada según aumenta el tiempo que se lleva en paro y se tiene más edad.

## La mayor parte de las personas sin empleo no perciben prestaciones.

Actualmente hay casi cuatro millones de personas paradas que no perciben prestaciones por desempleo, y la situación no hace sino empeorar con el tiempo. A medida que aumenta la permanencia en paro, disminuye el número de personas protegidas y, si son mujeres, aún más. Actualmente hay más de 2 millones y medio de parados de larga duración que no tienen ninguna cobertura: tres de cada cuatro personas que llevan más de un año paradas, y suponen el 60% del total, no perciben ninguna prestación. Esta situación verdaderamente desesperante, en el caso de las mujeres, es todavía peor: el



La mujer tiene una tasa de protección muy inferior a la de los hombres (39,2%)

77% de las paradas de larga duración no recibe prestaciones.

El 36,6% de las personas desempleadas de entre 30 y 44 años, el 40% del total, tienen protección. En este tramo de edad la tasa femenina es ocho puntos inferior. Mayor es la tasa de protección general entre los mayores de 45 años, uno de cada dos está protegido, y sin embargo es el tramo de edad donde la mujer se encuentra más desprotegida, con una tasa de veinticuatro puntos inferior a la de los hombres (37,9% frente a 61,3%). Para CCOO, “tenemos un sistema de protección insuficiente, pues solo un tercio de

los parados tienen cobertura, cada vez menos como consecuencia de los recortes aplicados por parte del Gobierno, además de injusto porque las percepciones son bajas. Se pone de manifiesto asimismo la desigualdad existente entre hombres y mujeres en el mercado de trabajo: primero, con empleos más precarios y peor remunerados, y perdidos estos, con peores condiciones en la protección al desempleo y mayor dificultad para reincorporarse a otro trabajo, muy improbable cuando se alcanzan los 45 años, lo que hace que la protección por desempleo sea muy inferior a la de los hombres”.



**Maribel González**

Secretaria de Mujer de la UGT Andalucía

## ¿Qué queréis de nosotras?

¿Que lo hagamos en otro país?, ¿que tiremos de fármacos que nos agraven la salud?, ¿que recurramos a garitos clandestinos?, ¿encarcelarnos?, ¿que vivamos sin vivir?, ¿que dejemos que toméis la decisión que nos corresponde?

¿Qué haríais con una hija en esa circunstancia? ¿La condenaríais de por vida con una decisión que no es suya? ¿Creéis, de verdad, que la convenceríais? ¿No os agobiaría sentir su rechazo?, ¿ni ver que no está preparada?, ¿ni que su pareja la ha dejado? ¿Os daría igual que tuviera que dejar sus estudios? ¿Os encargaríais de todo lo que ella no puede o no quiere asumir? ¿La rechazaríais? ¿Le pagaríais un “todo incluido” en Londres?

¿Qué le aconsejaríais a una hermana en paro que no tiene ni un euro? ¿Creéis que encontraría trabajo en su situación?, ¿que lo podría mantener al cabo de pocos meses? ¿La animaríais a seguir adelante si su pareja se va? ¿Y si no tiene donde caerse muerta?

¿Qué le diríais a la pareja de vuestro hijo si veis que los únicos ingresos que entran en su casa son los de ella, y peligran porque en su empresa prefieren chicos? ¿Que viene con un pan debajo del brazo? ¿También le pagaríais un “todo incluido”? ¿Que os lo podéis permitir?

¿Qué le diríais a vuestra mejor amiga, que teme su llegada desde el primer momento, porque sabe que no va a tener fuerzas para luchar contra su enfermedad? ¿Le diríais que viene por designio divino?, ¿que no hay mal que por bien no venga?, ¿que seguro que puede con todo?, ¿que su destino estaba escrito?

¿No os estáis pasando? ¿Pensáis que no nos damos cuenta? ¿Creéis que nos lo vamos a tragar? ¿Qué queréis de nosotras? ¿Llevarnos a esos otros tiempos en los que no teníamos ni voz ni voto? ¿Realmente pensáis que no tenemos argumentos? ¿Queréis enteraros de una vez?

### **La decisión es dura, pero es sólo nuestra.**

El Gobierno del PP prepara la reforma de la Ley 2/2010 de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo para ya mismo. Tres años después de entrar en vigor el derecho a la maternidad libremente decidida, el ministro de Justicia, Alberto Ruiz Gallardón, ya nos ha adelantado que la suya será una ley de supuestos, y no de plazos

como la actual. Significa que volvemos, queramos o no, a una ley de otros tiempos, un retroceso de más de 25 años, con la que se despenalizó el aborto sólo por tres supuestos: violación, riesgo grave para la salud física o psíquica de la mujer embarazada y malformación del feto; y por si fuera poco, el ministro insiste en eliminar este último supuesto de su nueva ley.

En la actualidad, las mujeres podemos abortar hasta la 14ª semana de gestación sin dar explicaciones, hasta la 22ª semana por riesgo para la salud, y sin plazo por anomalías fetales graves o incompatibles con la vida.

## **“En UGT Andalucía rechazamos rotundamente la reforma de la ley del aborto defendida por el Gobierno del PP”**

Recientemente hemos sabido que más de 100.000 mujeres que abortaron en 2011 no habrían podido hacerlo con la reforma de Gallardón, ya que lo hicieron por motivos económicos o laborales afectándoles a su salud mental, porque eran menores que no informaron a sus padres, porque el feto tenía malformación grave pero era compatible con la vida, o porque no estaban preparadas para ser madres o no querían serlo.

En UGT Andalucía rechazamos rotundamente la reforma de la ley del aborto defendida por el Gobierno del PP. Esta reforma, que alejaría a España de la esfera de la Unión Europea, donde predominan las leyes de plazos, nos privaría del derecho, que tenemos en la actualidad las mujeres en España, a decidir sobre nuestro cuerpo y su reproducción, algo íntimamente ligado a la igualdad y a nuestra autonomía en la sociedad.

Para UGT Andalucía la nueva ley restringe la libertad de las mujeres y limita su capacidad de decidir sobre su futuro y sus condiciones de vida. Por eso, día tras día y, especialmente, cada 28 de septiembre, Día Internacional por el derecho al aborto libre y gratuito, todas preguntaremos una y otra vez al ministro y sus colegas del PP:

¿Qué queréis de nosotras? ●



# Teatro de la Maestranza

## Daniel Barenboim: Orquesta del West-Eastern Divan Berlioz: Sinfonía Fantástica - Verdi: Oberturas

La gira que cada temporada realiza la Orquesta West-Eastern Divan, iniciada este año en Sevilla y Granada y continuada por otras ciudades europeas -la Roque d'Anthéron, Marsella, Basilea, Lucerna, Wiesbaden, Stuttgart, Salzburgo y Berlín- posee un atractivo singular, más allá del valor intrínseco de su excelente nivel artístico, por cuanto transmite un ejemplo, perseverante en el tiempo, de hermandad y confraternidad en el que la música, superando obstáculos secularmente insalvables, hace de excipiente idóneo -valga la expresión- y obra el milagro de unir lo que el hombre irracional y fanático se empeña en destruir. Es por ello por lo que, desde su creación, este singular proyecto, auspiciado por la Fundación Barenboim-Said, ha generado tantas expectativas, aunque también, últimamente, no pocas reticencias, por cuanto se antoja difícil mantener la financiación de un proyecto político-artístico, por noble que éste sea, en detrimento de otras instituciones filarmónicas que, como sucede con la ROSS y el propio Maestranza, vitales e imprescindibles en el devenir musical de nuestra ciudad, se encuentran en el límite de su supervivencia como consecuencia de la drástica mengua de recursos procedentes de las escasas entidades patrocinadoras. Dicho esto, son de resaltar la generosidad y el compromiso per-

sonal que Daniel Barenboim -una de las personalidades más preeminentes de nuestro tiempo- ha invertido en esta hermosa causa, en favor de un futuro de paz y concordia soñado por quienes, desafiando el fanatismo y la intolerancia, no han perdido la esperanza de legarnos un mundo sin violencia.

En su interesante actuación, la Orquesta del Divan ofreció uno de los paradigmas del movimiento romántico en donde Berlioz -tan próximo al pintor Delacroix- se nos revela como un artista de temperamento excitable, imaginativo, gran maestro de los efectos instrumentales, adepto del color y del ritmo. En efecto, su Sinfonía fantástica, estrenada en un año (1830) convulso y trascendental en la vida política y social, parece volver a gozar del aprecio del público que, durante algún tiempo le fue esquivo. Hoy, gracias al gran maestro Barenboim, podemos transitar por los momentos más sublimes de esta página inmortal: amores delirantes, accesos de locura del primer movimiento, el arrebatado del vals, el "diálogo" entre el oboe y el corno inglés, hasta conducirnos al movimiento final, colosal y brillante, gracias a una orquestación fabulosa y un acento dramático que parece inspirado en el Fausto de Goethe. El debido homenaje a Verdi (otro de los imprescindibles) se plasmó en las oberturas de "Las vísperas sicilianas" y "La fuerza del destino", junto a sendos preludios de "La Traviata", páginas que, como sucedió con la Fantástica, adquirieron el acento y la intensidad que distinguen al gran maestro Barenboim, uno de los grandes de nuestro tiempo al que, inexplicablemente, algunos mezquinos aún regatean el elogio.

**Miguel FERNÁNDEZ de los Ronderos**

## Real Orquesta Sinfónica de Sevilla - TEMPORADA 2013-2014

### Mahler Heroico: Sinfonía "Titán" Dirección: Pedro Halffter

Es un hecho innegable que la línea ininterrumpida del sinfonismo vienesés a partir de Brahms continúa con Bruckner y Mahler, seguidos de las aportaciones de Schönberg y el poematismo -valga la expresión- de Richard Strauss, sin olvidarnos de la interesante aportación de Cesar Frank. Uno de los grandes protagonistas de la temporada recién iniciada es, junto con Wagner (la obertura de "Rienzi" goza de una merecida popularidad), Gustav Mahler, de la mano de su gran valedor, Pedro Halffter, artífice del ciclo sinfónico recién iniciado con la monumental Sinfonía nº1 en Re mayor. Curiosamente, nos hemos visto sorprendidos por la cantidad de mahlerianos de nuevo cuño -hipercríticos ellos- quienes, haciendo gala de una capacidad analítica digna de expertos melómanos vieneses (pongamos por caso), muestran una actitud displicente (admitamos que hubo luces y sombras en esta Titán), que tiende a

subestimar el talento y el esfuerzo que se requieren para llevar adelante este ilusionante proyecto, precisamente en estos momentos de grave incertidumbre y desasosiego.

Es innegable que El Titán goza de una popularidad superior con respecto a otras de sus 'hermanas', por lo que esta capacidad de difusión se convierte, tal vez, en uno de sus mayores desafíos. Desde la fanfarria de clarinetes o el canto del cuco de la "Primavera sin fin", pasando por el bellissimo tema "Frère Jacques", de hondo lirismo, el obsesivo ritmo del timbal, hasta al 'allegro' tempestuoso del movimiento final, con su feroz y expansivo ataque de los platillos secundados por la percusión y la difícilísima participación de los violines, Mahler consigue uno de sus más bellos efectos instrumentales, que nos conducen al grandioso Finale, enmarcado en el batir frenético de la percusión. Y, una vez más, Halffter y la ROSS nos acercaron con entusiasmo y rigor al complejo universo mahleriano con el que cada día parecemos sentirnos más identificados.

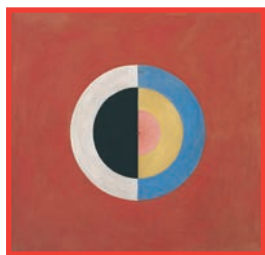
**MFR**

# El Museo Picasso Málaga descubre la obra de Hilma af Klint

La exposición reunirá, del 21 de octubre al 9 de febrero de 2014, más de 200 creaciones de esta innovadora artista sueca

El Museo Picasso Málaga descubre en España la obra singular de Hilma af Klint, la artista sueca que a comienzos del siglo XX se adentró en uno de los más sorprendentes caminos hacia el arte abstracto. Adelantada a su tiempo, creó una enigmática obra con la que quiso representar una realidad más allá de lo visible y que aún hoy impresiona por sus formas, su coherencia y por un rico simbolismo que sitúa al espectador frente a las grandes preguntas de todos los tiempos.

'Hilma af Klint. Pionera de la abstracciones' es la mayor exposición dedicada a Hilma af Klint (1862-1944) hasta el momento. Tras pasar por museos tan prestigiosos como el Moderna Museet de Estocolmo (donde ha recibido 185.000 visitas) y el Hamburger Bahnhof de Berlín, llega al Museo Picasso Málaga para presentar en nuestro país la obra de esta artista insólita, a través de más de 200 obras que sintetizan su compleja, consistente y radical trayectoria.



Hilma af Klint (1862-1944)  
Grupo IX/SUW,  
n° 17.  
El cisne, 1915  
Óleo sobre lienzo  
150,5 x 151 cm

© Cortesia Stiftelsen Hilma af Klints Verk 2013.  
Foto: Albin Dahlström / Moderna Museet, Suecia  
© Hilma Af Klint, VEGAP, Málaga, 2013.

Hilma af Klint atrapa por el vivo cromatismo de su obra, por el equilibrio en sus composiciones, a menudo geométricas, y por el formato monumental de muchas de sus pinturas. A través de una abstracción prácticamente inexplorada a comienzos del siglo XX, su trabajo se compromete con representar la conexión entre lo espiritual y lo material, el micro y el macrocosmos, la luz y la oscuridad, lo femenino y

lo masculino. Para ello, Hilma af Klint utiliza un delicado simbolismo pleno de referencias y significados que buscan guiar al espectador hacia una suerte de revelación.

La obra de Hilma af Klint es el fruto de su sólida formación artística, de la fuerte personalidad creativa de su autora y de su incansable inquietud espiritual. Y también es reflejo de una época, de un contexto social muy concreto que coincide con el cambio de siglo, momento en el que

Occidente se asombra ante avances científicos que evidencian que hay algo más allá de lo tangible, como los rayos X y las ondas electromagnéticas. Se trata asimismo de un momento en el que se hacen accesibles al gran público las traducciones de textos sagrados de otras creencias, lo que da lugar a corrientes de historicismo, relativismo, y en ocasiones agnosticismo. En este ambiente de inquietud intelectual -compartida y difundida por escritores, pensadores y filósofos- se explora el ocultismo, la teosofía, o la antroposofía de Rudolf Steiner, que pretenden dar respuesta a los interrogantes que los nuevos tiempos traen.

Al contrario que lo que sucede con la obra de Wassily Kandisky, Piet Mondrian o Kazimir Malevich, considerados por la historia académica del arte los pioneros de la abstracción, la mayoría de estas obras nunca llegaron a exponerse mientras vivió Hilma af Klint, quien dejó escrito en su última voluntad que sus trabajos abstractos no debían mostrarse hasta veinte años después de su muerte, pues estaba convencida de que no serían comprendidos hasta entonces. Cerca de un siglo después, Hilma af Klint. Pionera de la abstracción descubre al público la figura de esta artista excepcional. La exposición es el resultado de una intensa investigación a través del conjunto de su trabajo -su legado supera las 1.000 obras-, de sus 125 cuadernos de notas, de abrir cajas que llevaban décadas cerradas.

La exposición está organizada por el Moderna Museet de Estocolmo en colaboración con el Hamburger Bahnhof de Berlín, el Museo Picasso Málaga y el Louisiana Museum of Modern Art, Humlebaek. Comisaria: Iris Müller-Westerman. Asistente de la comisaria: Jo Widoff. ●



Hilma af Klint (1862-1944)  
Grupo IV, n° 3.  
Los diez mayores,  
Juventud, 1907  
Témpera sobre  
papel montado  
sobre lienzo  
321 x 240 cm

© Cortesia Stiftelsen Hilma af Klints Verk 2013.  
Foto: Albin Dahlström / Moderna Museet, Suecia  
© Hilma Af Klint, VEGAP, Málaga, 2013.



Hilma af Klint (1862-1944)  
N° 3d.  
Las enseñanzas  
del budismo, 1920  
Óleo sobre lienzo  
37,5 x 28 cm

© Cortesia Stiftelsen Hilma af Klints Verk 2013.  
Foto: Albin Dahlström / Moderna Museet, Suecia  
© Hilma Af Klint, VEGAP, Málaga, 2013.

Más información:  
[www.museopicassomalaga.org](http://www.museopicassomalaga.org)



**4.400.000 oyentes**  
*nos escuchan a diario*

*A cada uno de ellos*

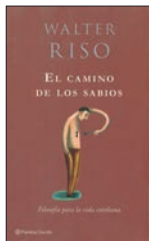
***¡¡Gracias!!***

Fuente: EGM 1º Ola 2013.



GRUPO COPE





**EL CAMINO DE LOS SABIOS**  
Walter Riso  
Planeta/Zenith  
250 páginas

El camino de los sabios pretende recuperar y actualizar algunos principios básicos de la filosofía, entendiendo esta ciencia como una psicología práctica que nace de la capacidad y la virtud de saber vivir y que proporciona herramientas para desenvolverse en la vida cotidiana. Los contenidos de El camino de los sabios están relacionados con los problemas humanos más universales. Cualquier tipo de público puede identificarse con ellos.

**EL LADO PROFUNDO DE LA VIDA**  
Walter Dresel  
Zenith  
280 páginas

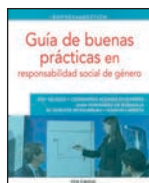


Estas y otras muchas preguntas son las que Walter Dresel aborda en El lado profundo de la vida, una obra llena de sensibilidad y sabiduría. En ella, el autor ha logrado aplicar el concepto de excelencia, tan usado en el mundo empresarial, al campo de lo cotidiano: no debemos perseguir el éxito tan sólo en nuestras profesiones, sino también en lo íntimo, en lo personal. Una verdadera guía de ruta que nos ayudará a recuperar la sonrisa en los momentos más difíciles

**LA NUEVA COMUNICACIÓN**  
Montserrat Díaz Méndez  
y Oscar Rodrigo  
González López  
Pirámide  
218 páginas



No cabe duda de que en la actualidad la comunicación adquiere cada vez mayor relevancia en las distintas esferas de la existencia humana: instituciones públicas y privadas, locales e internacionales, organizaciones mercantiles y sin ánimo de lucro, medios de comunicación, personas públicas del ámbito político, religioso, cultural, deportivo, etc.



**GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS EN RESPONSABILIDAD SOCIAL DE GÉNERO**  
AA.VV.  
Pirámide  
413 páginas

Esta Guía de buenas prácticas en responsabilidad social de género tiene como objetivo proporcionar a las empresas un marco de actuación para el despliegue de acciones que fomenten la igualdad de género como parte de su responsabilidad social empresarial.

**EL CLIENTE PONE LAS REGLAS**  
Lee Cockereell  
Empresa Activa  
188 páginas



## RECOMENDADOS



**CUIDA TU CEREBRO... Y MEJORA TU VIDA**  
Álvaro Bilbao  
Plataforma Editorial  
204 páginas

En este fascinante viaje, el Dr. Bilbao aborda con un enfoque cercano y lleno de recomendaciones prácticas las seis áreas clave para que cuides el cerebro. Desde consejos nutricionales para prevenir las enfermedades neurológicas y mejorar el ánimo o técnicas eficaces para cuidar la memoria hasta ejercicios para alejar las preocupaciones de la vida.

**LA NOVELA POLICIACA EN ITALIA**  
Giovanni Caprara  
Ediciones Alfara  
94 páginas



Breve estudio sobre el uso que se hace del género policiaco como pretexto narrativo para manifestar la realidad política, social y económica de Italia. Análisis del ADN literario de las novelas policiacas italianas. Este género ha sufrido en Italia un desarrollo constante que ha hecho un modelo típico y particular en la península transalpina.

Cada vez más es necesario brindar una calidad de servicio excelente si queremos que nuestra empresa o negocio siga subsistiendo, y es absolutamente imprescindible hacerlo si queremos crecer. Lee Cockereell sintetiza en 39 breves consejos toda una trayectoria profesional de años aprendidas trabajando en los parques de atracciones de Disney.



**GESTIÓN DE PROYECTOS EN LA EMPRESA**  
Juan Velasco Sánchez y Juan Antonio Campins Masriera  
Pirámide  
131 páginas

En esta obra se desarrollan los conceptos y herramientas básicas que permiten a los lectores adquirir formación en la planificación y programación de proyectos. Aunque su contenido es en buena medida práctico, se abordan las cuestiones teóricas necesarias para comprender y desarrollar los ejercicios planteados.

**EL ARTE DE EXPLICAR**  
Lee Lefever  
Ediciones Anaya  
255 páginas



¿Disponer de un producto atractivo y de calidad o prestar un servicio excelente no es suficiente para triunfar! ¿Es imprescindible saber explicarlo! Una buena explicación abre todas las puertas, porque dirige la opción de los demás. Dirigido a empresarios, docentes y profesionales que quieren mejorar sus habilidades de comunicación...

**BUZZ MARKETING EL PODER DEL BOCA A BOCA**  
Andy Sernovitz  
Ediciones Anaya  
192 páginas



Aunque existan muchas claves para que una marca funcione, es indudable que una de las más importantes es que sea conocida. ¿Quiere ver crecer la influencia sobre sus clientes y dentro de su empresa? ¿Desea construir una comunidad sólida alrededor de su marca? ¿O defender una causa o promover ideas?

# Mujer, todos somos una

Este es el título de la exposición fotográfica que desde el pasado septiembre y hasta el 19 de enero de 2014 se puede visitar en el Museo Nacional de Antropología de Madrid

La Agencia de la ONU para los Refugiados - ACNUR- y el Museo Nacional de Antropología, inauguraron el pasado septiembre la exposición fotográfica “Mujer, todos somos una”, que permanecerá abierta al público en el museo hasta el 19 de enero de 2014.

A través de 37 retratos, el reportero gráfico Francisco Magallón, ha tratado de poner rostro a la realidad de miles de mujeres de distintas partes del mundo que diariamente se enfrentan a diferentes situaciones de discriminación, desigualdad, exclusión, violencia o persecución en el arduo camino por sobrevivir.

“Cuando el fotógrafo nos mostró las imágenes de mujeres que había retratado en distintos países y las historias que había detrás de esos rostros, enseguida pensamos en la

mujeres y niños. Miles de ellas sufren a diario persecución por motivos de género que pueden revestir distintas formas como: el matrimonio forzoso, los crímenes de honor, la mutilación genital, la trata con fines de explotación, la violencia y esclavitud sexual como

ción por estos motivos y que necesitan protección internacional.

A la presentación de la exposición acudió también Esma Kucukalic, periodista y ex refugiada de Bosnia y una de las mujeres protagonistas de esta exposición. Kucukalic destacó cómo en situaciones de conflicto se producen todo tipo de violaciones y las mujeres se convierten en un colectivo especialmente vulnerable. “En mi país la violencia sexual se utilizó de forma sistemática como arma de guerra y con el objetivo de humillar y llevar a

cabo una ‘limpieza étnica’”, explicaba esta antigua refugiada que llegó a España en 1992 con su madre y su hermana, huyendo de una guerra que provocó en la región de los Balcanes el desplazamiento forzoso de más de dos millones de personas. Es precisamente a raíz del conflicto en la ex Yugoslavia cuando el Tribunal Penal Internacional reconoce la violación como un crimen de lesa humanidad junto con otros delitos como la tortura o el exterminio. Lamentablemente, estas mismas atrocidades se cometerían en Ruanda dos años después.

Por su parte, el reportero gráfico Francisco Magallón, que desde 1983 ha viajado por distintos países en conflicto y ha colaborado con ACNUR y con varias ONG en actividades de sensibilización, quiso destacar que el título de la exposición, Mujer, todos somos una, apela a la responsabilidad que tenemos todos -hombres- y mujeres- de cambiar la predominante visión androcéntrica, que conlleva la invisibilidad de las mujeres, la negación de sus derechos y la ocultación de sus aportaciones, siendo ellas el pilar y el motor de sus familias y comunidades.

“Cuando veo los retratos de estas mujeres colgados en la pared, siento la satisfacción de la promesa cumplida”, dijo Magallón visiblemente contento de poder dar de esta forma voz a cientos de mujeres y de historias que con su cámara ha captado a lo largo de su vida. ●



necesidad de contarlo y hacer algo juntos”, comentó Maricela Daniel, representante de ACNUR en España, durante la rueda de prensa de presentación.

De los más de 45 millones de personas refugiadas y desplazadas en el mundo, el 80% son

arma de guerra, la violencia doméstica, la violencia por orientación o identidad sexual, entre otras.

ACNUR aboga por el reconocimiento como refugiadas de las mujeres y niñas que han sufrido o tienen un fundado temor de persecu-

# Kia Niro: nuevo héroe para la ciudad



Combina un carácter divertido con una carrocería robusta y resistente a la par que elegante



Divertido y arriesgado, el nuevo Kia Niro - el novedoso y espectacular prototipo para la ciudad de Kia - ha sido desvelado en el Salón Internacional de Frankfurt. Se trata de un posible competidor para el segmento B, preparado para tomar el ecosistema urbano con mucho estilo.

Listo para afrontar cualquier de-safío que el conductor moderno pueda lanzarle, el Niro combina un carácter divertido con una carrocería robusta y resistente a la par que elegante. Cuenta con una mezcla de

materiales que contrastan entre sí, dentro de unas dimensiones compactas y precisas.

Este prototipo es fruto del empeño de Kia por buscar nuevas opciones de coche compacto para los siempre exigentes conductores de hoy en día, para quienes el tamaño es una cuestión importante, este concept presenta además elementos muy interesantes no siempre asociados con los coches "más pequeños". Creado en Europa, en el estudio que la marca tiene en Frankfurt, para el diseño de este pro-

totipo se han tenido muy presentes los gustos y expectativas europeas.

El Niro parece traer al segmento B una imagen casi opuesta al 4x4. Tiene la solidez y el estilo de una caja de un reloj de titanio pero a la vez muestra una forma ágil, que sugiere protección y fortaleza.

En palabras de Gregory Guillaume, jefe de Diseño en el estudio que la marca posee en Frankfurt y que ha liderado al equipo en este proyecto: "Hace diez años la gente buscaba un estilo sutil en el mercado de los SUV, pero la realidad es que cada vez más personas han migrado al segmento B buscando un carácter fuerte e individual".

"Creemos que el Niro es un vehículo muy atrevido y estilizado que muestra un espíritu directo y carácter intrépido, un coche capaz de superar cualquier obstáculo que se ponga en su camino", añade. ●





# Valle de Benasque,

## el secreto mejor guardado del Pirineo

**Naturaleza, deporte, cultura  
y gastronomía en un entorno único**

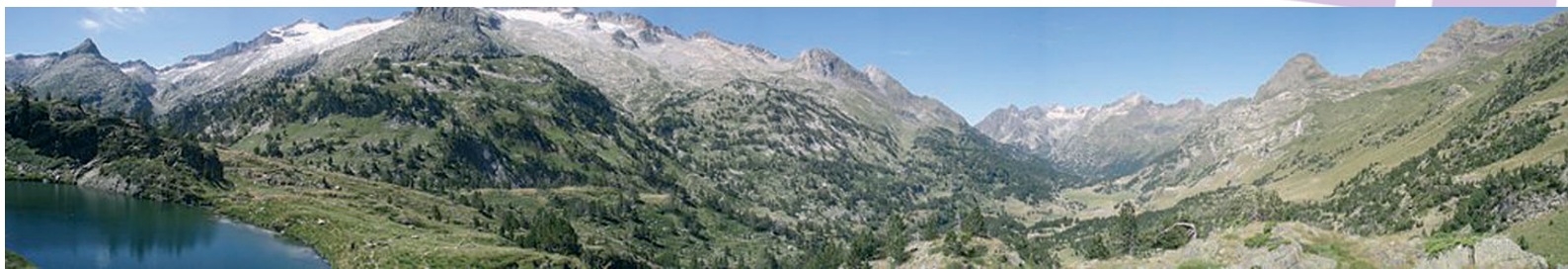
Los lugareños del valle de Benasque, en el Pirineo de Huesca, son un tanto tímidos. Conscientes de que guardan una joya, no les gusta alardear de ella. Durante años su eslogan turístico fue “El valle escondido” aunque a muchos no les gustaba por lo de escondido, pero expresaba bastante claramente lo que define a este lugar. Lamentablemente, su valle, tan celosamente guardado, saltó a las primeras planas de los periódicos y a las portada

das de los telediarios cuando el río Ésera que lo atraviesa recibió hasta 50 litros por metro cuadrado el pasado 18 de junio, que se unieron a las ya crecidas aguas por el deshielo primaveral y arrastraron puentes, carreteras, muros y parques infantiles. Cientos de personas fueron evacuadas pero no hubo víctimas. Eso sí, se pensó que la temporada turística quedaba arruinada.

Pues no, al menos no del todo. Junio fue malo, pero la rápida reacción del vecindario, el Ayuntamiento y los empresarios consiguió que en poco tiempo todo volviese a la normalidad y



Pico Aneto y la cascada de Aigualluts, uno de los lugares más visitados del valle.



los meses de julio y agosto han sido incluso mejores que el año pasado. El esfuerzo ha sido premiado con la Placa al Mérito Turístico que otorgó el Consejo de Gobierno de Aragón a la Asociación Turística Valle de Benasque “por su importante contribución al desarrollo y difusión de los valores turísticos del Valle de Benasque, lo que ha originado un incremento en el número de visitantes a este valle, considerado como uno de los destinos turísticos de montaña más importantes a nivel nacional e internacional”.

Y es que, en efecto, Benasque y su valle ya no están tan escondidos y sus encantos se muestran abiertamente a quienes quieran descubrirlos. A poco más de cuatro horas desde Madrid (dos de AVE a Huesca y otras dos de autobús o coche hasta el centro de la población), esta villa y sus bellos alrededores son un privilegio para quien los visitan y una verdadera sorpresa por los recursos que ofrece, muchos de ellos de muy reciente creación. El valle de Benasque es el más abrupto y bello de cuantos conforman los Pirineos. Con sus más de 30 pueblos y villas, con su arquitectura altoaragonesa, sus iglesias románicas, sus costumbres, su lengua es, sin duda, un lugar de encuentro y reposo obligado en la visita a los Pirineos.

El valle de Benasque sabe mucho de esfuerzos y también de logros. Tierra de paso en una dura travesía de los republicanos que huían a Francia durante la Guerra Civil, de contrabandistas y de maquis en los tiempos duros, de emigrantes en los años 40 y 50 que acabaron en la Guinea Española y Fernando Poo, —como bien ha contado la actual alcaldesa, Luz Gabás, en su best seller “Palmeras en la nieve”—, de inviernos muy fríos y de pendientes eternas... Pero el resultado, hoy, compensa todos los sacrificios.

Benasque ofrece todo lo necesario para la práctica de casi cualquier deporte y para todos los niveles, desde el que desea iniciarse en alguno de ellos, hasta los veteranos que tratan de batir sus propios retos. Haciéndolo por libre o con la ayuda y asesoramiento de una empresa especializada. Bajar por aguas salvajes en kayak, lanzarse al vacío en parapente o montar en bicicleta (eléctrica para los más comodones) por escenarios idílicos son parte de la amplia oferta que define a los llamados deportes de aventura. La mayoría de ellos añaden un valor con el que no pueden competir otros deportes más populares y masificados: las inyecciones de adrenalina llevando a cabo estas prácticas son inigualables.

Por tierra —pesca, montañismo, escalada, esquí de fondo y alpino, excursión en quad, espeleología, vías ferratas, excursiones a caballo...—; por aire —parapente, ultraligero, ala delta...—; o por agua —rafting, hidrospeed, kayak, descenso de barrancos, aguas tranquilas... todas las posibilidades están al alcance de la mano.

### Naturaleza viva

En cualquier de las aventuras que se emprendan, la naturaleza sale al encuentro y se muestra en toda su grandiosidad. Uno de los paseos imprescindibles es el que atraviesa parte del Parque Natural Posets-Maladeta, con un impresionante conjunto de 13 glaciares, 95 lagos de origen glaciar y cascadas de gran belleza, para llegar al Forau d'Aiguallut donde se encuentran las aguas que, tras su viaje subterráneo, dan nacimiento al río Garona y la impresionante cumbre del Aneto que con sus 3.404 metros es la más alta de todos los Pirineos. Se trata de una caminata por un camino perfectamente señalizado de unas dos horas ida y vuelta, que los recios muchachotes del valle califican como “llano” y, aunque no hay que creerles, en realidad tampoco ofrece mucha dificultad. En el recorrido se vislumbran pastos, abetos, pinos y robles con boj. También turbas, setas y pequeñas plantas carnívoras. Sin buscarlos, salen al paso las cómicas marmotas y los elegantes armiños, no tan fáciles de ver el águila real, el quebrantahuesos, la nutria y el urogallo. Y a evitar totalmente, víboras y culebras...

Pero hay más posibilidades. Desde pequeñas escapadas de unas horas hasta travesías de varios días, pernoctando en alguno de los múltiples refugios de montaña, son innumerables las opciones que el valle ofrece para la práctica del senderismo.

Claro que cuando llega el invierno y senderos, valles y montañas se cubren de nieve, Benasque ofrece su otra cara, tal vez la más conocida y atractiva para muchos. Porque aquí, a un paso de Benasque se encuentran las propuestas del grupo Aramón que integra la mayor superficie esquiable de España y con una cifra de esquiadores y visitantes que le sitúa como líder del sector con más de un 20% de cuota de mercado. Este grupo integra y gestiona cinco estaciones: Cerler, Panticosa y Formigal, en el Pirineo aragonés, y Javalambre y Valdelinares, en el Sistema Ibérico turolense.

Cerler es la más próxima a Benasque y es la estación más alta del Pirineo aragonés. La belleza paisajística de la estación, rodeada de más de 60 picos que superan los 3.000 metros de altura hace de Cerler una estación con un extraordinario encanto natural. Sus pistas y remontes se reparten a lo largo de dos valles: Cerler y Ampriu en los que el esquiador encuentra todos los servicios necesarios para su comodidad en la estación: remontes que eliminan filas de espera, una amplia oferta gastronómica y un moderno sistema de nieve artificial, que aseguran el disfrute de la nieve durante toda la temporada de esquí.

En los últimos años han surgido muchos deportes relacionados con la nieve, que permiten disfrutar de la naturaleza en su estado más puro. Cada uno de ellos tiene aquí su espacio privilegiado. El esquí nórdico es el primer deporte de nieve que se



empezó a practicar en nuestro país, pero desde luego no es el único. Fruto de la evolución de las técnicas que tradicionalmente utilizaban los habitantes de las montañas para desplazarse, o bien, de la importación de otros países, se han multiplicado las opciones para disfrutar de la nieve y de la montaña en invierno: esquí nórdico y de travesía, freestyle, snowboard, escalada en hielo, motos de nieve, raquetas de nieve, trineos...

### Y también cultura

En el valle de Benasque todos los deportes son posibles, pero para los más tranquilos o los que después del ejercicio busquen algo más, también aquí hay posibilidades. Los espectaculares paisajes que regala a cada paso el valle de Benasque están jalonados por numerosas e interesantes muestras de arte románico. Junto a los templos, se alzan las viviendas del valle que fueron, durante siglos, unidad social y entidad básica de producción y autoconsumo. En las viviendas del valle se englobaban los establos y ganados, sus tierras, su pasado y el rango social que se desprendía de todo ello. Estas casas se construían principalmente con sillares de piedra, y sus forjados se realizaban de vigas de madera, mientras que los tejados se cubrían con lajas de piedra o pizarra. Las escasas ventanas solían tener un dintel de piedra o madera.

Benasque albergó la capitalidad del Condado de Ribagorza, por lo que, más allá de las casas tradicionales, cuenta con la presencia de edificios nobles en su atractivo casco urbano. El más llamativo es el Palacio de los Condes de Ribagorza o Casa Albar, totalmente restaurada y que constituye un bello ejemplo de arquitectura renacentista. También destacan otras construcciones como Casa Faure, Casa Juste o Casa Suprián, en Anciles. Naturalmente en Benasque y los otros pueblos del valle abundan los hoteles de todas las categorías, muchos de ellos dotados de balnearios y spas para encontrar el relax adecuado tras las jornadas activas.

### Sabores y aromas

Y, claro, después de una intensa jornada en la montaña, merece la pena saborear esos manjares que reconfortan el estómago y el espíritu trasladándonos a un tiempo en el que la comida se cocía y se disfrutaba sin prisa.

Hoy se siguen haciendo las cosas como ayer, como las abuelas han ido enseñando a los nietos y éstos se muestran orgullosos de conservar. Las casas del valle de Benasque se autoabastecían, por lo que no es de extrañar que dispusieran de nutridas despensas repletas de las excelentes materias primas que obtenían de los ricos parajes pirenaicos que las circundaban.

Excelentes cárnicos como el cordero, la ternera o el cerdo; la trucha como emblema de la pesca en la zona; las verduras, hortalizas y legumbres, base de muchas recetas locales; los frutos secos, la miel, un amplio abanico de setas y las codiciadas trufas conforman, junto con la caza, el mapa de la variada y rica gastronomía del Valle de Benasque.

Los renombrados establecimientos de restauración del valle de Benasque preparan a diario una esmerada muestra de la gastronomía típica de la zona que permite sumergirse en el corazón de estas tierras a través de sus sabores y olores y siempre con la calidad que garantizan los productos locales. Encandilados

por sus paisajes pirenaicos y respirando su rica historia a través de su patrimonio artístico, los sabores de antaño traídos hasta nuestros días son el complemento para un valle delicioso.

Entre sus especialidades destacan los “recaus”, platos de cuchara por excelencia y en los que conviven los más diversos productos. El de Villanova que, además de lentejas y chorizo, incorpora patatas y coles, es uno de los más conocidos. También es popular en el valle el guiso de garbanzos con patatas al que se añade longaniza, tocino, morcilla y costilla. En este mismo apartado figuran las judías en aceite, típicas de

### Para Saber más

Asociación Turística Valle de Benasque:  
tel.: 974 55 28 80, [www.benasque.com](http://www.benasque.com)  
Ayuntamiento de Benasque: [www.benasque.es](http://www.benasque.es)

#### Algunos hoteles:

Gran Hotel Benasque: [www.hotelesvalero.com](http://www.hotelesvalero.com)  
Selba d'Ansils: [www.hotelselbadansils.com](http://www.hotelselbadansils.com)  
Ciria: [www.hotelciria.com](http://www.hotelciria.com)  
Llanos del Hospital: [www.llanosdelhospital.com](http://www.llanosdelhospital.com)

#### Buenos restaurantes:

La Solana, Casa Cornel: [www.casacornel.com](http://www.casacornel.com)  
La Llardana: tel.: 619 623 788  
Restaurante Turpi: [www.turpi.net](http://www.turpi.net)

#### Algunos servicios:

Cerler: [www.cerler.com](http://www.cerler.com)  
Grupo Aramón: [www.aramon.com](http://www.aramon.com)  
Pirineo en ruta: [www.pirineoenruta.com](http://www.pirineoenruta.com)  
Bikefriendly: [www.bikefriendly.es](http://www.bikefriendly.es)  
Verdebike: [www.verdebike.es](http://www.verdebike.es)  
Parapente Pirineos: [www.parapentepirineos.com](http://www.parapentepirineos.com)  
Eseraventura: [www.eseraventura.com](http://www.eseraventura.com)  
Autocares y taxis: tel.: 669 702 300  
Quesos artesanos: [www.elbenasques.com](http://www.elbenasques.com)

Castejón de Sos. Del cordero, se cocinan los “garrotets” o jarretes en localidades como Benasque, donde son un verdadero estandarte de la gastronomía local. En el mismo apartado cárnico, aunque de caza, destacan el “ixarso” o sarrío benasqués y el jabalí con chocolate. En cárnicos, junto a la deliciosa ternera del valle, se encuentran exquisitos productos derivados del cerdo como los embutidos, las chiretas o las tortetas.

De la huerta, patatas “al calibo”, cocinadas al amor de la lumbre, y platos como la ensalada benasquesa, más elaborada, en la que junto a las patatas, hay cebollas, sardinas de cubo y robellones en vinagre. La riqueza de los hongos de la zona – “robellons”, “muxardons”, y muchas otras variedades– ofrece, además, infinidad de recetas muy apetitosas. También producto de la naturaleza, en este caso de las cristalinas aguas que recorren el valle, las truchas se convierten en un manjar excepcional y desempeñan un papel fundamental en la cocina tradicional del valle de Benasque. Y para acompañarlo todo algunos de deliciosos vinos de la vecina Somontano. ●

**EnriqueSANCHO**





**GRUPO JOLY**

PRIMER GRUPO EDITORIAL ANDALUZ



[diariodecadiz.es](http://diariodecadiz.es)



[diariodejerez.es](http://diariodejerez.es)



[europasur.es](http://europasur.es)



[diariodesevilla.es](http://diariodesevilla.es)



[eldiadicordoba.es](http://eldiadicordoba.es)



[huelvainformacion.es](http://huelvainformacion.es)



[granadahoy.com](http://granadahoy.com)



[malagahoy.es](http://malagahoy.es)



[elalmeria.es](http://elalmeria.es)

*con permiso***manuelBELLIDO**

bellido@mujeremprendedora.net

<http://manuelbellido.com>

## *La construcción de lo venidero*

Como otros muchos de mi generación, durante la juventud leí a Karl Marx y a otros autores que profesaban, sostenían o profundizaban el comunismo. Sinceramente en algunas cosas llegué incluso a admirarlos, aunque, contrariamente a muchos de los comunistas que militan hoy en partidos de la izquierda española - que, por cierto, parece no haberse enterado de que el Muro de Berlín o Muro de la vergüenza, cayó en 1989 - nunca pensé que aquello que Marx y otros habían escrito y proclamado fuera válido eternamente. Muchos amigos después de años me han confirmado un sentimiento que también yo había probado: si se busca en estos escritos la densidad y la creatividad del pensamiento, a menudo se experimenta una gran desilusión y se necesita mucha paciencia para continuar la lectura, que en muchos casos aburre y cansa. Leyendo, por ejemplo, escritos de Lenin o de Mao, cuesta encontrar en ellos semblanzas de pensador. Aunque, en honor a la verdad, no se puede decir lo mismo de otros autores que, como el filósofo teórico marxista, político y periodista italiano Gramsci, supieron utilizar en sus textos el análisis marxista mejor que Marx.

El marxismo en su definición más pura, según muchas de estas posiciones históricas, comprendía dos elementos esenciales: por una parte el análisis y la crítica y por otra la voluntad activa de las clases obreras que constituían el elemento revolucionario. Por tanto, quien practicaba solo el análisis y la crítica, prescindiendo de las clases más desamparadas, no representaba el marxismo, sino una pobre parodia de esta doctrina. Y aún más lo convertía en caricatura, quien hablaba de bienes comunes y pertenecía en realidad a los pocos privilegiados que dirigían el Estado en ese experimento histórico que marcó la historia del siglo XX.

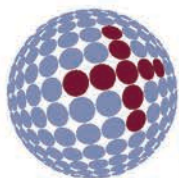
La caída del muro de Berlín permitió a muchos de la clase obrera conocer las mentiras, demagogia y manipulaciones de esos dirigentes políticos que no habían cumplido ni una sola de las promesas de bienestar que le habían prometido. Aquel acontecimiento permitió a muchos países iniciar una nueva etapa democrática y de progreso, ya liberados del yugo soviético.

Esta desintegración de la Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas y de muchos regímenes comunistas destaparon los delitos escalofriantes cometidos por Stalin y por el régimen soviético, los gulags, los tratados que se habían firmado con Hitler, las Grandes Purgas y Soviets, el federalismo étnico, el socialismo estatal y el dominio omnipotente del Partido Comunista, todos hechos que habían despedazado la doctrina que supuestamente les sostenía.

El espectáculo de burocratización, corrupción y represión de la élite de los partidos comunistas en la antigua URSS, y los actuales de China, Cuba, Corea del Norte, Vietnam, etc... demuestran que los seguidores de esa doctrina que enarbolan la bandera de la defensa de la clase obrera, una vez que llegan al poder lo utilizan en el propio beneficio. El comunismo cada vez que ha llegado al poder ha reaccionado como todos los totalitarismos dogmáticos, posicionándose como un impedimento a vivir, a comprender y a actuar con libertad, sometiendo a la sociedad a una cierta esclavitud disfrazada de camaradería y de compañerismo.

A veces me sorprende ver a algunos todavía sacando pecho por su militancia comunista. Si solo pienso a los 15.000.000 millones de personas que murieron bajo una de las dictaduras más sangrientas y nefastas de la historia de la Humanidad, me vienen escalofríos. Ni volviendo la vista atrás, ni asistiendo en la actualidad a la situación de países que viven bajo regímenes comunistas pueden despertar confianza quienes pretenden, en nuestro país, envolver en papel de regalo ideas de lucha de clase, de expropiaciones, de impuestos progresivos, de bancos del Estado, de centralización de servicios.... No despiertan confianza esos defensores del pensamiento único, "intelectuales" que dictan lo que es democrático y lo que no y los que son incapaces de criticar hechos antidemocráticos como los que se repiten en Cuba, en China o en cualquiera de las dictaduras que aún resisten. El porvenir de la humanidad probablemente vaya por otros derroteros. ●





**LOYOLA**  
Leadership School

# EXECUTIVE EDUCATION **EE**

**ESADE**  
Business School

Programme for Leadership  
Development - **PLD**

(octubre 2013 - febrero 2014)

Dirección Comercial:  
Marketing y Ventas

(noviembre 2013 - enero 2014)

Control y Gestión Avanzado - **CGA**

(marzo - mayo 2014)

Liderazgo de Personas y  
Dirección de Equipos

(mayo - junio 2014)

**IEF** Instituto de  
Estudios Fiscales

Alta Especialización en  
Derecho Tributario

(febrero - mayo 2014)



Programa de Internet Business - **PIB**

(noviembre 2013 - febrero 2014)

Universidad de Deusto  
University of Deusto  
**Deusto**

Programa de Alto Rendimiento para  
Equipos Directivos de Centros Educativos

(enero - abril 2014)

## ABIERTO PLAZO DE ADMISIÓN



**Campus Córdoba**  
C/ Escritor Castilla Aguayo, 4  
14004 Córdoba (España)  
Tel. +34 957 222 100

**Campus Palmas Altas**  
C/ Energía Solar, 1- Edificios F y G  
41014 - Sevilla  
Tel. +34 955 641 600

Más información en  
[www.loyolals.es](http://www.loyolals.es)





Andalucía es  
*Solidaridad*

**Andalucía** es pionera en la protección de los sectores más desfavorecidos de la sociedad. Centramos nuestro interés en el bienestar de la infancia, de las personas mayores y las personas con discapacidad, así como la protección de la mujer y de las minorías marginadas. Sabemos que las inversiones en el presente mejoran la sociedad del futuro. Porque con el bienestar y la igualdad de todos y todas construimos el progreso de **Andalucía**.



JUNTA DE ANDALUCÍA

[www.juntadeandalucia.es](http://www.juntadeandalucia.es)