

mujerempresendedora

Reportajes

Costuras a flor de piel.
Vivir con cáncer
de mama

Womenalia
Inspiration Day
Tres años inspirando
a la mujer profesional

Entrevista

Nuria Varela Portas,
Gerenten de
Pazo de Vilane



La mujer y franquicia



10
ENTREVISTA A NURIA
Y PIEDAD VARELA PORTAS



12
COSTURAS A FLOR DE PIEL.
VIVIR CON CÁNCER DE MAMA



16
TRES AÑOS INSPIRANDO
A LA MUJER PROFESIONAL

5 ZONA OPINIÓN

5 **No desperdiciéis el verano**
Anna Conte

7 ZONA HECHOS

7 En cuatro vistazos

8 Tema de portada

10 Entrevista a

Nuria y Piedad

Varela Portas

14 Reportaje

Costuras a flor de piel.

14 Reportaje

Tres años inspirando

a la mujer profesional

17 **Un tapiz #contralatrata**

Isabel García

17 **XXXXXXXX**

M^o Ángeles Tejada

18 ZONA MUJER

18 Protagonistas

19 **XXXXXXXX**

M^o Ángeles Tejada

22 Emprendedora

Iria Cordal

25 Emprendedora

Julia Esteban

12 **XXXXXXXX**

XXXXXXXX

26 ZONA EMPLEO

26 Sindicatos CC.OO.

19 **XXXXXXXX**

XXXXXX

24 ZONA OCIO

28 Música

29 Libros

30 Museo Picasso

Málaga

31 Viajes

33 Motor

34 ZONA OPINIÓN

34 "Vacuum" para todos

Manuel Bellido

staff

EDITA: Grupo Informaria, empresa informativa fundada en 1996

FUNDADOR: Manuel Bellido

REDACCIÓN Y COLABORADORES:

Anna Conte, Isabel García, José Santos, M^o Ángeles Tejada,

Ana Pagador, Lourdes Otero, Vanessa Calvo,

Ana María Herrero y Susana Muñoz

DIAGRAMACIÓN: Francisco Javier Collados

FOTOGRAFÍA: Archivo Mujerempredadora, Agencias

Dirección, Administración,

Distribución y Publicidad:

Recaredo, 20, 2^o- 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.mujerempredadora.net

E-mail: mujerempredadora@mujerempredadora.net

redaccion@mujerempredadora.net;

digital@mujerempredadora.net

annaconte@mujerempredadora.net

**Premio
ALMUR**



**Premio
ARCO
IRIS**





para empezar
annaCONTE

annaconte@mujerempresadora.net

Editora

No desperdices el verano

Legadas estas fechas, no veo la hora de echar el freno en el trabajo y disfrutar de unos días de descanso. Es realmente una necesidad que a estas alturas del año siente el cuerpo, la mente, el espíritu... y mientras cuento con ilusión los días que me faltan para las vacaciones, y repaso mentalmente las cosas que tengo que terminar en casa y en el trabajo o las cosas que tendré que meter en la maleta o en el bolso para la playa, me pasa por la cabeza, como todos los años, un pensamiento: no desaproveches las vacaciones, deja que te aporte todo lo que necesitas. Siento a continuación el deseo de encontrar, por ejemplo, un consejo, un dicho, una poesía que me sirva de “programa” para estos días tan valiosos y tan esperados.

Busco en Internet: descanso, vacaciones, significados... y me encuentro con una frase que me atrae como un imán: “Solamente aquellos que saben descansar saben trabajar”. Me concentro en estas palabras. No, no es eslogan facilón y ni siquiera una frase provocadora, es una afirmación muy profunda que me pone por delante, después de cinco siglos, la voz indomable de su influyente autor, Giordano Bruno. Me encanta y me atrae este desafío; y pruebo a darle la vuelta a la frase “Sólo aquellos que saben trabajar son capaces de descansar”. Sí, creo que también podemos decirla así. Dicho con otras palabras: uno debe ser siempre el mismo, debe actuar siempre con las mismas razones y motivaciones, dejarse inspirar por los mismos valores, haga lo que haga, sea trabajando que descansando.

Ya, cuando preparemos el bolso de la playa o la mochila no se debe olvidar el elemento fundamental: la coherencia. Con esta

actitud cada uno se puede organizar su “ocio inteligente”; y lo puede hacer incluso si las circunstancias no le permiten viajar y apartarse unos días de la propia ciudad. Se trata de tomar distancias de aquello que se hace en la rutina del día a día, alejarse mentalmente, como el artista se aleja de su obra para verla mejor. Justamente eso, uno se aleja para acercarse más a uno mismo, para comprender nuestras relaciones personales, el trabajo que hacemos, y en general, observar nuestra vida en un espejo.

Se necesita un poco de voluntad para conseguir unas vacaciones auténticas. A propósito, la palabra proviene del latín “vacuum”, “vacío”, espacio vacío, un espacio que hay que llenar; si solo estamos acostumbrados a hacer y poco a ser y a pensar, nos puede acontecer que cuando nos jubilemos, no sepamos qué hacer con tanto tiempo libre e intentemos llenarlo con frenesí, en lugar

“No estaría mal que volviendo de las vacaciones, reflexionemos sobre nuestro día a día, y en general sobre nuestro tiempo”

de transformarlo en un placentero espacio de libertad.

No estaría mal que volviendo de las vacaciones, reflexionemos sobre nuestro día a día, y en general sobre nuestro tiempo, para entender de qué forma colmar toda clase de vacíos, aunque se trate de pocas horas o minutos.

Del descanso, siempre hemos tenido necesidad, es un concepto antiguo como el mundo, se remonta a la Génesis, al séptimo día. ●



En cuatro vistazos

FLASHES DE LA ACTUALIDAD

>>20 ANIVERSARIO DE LA CONFERENCIA DE BEIJING

ONU Mujeres ha puesto en marcha una campaña mundial durante la que se debatirán los logros y los retos pendientes para llegar a la igualdad de género y fortalecer el rol de la mujer en la sociedad. Con esta iniciativa se pretende resaltar el vigésimo aniversario de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer, que se celebró en Beijing en 1995 y en la que 189 países adoptaron una Declaración y Plataforma para la Acción que ya se considera histórica. ●



2



>>ASEINADA EN LIBIA SALWA BUGAIGHISS

Salwa Bugaighis, una abogada defensora de los derechos humanos y activista política muy reconocida y respetada en la esfera internacional, resultó muerta en su casa, en la ciudad de Bengazi, al ser atacada por unos desconocidos que le dispararon un tiro en la cabeza. El Secretario General de la ONU, la Misión de Apoyo en Libia y ONU-Mujeres han condenado en los términos más enérgicos el asesinato de la abogada, integrante del Comité Preparatorio para el Diálogo Nacional. ●

>>EL INGLÉS ES PARA MUJERES

Englishcafe, el método alternativo para aprender inglés que tiene como escenario los cafés con mayor encanto de la ciudad, ha elaborado un informe que tiene por objeto analizar el grado de interés de los españoles hacia el aprendizaje del inglés. El estudio, basado en una encuesta que tuvo por muestra a 500 alumnos de Englishcafe, saca a la luz el perfil del nuevo estudiante de inglés en nuestro país. La encuesta pone de manifiesto que las mujeres muestran más interés por mejorar sus habilidades lingüísticas. En concreto, el 74,80% de los alumnos son mujeres. En otras palabras, suman tres cuartas partes del total del alumnado, frente al 25,20% que representan los hombres. ●



4



>>MUJERES PALESTINAS EN ESPAÑA

El pasado día 23 de junio se mantuvo un encuentro en el Instituto de la Mujer con una delegación de mujeres palestinas integrantes de los Consejos municipales de 9 de los distritos más poblados de Cisjordania, encabezada por el Viceministro del Ministerio de Asuntos de la Mujer de la Autoridad Palestina y representantes del Ministerio de Asuntos Locales. El Encuentro ha tenido lugar con motivo de la visita de estudio que están realizando en España en el marco del Proyecto "Formación de 240 candidatas electas en 12 distritos de Cisjordania, y realización de una visita a España para intercambio de buenas prácticas". ●

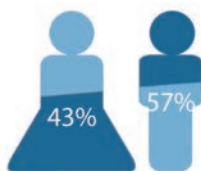
La mujer y franquicia



El sector franquicia, una apuesta que las mujeres tienen cada vez más clara

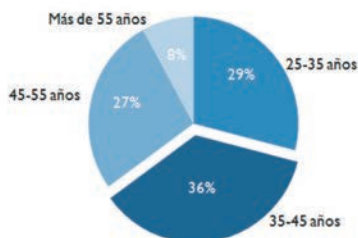
>> Un 65% de las mujeres interesadas en franquicia se sitúan entre los 25 y 45 años.

La mujer en franquicia



Un 43% de los interesados en franquicia son mujeres

Clasificación por edad



Un 65% de las mujeres interesadas en franquicia se sitúan entre los 25 y 45 años

Las mujeres se decantan por montar su propio negocio y apuestan por la franquicia como fórmula de su éxito, tanto en negocios que ya están creciendo, como nuevas empresas que comienzan a expandirse. La Consultora Tormo Franchise Consulting ha publicado un estudio en el que se confirma que el 43% de las personas interesadas en franquicia son mujeres, dato que se equilibra cada vez más con los emprendedores masculinos.

“La franquicia te ofrece la posibilidad de ser propietario de un negocio acreditado, tener una zona de exclusividad, ser formado en la etapa inicial y una asistencia continuada”, afirma Rocío Gay Pérez, franquiciada de la marca Nascia en Jaén, enseña especializada exclusivamente en tratamientos contra la ansiedad y el estrés.

“El 43% de las personas interesadas en franquicia son mujeres”.

En cuanto a la edad de las emprendedoras, más del 60% de las mujeres interesadas en franquicia son menores de 45 años, de las cuales el 36% se encuentran entre los 35-45 años. El rango de edad que presenta menor interés son las mayores de 55 años, que no alcanza el 10%.

“Con la crisis actual, a los jóvenes nos cuesta encontrar trabajos acordes a nuestra titulación e incluso acceder a puestos de trabajo de categoría inferior a nuestra formación. Por ello,

nos vemos obligados a buscar otras opciones como emprender o dejar nuestro país, con la finalidad de conseguir el sueño perseguido”, explica Rocío Gay.

Buscando franquicias low cost.

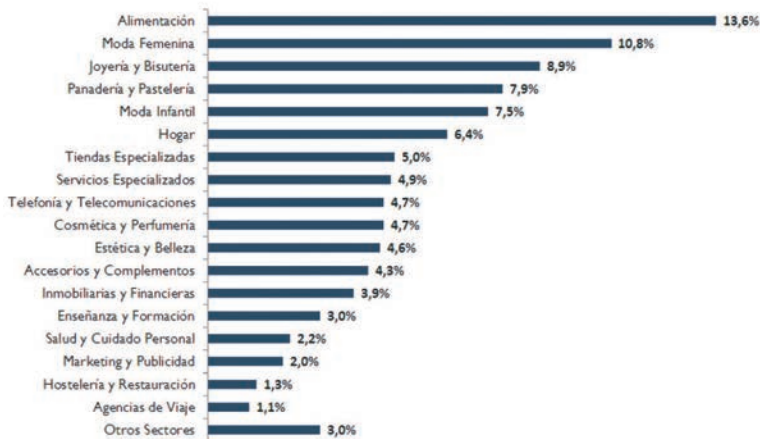
A pesar de que la demanda es alta, las mujeres se interesan por enseñanzas de baja inversión, como muestra el informe de Tormo Franchise Consulting. De este modo, el 86% de las mujeres se decantan por franquicias con inversiones menores a 60.000 €, y en el caso del 67,8%, no superan los 20.000 € de inversión.

Un aspecto que diferencia a los hombres interesados en franquicia, que buscan franquicias que presentan mayores inversiones, como son las enseñanzas de Hostelería y Restauración.

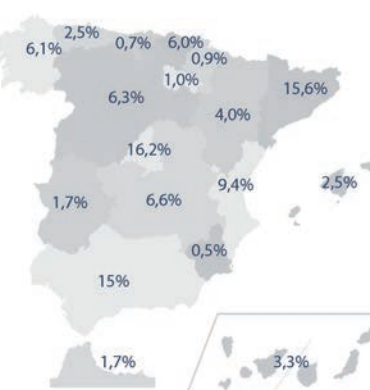
“Tras quedar en paro y vivir la situación de crisis que tenemos hoy día, me planteé montar mi propio negocio, idea que propuse a mi cuñada que estaba en igual situación que yo. Ninguna había tenido su propio negocio anteriormente con lo cual vimos que una franquicia sería la mejor opción, puesto que nos asesorarían y guiarían para comenzar nuestra aventura en el mundo empresarial”, afirman María Dolores Benticuaga y Emilia Fernández, franquiciadas de la marca Sabochi en El Ejido.

María Dolores y Emilia decidieron apostar por la franquicia Sabochi y el pasado mes de Noviembre abrieron su tienda.

Sectores más demandados



Presencia por CCAA



>> Hay una fuerte demanda por parte de las mujeres, pero una limitada capacidad de inversión

“Tras estudiar las necesidades de la zona vimos que no existía ninguna tienda especializada en ropa premamá y lactancia por lo que eso era otro punto a favor para montar una tienda Sabochi y así dar un servicio que hasta el momento no existía en la zona de El Ejido que es donde nos encontramos nosotras”, comentan.

La figura de la franquiciadora.

Además, son muchas las grandes empresarias que dirigen un negocio de éxito que se expande a través de la franquicia. Es el caso de Belén Pascual, Socia Fundadora de Cuidando a tus mayores. “Acabamos de empezar a franquiciar y tengo que decir que el porcentaje de mujeres que se han puesto en contacto con nosotros, es elevado por el tipo de servicio que ofrecemos”, explica Belén Pascual.

Otro caso de éxito empresarial es la enseña Bodega Santa Cecilia, creada en 1922 y que actualmente está dirigido por la tercera generación de la familia, donde se encuentra Mayte Santa Cecilia. Hoy ofrece más de 5.000 referencias de todas las regiones vinícolas del mundo en más de 2.000 metros cuadrados entre establecimientos e instalaciones para la venta, acompañados de una cuidada selección de productos gourmet.

“Las mujeres han sido igual de activas o de interesadas en el modelo de negocio de

Capacidad de inversión



Bodega Santa Cecilia, que los hombres. De hecho, y a pesar de que nuestro sector en épocas antiguas ha estado ligado al mundo masculino, desde hace ya tiempo afortunadamente hay muchas mujeres muy profesionales que se han hecho un hueco importante en el sector y que son tan protagonistas dentro del mismo como los hombres”, declara Mayte Santa Cecilia, Directora de Compras y Marketing de la enseña.

Los sectores y CCAA más demandados.

Por otro lado, en cuanto a la situación geográfica, Madrid, seguida de Cataluña, continúan siendo las Comunidades Autónomas más activas en franquicia y siguen liderando el sector desde el pasado año. Dato en lo que coinciden hombres y mujeres.

“Desde el inicio, mucha gente se ha puesto en contacto con nosotros para interesarse por la franquicia de Bodega Santa Cecilia y esperamos terminar el año con tres nuevos establecimientos, de los cuáles al menos uno pensamos será gestionado por una mujer”, Mayte Santa Cecilia.

“Madrid, seguida de Cataluña, continúan siendo las Comunidades Autónomas más activas en franquicia”.

En cuanto a los sectores que despiertan mayor interés en las mujeres son, según el informe de la Consultora, Alimentación (13,6%), Moda Femenina (10,8%), Joyería y Bisutería (8,9%), Panaderías y Pastelerías (7,9%) y Moda Infantil (7,5%). En el lado opuesto, los sectores menos demandados por las emprendedoras son los negocios dedicados al Automóvil, Reciclaje y Consumibles y Tintorerías y Arreglos.

Sin duda, la mujer juega un papel fundamental en el tejido empresarial igualándose cada vez más a la figura del hombre. “Pretendemos acabar el año 2014 con 3 franquiciados, de los cuales, casi con seguridad, será mayor el porcentaje de mujeres, pero poco a poco creemos que esta diferencia apenas será protagonista y tendremos igualdad de sexos”, sentencia Belén Pascual. ●

“El emprendimiento no es tarea fácil pero es gratificante”

Pazo de Vilane es una historia de esfuerzo, lucha y perseverancia; imaginación, amor y mucha ilusión. Es la historia de la familia Varela Portas que ha sabido recuperar el pazo familiar y sus fincas, un edificio del Siglo XVIII inventariado dentro del catálogo del patrimonio cultural de Galicia, que había caído en el abandono, para convertirlo en una empresa productora y comercializadora de huevos. Hoy son Nuria y Piedad Varela Portas las que están al frente de una enseña que ha pasado de las 50 gallinas iniciales a las 80.000 actuales y que levantó su padre, Juan Varela Portas y Pardo, el creador e ideario de la marca Pazo de Vilane. Hablamos con Nuria, emprendedora nata que decidió volver al campo, después de estudiar en la ciudad y en el extranjero, y ayudar a su familia a iniciar desde cero este proyecto empresarial.



¿Cómo y cuándo surge el proyecto ‘Pazo de Vilane’?

Pazo de Vilane es un proyecto de vida que surge en torno a 1996 cuando mis padres y yo, que entonces tenía 25 años, retornamos al Pazo familiar con la idea de recuperarlo y poner en marcha en torno a este edificio del S XVIII y sus fincas una actividad agrícola y ganadera que le devolviera su razón de ser y lo hiciera viable y sostenible. Siempre pensamos que el futuro y la buena vida estaba en el campo, en contacto con la naturaleza y apoyando el desarrollo del medio rural. Nosotros teníamos nuestras raíces en el Pazo de Vilane y nos decidimos por recuperarlas.

¿Cómo le presentaría a alguien que no conoce tu empresa cuál es exactamente la actividad de ‘Pazo de Vilane’?

En Pazo de Vilane la actividad principal es la cría de gallinas en libertad para la producción de huevos camperos que distribuimos en toda España. Recientemente hemos abierto una línea de frutos del bosque que en nuestras propias fincas producimos en ecológico y que da lugar a las mermelada extra de frambuesa, de arándano y agridulce de tomate, las tres con un altísimo porcentaje de fruta recolectada en su punto justo de maduración.

¿Cuál es el truco para pasar de las 50 primeras gallinas a las 80.000 actuales? ¿Cuál



XXXXXXXXXXXXXX

diría que ha sido la clave del éxito de vuestro proyecto?

En realidad no hay trucos, hay trabajo, mucho trabajo porque el campo no es fácil, creer en lo que uno hace; cariño y entusiasmo, mucho amor y pasión. La naturaleza y los animales te lo devuelven con creces. Y la gente, los clientes para los que producimos alimentos sanos y naturales y a los que de alguna forma también cuidamos con nuestra filosofía. La clave del proyecto creo que ha sido pensar siempre en la calidad, el no tener prisa, una actitud tranquila y sosegada, de compromiso con el entorno y con sus gentes unido a la convicción de que con esa filosofía se puede llegar a la mente y al corazón de los consumidores.

‘Pazo de Vilane’ es un proyecto familiar... ¿cuáles dirías que son las ventajas y desventajas de trabajar en familia?

Nosotros creemos que no hay desventajas de trabajar en familia, o al menos que no hay mayores desventajas que trabajar con otras persona. Hay cosas que gestionar y resolver porque evidentemente influyen los afectos pero con generosidad, comunicación y respeto se puede lograr un buen entendimiento. Los afectos siempre influyen y lo que hay que aprender es a gestionarlos adecuadamente. La familia puede ser un gran motor de unión y compromiso.

‘Pazo de Vilane’ trabaja no solo para llevar sus productos al consumidor, sino por transmitir su filosofía y sus ideales y la cultura y las tradiciones gallegas... ¿cómo lo logra?

Tratando de ser auténticos y honestos, transparentes; con nosotros mismos y con los demás, por encima de las modas o de las burbujas del mercado. Tratamos que eso se refleje en nuestros productos. También porque entre otras ideas nuestro proyecto se basa en la recuperación de un patrimonio histórico, inventariado y eso nos hace estar comprometidos con la cultura y la historia. Promovemos conciertos, visitas y actividades culturales y formativas en los espacios del pazo y su entorno que vamos recuperando y rehabilitando.

➤➤ **“La clave del proyecto creo que ha sido pensar siempre en la calidad, el no tener prisa, una actitud tranquila y sosegada, de compromiso con el entorno y con sus gentes”**

La sostenibilidad es el eje de la actividad de ‘Pazo de Vilane’. ¿Cómo aplica la empresa el enfoque sostenible en su actividad?

Siendo respetuosos con el medio rural promoviendo cultivos ecológicos y con el cuidado de

los animales. Fomentando el empleo rural y femenino y enfocando nuestra actividad al ahorro energético, reutilizando los recursos que la propia actividad genera.

Mujer, emprendedora, medio rural... ¿Ha sido difícil?

Digamos que no ha sido fácil y que también hay que estar dispuesto en algún momento a renunciar a determinadas cosas, pero que a la larga compensa con creces como decía antes.

¿Faltan emprendedores en el medio rural?

Creo que sí, en general faltan emprendedores porque se tiene que conjugar una serie de cosas que quizá la sociedad y la educación no fomentan, una de las más importantes en la capacidad de asumir riesgos.

¿Qué es más fácil, crear o mantener un negocio?

El emprendimiento no es tarea fácil pero es gratificante y aporta dos cosas muy importantes la libertad y la creatividad, ser capaces de crear algo y la capacidad de decidir por uno mismo.

¿Qué le diría a alguien que está pensando en iniciar su propio proyecto?

Qué adelante, que lo haga con convicción y con mucho amor!•

IsabelGARCÍA



Isabel GARCÍA
 redaccion@mujeremprendedora.net

Un tapiz #contralatrata

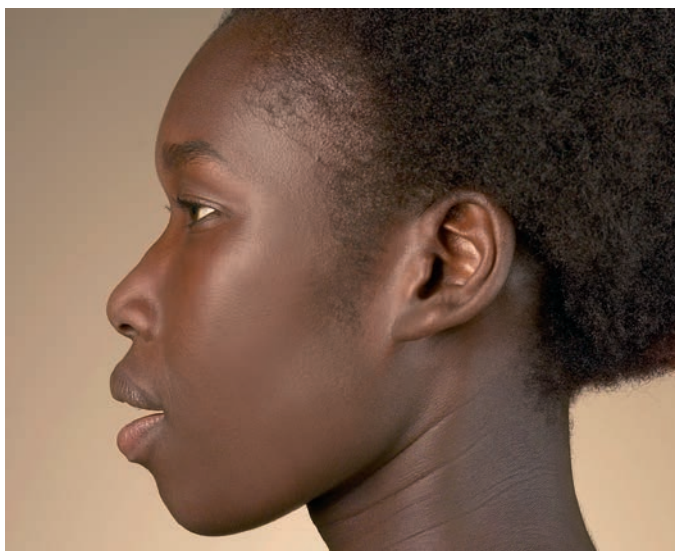
2.245 mujeres de 46 nacionalidades y de todas las edades son las manos que están detrás de un tapiz gigante contra la explotación sexual que forma parte de un precioso proyecto que comandado por la artista e investigadora española Alejandra Corral pasará en los próximos meses por países del todo el mundo como Suiza, Italia o Inglaterra. Se trata de ‘Lágrimas Negras’, uno de los proyectos socio-artístico en los que según la Catedrática de Estudios de Género de la Universidad de Valladolid y Profesora de Arte, María Teresa Alario Trigueros ha participado un mayor número de mujeres en todo el mundo.

El tapiz, que mide 14 metros de longitud y dos metros de altura y se ha elaborado uniendo pequeños cañamazos cosidos por las mujeres, a las que se hizo llegar un kit con una tela, tres madejas de hilo y una aguja, muestra a una mujer derrumbada con el corazón parado por el dolor es la imagen central de la composición, en la que como únicos colores se han utilizado el azul, el negro y el blanco como símbolo de las lágrimas vertidas por las víctimas, su dolor y la esperanza en un futuro mejor.

El proyecto se basa en la idea de que el arte puede ser una herramienta de concienciación y transformación social. Bajo esta premisa, ‘Lágrimas Negras’ añade Alejandra Corral: “tiene por objetivo la concienciación social a través de un objeto de arte de creación colectiva para llamar la atención sobre la violación de los Derechos Humanos de la mujer y particularmente sobre la trata con fines de esclavitud sexual”.

El resultado final, como dice la directora de Proyecto Esperanza, Ana Almazara, “hace estremecer”. Porque es, como dice, “un tapiz con corazón, un tapiz lleno de nombres de mujeres” con el que se pretende poner rostro a muchas puntadas, acompañando procesos de recuperación, constatando tanta fortaleza, valentía, resiliencia, ganas de superación...”. “Hemos conseguido movilizar y dinamizar a muchas mujeres, entre ellas víctimas de Trata, que con sus puntadas han podido coser de nuevo sus vidas rotas”, afirmaba Almazara.

Es la utilización del arte como instrumento de concienciación contra la trata, es la utilización de arte como instrumento de concienciación de una realidad oculta, es la utilización del arte como instrucción de hacer visible dicha realidad a nuestros ojos. Una realidad que, según la Organización de las Naciones



Unidas contra la Droga y el Delito, se estima en 2,5 millones el número de personas víctimas de la trata teniendo en cuenta además que se calcula que por cada víctima de la trata de personas identificada existen 20 más

“No estaría mal que volviendo de las vacaciones, reflexionemos sobre nuestro día a día, y en general sobre nuestro tiempo”

sin identificar. Otro dato relevante indica que el 66% de las víctimas de trata de personas identificadas desde 2006 en países de América Latina son mujeres y el 13% niñas.

Y es la utilización del arte como instrumento para recaudar fondos para una buena causa ya que en junio del año próximo se procederá a la subasta de la obra y todos los beneficios tanto por la venta de la misma, como, en su caso por el merchandising resultante, se destinarán al Proyecto Esperanza y a la Fundación Amaranta, que luchan contra la trata y la esclavitud sexual de mujeres y niñas, tanto en España como en Siliguri (India).●

Costuras a flor de piel. Vivir con cáncer de mama



Hasta el próximo 25 de julio 2014 en la sala Cambio de Sentido de Fundación ONCE se puede visitar este proyecto fotográfico de sensibilización sobre el cáncer de mama

El pasado mes de junio en la sala Cambio de Sentido de Fundación ONCE, se inauguraba la exposición "Costuras a flor de piel. Vivir con cáncer de mama", en el marco de las actividades del Día Nacional del Superviviente de Cáncer. El propósito de "Costuras a flor de piel" es contribuir a la concienciación sobre el cáncer, en especial sobre el cáncer de mama. La exposición es el resultado de una iniciativa del fotógrafo y cineasta Koen Suidgeest en la que han participado más de 200 mujeres que conviven con el cáncer de mama. Unas en su entorno más cercano, otras en su propia piel y no han dudado en mostrar sus cicatrices en un acto de coraje y reivindicación de su afán por vivir.

"Para mí, el arte solo por el arte no tiene sentido. Necesito con mi trabajo aportar algo más hacia mi alrededor que simplemente una bonita foto o una película. Por eso, el nacimiento de Costuras a Flor de Piel es fruto de dos intereses distintos. Por un lado está mi compromiso con la concienciación sobre el cáncer, porque lo he vivido desde demasiado cerca, y por otra la fotografía documental, en este caso de desnudos. Una combinación de arte con causa. Es más, pongo el arte al



XXXXXXXXXXXXXX

servicio de la causa, es mi forma de contribuir y mejorar a la sociedad que nos rodea – en muy pequeños pasos pero de forma constante” afirma Koen Suidgest.

En este proyecto también colabora desde su inicio el Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC) a quien le serán cedidas las fotografías al finalizar su itinerancia. Para Adriana Vidrio, paciente de cáncer de mama y miembro de GEPAC, “los proyectos de esta naturaleza son de gran importancia ya que contribuyen a sensibilizar a la población y a normalizar la enfermedad. Como paciente me gustaría destacar que con una actitud positiva, nuestra sociedad te da tanto apoyo como le permitas. GEPAC existe principalmente para atender a las personas con cáncer y facilitarles el crear lazos entre ellas para compartir experiencias desde un optimismo que germine en los demás”.

A esta iniciativa también se ha sumado la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) muy sensibilizada con actividades de ámbito social vinculadas al cáncer. Para la Dra. Montserrat Muñoz, portavoz de la SEOM y oncóloga médico del Hospital Clínic de Barcelona, “la SEOM se preocupa por la atención a los supervi-

vientes de cáncer, que gracias al diagnóstico precoz y los avances en los tratamientos oncológicos, cada vez son más los pacientes que lo han superado. Estos supervivientes tienen unas necesidades específicas en la asistencia y en el seguimiento que necesitan planes de actuación coordinados con otras especialidades. La SEOM ya presentó en octubre de 2013 su Plan Integral de Atención a los Largos Supervivientes de Cáncer que seguimos desarrollando con la elaboración de guías de carácter práctico y multidisciplinar en diferentes tipos de cáncer”.

Esta exposición para su estreno en Madrid ha contado con la colaboración de Fundación ONCE, que ha cedido su sala “Cambio de Sentido”, incluida en el circuito PhotoEspaña2014. “La sala “Cambio de Sentido” es un espacio de inclusión. Desde Fundación ONCE entendemos que esta exposición persigue este mismo objetivo, la inclusión, en este caso de pacientes y supervivientes de cáncer, a sus actividades cotidianas y para ello es imprescindible la sensibilización y concienciación de la sociedad” según Mercè Luz Responsable del Departamento de Cultura y Ocio de Fundación ONCE.

La exposición se ha podido producir gracias a una campaña de microfinanciación, al apoyo de empresas como Sanofi. “Sanofi lleva más de 30 años ofreciendo fármacos innovadores que han mejorado la esperanza de vida de los pacientes con cáncer, a esto sumamos nuestro compromiso de estar más cerca del paciente y acompañarle no sólo durante el tratamiento sino tras la remisión del cáncer.

>>> La exposición es el resultado de una iniciativa del fotógrafo y cineasta Koen Suidgest en la que han participado más de 200 mujeres que conviven con el cáncer de mama

Esta exposición es un homenaje a las pacientes de cáncer y desde Sanofi queremos agradecerles el esfuerzo de dejarse fotografiar normalizando la enfermedad y ayudando así a otras mujeres que estén pasando por una situación similar” afirma Alex Pérez, Director de Comunicación de Sanofi. ●



Tres años inspirando a la mujer profesional

La tercera edición de Womenalia Inspiration Day, contó con el apoyo de más de 1.400 asistentes, grandes empresas referentes, emprendedores y directivos que apuestan por la incorporación de la mujer en el tejido socioeconómico

Por tercer año consecutivo, Womenalia Inspiration Day supera todas las expectativas. Y es que en el Teatro Circo Price de Madrid, la ilusión y la inspiración contagiaron a los asistentes que se dieron cita el pasado mes de junio en el evento anual de Womenalia, que se ha convertido ya en uno de los encuentros profesionales más importantes de nuestro país.

Más de 1.400 asistentes asistieron a la agenda de ponencias desde las primeras filas del Teatro Circo Price y pudieron disfrutar además, de los espacios exclusivos Work&Fashion de Jones New York y Work&Beauty de Chanel. A lo largo de la jornada, se impartieron también distintos talleres, hubo tiempo para el networking organizado y otras muchas actividades. Todo ello gracias al apoyo de patrocinadores como Aegon Seguros, Galp Energia, MINI y la Dirección General de la Mujer, que no quisieron perder la oportunidad de apoyar una iniciativa que apuesta por el emprendimiento, el desarrollo profesional de la mujer, la ilusión y la innovación.

Resumen de las ponencias

María Gómez del Pozuelo, CEO de Womenalia.com abrió la jornada, presentando el nuevo algoritmo de Womenalia 3.0 –thun-

der-, mostrando el nuevo diseño de la interfaz de Womenalia y la aplicación móvil. Asimismo, quiso destacar cómo algunos medios de comunicación han comenzado a incorporar el icono social de Womenalia: Wow!, para compartir contenido de cualquier página web en Womenalia, al igual que puede hacerse en otras redes sociales.

Tomó el relevo en el escenario, la mesa de alta dirección, con Rosa García, Presidenta de Siemens España, M^a Ángeles Martí Martínez, vicepresidenta de Airbus Military y Jose María

>>> El evento fue Trending Topic durante todo el día en Twitter (#InspirationDay)

Álvarez-Pallete, Consejero Delegado de Telefónica. José María Álvarez Pallete bromeó: “Aquí rodeado de mujeres, uno comprende cómo se sienten ellas cuando en la Dirección de las empresas se encuentran en franca minoría”. Rosa García destacó entre otras cosas, su habilidad para hacerse pequeña y dejar crecer al equipo. M^a Angeles Martí en

su turno, expresó con contundencia: “echo en falta una visión como país, un plan estratégico industrial claro” y finalizó diciendo: “Hombres y mujeres volamos juntos”.

Más tarde, Gemma Cernuda y Juana Erice, en sus respectivas ponencias, dieron claves para comunicar en femenino y encontrar empleo venciendo el miedo, respectivamente. “Pretendemos que las marcas sean bilingües en género, que conecten con el hombre y la mujer”, explicó Gemma Cernuda al hablar de la necesidad de cambio en la forma en la que las empresas se comunican con los clientes, puesto que el 80% de las decisiones de compra las toman las mujeres. El consejo de Juana Erice a la audiencia fue: “Céntrate en hacer cada día tu trabajo de forma excepcional y dedícale al menos diez minutos al día a pensar cómo mejorar en tu profesión”. Pilar Jericó dio varios consejos muy inspiradores para afrontar el miedo al fracaso: “Para neutralizar el miedo solo hace falta ponerse a jugar. Reivindiquemos la curiosidad”.

Como cierre a las ponencias de la mañana, Amaya Valdemoro compartió con los asistentes algunos de los momentos más importantes de su carrera profesional “Cuando me rompí las muñecas, tuve que dejar de ser una superwoman y pedir ayuda para todo. Entre querer y poder solamente hay una palabra: esfuerzo”. María Gómez del Pozuelo fue la encargada de liderar una entrevista cargada de emotividad. La tarde comenzó con la intervención de Margarita Álvarez, Directora de Comunicación y Marketing de Addeco y Blanca Gómez, Directora de RRHH de

Microsoft España. Blanca Gómez hizo un llamamiento a las mujeres a tener una mayor presencia en el sector tecnológico donde solo hay un 28% de mujeres y destacó la importancia de hacer networking: “Hay que saber a quién queremos conocer e ir a buscarlo”. Margarita Álvarez explicó: “Las empresas contratan actitud para luego enseñar habilidades. Para las empresas talento es vitalidad”.

Albert Bosch, emprendedor y aventurero compartió con los asistentes la importancia del esfuerzo para alcanzar cualquier meta: “La vida no es una maratón, la vida es una aventura en la que no hay un camino marcado. Hay que buscar motivos para seguir y no excusas para dejarlo”.

>> Durante toda la jornada se habilitó un servicio gratuito de guardería a disposición de los asistentes para mantener atendidos a sus hijos de entre 0 y 6 años

Al final de la tarde, cuatro perfiles muy diferentes de emprendedores explicaron cómo viven la experiencia de emprender. Kike Sarasola, fundador de Room Mate Hotels habló de su experiencia emprendedora y del sentido común para tomar decisiones: “El cliente es siempre lo primero y parece que nos hemos olvidado de sonreír a los clientes, cuando la sonrisa es gratis”. Amuda Goueli, CEO de Destinia.com explicó: “Al borde del Nilo se generó mi curiosidad, en mi deseo de saber qué había al otro lado”. Hoy tiene una empresa presente en más de 30 países. Marta Álvarez, fun-



dadora de Granxa Maruxa demostró un gran sentido del humor: “Nuestra plantilla está formada por 5 personas y 46 vacas. No tenemos departamentos pero sí mucha ilusión”. Sor Lucía, monja dominica 2.0, intervino en último lugar y dejó varias reflexiones: “Hay otra forma de vivir. Si somos parte del problema debemos formar parte de la solución”.

Como colofón a un día lleno de Inspiración, un coro de góspel sorprendió a los asistentes al ritmo de Oh Happy Day. Después hubo tiempo para el networking más distendido.

Networking

El networking fue otro de los grandes protagonistas de esta edición. Su creciente popularidad lo ha posicionado como un nuevo enfoque en las relaciones de negocio, por esta razón, en los breaks de las ponencias de la mañana y de la tarde se habilitó un tiempo específico para el networking organizado con el objetivo de optimizar al máximo los contactos profesionales entre sectores y perfiles.

Talleres y servicios para la mujer profesional

El más alto valor profesional volvió a estar

acompañado de facilidades para integrar vida personal y laboral, clave de la felicidad y pieza básica para llegar a lo más alto, y por ello Womenalia.com puso a disposición de los asistentes durante todo el día, servicios muy innovadores y únicos en un evento profesional como:

- Servicio gratuito de guardería, WomenBaby, patrocinado por Pablosky y Clementoni, con la colaboración de Moltex, donde los asistentes tuvieron la posibilidad de mantener atendidos a sus hijos de entre 0 y 6 años en el transcurso del evento, dejar comida específica para ellos y de esta forma compatibilizar la esfera personal y profesional.
- Espacio “Work&Fashion” de Jones New York, que ofreció durante todo el día un programa de actividades ambientado en la Gran Manzana. Mini-desfiles, descuentos, sesiones de personal shopping, sorteos, photocall... Nueva York fue la inspiración de las tres marcas que están presentes durante todo el día en Work&Fashion; Anne Klein, Nine West-Zap y Jones New York.
- Espacio “Work&Beauty” de Chanel, que contó con siete maquilladores profesionales durante todo el día para asesorar a los asistentes y cuatro sorteos de lotes de productos de la marca.

Como complemento a la agenda de ponencias, Womenalia Inspiration Day 2014 contó durante todo el día con distintos talleres gratuitos en los que los asistentes pudieron perfeccionar su orientación al cliente de la mano de la Escuela de Organización Industrial (EOI), aprender a crear una tienda online gracias a eBay, o las claves para llevar a cabo una transformación digital de la mano de Spain Business School. Además, The Valley Digital Business School impartió un taller sobre estrategia de proyectos digitales, la Escuela Europea de Coaching (EEC) asesora sobre las claves para influir de forma positiva y constructiva en los equipos, Facebook enseña a vender a través de su red social y Office da las claves para aprovechar la tecnología en la nube y trabajar desde cualquier lugar. ●



Protagonistas

NOMBRAMIENTOS Y RECONOCIMIENTOS CON NOMBRE DE MUJER

Irene Fernández

>> Irene Fernández es la nueva Directora de Marketing, Comunicación y E-Commerce de NH Hotel Group para España, Portugal y Andorra. Desde este nuevo cargo, se encargará fundamentalmente de incrementar el valor de marca de la compañía y dar a conocer la nueva arquitectura de firmas y su apuesta experiencial en nuestro país, Portugal y Andorra, contribuyendo así a su crecimiento en su etapa actual de transformación.



Julia Juaniz

>> La obra "Colores" de Julia Juaniz mereció uno de los premios del II Festival DSVideoart de Crambo visuales, que fueron entregados dentro de la programación del International Video Art House Madrid, IVAHM 2014, festival de cine experimental y videoarte en La Neomudéjar de Atocha.

María Téllez

>> La doctora María Téllez, investigadora del Instituto de Investigación Sanitaria INCLIVA, ha sido nombrada "Adjunct Assistant Professor", en el Departamento de Salud Medioambiental de la Escuela de Salud Pública Bloomberg de la Universidad Johns Hopkins, en Baltimore, Estados Unidos. La doctora Téllez que continuará en el Instituto Incliva con su investigaciones, realizará estancias en esta Universidad de EEUU.



Mónica Moreno

>> Mónica Moreno ha sido elegida por aclamación como presidenta de la Asociación de Jóvenes Empresarios de Andalucía en la Asamblea Electoral que se celebró la pasada semana en el Parque Tecnológico Agroindustrial de Jerez de la Frontera (Cádiz). También se nombró al comité ejecutivo para los próximos tres años. El presidente de AJE Granada, Melesio Peña, ocupará el cargo de secretario general. El comité ejecutivo, además estará compuesto por dos representantes de cada una de las AJE miembro, entre ellos todos los presidentes provinciales.

Mayra Gómez Kemp

>> El Consejo de la Academia de las Ciencias y las Artes de Televisión de España premió con su máximo galardón a la actriz y presentadora cubana Mayra Gómez Kemp, durante la ceremonia de los XVI Premios Iris, que tuvo lugar el pasado junio en el Gran Casino Aranjuez. Gómez Kemp recibió el Premio Iris Toda una Vida 2013 "en reconocimiento a una trayectoria profesional ligada al medio televisivo".



Emprender desde la maternidad



Iria Cordal crea Econene, una startup dedicada a la compra-venta de ropa infantil casi nueva

Iria Cordal es la fundadora de Econene. Una madre emprendedora que trabajaba en Reino Unido para el Banco Santander en el departamento de Marketing pero que, al quedarse embarazada decidió volvió a su tierra, Galicia. Siempre había pensado en tener su propio negocio y al llegar y ver la situación laboral que había en España, decidió emprender. Su proyecto fue seleccionado por ViaVigo, la aceleradora de empresas de la Zona Franca de la ciudad de Vigo y consiguió un préstamo participativo con el que ha podido constituir su empresa y contratar a jóvenes profesionales que trabajan día a día para que su iniciativa siga adelante. De hecho, en estos momentos, la empresa se prepara para presentarse a una nueva ronda de inversores en septiembre.

¿Y cómo nace la idea de Econene? Al nace su pequeño, Iria se dio cuenta de lo caro que es cubrir las necesidades básicas de un nuevo miembro en la familia, como es la vestimenta. Además, con el paso del tiempo, veía como el pequeño crecía con tal rapidez que la mayor parte de la ropa que le compraba se le quedaba pequeña y la mayoría de las veces casi nueva, incluso en muchas ocasiones sin estrenar, ocupando un espacio totalmente innecesario.

Que esto no ocurra y, además, contribuir al cuidado del medio ambiente haciendo que otras familias utilicen toda esa ropa, es el propósito de Mundoconene.com, una tienda online que te permite comprar ropa “casi nueva” con descuentos de hasta un 85% del precio original en tienda y ropa con etiquetas con un descuento del 50% durante todo el año.

Además han creado un nuevo concepto de venta online totalmente atípica, en el que comprar puede ser toda una experiencia, ya que ofrecen la posibilidad de viajar en un sólo clic sin moverse de

casa por los cinco países que inspiran tendencia en moda: Gran Bretaña, Francia, Estados Unidos, España e Italia. Encontrando una gran variedad de marcas, tanto nacionales como internacionales, así como dándote la oportunidad de descubrir nuevas marcas que te permitirán jugar con los diferentes estilos dándole un toque de lo mas personal a los looks de tu peque.

EcoNene, además de acercarte a las últimas novedades a través de su equipo de compras repartido por los diferentes países, también ofrece a las familias españolas la oportunidad de vender la ropa de tus hijos que ya no le sirve y que está prácticamente nueva, ganando un dinero extra.

Todas sus prendas que reciben pasan por un exhaustivo control de selección y calidad haciendo que sólo salgan a la venta aquellas que están como nuevas. La calidad es su máxima premisa para que otros niños se puedan beneficiar comprando ropa de calidad en perfecto estado a precios bajos. ●

“Emprender enriquece personal y profesionalmente”

Se llama Julia Esteban y es la persona que está detrás de Asproma Eventos, un empresa familiar con sede en Sevilla dedicada al asesoramiento y organización de todo tipo de eventos nacionales e internacionales. Hablamos con ella sobre las claves de éxito para la organización de un evento y sobre los pros y los contras del emprendimiento

¿Cómo definirías Asproma Eventos y cómo se te ocurre ponerla en marcha?

La puesta en marcha de un sueño. Desde pequeña tenía ese interés por organizar, decorar... y a la vez agasajar, que todo el mundo se sintiera a gusto. Organizar mesas, organizar cumpleaños, eventos familiares era una ilusión. Era gratificante y emocionante

Cuando hablamos de eventos, ¿a qué tipo de ellos se refiere? ¿Abarca a todos los que se nos puedan pasar por la cabeza?

Asproma Eventos en Sevilla es una empresa familiar dedicada al asesoramiento y organización de todo tipo de eventos nacionales e internacionales. Intentamos atender y organizar todas las necesidades con las que sueñan las personas para un día especial en sus vidas.

Un evento que recuerdas especialmente haber organizado y un evento que te gustaría organizar...

Todos los eventos son especiales, ninguno es igual a otro. Cada uno tiene sus momentos de felicidad, alegría, sonrisas y se recuerdan como si fueran únicos.

Una de las patas de Asproma Eventos es la organización de bodas... ¿Cuáles son los beneficios de contar con un Wedding Planner?

La ilusión que tenemos todas desde que somos pequeñas por casarnos y ser la princesa por un día es un sueño, ¿por qué no dejarlo en manos de una persona, para que ese día sea único e inolvidable? La atención personalizada es la clave de un Wedding Planner, escuchar a nuestras parejas es el 99% de nuestro trabajo. Somos los responsables de idear, dirigir y coordinar el día de la boda, así como de organizar todos los demás detalles. Es un día tan especial donde la ilusión y la sonrisa están por todos lados, ayudar en

ello es tan gratificante como emocionante. Puedo seguir haciendo bodas que todas consiguen que me emocione y se me pongan los pelos de punta, brindamos un servicio único y exclusivo, nos implicamos al 100%.

¿Con cuánto tiempo hay que empezar a preparar una boda?

No hay un tiempo determinado para cada boda, depende de muchos aspectos y sobre todo de los novios y sus gustos. Incluso se pueden organizar bodas en tan sólo tres meses, lo que se necesita es tener claro qué tipo de boda se quiere.

¿Cuáles son los momentos más difíciles en la organización de un evento?

Para mí, el momento más difícil de la organización de cualquier tipo de evento es quizás el poner de acuerdo y coordinar a tanta gente de diferente índole para el mismo día. Todo tiene que estar en armonía y para ello hay mucho trabajo detrás. Después de tantos meses de trabajo, hasta el mismo día de la celebración del evento las cosquillas están en el cuerpo, no sabes hasta ese día cómo va a salir todo, pues depende de muchos factores. Y cuando sale todo bien, la sensación es indescriptible.

¿Cuál dirías que son las claves para lograr el éxito de un evento?

La personalización, la minuciosidad y el detallismo.

¿Con qué dificultades se ha encontrado a lo largo de su experiencia?

No las llamaría dificultades, sino aprendizaje... a día de hoy sigo aprendiendo, conociendo y saltando piedrecitas que te encuentras por el camino.

¿Qué consejos daría a las mujeres que quieren emprender?

Desde aquí les doy todo mi apoyo y mi impulso, es tan bonito hacer algo en lo que realmente crees y disfrutas. Como en todo hay momentos buenos y momentos malos, pero los buenos pesan mucho más! Es tan enriquecedor tanto personal como profesionalmente... ¡las animo a todas a emprender!●



¿Te sientes estancada y necesitas un cambio?

¿Tienes la sensación de que estás estancada en tu vida laboral y personal, quieres darle un giro pero no acabas de avanzar (ni te sientes realizada, ni tienes energía, ni estás en el punto económico que quieres)?

En este artículo te muestro algunas de las de las razones que pueden estar detrás de ese estancamiento y qué puedes hacer para salir de esta situación.

¿Por qué me siento estancada?

Estas son las razones que más frecuentemente hacen te puedas sentir estancada a pesar de lo mucho que te esfuerces por salir de esa situación:

- No acabas de creértelo, en el fondo no consideras que ese cambio que tanto deseas sea posible, con lo cual te conformas porque “es lo que hay”.
- No has tomado la decisión de iniciar un proceso de cambio serio ni de revisar qué es lo que hay dentro de tu vida que te impide alcanzar lo que deseas. Se trata de marcar una frontera clara entre el antes y el después.
- Consideras el trabajo como un mal necesario para poder vivir en lugar de darte la oportunidad de hacer algo que te permita realizarte y te haga sentir feliz.
- Estás atada a lo que “debes” hacer (actúas para contentar a otras personas) en lugar de centrarte en lo que QUIERES, conectándote con tus deseos y fortalezas, probablemente, no estás siendo del todo tú misma.
- Haces “lo de siempre” esperando que las cosas cambien. Un automatismo típico del que no solemos darnos cuenta.
- No has valorado el coste (en términos de energía, bienestar, satisfacción personal, incluso económico) que tiene mantenerte estática en el mismo punto de siempre.

¿Qué puedo hacer para dejar de sentirme estancada?

Si quieres darle la vuelta a esta situación, aquí tienes algunas recomendaciones:

1. Pon fin a una etapa e inicia otra nueva.

Cuanto antes decidas acabar con algo que no te llena, antes podrás dedicar todos tus esfuer-

zos a construir e ir implementando cambios. Si tú no tomas esa iniciativa, nadie lo hará por ti. Lo que ocurre fuera de ti permanecerá igual mientras no tomes acción para realizar cambios.

Una vez que decidas romper y empieces a actuar, el entorno empezará a responder positivamente. No es magia, cuando te enfocas en lo que quieres con claridad, el camino que te ayudará a conseguirlo aparecerá. Cuando haces cosas, pasan cosas.

2. Evita hacer o de siempre.

Es cierto, hacer siempre más o menos lo mismo nos evita rompederos de cabeza, es fácil acomodarse porque, por ejemplo en el ámbito profesional, realizas tu trabajo habitual perfectamente, sin demasiado esfuerzo, todo está bajo control.

Sin embargo, cuando profundizas un poco te das cuenta de que te falta algo, te da miedo salir de tu zona de confort donde te sientes tan segura. Cuando tiempo pase, más te costará probar otras alternativas. ¿Qué precio pagas por permanecer donde estás?

3. Revisa tus creencias.

Tal vez tú misma puedas identificar algunas creencias que te mantienen anclada a la situación, te restan energía y te impiden crecer. Si tus pensamientos son “ya veré mas adelante”, “es demasiado complicado” “lo haré cuando tenga tiempo y dinero”, los resultados irán en paralelo: inacción, desánimo, frustración.

También puedes decidir sobre tus creencias y sustituir las que te limitan por otras que te potencian.

Pregúntate:

Esta idea sobre determinada situación ¿me aporta posibilidades o me la cierra? Si sientes que te cierra posibilidades, simplemente pregúntate ¿qué pasaría si...?

4. Ponte objetivos y planifica

Decide con claridad qué quieres conseguir, cuando y cómo hacerlo.

Si quieres ser protagonista absoluta de tu vida y llevarla hacia donde decidas, una vez que

Sobre la autora:

Isabel Gómez López – Coach y Consultora especializada en mujeres profesionales en www.exitoenfemenino.com Si quieres recibir claves prácticas para ganar autoconfianza y mejorar tu inteligencia emocional, descárgate totalmente GRATIS el ebook PONTE EN VALOR a través de este enlace: <http://www.exitoenfemenino.com/ponte-en-valor/>

hayas desactivado las creencias que te bloquean estarás lista para analizar y entender con mayor claridad cual es tu situación real y podrás empezar a trabajar.

5.- Date la oportunidad

En general, no nos han educado para conocernos y valorarnos. Nos hemos enfocado mas en trabajar “hacia fuera” que “hacia dentro”. Lo sé porque lo he vivido en primera persona. Una vez que tomes la decisión de tomar las riendas de tu vida y dejar de hacer cosas para complacer a otras personas (hay que ser muy valientes para tomar ese paso), algo muy importante empezará a moverse, porque cuando elegimos ser quien verdaderamente somos, empezamos a sentirnos en nuestro centro.

Deja de buscar que otros te valoren y empieza a hacerlo tu misma, saca el foco del “que dirán” y empieza a conocerte ¿Eres consciente de cuales son tus talentos y destrezas? ¿Tienes en cuenta la cantidad de cosas que eres capaz de hacer?

Te invito a que inicies el viaje hacia ti misma. Ahora es el mejor momento para empezar, y una vez que te descubras profundamente, tus fortalezas te ayudarán a alcanzar tus propósitos. Compruébalo.

Recuerda que eres dueña de tu vida, convierte tu libertad en valor.●

IsabelGÓMEZLópez

Una jornada aborda la **prevención de riesgos** desde la perspectiva de género

Responsables sindicales de las áreas de Salud Laboral y Mujer de CCOO de Andalucía insisten en la importancia de que la mujer se incorpore activamente a la prevención de riesgos



La prevención de riesgos tiene sexo. Al menos, así se ha planteado en la Jornada “Salud Laboral y Mujer” celebrada el pasado mes de junio en Córdoba en la que responsables de ambas áreas de CCOO han puesto de manifiesto la falta de perspectiva de género en la prevención de riesgos laborales.

Hay muchos factores que hacen que existan diferencias entre cómo afectan los riesgos a mujeres y hombres en sus puestos de trabajo y no sólo son los de tipo biológico o los relacionados con la maternidad, sino también los derivados de la situación sociolaboral de las mujeres, que sufren más precariedad, peores salarios, la imposibilidad de acceder a determinados puestos de trabajo, de promocionar o de conciliar, etc., factores que conllevan riesgos como la doble presencia o los denominados riesgos psicosociales (estrés, ansiedad, depresión, etc.).

La secretaria de Salud Laboral andaluza, Nuria Martínez, ha afirmado que el desarrollo normativo actual es “insuficiente” para que exista una igualdad efectiva entre mujeres y hombres en el ámbito de la pre-

vencción y que para corregirlo es fundamental el papel de los delegados y delegadas sindicales. En este sentido, la Secretaria de Juventud de CCOO de Andalucía, Elisabeth García, ha señalado la importancia de que la mujer se implique de forma activa en la prevención y haga visibles sus necesidades para que así se pueda dar una solución real a los problemas de prevención.

La representación sindical cuenta con herramientas para promover una prevención hecha contando con la perspectiva de género, comentaba García, como la formación en igualdad de oportunidades y PRL, la información para que sepan cuáles son sus derechos y cómo defenderlos, e imprescindible, la negociación colectiva que a su vez pone en manos de la representación sindical tres herramientas: los convenios colectivos, los planes de igualdad y los protocolos contra el acoso laboral y sexual. “Hay que ser conscientes de que en momentos de crisis las medidas sociales pueden cobrar una importancia fundamental porque se pueden incluir en los convenios con más facilidad que las económicas”, recordaba García.

Así, el sindicato reclama la necesidad de promover medidas sociales que protejan la efectiva igualdad entre hombres y mujeres en el ámbito laboral y extralaboral para promover la conciliación de vida laboral, familiar y personal. Así, CCOO exige que la formación se imparta siempre en horario laboral, que los protocolos médicos se realicen desde una perspectiva integral, fomentar el autocuidado y la autoestima y promover el desarrollo personal de la mujer.

“La salud laboral tiene dos patas fundamentales. Una es los accidentes de trabajo y la otra las enfermedades profesionales”, explicaba Martínez quien llamaba la atención sobre el hecho de que mientras los hombres sufren más accidentes laborales, las mujeres padecen más enfermedades profesionales, pero la inmensa mayoría de la inversión en salud y seguridad laboral va destinada a la prevención de accidentes y no de enfermedades que en muchos casos no son reconocidas como tales.

Sobre esta cuestión, la responsable de Salud Laboral criticó la derivación que hacen las mutuas de muchos casos de enfermedades profesionales hacia la Seguridad Social para que sean tratados como enfermedades comunes, una problemática que hay que poner en evidencia y por la que animó a los delegados y delegadas sindicales asistentes a la Jornada a denunciar todos aquellos casos de enfermedad profesional que no sean reconocidos como tales para poderlos presentar ante la comisión estatal y hacer visible la mala actuación de las mutuas.

Durante la jornada, además, se puso de manifiesto que el empresariado, en su actividad preventiva, debe contemplar tanto las diferencias físicas entre sexos, como la fuerza muscular, talla, peso, etc., pero también las desigualdades de género, las que derivan de la segregación laboral que sufren las mujeres que le impide acceder a determinados puestos, cobrar los mismos salarios, etc. ●



Maribel González

Secretaria de Mujer de la UGT Andalucía

Y ahora, ¿qué?

Llegó casi sin respiración, sacudiendo el paraguas, intentando cerrarlo al mismo tiempo que toqueteaba el móvil, empapada de pies a cabeza, las mejillas encendidas, a parches, los ojos hinchados, vidriosos, la mirada perdida, muy perdida, las manos temblorosas, frías, heladas; buscó en el bolsillo de los vaqueros una servilleta de papel en la que le habían apuntado mi nombre, la sacó sujetando al mismo tiempo la bufanda que nada más entrar se había desmenuzado del cuello. Arrastró varias veces los dos pies por el felpudo de la puerta principal, echando al aire un suspiro hondo, un alarido, como queriendo exhalar de un solo golpe la tremenda angustia que la aprisionaba y que la había guiado por los callejones fuera de sí. Al escuchar sus pasos precipitados y su voz ahogada, me levanté de un brinco arrastrando la silla sin miramientos, abalanzándome hacia la puerta para ver qué pasaba, quién gritaba mi nombre con tanta impaciencia, con tanto dolor. Soy yo, soy yo, ¿qué te pasa?, ¿te persiguen?, ¿te han hecho daño?, ¿te han pegado?, ¿qué te pasa?, ¿me escuchas?, cálmate por favor, respira hondo, espera, siéntate, vienes totalmente calada, suelta el bolso ahí mismo, a ver ese pelo, no te veo la cara, cálmate, respira hondo, despacito, quítate los zapatos, están chorreando, y los calcetines, espera, que te traigo una toalla, no te muevas, ni te sientes, tienes todo mojado, vente al baño, hay un secador de manos, ¿qué te ha pasado muchacha?, bueno, ahora me cuentas, no me hagas caso y toma aliento, traga saliva, calma, calma, ven, vamos a secarte esa ropa, y tranquila, que ya estás conmigo, porque, me buscabas a mí, ¿no?, te he escuchado decir mi nombre.

Así empezó todo. El domingo, en el cumpleaños de su niña, estaban tan guapas las dos, radiantes, plétóricas, no paraban de reírse y me miraban, la chica venía y me daba besitos en las manos y me pedía que guardara su nuevo peluche, que no hay nadie, decía, que lo cuide mejor que tú. Yo sonreía, y no paraba de mirar a un lado y a otro, contenta, llena de satisfacción, moviendo las piernas al son de la música, charlando con la abuela, con los tíos, que estaban siempre tan pendientes de mí, que si quieres un refresquito, que este trozo de tarta, que es el más grande, es para ti, que qué bien que había venido para compartir con ellos esos ratitos tan buenos y tan deseados por todos. Hoy ha venido de nuevo a verme con un ramito de flores lilas y amarillas que le ha traído del campo su prima para mí. Me miraba con ternura y rabia a la vez. No quiero que te vayas. Sin ti no habría salido de esta. Ella, y miraba a la

muñequita que la acompañaba con su osito en brazos, ella tampoco. Has sido la luz para nosotras. El túnel era largo, tenebroso, y parecía no tener salida, pero aquel día estabas tú ahí, y no nos fallaste, y nuestra vida cambió. Sólo sé que lo tuyo es auténtica vocación y lo nuestro era auténtica desesperación. Gracias. Te deseo lo mejor. Yo, sin querer pensarlo mucho, las abracé, las miré despacio y con orgullo, di un paso hacia atrás, recogí mis cosas y me pregunté: y ahora ¿qué?

Con la excusa de la reducción del sector público local para el cumplimiento de la Ley de Estabilidad Presupuestaria y Sostenibilidad financiera, la Reforma de la Administración Local del Gobierno Central hará que desaparezcan los servicios públicos más eficaces para la ciudadanía, por su inmediatez y su cercanía. Las mujeres serán las más perjudicadas y especialmente las que viven en el ámbito rural. Peligran los Centros Municipales de Información a las Mujeres, que representan un papel fundamental en la atención jurídica para las mujeres víctimas de violencia de género; es en ellos donde se gestiona su ingreso en las Casas de Acogida de forma inmediata, salvaguardando sus derechos y sus vidas, en algunos casos. Centros que desarrollan múltiples e importantes actividades que fomentan la participación de las mujeres en lo público, favorecen el asociacionismo, y ejercitan una labor por la igualdad entre mujeres y hombres en el ámbito local. El empleo al que afecta la Reforma de la Administración Local es eminentemente femenino; entre empleos directos e indirectos se pueden perder unos 400.000 puestos de trabajo, en su mayoría ocupados por mujeres. Esta Reforma pone además en peligro los servicios municipales de salud, urgencias y atención primaria, la atención a personas dependientes, como la ayuda a domicilio, la asistencia de día a mayores, y los servicios educativos municipales de todo tipo.

Por si fuera poco, la Reforma de la Administración Local va a suponer que sobre las mujeres, que somos las que asumimos principalmente las responsabilidades familiares, recaigan aún más las carencias que van a tener los servicios sociales de atención, educación y cuidados, acumulando cada vez más responsabilidades del ámbito doméstico y perdiendo, por tanto, posibilidades de acceso al mercado laboral en igualdad de condiciones con respecto a los hombres, con las consecuencias que todo esto tiene para nosotras de cara a nuestra salud y a las prestaciones que percibimos o podamos percibir en un futuro, como es en nuestra jubilación. Es por esto por lo que en UGT Andalucía consideramos que el impacto de género de esta Reforma de la Administración Local es preocupante, y supondrá un retroceso en los avances en derechos sociales conseguidos y, en concreto, en todos los relativos a la Igualdad entre mujeres y hombres, haciendo que las mujeres, casi sin darnos cuenta, terminemos, como antaño, dedicadas exclusivamente a las responsabilidades domésticas, y viéndonos forzadas a dejar pasar las oportunidades de acceder a un empleo y un salario dignos. ●

Teatro Maestranza

Recital de la pianista Yuja Wang

En esta jovencísima Yuja Wang, la pianista del momento, todo es immaculado, impecable, perfecto. Pero la perfección no existe, y como bien afirma un ilustre colega, además aburre. Técnicamente diabólica, exquisitamente precisa e intachable a la hora de convertir el piano en un instrumento brillante, Wang se beneficia, inconscientemente, de la estela de sus dos ilustres paisanos, Lang Lang y Li Yundi, cuya aparición deslumbró, no hace tanto, a los auditorios internacionales. Apoyada en una poderosa industria discográfica (su grabación

del Tercer Concierto de Rachmaninoff con la Orquesta Simón Bolívar y la dirección de Gustavo Dudamel es toda una referencia), el mayor peligro que acecha a Yuja Wang –que no descuida la mise en scène– podría ser no despojarse a tiempo de las ataduras comerciales, proyectadas hacia un público joven, fácilmente impresionable pero de escasa preparación (aplausos extemporáneos a lo largo del recital) que, hoy por hoy, sustentan su fulgurante carrera. De su deslumbrante actuación cabría destacar un vals y un nocturno de Chopin,

unas variaciones de Kasputin, mezcla de jazz con estructuras tradicionales, así como Petrouchka, cuya ejecución es de una extrema dificultad ya que Strawinsky, en su preocupación por permanecer cerca del texto orquestal, no vacila ante ninguna acrobacia, que él mismo califica de «absurdidades anatómicas», motivo por el que esta diabólica transcripción apenas figura en el repertorio de los pianistas, pues carece de la fácil seducción de las obras de virtuosismo trascendente.

Miguel FERNÁNDEZ de los Ronderos

Real Orquesta Sinfónica de Sevilla 15º de abono

Dirección: Yaron Traub - Guitarra: Pablo Sáinz Villegas

Bajo el sugerente epígrafe de «Juegos de agua» -un tema recurrente- la ROSS ofreció por primera vez Mar en calma y próspero viaje de Mendelssohn, exuberante pieza orquestal, inspirada en una cantata de Beethoven, en la que sobresale la fanfarria de trompetas. El Concierto del agua, para guitarra y orquesta de cuerda de Tomás Marco, aún mostrando la influencia de la música contemporánea, se distingue por un lenguaje melódico que logra cautivar al oyente. La intervención de Pablo Sáinz Villegas, impulsor del repertorio de la guitarra clásica española y frecuente invitado de la ROSS, cautivó hasta el extremo de provocar el entusiasmo general con una 'propina' más que generosa: la Gran Jota de Concierto de Tárrega.

Y, desde luego, el otro gran protagonista de la velada fue el israelí Yaron Traub, de grato recuerdo, capaz de hacernos revivir, como si de la primera vez se tratase, nada más y nada menos que la Séptima beethoveniana, sobre la que poco nuevo puede decirse y que, como toda gran obra de arte, se compone de tantos estratos espirituales, técnicos y estilísticos que sólo grandes maestros como Traub, hoy al frente de una ROSS impecable, son capaces de 'redescubrir' en toda su intensidad.

MFR

El ocaso de los dioses clausura con inusitada brillantez la Tetralogía wagneriana

Una espectacular puesta en escena, un soberbio elenco vocal y una Sinfónica en estado de gracia, magistralmente conducida por Halffter, artífices de un éxito de resonancia internacional.

El Teatro de la Maestranza puede ufanarse de haber culminado, gracias a una conjunción de esfuerzo, talento y profesionalidad, un proyecto más propio de otras latitudes en donde la música, valorada

como una necesidad espiritual e incluso intelectual, va más allá del mero acontecimiento social y cultural. No es de extrañar, pues, que a los wagnerianos 'nacionales' se uniesen muchos otros, procedentes de países extranjeros, que acudían a esta cita postrera en el coliseo sevillano con la ilusión, felizmente colmada, de disfrutar de la última jornada de este Anillo memorable cuyo análisis completaremos en el próximo número.

MFR



INTERVENCIONES ARQUEOLÓGICAS EN EL ÁREA DEL PROYECTO MINERO COBRE LAS CRUCES (1996-2011)

CLC
Cobre Las Cruces, S.A.
118 páginas

Esta publicación muy cuidada en su aspecto, recoge los resultados de las excavaciones e investigaciones arqueológicas promovidas desde 1996 a 2011 en los terrenos de Gerena, Guillena y Salteras donde la empresa minera 'Cobre las Cruces', explota la mayor mina a cielo abierto de Europa. Una buena publicación que genera conocimiento sobre el territorio donde se ubica la mina y aporta datos exclusivos sobre su historia.

OSELITO Y EL BETIS

Andrés Martínez de León
Peliminar de Reyes
Aguilar Caro
Ediciones Alfar
127 páginas



Recuperar el pasado es un reto aún pendiente para el Beticismo. Una llama que aún no ha prendido en el club, quien a lo largo de los años nunca ha tomado conciencia de su propia historia como un valor único e irreplicable. Velar por la conservación de su patrimonio histórico, promover la investigación, y dar a conocer y difundir su historia, debieran de ser tareas permanentes de la sociedad verdiblanca, en una labor constante y alejada del resultadismo a corto plazo propio de los vaivenes deportivos.

LA CURVA
Gestión del conocimiento
El futuro de los negocios:
de Freeloaders a Superfans

Nicholas Lovell
Empresa Activa
350 páginas



Un libro que explica los modelos de negocios del futuro. Destinado a convertirse en un clásico al estilo The long tail La Curva es una nueva forma de ver el mundo y hacer negocios. Durante la mayor parte del siglo pasado las empresas procuraban vender más y más de sus productos a un mismo precio. Pero el futuro de los negocios consiste en la variación.



POESÍA COMPLETA
Anne Sexton
Linteo Poesía
915 páginas

Prologada por Maxine Kumin, Premio Pulitzer de Poesía 1973, entre otras muchas distinciones y traducida por José Luis Reina Palazón, Premio Nacional de Traducción (2000 y 2007), eminente especialista en literatura alemana, francesa, rusa e italiana, a lo que se añade esta incursión en la literatura norteamericana, Linteo Poesía acaba de editar Poesía completa, inmenso legado vital y trágico de Anne Sexton, uno de los grandes nombres de la literatura contemporánea.

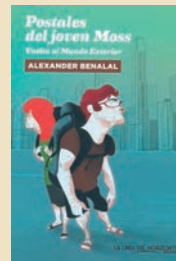
MARCA LA DIFERENCIA
PORQUE TÚ LO VALES
Descubre la clave del éxito para conseguir tus objetivos a través de PERSONAL BRANDING
¡Se tu propio coach!

Chal Jiménez
ESIC - 206 páginas



Con este libro conseguirás impactar en el corazón y la mente de las personas, ¡que te recuerden, te amen, te odien, te compren, te recomienden, creen comunidades alrededor de ti, luchen por conseguirte y se sientan identificados contigo! Descubre la clave del éxito para conseguir tus objetivos a través de personal Branding ¡Se tu propio coach!

RECOMENDADOS



POSTALES DEL JOVEN MOSS VUELTA AL MUNDO EXTERIOR

Alexander Benalal
La Línea del Horizonte
Ediciones
281 páginas

¿Cómo contemplar nuestro mundo si no viviéramos en él? Así se desarrolla la atribulada vuelta al mundo de una joven y extranjera pareja en viaje de reconocimiento. A través de su protagonista constatamos que no es serio todo lo que reluce y que nuestras culturas no resisten una mirada crítica llegada del Mundo Exterior. Divertidos y mordaces devaneos en la mejor prosa de un Eduardo Mendoza, un Tom Sharpe o las mejores ocurrencias viajeras de un Bill Bryson.



ESTUDIOS ECONÓMICOS
La industria minera sostenible II
Estrategia industrial minera

Revista del
Instituto de Estudios
Económicos
Nºs. 3 y 4/2012/IEE
341 páginas

Las materias primas son esenciales para un funcionamiento armónico de las sociedades modernas. Su acceso y obtención a precios asequibles son fundamentales para la economía de la Unión Europea. Sectores como la construcción, las industrias químicas, automovilística y aeroespacial, la maquinaria y el equipamiento dependen del acceso a las materias primas. Aunque la Unión Europea posea muchos recursos de materias primas, su economía depende en gran medida de las importaciones de materias primas estratégicas. Este libro plantea la actualidad de la actividad minera.

LA MADRE DE DIOS

Tomáš Špidlík
Ciudad Nueva
110 páginas



Cuando la Iglesia venera la humanidad de Cristo, ve esa humanidad en María, de quien la recibió. Ella representa a todo el género humano, es la imagen del hombre perfectamente redimido por Cristo

Picasso TV, la influencia de la televisión en el artista

El Museo Picasso Málaga acoge desde el pasado 30 de junio y hasta el 16 de noviembre esta exposición que trata de mostrar el interés del artista por series y programas de la televisión francesa de los años 60



© Sucesión Pablo Picasso. VEGAP, Madrid, 2014

Desde el pasado 30 de junio y hasta el próximo 30 de noviembre, comisariada por Laurence Madeline, conservadora jefe de Musées d'art et d'histoire de Genève de Suiza, el Museo Picasso Málaga acoge la exposición 'Picasso tv' en la que se aborda la influencia de la televisión en la última etapa del pintor malagueño.

Roberto Otero
(1931-2004)
Pablo Picasso y William Hartmann,
observados por Jacqueline.
[08-1966], Notre-Dame-de-Vie,
Mougins, Francia.
Gelatina con suspensión de plata
Museo Picasso Málaga

Pablo Picasso
(1881-1973)
Circo y pelea de catch Mougins,
11 abril de 1968
Aguafuerte
45,4 x 56,5 cm
Suite 347, lám. 25
Colección Fundación Bancaja

La exposición trata de mostrar el interés del artista por series y programas de la televisión francesa de los años 60 y como el artista incluyó en su iconografía los elementos de un medio en una década en la que estalló cómo referente social y cultural. Se trata de mostrar lo que el museo llama 'vínculos insospechados' entre algunas de las últimas obras de

Picasso y lo que en aquella época se observaba en las pantallas. En la muestra se incluyen grabados de la 'Suite 347', óleos, litografías, fotogramas y fragmentos cinematográficos, contextualizados en una época en la que la televisión -en blanco y negro- popularizó espectáculos, deportes e informativos.

Por otro lado, estos meses estivales también se puede visitar en el museo la exposición 'El Lissitzky. La experiencia de la totalidad' (hasta el 24 de septiembre) que recoge la trayectoria creativa de este artista a través de pinturas, fotografías, fotomontajes, diseño e ilustración de libros, revistas y diseños arquitectónicos. Se trata de uno de los artistas más influyentes, experimentales y controvertidos de las primeras décadas del siglo XX. Arquitecto, pintor, diseñador gráfico, diseñador de exposiciones y fotógrafo, contribuyó al desarrollo del Suprematismo junto a su amigo y mentor Kazimir Malévich y del Constructivismo posteriormente. Lissitzky inventó su propia forma de arte abstracto (a la que denominó Proun) y su obra tuvo una gran repercusión fuera de Rusia a través del grupo De Stijl en Holanda y de las enseñanzas de la Bauhaus en Alemania.

La exposición está coproducida por el Museo Picasso Málaga junto con el MART. Museo d'arte moderna e contemporanea di Trento e Rovereto, Fundació Catalunya-La Pedrera, Barcelona y La Fábrica, Madrid.

Miguel FERNÁNDEZ de los Ronderos

Más información en:
www.museopicassomalaga.org



© Roberto Otero, Museo Picasso Málaga. VEGAP, Málaga, 2014



Casa Murillo.
Sede del Instituto
Andaluz del Flamenco

La casa del flamenco andaluz

Investigación, promoción y difusión del flamenco es la labor de Instituto Andaluz del Flamenco

Para dar cumplimiento a lo establecido en el artículo 68 del Estatuto de Autonomía para Andalucía sobre la competencia del flamenco como elemento singular del patrimonio cultural andaluz, la Consejería de Educación, Cultura y Deporte impulsó la creación del Instituto Andaluz del Flamenco, una institución cultural que tiene como objetivo la promoción de los programas de protección, conservación, investigación y difusión del flamenco. Para ello trabaja el Instituto Andaluz del Flamenco que, dirigido por M^a Ángeles Carrasco Hidalgo, investiga, promociona y difunde el flamenco, y el Centro Andaluz de Documentación del Flamenco, referente histórico que vela por la conservación del arte jondo a través de la importante labor de recuperación, catalogación y difusión del patrimonio cultural andaluz.

El centro neurálgico del Instituto Andaluz del Flamenco está ubicado en el corazón de Sevilla, en la Casa Murillo, edificio que supone una puesta en valor de los recursos que posee dicha institución. Es un espacio visitable con una programación de exposiciones temporales relacionadas con el arte jondo, proyecciones y dos Puntos de Información de Flamenco desde los que consultar los fondos documentales depositados en el Centro Andaluz de Documentación del Flamenco, situado en Jerez de la Frontera.

Desde la sede del Instituto Andaluz del Flamenco se gestionan los recursos económicos y los diferentes programas propios y de apoyo a las industrias culturales. El edificio también cuenta con la tienda institucional de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte donde adquirir las publicaciones de dicha institución así como otros productos culturales.

Más información en:
Casa Murillo, C/ Santa Teresa, 8,
41004. Sevilla
Teléfono. 955037250
institutoandaluz.flamenco
@juntadeandalucia.es

Ballet flamenco de Andalucía

Andalucía tiene un compromiso con la Cultura. Y con el flamenco. El hilo conductor de la cultura andaluza que nos identifica como andaluces dentro y fuera de nuestras fronteras. Un sentimiento compartido que desde 2010 es Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO. El flamenco ha estado presente siempre en las instituciones públicas andaluzas. Desde 1994 además goza de una compañía propia, la Compañía Andaluza de Danza que, bajo la tutela de los más grandes coreógrafos ha paseado el arte jondo por numerosos escenarios nacionales e internacionales. En 2004 pasa a denominarse Ballet Flamenco de Andalucía y desde comienzos de 2011 integra el organigrama del Instituto Andaluz del Flamenco. Con la declaración de la principal entidad internacional que vela por la cultura, la Consejería de Educación, Cultura y Deporte firmó un compromiso para el mantenimiento del Ballet Flamenco de Andalucía. Y los hilos de la Cultura andaluza se mezclan entre los pasos de baile de un programa que persigue convertirse en un lugar común para creadores de primer nivel, fomenta la participación y el desarrollo profesional de artistas andaluces.

MFR



Más Mégane que nunca

Renault decide retocar su gama más preciada tanto en la estética y equipamiento como en mecánica

El Renault Mégane ha vendido a lo largo de su historia en España más de 1.300.000 unidades y ha sido líder absoluto del mercado en hasta 12 ocasiones. Ahora, Renault ha decidido retocar la gama, tanto a nivel estético como a nivel mecánico, y también en lo referido a niveles de acabado y equipamiento.

Para empezar, el renovado Renault Mégane recibe el nuevo y característico

frontal de la marca, protagonizado por el gran rombo del centro de la parrilla. Tanto la parrilla como los paragolpes y los faros son de nueva factura, así como las luces LED de marcha diurna. La oferta de llantas de aluminio también se ha renovado, con nuevos diseños, y para el interior también crece la oferta de tapicerías. No obstante, además del frontal, lo más importante es la remodelación de la gama Mégane, que ahora cuenta con únicamente tres niveles de acabado: Life, GT Style y Bose:

- **Life:** Es la versión de acceso a la gama y, por tanto, la más básica. De serie incorpora ya ABS y ESP, aire acondicionado, faros antiniebla, radio MP3 con USB y Bluetooth, regulador/limitador de velocidad y asiento del conductor regulable en altura, por ejemplo.

- **GT Style:** En mitad de la gama encontramos el acabado GT Style, que suma a todo lo anterior las llantas de aluminio de 16 pulgadas "dark metal", luces LED de marcha diurna (se eliminan las antiniebla), climatizador automático bizona, sensores de lluvia y luz, volante de cuero, sensor de aparcamiento trasero, retrovisores eléctricos, elevalunas traseros eléctricos, asiento de conductor con ajuste lumbar y barras de techo cromadas en el caso del Sport Tourer.

- **Bose:** La versión más equipada toma el nombre del equipo de música que incorpora, Bose. Al equipamiento anterior se añade lo siguiente: llantas de aluminio de 17 pulgadas, navegador TomTom integrado, luces diurnas LED + antiniebla, cristales sobretintados, pomo del cambio en cuero y asiento de pasajero regulable en altura. ●



con permiso

manuelBELLIDO

bellido@mujerempredadora.net

<http://manuelbellido.com>

“Vacuum” para todos

Para algunos, julio es mes de vacaciones, un tiempo para saborear ritmos más lentos, dejar el coche y disfrutar de las ventajas de caminar y pasear, recrearse más con la naturaleza, gozar de la lectura, de los museos y de las aficiones que durante el año no hemos tenido tiempo de atender. Para los que viajan es la posibilidad de conocer nuevos lugares y nuevas culturas. Puede ser también un tiempo propicio a la reflexión. Seguro que muchas personas aprovechan este momento para cerrar cuestiones pendientes. Cerrar algo significa al mismo tiempo que nos estamos preparando para vivir con el espíritu apropiado lo nuevo que llegará. Las vacaciones, aparte de aportarnos descanso físico, pueden ser una óptima oportunidad para potenciar al máximo nuestro espíritu de renovación y crecimiento. Una amiga francesa me decía que cuando llegaba el periodo estivo, en el primer día de vacaciones, empezaba por limpiar y ordenar a fondo la casa de tal manera que a la vuelta de sus viajes habría podido evitar el estrés de las grandes limpiezas, sin alterar el relax del que había gozado durante los días de descanso. Personalmente, desde hace algunos años, pongo en práctica un método que me funciona muy bien. Una semana antes de afrontar el periodo vacacional hago algo muy sencillo. En un folio blanco dibujo dos columnas con dos grandes titulares, en uno escribo “Lista de cosas que tengo que terminar o concluir” en la otra “Lista de las cosas que quiero abrir o iniciar”. Me busco un rincón agradable, pongo un poco de música relajante y dedico media hora a rellenar las listas. En la columna de las cosas que tengo que concluir elenco todo aquello que es mejor hacer antes de irme, sea por motivos de fecha de caducidad, sea para conseguir afrontar el descanso sin preocupaciones que interfieran en el placer que producirán los momentos de ocio y relax que me esperan.

En la otra lista, aquella de las cosas nuevas que quiero afrontar en el nuevo curso, dejo volar la

fantasía y escribo ideas, proyectos pequeños o grandes que podrán formar parte de mis objetivos e ilusiones a la vuelta.

La palabra vacaciones proviene del latín “vacuum” cuyo significado indica un espacio vacío dentro del cual podemos imaginar desconectar la mente con el objetivo de relajarnos, distraernos o encontrarnos a nosotros mismos.

Un espacio vacío del que todos tenemos necesidad, sobre todo para crear durante unos días una alternativa a la rutina. Algo que tiene también sus riesgos. De hecho los especialistas recalcan que las vacaciones pueden, por una parte, favorecer la relajación física y, por otra, si no se afrontan debidamente, alimentar algunas ansias o angustias, precisamente porque la mente se vacía de la rutina del día a día. Desconectados de nuestras actividades diarias, dejamos libre un espa-

“A vco”

cio mental que pueden ocupar “fantasmas” primarios que se unen a preocupaciones actuales, económicas, de salud, conflictos no resueltos, etc. Es por ese motivo que algunas personas, sufriendo la presencia de esos “fantasmas”, en realidad desean volver al trabajo y volver a ocuparse de las actividades rutinarias que, de alguna manera, alejan en parte ciertas ansias o angustias. No llegar a conseguir la optimización de las vacaciones depende de la fragilidad individual y también del momento existencial que se esté viviendo. Es fundamental por tanto prepararse bien a ese periodo de descanso. El “vacío” de las vacaciones del que hablaba antes es necesario para nuestro bienestar físico y mental, por eso es imprescindible que dejemos fuera todo tipo de fantasmas que puedan arruinarnoslas.

Hasta pronto para los que se van ahora y hasta septiembre para los que se irán en agosto. Ah! y para los que por razones económicas o de salud o de trabajo no viajen este verano, conviene recordar que para descansar no es trascendental irse diez días a un Resort en una isla en el Caribe. La sensación de nuevo y de vacaciones podemos vivirla también sin movernos de casa. Para eso está la fantasía. ●