

# **m**ujiemprededora

## Reportajes

Políticas de  
violencia de género

I Congreso  
Internacional de  
Mentes Femeninas

Cómo comunican  
las empresas más  
relevantes  
en las redes sociales

## Entrevista

Entrevista a  
Yolanda G. Abal  
Directora  
de Oniric



**Las mujeres,**  
las grandes olvidadas  
en los libros de texto



## **Poner la tecnología al servicio de las personas sigue mereciendo un premio**

Por segundo año consecutivo, somos el **Mejor Banco del Mundo en Innovación Tecnológica**. La revista financiera internacional *Euromoney* nos ha vuelto a conceder este prestigioso galardón.

Todo un reconocimiento a una idea nacida en 1904, aparentemente sencilla, pero realmente compleja: trabajar siempre al servicio de las personas.

- Somos líderes en banca a través de internet, móviles y cajeros.
- Pioneros en tecnología *contactless* y *wearable*.
- Con el primer *store* de aplicaciones móviles en el sector financiero, con más de 70 *apps*.

Adaptarse a la evolución de los tiempos, siendo fiel a ti mismo, es lo que te hace grande. Durante 110 años, miles de hombres y mujeres en CaixaBank nos hemos mantenido fieles a esta idea.

**No solo somos un banco. Somos CaixaBank.**



**CaixaBank**

**[Tú] eres la Estrella**



Descubre cómo lo hacemos con nuestra última innovación



Best Retail Bank for  
Technology Innovation  
in the World | 2013 & 2014



**5 ZONA OPINIÓN**

5 **#womenagainstfeminism**  
**¿Sirve todavía el feminismo?**  
Anna Conte

**7 ZONA HECHOS**

7 **En cuatro vistazos**  
8 **Tema de portada**  
Las mujeres, las grandes olvidadas en los libros de texto

10 **Entrevista a Yolanda G. Abal**

13 **El deporte femenino también es de Primera División**

14 **Reportaje**  
Políticas de Violencia de género

15 **Reportaje**  
Miradas, voces y experiencias femeninas

16 **Reportaje**  
Cómo comunican las empresas más relevantes en las redes sociales

19 **Mujeres y estrés**  
M<sup>a</sup> Ángeles Tejada  
20 **Reportaje**  
Menos autoárctica, por favor  
21 **Emprendedoras**  
Laura Escudero y Margarita Coto

**22 ZONA EMPLEO**

22 Sindicatos CC.OO.  
23 Sindicatos UGT

**24 ZONA OCIO**

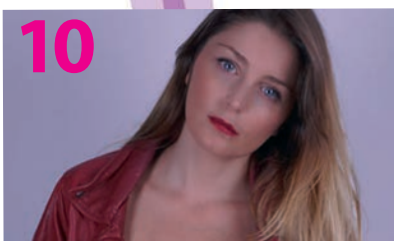
24 Música  
27 Libros  
28 Museo Picasso Málaga  
29 Biblioteca  
31 Motor  
31 Viajes

**34 ZONA OPINIÓN**

34 **Prohibido deprimirse después de las vacaciones**  
Manuel Bellido

**18 ZONA MUJER**

18 **Protagonistas**  
Yolanda G. Abal



**ENTREVISTA A YOLANDA G. ABAL**



**POLÍTICAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO**



**CÓMO COMUNICAN LAS EMPRESAS MÁS RELEVANTES EN LAS REDES SOCIALES**

**staff**

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

**FUNDADOR:** Manuel Bellido

**REDACCIÓN Y COLABORADORES:**

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

**DIAGRAMACIÓN:** Francisco Javier Collados

**FOTOGRAFÍA:** Archivo Mujeremprendedora, 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.mujeremprendedora.net

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

redaccion@mujeremprendedora.net;

digital@mujeremprendedora.net

annaconte@mujeremprendedora.net

**Premio ALMUR**



**Premio ARCO IRIS**



# FIEBRE. PARÁLISIS. MUERTE.

**TÚ PUEDES EVITARLO**

**DONA AHORA**

**30€ = 66 NIÑOS VACUNADOS  
CONTRA EL SARAMPIÓN**

**[WWW.UNICEF.ES/TODOSVACUNADOS](http://WWW.UNICEF.ES/TODOSVACUNADOS)**



unicef 

**100% NIÑOS VACUNADOS**



para empezar  
**annaCONTE**

annaconte@mujerempredadora.net

Editora

## #womenagainstfeminism ¿Sirve todavía el feminismo?

Toda nueva ola de tendencia, ya se sabe, cabalga sobre las redes sociales; la última (por así decirlo, porque mientras lo decimos se ha hecho ya vieja, adelantada por la sucesiva) es la de los selfies de las chicas "contra" el histórico movimiento feminista. Es una verdadera protesta de mujeres jóvenes que se definen como anti-feministas y explican sus razones en un selfie.

Por supuesto, han sido inmediatas las reacciones, especialmente de aquellas que han hecho de las reivindicaciones feministas la lucha de sus vidas y ven en estas protestas mucha ingratitud y una buena dosis de ignorancia sobre la historia de los logros de las mujeres, en estas nuevas generaciones.

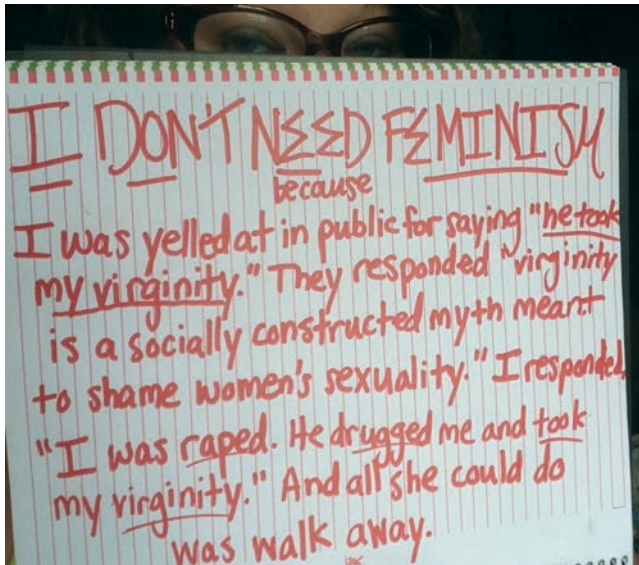
En los medios de comunicación, al menos en Italia y en otros países, la nueva tendencia ha vuelto a poner sobre la mesa el debate en torno a una pregunta básica: ¿sigue siendo necesario el feminismo?

Entre tantas voces -controvertidas, ruidosas, provocativas, enojadas, etc.-, emergen consideraciones razonadas y razonables, abiertas y orientadas al futuro, que me parece, merecen que se les preste atención y pueden aportar claridad y sugerencias.

Estoy de acuerdo con quienes sostienen la necesidad y la importancia absoluta del feminismo porque la discriminación no ha terminado; y no sólo porque todavía estamos lejos de la igualdad de oportunidades en los negocios y en la política. Si elevamos nuestros ojos más allá de nuestro mundo occidental, nos encontramos con un universo femenino roto y pisoteado a la espera de una salida. Y si nos fijamos en nuestro país-ciudad-

barrio, son, por desgracia, de crónica diaria los asesinatos y la violencia por razones de género.

Luchar contra todo esto es un imperativo y la historia demuestra que las batallas importantes se ganaron gracias a un esfuerzo colectivo; tal vez las chicas del selfie no saben o se olvidan que logros como que las mujeres voten o el acceso a los cargos públicos son el resultado de las luchas del movimiento de las mujeres. Un movimiento que, yo creo, tiene que avanzar, no tanto y no sólo pidiendo la igualdad de los números y de las cuotas, sino creando una cultura que deje espacio a la Mujer, y ponga de relieve su papel en la sociedad, distinto del de hombre, pero de igual dignidad y respeto.



Por otra parte confiar a un selfie y a un cartel un mensaje puede ser superficial, en primer lugar, más aún si se reduce a un eslogan; y en segundo lugar, no se puede limitar a ver en el feminismo sólo una lucha misándrica, contra la violencia machista.

Sin embargo, de la protesta de estas chicas, se puede entresacar algunas señales: que las luchas feministas a la vieja usanza no son actuales, por ejemplo. ¿No es verdad que ciertas posiciones feministas resultan agresivas? Decir "el cuerpo es mío y lo gestiono yo" puede ser para algunas una afirmación de libertad, pero es también un eslogan (y una manera de pensar) que impide una dinámica de relación con los demás. Quizás las #womenagainstfeminism se están expresando contra una rigidez de comportamiento, tal vez están rechazando un modelo único y a la fuerza "justo" que no quieren imitar. Tal vez están pidiendo menos ideología y otros modelos. Modelos positivos. Y en esto no puedo quitarles la razón.

¿Sirve entonces todavía el feminismo? Creo que sí, pero si tiene el valor de sacudirse de encima un poco de parcialidad, un poco de "en contra" y asume un buen montón de "pro", primero el del diálogo, la apertura a una variedad de posiciones y perspectivas también en el femenino. De lo contrario, haremos la guerra entre las mujeres, y sí, esto sería un notable paso hacia atrás. ●

EL RECONOCIMIENTO  
QUE TU EMPRESA  
**MERECE**



XII EDICIÓN **PREMIOS ALAS** A  
LA INTERNACIONALIZACIÓN  
DE LA EMPRESA ANDALUZA

## PARTICIPA

Plazo de presentación  
de candidaturas:  
Del 2 de septiembre  
al 15 de octubre.

Bases disponibles en

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

Síguenos en   

# En cuatro vistazos

## FLASHES DE LA ACTUALIDAD

### >>SORAYA SÁENZ DE SANTAMARÍA, LA MUJER ESPAÑOLA MÁS INFLUYENTE EN TWITTER

La Vicepresidenta del Gobierno y Ministra de la Presidencia, Soraya Sáenz de Santamaría, es la mujer española más influyente en Twitter según se desprende del último barómetro de Twiterstolen, que recoge a las 99 mujeres con más peso en esta red social en España. Según Twiterstolen, las finalistas fueron elegidas por un selecto conjunto de factores formado por 17 cuestiones automatizadas, enumeradas según su nivel de prioridades, y que clasificaron de forma imparcial las 99 mujeres españolas más influyentes de Twitter. ●



2



### >>LAS DIRECTORAS DE CINE MANEJAN PRESUPUESTOS TRES VECES MENORES QUE LOS DE LOS HOMBRES

Las directoras de cine españolas manejan presupuestos que son un tercio o que no alcanzan ni la mitad de los que se ponen en manos de sus compañeros varones. Así, no solo son muchas menos las mujeres que consiguen dirigir un largometraje, sino que cuenta con bastante menos posibilidades económicas para hacerlo. Los datos de los años 2011, 2012 y 2013, según fuentes del Instituto de la Cinematografía y las Artes Audiovisuales (ICAA), así lo reflejan. ●

### >>LAS MUJERES, A LA CABEZA DEL EMPRENDIMIENTO EN LA COMUNIDAD DE MADRID

Los datos de afiliación publicados por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social sitúan a las mujeres a la cabeza del emprendimiento en la Comunidad de Madrid en el último año. En concreto, la tasa de crecimiento anual de la mujer más que ha doblado a la del hombre en materia de emprendimiento y trabajo autónomo en el último año (junio 2014 en relación a junio 2013). En estos últimos doce meses, las mujeres con una actividad por cuenta propia han aumentado en Madrid en 5.390, un 4,6%. Y es que mientras que en junio de 2013 había 117.832 mujeres autónomas madrileñas, en junio del presente año se alcanza la cifra de 123.222 mujeres afiliadas a la Seguridad Social que trabajan por cuenta propia. ●



4



### >>LAS EXTREMEÑAS LIDERAN EL CRECIMIENTO DE AFILIACIONES DE AUTÓNOMAS DEL PAÍS

Los datos de afiliación publicados por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social sitúan a las mujeres extremeñas a la cabeza del emprendimiento en el último año. En concreto, la tasa de crecimiento de la mujer en materia de emprendimiento y trabajo autónomo en el último año (junio 2014 en relación a junio 2013) es 3,6 puntos superior a la del hombre. En estos últimos doce meses, las mujeres que han iniciado una actividad por cuenta propia han aumentado en 1.425, un 6,1 %. Y es que mientras que en junio de 2013 había 23.472 mujeres autónomas en la Comunidad extremeña, ahora se alcanza la cifra de 24.897 mujeres. ●

# Las mujeres, las grandes olvidadas en los libros de texto

Solo un 7,5% de los referentes culturales y científicos de los libros de texto son mujeres según un estudio de la Universidad de Valencia

Tan solo un 7,5% de los referentes culturales y científicos que aparecen en los libros de texto que se utilizan en la Enseñanza Secundaria Obligatoria, son mujeres. Si tenemos en cuenta que nuestro crecimiento social e intelectual se basa en modelos de referencia... ¿Podrían ser los libros la cuna del pensamiento machista?

Según publicaba recientemente 'El Diari de l'Educació de Catalunya', un estudio de la Universidad de Valencia desvela una gran desigualdad entre la aparición de hombres y mujeres en los libros de texto de la ESO. Diversas voces opinan sobre el tema y debaten si se trata de un producto de la discriminación que la mujer ha sufrido a lo largo de la Historia o si se trata, más bien, de una ocultación intencionada de referentes.

Después de analizar 115 libros de 19 asignaturas, el estudio concluye que tan solo el 7,5% de las referencias aparecidas hacen mención a mujeres. Y son las asignaturas con más peso como Física y Química o Ciencias Sociales las que menos referentes femeninos contienen. Ana López-Navajas, autora del estudio

>> "Los editores de los manuales se defienden afirmando que no son ellos quienes deciden el contenido de los libros, sino que se trata de una cuestión curricular de los programas educativos"

Análisis de la ausencia de las mujeres en los manuales de la ESO. Una genealogía del conocimiento ocultado, defiende que se trata de una "estafa cultural". Y se pregunta por mujeres como Gertrudis Gómez de Avellaneda, aclamada poetisa del Romanticismo o María Rosa Gálvez, dramaturga de enorme prestigio en el siglo XVIII, ambas ausentes en los libros de texto.

## ¿Referentes culturales femeninos olvidados?

"La proporción seguiría siendo favorable a los hombres, que han disfrutado de predominio social, y seguro que cuando más atrás vas en la historia menos referentes culturales femeninos hay, pero aún así la presencia actual de mujeres en los libros no hace justicia a su importancia", reivindica Tania Verge, Agente de Igualdad de la Universidad Pompeu Fabra (UPF). "Muchos autores se apoyaban en autoras que no podían firmar y, por lo tanto, no se las reconocía. Por ejemplo, John Stuart Mill admitió que su mujer [Harriet Taylor] había sido coautora de muchas de sus obras. Esto lo sabemos hoy pero aún así no lo glosamos", lamenta Verge.

Esta situación, según Verge, es un peligro para las mujeres -y la sociedad en general-, que se quedan sin referentes válidos y que por méritos deberían constar en los manuales: "Esta





**>> “Una segunda fase del proyecto de la Universidad de Valencia será crear una base de datos que permita intervenir en la incorporación de mujeres en los contenidos y en la adecuación del relato a los hechos”**

situación hace que las mujeres sean menos referencia de conocimiento y tengan menos autoridad en la producción, y se les quita protagonismo en la historia. Todo esto es muy pernicioso actualmente, sobre todo para las mujeres, si se tiene en cuenta que aprendemos por socialización y por modelos de referencia”.

Para combatir esta situación, en el propio estudio se expresa que una segunda fase del proyecto será crear una base de datos que permita intervenir en la incorporación de mujeres en los contenidos y en la adecuación del relato a los hechos. No se trata de una discriminación positiva, en palabras de López-Navajo, sino más bien de una revisión “con sentido crítico” que permita incluir a las mujeres de referencia por simple cuestión de méritos.

**Las editoriales apuntan al currículum.**

Ante las conclusiones del estudio, los editores de los manuales se defienden afirmando que no son ellos quienes deciden el contenido de los libros, sino que se trata de una cuestión curricular de los programas educativos.

Argumentan que, en cualquier caso, no son ellas las que establecen qué se debe estudiar y qué no, sino que es la Administración la que

fija los contenidos que se deben impartir, y los libros se adaptan a ello. “Esto no es culpa del editor. Los filósofos estudian según el currículo oficial. Estamos condicionados por los programas educativos oficiales”, explica Antoni Garrido.

Señalan, además, que esta ausencia se debe a que, por desgracia, los hombres se han tenido en mayor consideración a lo largo de la Historia en el ámbito científico, social y cultural y que, por parte del mundo editorial, se procura la paridad entre hombres y mujeres. Además, Garrido va más allá de los referentes culturales y valora la presencia paritaria de hombres y mujeres en los libros. “Somos muy cuidadosos para conseguir cierta paridad”, apunta. Garrido se refiere no tanto a los personajes históricos sino a la presencia de hombres y mujeres no reales -los que aparecen en manuales de ejercicios, en narraciones, en ejemplos...-. En estos casos -no recogidos en el estudio- asegura que no hay discriminación y que, además, se trabaja para no caer en los arquetipos más tradicionales y sexistas, sobre todo en cuanto a los roles de las mujeres.

La autora del estudio apunta a una segunda parte del proyecto que consistiría en crear una base de datos que permita intervenir en la incorporación de las mujeres en los contenidos y en la adecuación del relato a los hechos.

Se trata, dice López-Navajos, de una revisión crítica que permita incluir a las mujeres de referencia por una cuestión de méritos profesionales. ●

**Fuente: Amecopress**



# “Por los tiempos en los que vivimos, la opción online es el futuro”

Oniric es una nueva marca de moda de baño que sale al mercado internacional en 2014. Se trata de una marca española que ha apostado por el diseño y la confección made in Spain, para presentar al mercado un nuevo concepto de bikinis destinados a un público joven que cuida su estilismo y quiere tener prendas únicas de calidad. La colección de bikinis de Oniric consta de apenas un millar de piezas, que se definen por su diseño exclusivo y su confección de alta calidad. Conocemos a la persona que está detrás de esta marca, Yolanda G. Abal

## ¿Quién es Yolanda G. Abal?

Yolanda es una mujer inquieta, quizás algo soñadora que dejó sus estudios de Derecho para dedicarse al diseño.

## ¿Cuál es tu background profesional?

He hecho un poco de todo, como la mayoría de los jóvenes supongo... desde monitora deportiva, hasta operaria en una fábrica.

## ¿Es tu primera incursión en el mundo empresarial?

Sí, es la primera.

## ¿Qué te impulsó a emprender?

No encontraba la moda en baño que a mí me gusta llevar, y el hecho de trabajar en algo que realmente me gustara de verdad.

## El hecho de ser mujer y joven (y empresaria por primera vez en el caso de que lo seas Yoli), ¿te ha supuesto un problema o una ventaja en el momento de emprender?

La verdad es que los jóvenes no lo tenemos fácil hoy en día, no hay muchos apoyos a la hora de emprender, ni para hombres ni para mujeres, desde luego ventajas pocas...

## ¿Por qué este tipo de negocio?

Por los tiempos en los que vivimos creo la opción online es el futuro, la gente

vive cada vez más ocupada, me di cuenta que yo misma cada vez compraba más a través de Internet, es una manera de poder ofrecer tu producto a un público más numeroso.

## ¿Está relacionado con tu experiencia profesional previa?

La verdad es que no, lo he hecho siempre pero como un hobby.

## Háblanos de tu marca, Oniric. ¿Qué la define?

Es una marca joven, de calidad, original, que realza las curvas de la mujer con mucha elegancia.

## ¿A qué público va dirigida?

Va dirigida a mujeres a las que les guste sentirse guapas y con prendas exclusivas también en la playa

## ¿En qué se diferencia Oniric de cualquier otra marca de ropa de baño?

Hay muchas marcas en el mercado, pero Oniric reúne la calidad y originalidad que muchas otras marcas no pueden ofrecer, nuestros productos no son baratos, pero puedo asegurar que el precio está muy ajustado, producir en España desafortunadamente es caro, y el coste se incrementa si además eliges telas y accesorios de máxima calidad, pero consigues esa diferencia que no pueden ofrecer otras marcas.

## OniricSwimwear es de venta a través de un e-commerce. ¿Por qué esta plataforma de negocio?

Para poder ofrecer nuestro producto a más gente, creo que poco a poco el público se va familiarizando cada vez más con este tipo de plataformas, en nuestra tienda online tanto el envío como la devolución son gratuitos, a sí, que sólo lo tienes que pedir y esperar a que llegue a tu casa, si los envíos son a la península, normalmente en 24 horas lo tienes, y todo sin esperar largas colas en una tienda...



>> "Hay muchas marcas en el mercado, pero **Oniric reúne la calidad y originalidad que muchas otras marcas no pueden ofrecer**"

**¿Cuáles son tus objetivos como responsable de OniricSwimwear?**

El objetivo más difícil supongo es llegar a la gente, que a las mujeres les guste mi producto, e intentar abrirme un pequeño hueco en el mundo de la moda de este sector.

**¿Qué objetivos te has planteado para Oniric?**

Ser una marca referente, vender mucho, vender a personas... No quiero ser una marca low cost, es decir, me gusta que mis clientas se

sientan cómodas y diferentes con lo que llevan, que estén satisfechas al 100%, y que cada vez que se pongan un bikini Oniric sientan que llevan algo exclusivo, como me pasa a mí con otras marcas.

**¿Qué supone para ti haber llegado a ser directora de tu propia marca?**

Uff! Mucha responsabilidad, pero a la vez me siento satisfecha del producto que he creado. ●

**IsabelGARCÍA**

**Más información en:**  
<http://www.oniricswimwear.com/>

# Basket Lover

El baloncesto es más que canastas y partidos.  
Son las personas que comparten el esfuerzo,  
que se emocionan con una nueva jugada  
y que encuentran en este deporte la energía para continuar.

**Y ES QUE EL MUNDO ESTÁ LLENO DE BASKET LOVERS.**



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



#BasketLover BasketLover.es

ENERGÍA PARA LA VIDA



**Isabel GARCÍA**  
 redaccion@mujeremprendedora.net

## *El deporte femenino también es de Primera División*

No ganan millones de euros. No venden millones de camisetas con sus nombres. No anuncian grandes compañías aseguradoras, famosas natillas, bebidas refrescantes o importantes firmas de moda. No abren telediaros. No las escuchas en programas deportivos radiofónicos. No ganan sueldos con los que poder retirarse cuando ya la edad no les permita ejercer su profesional. No salen en las quinielas. No ocupan banquillos ni presiden equipos de fútbol. No son asistidas por médicos de renombre cuando se lesionan. No aparecen en los cargos directivos de nuestras federaciones deportivas. No es exageración, es sólo una dosis de realidad.

Una realidad a la que se enfrentan cada día las mujeres deportistas de nuestro país que, eso sí, ocupan carteles anunciadores como el que este verano tenía que retirar la Entidad Local (ELA) de Torrenueva en Granada en el que aparecía una chica en sujetador con un balón entre los pechos. Y, eso sí, ¡salen en TVE! ¿Cuánto? Nada más y nada menos que un minuto al día según desvelaba el pasado mes de julio el presidente de RTVE, Leopoldo González-Echenique, en una respuesta en el Congreso en la que afirmaba que los informativos de TVE apenas dedicaron un minuto al día al deporte femenino en los primeros cinco meses del año.

Y a pesar de todo algo parece que está cambiando. Sorprendida me hallaba el pasado 18 de agosto cuando al ver la portada del diario deportivo 'Marca' me encontraba a nada más y nada menos que a tres mujeres, sí tres, ocupando la portada. Y es que si algo han demostrado nuestras deportistas este verano ha sido que el deporte femenino también es de Primera División.

Nombres como los de las nadadoras Mireia Belmonte, Jessica Vall, Duane da Rocha, África Zamorano, Jimena Pérez Ona

Carbonell o Paula Klamburg; la piragüista Camila Morison; la baloncestista Lucía Togoeres; las atletas Ruth Beitia o Indira Terrero; la golfista Marta Sanz; o, entre otros, la judoca Sara Rodríguez, se han subido en las últimas semanas al podio para recoger medallas que traer a nuestro país y que evidencian que la mujer española tiene mucho y muy bueno que decir en el deporte.



Parece que el Consejo Superior de Deportes (CSD) ha hecho sus deberes este verano y ha tomado buena nota de los éxitos del deporte femenino español y acaba de anunciar e informar a las federaciones de la próxima publicación en el BOE de una convocatoria destinada a la promoción, desarrollo y participación del deporte femenino, que contará con una partida extraordinaria por importe de un millón de euros. La convocatoria prevé ayudas sociales para mujeres deportistas de alto nivel por nacimiento o adopción en el año 2013 y para las integrantes de selecciones nacionales por cuidado de hijos menores de tres años. La formación académica para las integrantes de selecciones nacionales también será objeto de subvención según la iniciativa, que contempla ayudas a las federaciones por contratar mujeres exdeportistas y por impulsar proyectos para mejorar la presencia, participación y resultados en el deporte femenino de alta competición.

**“Las empresas deben involucrarse en esta labor basándose en los éxitos que están cosechando las deportistas españolas”**

No creo que sea suficiente pero es un paso importante que celebrar y al que espero sigan muchos otros y, sobre todo, sirva para incentivar la presencia y la respetabilidad de las mujeres en el deporte español. Ahora es el turno de las empresas, que deben involucrarse en esta labor basándose en los éxitos que están cosechando las deportistas españolas. ●

# Políticas y **violencia de género**



Un total de 25 políticas para poner fin a la violencia de género y que representan a todos los continentes están nominadas para el Future Policy Award 2014

Veinticinco políticas para poner fin a la violencia contra las mujeres y las niñas han sido nominadas para el Future Policy Award (Premio de Política del Futuro) 2014, un anuncio que fue realizado el pasado mes de junio por el World Future Council, la Unión Interparlamentaria y ONU Mujeres. Y es que la violencia contra las mujeres y las niñas es una de las formas más generalizadas y predominantes de abusos contra los derechos humanos en el mundo.

De hecho las cifras apuntan a que una de cada tres mujeres en el mundo sufrirá violencia sexual y/o física en su vida. La violación de los derechos humanos de proporciones pandémicas, la violencia generalizada también impide el desarrollo económico y la reducción de la pobreza, limitando las opciones de las mujeres y su capacidad de actuar. La lucha contra la violencia hacia las mujeres en todos los niveles es, por tanto, también un prerrequisito necesario para la igualdad de género y el desarrollo sostenible.

Los 25 políticas nominadas que compiten por el prestigioso premio representan a todos los continentes. Las nominaciones fueron presentadas por instituciones internacionales, organizaciones no gubernamentales y expertos reconocidos en este ámbito. Estos representan una amplia gama de dimensiones políticas: desde los tratados internacionales exhaustivos y los planes de acción nacionales hasta las medidas que aseguren el apoyo coordinado de las mujeres que denuncian un ataque y presentan cargos. Las leyes y políticas nominadas serán analizadas en un profundo proceso de examen y evaluadas por un jurado de alto nivel.

Las políticas ganadoras serán dadas a conocer por el World Future Council el próximo mes de octubre en colaboración con la Unión Interparlamentaria y ONU Mujeres. Por primera vez, la ceremonia de premiación se llevará a cabo en la Asamblea de la Unión Interparlamentaria en Ginebra, para lo cual se reunirán más de 1.200 delegadas y delegados de 164 Parlamentos nacionales.

El Future Policy Award es el primer y único premio que distingue a nivel internacional políticas y no personas. Desde 2009 este ha sido otorgado cada año a diferentes áreas de políticas para mostrar a una audiencia internacional las soluciones de políticas efectivas. ●

Fuente: ONU Mujeres





**I Congreso  
Internacional**

**3, 4 y 5 de octubre  
Salobreña (Granada)**

# Mentes Femeninas?

## Miradas, voces y experiencias femeninas

Granada acogerá el próximo mes de octubre el I Congreso Internacional de Mentes Femeninas

Conquistar espacios, visibilizar, promover y difundir la voz de las mujeres, en cualquier ámbito de conocimiento. Este es el espíritu que envuelve todo el proyecto de Mentes Femeninas y que tendrá su máxima expresión en la celebración del I Congreso Internacional de Mentes Femeninas (Salobreña, 3, 4 y 5 de octubre).

‘Mentes Femeninas’ es un proyecto que se articulará con formato de Congreso Internacional en el que se dará visibilidad a voces de mujeres expertas en cuatro categorías aglutinadoras de la mayor parte del conocimiento humano: artes y culturas, políticas y feminismos, ciencias y salud y emprendimientos y tic’s.

Un espacio que dará voz a científicas, artistas, empresarias, deportistas, periodistas, filósofas, educadoras, política, mujeres, en definitiva, que aporten su mirada, su voz, y su experiencia. Pilar V. de Foronda, Alice Fauveau, Diana

Maffia, Marika Vila, Cristina Medina, Erica Sánchez, Pepa Masegosa, Raquel (Lucas) Platero, Ailin SK8, June Fernández, Anna Carbonell y Clara Grima son algunas de las ya entrevistadas. Pero habrá más y desde la organización están abiertas a sugerencias y propuestas.

### ¿Por qué Mentes Femeninas?

Como explican las organizadoras, tal vez la pregunta que se haga mucha gente es por qué solo mujeres. Para responder a esta cuestión planten una reflexión, otra pregunta: “¿Por qué cuando se hace un congreso, conferencia o cualquier otro tipo de encuentro de especialistas en cualquier disciplina del conocimiento siempre -a no ser que se especifique con el adjetivo ‘femenino’- la mayoría de especialistas son hombres?” Y aventuran una parte de la respuesta: “porque aún hoy se sigue entendiendo todo lo hecho por los hombres como universal y lo hecho por mujeres como particular. Como cuando se habla de deporte y de deporte femenino, de literatura y de literatura femenina...”.

Esta es la apuesta y la principal diferencia de Mentes Femeninas con otros congresos y encuentros en los que se vuelve a hablar de “inquietudes generales de la

humanidad”, “los mejores cerebros de cada materia” o de “festival de mentes brillantes” pero, invariablemente, las personas invitadas son mayoritariamente hombres y las mujeres siguen siendo una minoría, una rareza y son tratadas como excepciones.

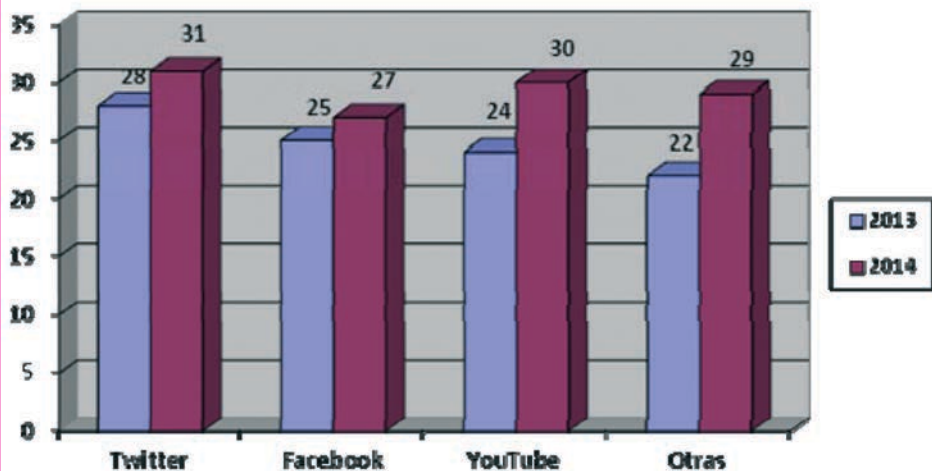
Así, durante un máximo de 20 minutos -por ser este el tiempo medio estimado de atención- estas “grandes Mentes Femeninas” expondrán sus ideas y experiencias para después discutirlos en un

**>>> El espacio dará voz a científicas, artistas, empresarias, deportistas, periodistas, filósofas, educadoras, política, mujeres, en definitiva, mujeres que aporten su mirada, su voz,**

debate multidisciplinar con el resto de ponentes. A través de actividades paralelas que será expuestas antes, durante el Congreso y, posteriormente, en la Red, y en los recursos a disposición de todas aquellas personas asistentes al Congreso. ●

**Fuente: Amecopress**

**Presencia de las compañías del IBEX 35 en Redes Sociales**



>> **Twitter** sigue siendo la más utilizada y **YouTube** la que más crece

# Cómo comunican las empresas más relevantes en las redes sociales

El 94% de las empresas del IBEX 35 utiliza alguna red social para comunicarse

Por segundo año consecutivo la consultora de comunicación y relaciones públicas Medialuna ha observado cómo comunican las grandes corporaciones españolas a través de las Redes Sociales. Según la información extraída por Medialuna, el 94% de las firmas del IBEX 35 tiene presencia en Redes Sociales, frente al 86% del año anterior. Twitter sigue siendo el canal más utilizado por las integrantes del selectivo índice: 31 tienen un perfil activo en esta Red Social.

De este informe, elaborado con las observaciones realizadas entre mayo y junio, se desprende que por volumen de publicaciones y comentarios realizados, Twitter es el canal más utilizado por las

grandes corporaciones, seguido de Facebook: 27 empresas conversan habitualmente en esta Red.

Analizando el tipo de contenidos que las compañías difunden, se aprecia una mayor segmentación a través de la creación de nuevos perfiles temáticos. Así, a los perfiles corporativos, en los que se realizan publicaciones sobre resultados, nuevos proyectos, ampliación de establecimientos o presentación de nuevas colecciones, se añaden otros nuevos especializados en temáticas muy variadas.

Ya es habitual encontrar perfiles centrados en temas culturales, gastronómicos, deportivos o laborales, en los que bajo el

paraguas de la empresa que los ampara se habla de asuntos específicos y dirigidos a colectivos muy concretos. Se busca llegar a los ciudadanos de una forma más cercana, más humana.

## La imagen cobra protagonismo.

En comparación al pasado año, se observa cómo las compañías están incorporando cada vez más fotografías, infografías o vídeos en sus publicaciones. YouTube es la red que más crecimiento ha experimentado en este último año: de los 24 perfiles oficiales abiertos en 2013, se ha pasado a 29. Sin embargo, las actualizaciones realizadas a través de esta Red son menores que las que las empresas realizan en Twitter o Facebook. ●



## Mira al futuro con buena energía.

El 94% de nuestra energía producida en España está libre de CO<sub>2</sub>. Así, nuestro compromiso con el medio ambiente lo convertimos en buena energía para ti.



ADOP

Patrocinador  
del Equipo  
Paralímpico  
Español



**IBERDROLA**

# Protagonistas

**NOMBRAMIENTOS Y RECONOCIMIENTOS CON NOMBRE DE MUJER**

## Lourdes Munduate

>> La profesora Lourdes Munduate Jaca, catedrática de psicología social de la Universidad de Sevilla, ha sido elegida miembro del equipo directivo de la International Association of Applied Psychology (IAAP) en el congreso celebrado en París. Ha contado con la participación de los miembros de la asociación, que proceden de más de setenta países. La profesora Munduate es una de las mayores especialistas europeas en negociación y relaciones laborales, dirige el proyecto europeo NEIRE, New European Industrial Relations, sobre la mejora de las relaciones laborales y el diálogo social.



## Becky Hammon

>> Con 37 años, Becky Hammon se ha convertido en la primera mujer que entrena un equipo de la liga de baloncesto más popular: la NBA. Con dieciséis temporadas en la liga profesional femenina (WNBA), Hammon será la asistente de Gregg Popovich en los San Antonio Spurs. Nacida en Dakota del Sur, Hammon está considerada como una de las mejores jugadoras del baloncesto del mundo y ahora acompañará a Popovich, designado el mejor entrenador de la pasada temporada.

## Pilar Garrido

>> La doctora. Pilar Garrido, jefe de sección del Servicio de Oncología Médica y de la Unidad de Cáncer de Pulmón del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid y presidente de la Sociedad Española de Oncología Médica, ha sido premiada por el Grupo Español de Pacientes con Cáncer - GEPAC- por su trabajo y tiempo que dedica a mejorar la calidad de vida de los pacientes con cáncer y de las personas que los rodean.



## Diana Marín

>> Value Retail, compañía especializada en el desarrollo y gestión de Villages outlet de lujo, ha nombrado a Diana Marín Acosta como nueva directora del área de Turismo en España. En su nuevo cargo, Marín desarrollará la estrategia de Value Retail de impulsar el turismo de compras e incrementar el número de visitantes internacionales a los centros de Las Rozas Village, en Madrid, y La Roca Village, en Barcelona.



*recursos humanos*

**m<sup>a</sup>ángeles TEJADA**

Directora General de Randstad Public Affaire  
y Presidenta de FIDEM

## *Mujeres y estrés*

**P**arece ser que las españolas somos las mujeres más estresadas de Europa, al menos, es lo que dice el informe Nielsen realizado hace un par de años y relacionado con otro informe sobre horarios laborales publicado por la Vanguardia (Indecat.2010-2011); imagino que estamos hablando de las mujeres que deben conciliar vida laboral y familiar, que combinan jornadas laborales interminables con "todas las tareas domésticas". El problema no es nuevo, y si no que se lo pregunten al 80% de las mujeres del mundo que gestionan la organización de sus familias y son el motor de supervivencia en tantos países del tercer mundo, pues para ellas el único estrés es que no les sobrevengan más "ideas geniales" por parte de alguno de los muchos fanáticos que no se conforman con explotarlas y negarles el derecho a mostrarse y expresarse.

Es verdad que en España el tema de los horarios continúa siendo otra anarquía que arrastramos desde tiempos inmemoriales y que supongo tendrá que ver con los hábitos que no parecen cambiar por ahora, por ello los niveles de flexibilidad son tan amplios que superan cualquier norma racional; y hablando de irracionalidad, sólo hay que ver los horarios de la televisión nocturna que sitúan los programas de máxima audiencia pasadas las 22 horas, que acostumbra a ser la hora de la cena. En Europa se cena como tarde a las 20 horas, y naturalmente, antes de la cena dispones de tiempo para dedicar a la familia, o simplemente, dedicártelo a ti misma.

¿No se programan reuniones a partir de las 17 horas? Que bien suena, ¿no? Quizás si todos apoyamos la idea de cambiar los horarios, finalmente el Gobierno nos escucharía. Se trata de educar a empresas y público en general. No es necesario trabajar hasta muy tarde, lo importante es rendir durante la jornada laboral y ser más eficiente; de este modo, tanto hombres como mujeres podrían disfrutar de tareas que no sean estrictamente profesionales.

Habitualmente la mujer que no puede combinar ambas tareas y se ve obligada a reducir su horario, con el consiguiente retroceso en su posible promoción futura o

con las limitaciones en cotización que vendrán como consecuencia de reducir la jornada. El 95% de la reducción horaria la asumen mujeres, quizás el 5% restante lo aplican los hombres que realizan trabajos profesionales que pueden ejercer fuera de la empresa.

Como siempre el problema está en la educación, y claro está, en el respeto por el otro, o en este caso, por la otra, porque salvo alguna excepción, es la mujer, la que actúa como retén, para liquidar la post-cena, acostar niños etc... y al final dormir un poco, para inaugurar el nuevo día volviendo a la rutina. El problema es cultural y pasa porque la mujer aprenda a delegar funciones familiares, que comparta tareas con sus parejas y que se interiorice que no nos están ayudando sino que cumplen con su función de familia, pero eso es algo que también tenemos que creémoslo nosotras. Por lo tanto, los tiempos no han cambiado mucho, y por ello, noto a mi alrededor que la mayoría de mujeres que trabajan y que tienen cargas familiares acos-

**"Las que somos o hemos sido empresarias, sabemos que este oficio nunca concede treguas"**

tumbran a tener déficits de sueño y ojeras odiosas; que no tienen que ver sólo con la alteración del metabolismo y el riesgo de diabetes tipo 2 (D.Josep Corbella), sino simplemente con la necesidad de tener una vida más armoniosa y más slow y poder aspirar a tomar las riendas de tu propia vida.

Las que somos o hemos sido empresarias, sabemos que este oficio nunca concede treguas, que lo que nos lleva a emprender empieza por la pasión y el esfuerzo y que tratamos de llevarlo con dignidad, sin ignorar que es parte del precio del supuesto éxito, pero no perdamos de vista que lo que mantiene esta ilusión y la lucha del día a día no es otra cosa que el reconocimiento y el respeto de los demás. Por ello, cuando vemos a tantas mujeres que no sólo perciben salarios por debajo de algunos hombres en su misma posición profesional sino que además se les niega su capacidad o se trata de limitar sus aspiraciones de responsabilidad, a veces con la excusa de los horarios, o las cargas familiares, o por ejemplo, cuando veo que la concesión a una mujer de un premio al mérito empresarial suele ser algo excepcional, comprendo perfectamente que nuestras mujeres estén estresadas pero cuidado, no es sólo por la pluralidad de obligaciones que ya asumimos, sino que probablemente nada causa más "estrés" que sentirse ignorado. ●

# Menos autocrítica, por favor

**Muchos estudios lo demuestran, una de las mejores vías para una vida más larga y feliz es ser positivo.** Incluso en el ámbito profesional, las personas positivas tienen más posibilidades de ser contratadas y promocionadas.

**Sin embargo, para muchos es fácil caer en la costumbre de “autoflagelarse” dándole vueltas y más vueltas a aquello que consideran que no han hecho bien.** Es bueno ser consciente de nuestros puntos a mejorar, pero de nada sirve quedarse en el remolino de la autocrítica estéril y exagerada.

**Se ha estudiado que la comparación con otras personas y la autocrítica forman parte del cerebro humano.** Según el psicólogo y autor Terry Paulson, se estima que realizamos entre 300 y 400 autoevaluaciones por día, lo sorprendente es que el 80% de esas evaluaciones tienen un resultado negativo, es decir, suspendemos 8 de cada 10 veces. ¿Es esto realista?

**La autocrítica constante puede ser demoleadora. Erosiona nuestra confianza y nuestra autoestima, nos desmoraliza.** Nos lleva a un mar de dudas a la hora de tomar decisiones y asumir riesgos, y ya tenemos bastantes presiones externas sin incluir esa voz interior criticando cada movimiento que damos ¿verdad?

**Ser conscientes de nuestros actos nos proporciona muchas oportunidades para corregir errores, mejorar el modo en el que hacemos las cosas y, como consecuencia, la percepción que otros pueden tener sobre nuestro desempeño en el trabajo.**

**Sin embargo, muchas veces somos nuestros peores enemigos. Este artículo aborda cómo minimizar la autocrítica destructiva y de darnos cuenta de nuestra autoevaluación constante.**

**Si sueles autocriticarte, estas son algunas medidas para minimizar su efecto:**  
**1.- Observa.**

Fíjate en tus pensamientos y sentimientos. Si de las 300 a 400 que nos evalua-

mos al día reconoces 10, será un buen principio.

**2.- ¿Cuál es el motivo de la negatividad?**

Cuando te descubras diciéndote “no, mal hecho”, “no lo hagas así”... pregúntate cuál es el motivo que hay detrás. Vale la pena plantearse algunas preguntas complicadas como ¿Por qué tanto miedo al fracaso?

**3.- ¿Y qué?**

En cualquier caso puedes preguntarte “¿Y qué?” ¿Has cometido un error tan grave? ¿Realmente importa tanto? ¿Qué es lo peor que puede pasar? Es probable que te des cuenta de que estás siendo demasiado duro contigo mismo.

**4.- Equilibrio**

Incluye la otra parte, la positiva. ¿Qué salió bien? ¿Qué has aprendido?

Sé consciente de tus pensamientos negativos y busca argumentos positivos. Si al salir de una reunión tu parte crítica empieza a echarle en cara que no has sacado un tema importante por miedo a crear una situación desagradable, en lugar de sentirte culpable incluye en el balance las partes de tu actuación en la reunión que han sido positivas: profundizar en los asuntos prioritarios, no dejar que quedaran temas abiertos, etc. Sobre el asunto que no has abordado, busca un modo constructivo de gestionarlo (hablando con las personas adecuadas, teniéndolo presente para la próxima reunión, etc.)

Aprende a sentirte bien contigo mismo, es algo que no se consigue de la noche a la mañana, pero cuanto antes empieces, antes notarás que estás progresando, que tu voz interior te transmitirá menos críticas y que éstas serán más equilibradas.

**¿Qué consigues con este trabajo?** En lugar de desperdiciar tu energía cerebral ganarás confianza en ti mismo y en lo que eres capaz de conseguir. Casi nada!

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

## Sobre la autora

Isabel Gómez, es coach ejecutivo y directora de Éxito en Femenino [www.exitoenfemenino.com](http://www.exitoenfemenino.com) - Licenciada en Ciencias del Trabajo, 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/>.

Isabel GÓMEZ López

# Muñecopalo, especializada en la creación de materiales para gente didáctica



Una psicóloga y una psicopedagoga son las promotoras de Muñecopalo, empresa especializada en la creación de materiales didácticos para niños que muestran dificultades en habilidades sociales

Muñecopalo es una joven empresa sevillana dedicada a la creación de materiales didácticos que apuestan por la educación inclusiva, atendiendo a las necesidades de aprendizaje de todos los niños y niñas, especialmente de aquellos que son vulnerables a la marginalidad y la exclusión social.

A partir de la dilatada experiencia de sus fundadoras, Laura Escudero y Margarita Coto, una psicóloga y una psicopedagoga que han trabajado durante más de 7 años con chicos y chicas con necesidades educativas especiales, Muñecopalo ha sacado al mercado dos agendas escolares para los niveles de Educación Infantil y Primaria en este nuevo curso y para todo tipo de niños, con y sin dificultades en

habilidades sociales. Estas agendas tienen como objetivo fundamental facilitar que la comunicación familia – escuela sea mucho más fluida y útil de lo que el ritmo de vida actual permite.

Al mismo tiempo se busca convertir esta herramienta de uso diario en una guía divertida y motivadora para el desarrollo de todos los niños y niñas.

Para Muñecopalo este es solo el comienzo. Sus fundadoras trabajan ya en el diseño de nuevos materiales inspirados en juegos tradicionales, que faciliten el aprendizaje de contenidos básicos a menudo olvidados o relegados en la formación escolar reglada, como las habilidades sociales al jugar, la gestión de las

emociones al ganar o perder y, sobre todo, a disfrutar junto a los iguales.

**Una herramienta muy útil en los patios de los colegios.** Varios centros y asociaciones de Andalucía han mostrado su interés y han avalado la calidad de estos materiales, convirtiéndose en centros que colaboran en la distribución de los mismos.

Además, las agendas ya están presentes en diferentes partes de la geografía de nuestro país: Madrid, Asturias, Extremadura, Galicia y Navarra son lugares donde existen familias que ya cuentan con una agenda Muñecopalo. Tal y como se explica en la página web de la empresa [www.munecopalo.com](http://www.munecopalo.com), para sus creadoras es muy importante el trato directo y cercano con profesionales, familias, y usuarios/as en general. Buscan así obtener un continuo canal de comunicación, evaluación y por lo tanto, de mejora constante de sus productos. El objetivo principal es que los materiales sean útiles en la vida diaria de sus destinatarios/as. ●

# Fallece Antonia Martos, la secretaria de Mujer de CCOO de Andalucía

Su incansable labor en pro de los derechos de la mujer le valió en 2011 el Premio Meridiana del Instituto Andaluz de la Mujer



La secretaria de Mujer de CCOO de Andalucía falleció el pasado mes de agosto a los 55 años de edad luchando hasta el último momento por los valores que defendió toda su vida: la igualdad, la libertad y la dignidad.

El nombre debe imprimir carácter, porque a ella le pusieron Antonia, como la abuela que fusilaron en el 41 los franquistas porque alguien se chivó de que sus hermanos eran anarquistas y como a esa rama de la familia lo de las desigualdades le chirriaba, y más desde que a los 13 años tuvo que dejar el colegio para

irse a trabajar al campo en su Castro del Río natal. Tardaría más de 15 años en conseguir el graduado escolar, que obtuvo con 30 años, cuando ya estaba casada con el también sindicalista Manuel Merino Vera y era madre de dos hijas, Azahara y Tamara, pero como otras muchas cosas que entonces se veían imposibles, lo consiguió.

Antonia Martos Jiménez ha fallecido a los 55 años dejando una profunda huella en quienes la conocieron y tuvieron la suerte de compartir su sueño de un mundo más justo e igualitario. Toda su

vida estuvo guiada por ese sueño que ella colaboró a hacer más cercano y asequible con su participación en distintos movimientos sociales, primero, como voluntaria en asociaciones de mujeres y vecinos, de padres de alumnos y de inmigrantes, después, como militante del PCA y, por último, como activa dirigente sindical.

A los 19 años, en las primeras elecciones municipales democráticas, resultó elegida concejala por el PCA del Ayuntamiento de su localidad natal, ocupando la Concejalía de Cultura. Poco a poco se fue apartando de la política y dirigiendo su interés hacia la Fundación Paz y Solidaridad y el sindicalismo y así, en 1996, entró a formar parte de la Ejecutiva de CCOO de Córdoba donde asumió la Secretaría de Política Social, Migraciones, Mujer y Juventud.

Desde Córdoba y de la mano del actual secretario general de CCOO de Andalucía, Francisco Carbonero, dio el salto a la Dirección del sindicato en Andalucía, de cuya Comisión Ejecutiva formó parte y en donde ha ocupado el cargo de Secretaria de la Mujer hasta su fallecimiento.

Su incansable labor en pro de los derechos de la mujer le valió en 2011 el Premio Meridiana del Instituto Andaluz de la Mujer (IAM) en el ámbito de 'Iniciativas que promueven el desarrollo de valores en defensa de la igualdad entre las personas o empresas jóvenes', un premio apenas a la altura de la inmensa calidad humana de esta mujer que no se cansó nunca de luchar contra el machismo que impregna todas las facetas de la vida.

Antonia Martos Jiménez permanecerá para siempre en las vidas y en la memoria de muchas mujeres y hombres de CCOO y mujeres y hombres de otras muchas organizaciones e instituciones que trabajaron codo con codo junto a ella por hacer de este un mundo más igualitario. ●

# La **igualdad** hay que tomársela en serio

Tras una vasta experiencia, más de 15 años, en la negociación de Planes de Igualdad, antes incluso de que una Ley Orgánica los hiciera obligatorios para empresas de más de 250 personas en plantilla, la Secretaría de la Mujer de UGT Andalucía pretende hacer un análisis de esta herramienta que consideramos sindical, valorando su importancia, objetivos y contenidos, así como las dificultades que nos encontramos para su implantación en la práctica.

En marzo de 2007, a pesar de las reticencias, enormes, de las principales confederaciones empresariales, inamovibles para los cambios salvo que sean recesos de derechos y reformas laborales aplastantes para las y los trabajadores, se aprueba la Ley Orgánica 3/2007, para la Igualdad Efectiva entre Mujeres y Hombres, ley transversal que modifica, entre otras cosas, el Estatuto de los Trabajadores para crear los llamados Planes de Igualdad.

Vamos a empezar por el principio, por qué surge la necesidad de crear un instrumento de estas características, la respuesta es contundente: porque hay una enorme déficit de igualdad entre los sexos, y además, no nos engañemos, está teniendo una dimensión social que deja de afectarnos a todas, para afectarnos a todos, normal cuando el “todas” es la mitad de la población o más.

A modo de ejemplo, una mujer en una empresa determinada solicita una reducción de jornada para cuidar a su hijo, el problema es de la trabajadora en cuestión, que no puede compatibilizar trabajo y cuidado, versión habitual de Recursos Humanos. Si son muchas las mujeres que solicitan reducción de jornada en la misma empresa, el problema pasa de ser individual a ser organizativo para la empresa. Si son muchas más mujeres que hombres las que solicitan las reducciones de jornada, como es el caso, pues el índice es más del 95%, el problema pasa de ser de una empresa a considerarse una cuestión propia “de mujeres”. Pero si,

ante la dificultad de compatibilizar trabajo y responsabilidades familiares, las mujeres deciden tener menos hijos e hijas, la media actual es 1.27, el problema pasa de ser “de mujeres” a ser un problema social, pues las consecuencias son: envejecimiento de la población, aumento de la edad de jubilación, peligro de mantener nuestro sistema contributivo, descenso de las pensiones, etc. Ahora sí, el problema, supuestamente individual, tiene una dimensión social enorme.

Por eso tenemos que ir al principio, a equiparar derechos laborales concretos, entre mujeres y hombres determinados, en los centros de trabajo, en eso consisten los Planes de Igualdad, en detectar las discriminaciones laborales entre mujeres y hombres de una empresa y corregirlas.

Cuando asesoramos en la negociación de los Planes de Igualdad lo primero que nos encontramos es la falta de seriedad que se le da al tema, pues hay una negación absoluta y generalizada de la discriminación laboral de las mujeres en las empresas. Esta cuestión nos llama la atención, pues si se hace un diagnóstico exhaustivo y con perspectiva de género, no existe ninguna gran empresa o administración pública donde mujeres y hombres estén totalmente equiparados en cuanto a su situación laboral. Quizá por esto, la primera traba importante en la negociación de los Planes de Igualdad, suele ser poner de acuerdo a ambas partes en cuanto al diagnóstico resultante.

Aunque hayamos puesto el ejemplo en la conciliación de la vida laboral, familiar y personal, este es un eje clave pero no el único de los Planes de Igualdad, pues aunque es primordial para mejorar permisos, según se trate, puede beneficiar o no la igualdad de mujeres y hombres en la empresa. Si solamente conseguimos mejorar permisos, y son las mujeres las que se acogen a ellos, quizá ellas tengan mejor calidad de vida y ahorren costes pero no estaremos consiguiendo que promocionen, que ganen lo mismo que sus



compañeros o que tengan una mayor estabilidad y estatus en su empresa. La conciliación hay que tratarla desde la reorganización de los tiempos de trabajo y la corresponsabilidad, además hay que trabajar la igualdad entre mujeres y hombres en el acceso, la promoción y la formación, las retribuciones, la salud laboral y la prevención del acoso sexual y acoso por razón de sexo. UGT Andalucía incluye también ejes como la violencia de género, la comunicación y el lenguaje no sexista.

Negociar un Plan de Igualdad en una empresa es una lucha titánica, máxime cuando se cruza la crisis económica que relega la igualdad entre mujeres y hombres al último lugar, no compartimos esa jerarquía de cuestiones. La ley no es imperativa, habla de negociar, no acordar, los Planes de igualdad, y esto va a depender de la voluntad de las partes, lo que dificulta aún más la aprobación y acuerdo de los Planes.

Sin embargo, lejos de caer en discursos derrotistas, y a pesar de las dificultades, que para eso estamos los sindicatos, para engrandecernos ante la adversidad, UGT Andalucía ha participado en la negociación de la mayor parte de los Planes de Igualdad aprobados en nuestra comunidad autónoma, ha mejorado con ellos condiciones de vida y trabajo de mujeres y hombres, aumentando los derechos existentes, y poniendo sus ladrillos en la difícil y enorme construcción de una sociedad más igualitaria y justa, para los hombres y mujeres que habitan y trabajan en ella. ●

**Secretaría de la Mujer  
de UGT Andalucía**

# Teatro de la Maestranza

## Wagner (El ocaso de los dioses) y Mahler (Novena Sinfonía) rubrican una sensacional temporada

*La genialidad de Wagner no es «una», sino la constelación de diversas dimensiones del genio, que se entrecruzan, chocan entre sí, colisionan, se distorsionan mutuamente... (E. Ludwig)*

Durante estos últimos cuatro años, el Teatro de la Maestranza ha desarrollado uno de los más grandes proyectos operísticos jamás soñados y al que sólo unos privilegiados tienen posibilidades de acceder: la representación de El anillo del nibelungo, una tarea ciclópea, sólo asumible desde una elevada perspectiva profesional y una exigencia sin límites que trascienden la brillantez de una música ciertamente ‘solemne’ y enrevesadamente compleja, que no admite diletantismos de salón. Parafraseando a Ortega –su ensayo sobre Wagner es de lectura recomendada- podría afirmarse que esta música «no se dirige a personas capaces de soportar un sermón, apasionarse en un mitin o discutir de personas y cosas en la tertulia de un café...»

En la coproducción del Palau de les Arts de Valencia y Maggio Musicale Fiorentino hay que destacar la fértil imaginación y profundo conocimiento del drama –pese a ciertas licencias- mostrados por La Fura dels Baus, con un montaje espectacular complementado con

una espléndida escenografía, vídeo, iluminación y vestuario que, probablemente, habrían provocado la admiración del genio de Leipzig, tan proclive a la fantasía de los recursos técnicos. En cuanto al elenco vocal, podemos calificarlo de ideal aún para los wagnerianos más exigentes: Stefan Winke (Sigfrido), concebido como afirmación individual de la virilidad; Martin Gantner (convincente Gunther); Christian Hübner (el malvado Hagen); Peter Sidhom (el repulsivo Alberich); Elena Zhidkova (Waltraute), sensacional y, especialmente, Linda Watson (Brunilda), uno de los momentos estelares del drama, sin olvidarnos de la magnífica Gutrune de Trattnigg ni de las normas y ondinas, siendo de destacar, asimismo, la actuación del coro masculino, en perfecto equilibrio con la orquesta, todos ellos conducidos magistralmente por Pedro Hallfiter al frente de la ROSS que, temporada tras temporada, se consolida como una de las grandes orquestas europeas. Sin embargo, y en aras de la llamada ‘optimización de los recursos’, algún político inane, ayuno de cultura musical, pretende aglutinar las orquestas andaluzas en una especie de totum revolutum en el que la excelencia sucumbe, inevitablemente, víctima de la filosofía logsiana del “café para todos”. Porque, aunque existen otras agrupaciones

filarmónicas, ciertamente merecedoras de estímulo por su inestimable labor de difusión, la realidad es que, tanto por la extensión y variedad del repertorio como por la experiencia y calidad individual de sus componentes –empaste, sonido, técnica depurada- hoy por hoy, esas agrupaciones están lejos de suscitar el atractivo (vulgo ‘tirón’) que ejerce la Real Orquesta Sinfónica de Sevilla, altamente valorada allende nuestras fronteras y por cuyo podio han pasado tantos grandes maestros que han dejado su impronta y moldeado su personalidad. De ahí nuestra desazón ante el anuncio de cambios que afectarían a su nivel que, como afirma en un interesante artículo el Colectivo de Profesionales Andaluces, «ha subido muchos enteros bajo la dirección artística de Halffiter y la gerencial de Remedios Navarro». No sería, pues, una noticia tranquilizadora para la vida musical de nuestra ciudad, con lustros de indigencia en el pasado, que la incompetencia, de la mano de la envidia o el resentimiento, pudiesen derruir uno de los grandes logros artísticos de los últimos veinte años. Tal vez haya sitio para todos, pero pretender resucitar el pasado corre el riesgo de hacernos vivir en la nostalgia.

**Miguel FERNÁNDEZ de los Ronderos**

## ROSS - 16º de abono

### MAHLER Y SU NOVENA SINFONÍA

Un buen amigo, el doctor José Bolaños, un melómano a quien muchos tenemos por «mahleriólogo mayor del reino», imagina que Gustav Mahler encontró en Sevilla, durante un viaje realizado a nuestra ciudad en la primavera de 1909, a su regreso de Estados Unidos y antes de los conciertos que dirigió en París, la inspiración para crear el último movimiento de su Novena Sinfonía, al que bien podría llamarse adagio sevillano, donde la música trasciende la continua presencia de la muerte en el resto de la obra, para buscar consuelo en la hermosura de la tierra, en la capacidad del ser humano

para el bien y en la esperanza de otra vida mejor. A este respecto, me permito suscribir el comentario de José Luis López López, crítico musical de ABC, que resume a la perfección lo que fue este concierto de clausura: «El broche, tras el trágico esplendor wagneriano, llegó con la sublime, grandiosa Novena de Mahler, una sinfonía de «despedida», de las más singulares de la historia. Pedro Halffiter había dirigido a la ROSS, más ella que nunca, con absoluta sabiduría: plena intensidad, control, equilibrio...»

**MFR**



# Teatro de la Maestranza

## Programación de la temporada 2014-2015

conciertos sinfónicos, música de cámara, óperas, zarzuela, danza, flamenco, grandes intérpretes...

hasta rozar el centenar de actuaciones conforman la programación de la presente temporada en la que, una vez más, tanto la gerencia como la dirección artística esquivan la imposición de una nueva política que pretende dar por concluida una brillantísima etapa que, a lo largo de las dos últimas décadas, ha incorporado un espléndido activo a la, otrora, anémica actividad musical de nuestra ciudad. En la nueva temporada, la Real Orquesta Sinfónica de Sevilla estará dirigida por Pedro Halffter, que compartirá podio con Edmon Colomer, György Ráth, Xu Zhong, John Neschling, Antoni Wit, Lorenzo Viotti, Marcus Bosch y Enrico Onofri. En el capítulo de los solistas hay que mencionar las actuaciones de Estrella Morente y Pepe Habichuela (XVIII Bienal de Flamenco), los pianistas Oscar Martín, Regina Chernychko, Juan Pérez Floristán y Benjamin Grosvenor; la trompetista Nuria Leyva y el violonchelista Xavier Phillips. Asimismo, actuará la Orquesta Joven de Andalucía, dirigida por Rodrigo Tomillo, siendo de lamentar, un año más, la ausencia –difícil de entender de la Orquesta Barroca de Sevilla.

La ópera estará representada por Don Giovanni de Mozart, en una producción del Teatro Maestranza, dirección escénica de Mario Gas y las voces de Carlos Álvarez (que regresa tras una larga ausencia) y Yolanda Auyanet; Norma de Bellini, producida por el Teatro Regio de Turin, con dirección escénica de Vittorio Borrelli y las voces de Angela Meade, Sonia Ganassi y Dmitry Ulyanov; Doctor Atomic, del contemporáneo John Adams –todo un ‘estreno’–, producida por la Badisches Staatstheater de Karlsruhe e interpretada

por Lee Poulis y Jessica Rivera, clausurándose la temporada lírica con Tosca de Puccini, en una coproducción del Maestranza y del Liceu de Barcelona, dirigidas ambas por Pedro Halffter. El interesante ciclo operístico contará con la inestimable colaboración del Coro de la AA del Maestranza, dirigido por Íñigo Sampil. Dentro de este apartado, encontramos el



espacio ‘ópera para escolares’, que pondrá en escena La pequeña flauta mágica, en adaptación de Els Comediants.

Como de costumbre, hay espacio para la zarzuela, un género en vía muerta pero que, afortunadamente, sigue gozando de un público fiel que podrá disfrutar con La del soto del parral, de Soutullo y Vert, con dirección escénica de Cristóbal Soler en una producción del Teatro de la Zarzuela de Madrid. La programación lírica se completa con sendos recitales de la soprano Fiorenza Cedolins y del contratenor Philippe Jaroussky, dos de las grandes voces del momento. El piano, siempre bienvenido, nos ofrecerá las actuaciones de

Fazil Say y Benjamin Grosvenor, en tanto el ciclo de jóvenes intérpretes se centrará en el clarinetista Pablo Barragán y el violinista Carlos Rafael Martínez Arroyo, acompañados, respectivamente, por los pianistas Juan Pérez Floristán y Arnold Collado. La nutrida programación musical se complementa con el interesantísimo XXV Ciclo de Música de Cámara, en sesiones mensuales de octubre a mayo.

El mundo de la danza ha programado las actuaciones del Ballet Contemporáneo del Teatro San Martín; Mes de Danza XXI; Ángel Corella con la colaboración de Ara Malikian y, finalmente, el Ballet Nacional de Estonia pondrá en escena El cascanueces de Chaikovski, todo un clásico. El flamenco estará presente en Memoria (antología de artistas que fueron y son grandes), Divino tesoro (artistas jóvenes y brillantes) y, naturalmente, el homenaje a Paco de Lucía con el espectáculo Un año sin Paco.

El ciclo de grandes intérpretes ha programado una serie de espectáculos de indudable atractivo: Jorge Drexler, que presentará su nuevo disco Bailar en la cueva; la renombrada Stanley Clarke Band; Chano Domínguez y Niño Josele, que presentarán su nuevo disco (producción de Fernando Trueba), y Paco Ibáñez en Vivencias.

Esta amplia programación se complementa con una serie de conciertos de carácter extraordinario a cargo de la ROSS: Navidad, Año Nuevo, Feria (lástima que el concierto de Cuaresma, que a tantos aficionados convoca, haya ‘emigrado’ a la provincia), hasta finalizar la temporada con la clausura del curso en la Universidad de Sevilla.

**Miguel FERNÁNDEZ de los Ronderos**

# Récord histórico

+ 5.000.000 de oyentes



Única cadena de radio  
generalista que  
**sube este año**



Récord histórico



El fenómeno radiofónico  
de la última década en  
España



246.000 oyentes  
en 9 meses

# ¡Gracias a todos!



### EL PODER DE HACER MENOS

Fergus O'Connell  
Traducción: María Isabel Merino Sánchez  
Empresa Activa  
173 páginas

De la colección 'Gestión del conocimiento', un libro práctico sobre cómo gestionar mejor el tiempo. Consejos para tener el espacio y disfrutar del momento, ser creativo, encontrar nuevas formas de hacer cosas, obtener ideas, descubrir oportunidades, en definitiva, para ser más feliz, mucho más feliz. En cuanto dejes de hacer, el poder de hacer menos comenzará a fluir.

### RECUÉRDAME QUE TE ODIE

Álex de la Iglesia  
Planeta  
235 páginas



Una novela trepidante que parodia el mundo en el que vivimos a través del género detectivesco y del humor, con el espíritu inconfundible de Álex de la Iglesia. Bruno Kosowski, un dibujante de cómics emocionalmente desequilibrado, ha desaparecido. Cuando su editor, el neurasténico e irritable Rubén Ondarra, entra en la casa, encuentra que el piso está inundado. Rubén decide entonces investigar su desaparición...

### CUADERNO DE EJERCICIOS PARA EVOLUCIONAR GRACIAS A LAS PERSONAS DIFÍCILES

Ane Van Stappen  
Ilustraciones de Jean Augagneur  
Terapias Verdes - 63 páginas



Vivir junto a personas difíciles -manipuladores, narcisistas, psicóticas...-, decidirse a amarlas día a día, mientras compartimos su vida es un verdadero desafío que puede resultar agotador, destructivo, o que puede hacernos crecer. ¿Qué sucedería si en vez de padecerlas, transformásemos nuestras dificultades de relación en preciosas perlas?



### LA FAMILIA GYURKOVICS

Ferenc Herczeg  
Palabra - 430 páginas

'La familia Gyurkovics' es una novela de excelente factura; divertida por las disparatadas acciones de algunos de sus protagonistas; con diálogos extraordinariamente frescos y con una sucesión de secuencias que hacen que el lector no pueda dejar de divertirse con las historias que la familia Gyurkovics va sufriendo y generando a lo largo de sus páginas. Junto con esto, es un magnífico retrato de la sociedad húngara cargado de crítica y análisis social.

### 20 MINUTOS A LA SEMANA PARA ESTAR EN FORMA

Dr. Ricardo Cánovas  
Planeta  
196 páginas



Veinte minutos de entrenamiento a la semana es el tiempo que necesitas para estar en forma. El tiempo restante, disfruta de tu nueva calidad de vida. El entrenamiento de alta intensidad que propone el Dr. Cánovas cambiará la forma de entender el ejercicio físico. Su objetivo es conseguir de manera rápida y eficiente un cuerpo sano y musculado, apoyándose en una rigurosa base científica, que nos permitirá llegar al límite de nuestra genética.

## RECOMENDADOS



### EL EMPRENDEDOR DIGITAL

Carla Delgado  
Plataforma Editorial  
199 páginas

Pocas personas se plantean vivir de aquello que realmente les gusta. Sin embargo, hoy en día es posible desarrollar un proyecto que no precise de muchos recursos y que nos permita ganarnos la vida haciendo lo que nos apasiona si sabemos aprovechar todas las herramientas que internet proporciona para proyectar nuestra idea. Esta obra te enseñará de forma sencilla a utilizar los diversos canales online para compartir tus conocimientos con el mundo.



### CÓMO CONSEGUIR 10.000 SEGUIDORES EN TWITTER

Marcos Blanco y Ramiro Sueiro  
Esic  
246 páginas

Internet ha cambiado el mundo y las redes sociales han transformado la manera de relacionarnos. Asistimos al nacimiento de la economía colaborativa, en la que cada persona se convertirá en un posible "productor individual" y su marca personal digital tendrá un valor incalculable. Ya hay personas que tienen más seguidores que algunos medios de comunicación. Su opinión es más relevante que la portada de un periódico o que un programa de TV. En este entorno Twitter se ha convertido en la principal fuente de información y de influencia a nivel mundial.

### EL MONO FELIZ

Carlos Chaguaceda  
Plataforma  
291 páginas



Esta obra nos descubre como la ciencia explica nuestras emociones. El autor ha construido un relato entretenido con los experimentos más curiosos, que el lector podrá repetir en muchos casos, para explicar que los seres humanos nos parecemos mucho en nuestra manera de afrontar y sentir las peripecias que nos va deparando la vida.

# El “producto cultural”, objeto de un seminario en el Museo Picasso Málaga

‘Interpretando el presente del producto cultural’ es el nombre del seminario que se celebrará en octubre y que está coorganizado por el Museo Picasso Málaga y la UNIA



Museo Picasso Málaga

El Auditorio del Museo Picasso Málaga acogerá los próximos días 17, 18, 24 y 25 de octubre el seminario ‘Interpretando el presente del producto cultural’ en el que se teorizará y se estudiarán casos relevantes del mundo de la moda, el diseño industrial, la gastronomía o la literatura visual más comprometidas con la contemporaneidad de la cultura.

Desde los años ochenta del pasado siglo, se vive una situación paradójica: mientras se intensifica el debate sobre el fin de los museos como se conocían hasta ahora aumentan significativamente sus visitantes. Del mismo modo, el uso de los “productos culturales” como una camiseta, un plato cocinado o una serie

de televisión no cesa de crecer. Creativos españoles como el diseñador de moda Modesto Lomba, el cocinero con dos estrellas Michelin Dani García, el Premio Nacional de Diseño 2012 Nacho Lavernia, o la directora y fundadora del Center for the Future of Museums, Elizabeth Merrit, son algunos de los creadores y creativos que ahondarán en la evolución del producto cultural desde su perspectiva y experiencia en este seminario que está coorganizado por el Museo Picasso Málaga y la Universidad Internacional de Andalucía (UNIA).

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

# El patrimonio bibliográfico andaluz en internet

Ediciones literarias, exposiciones virtuales, documentales, reportajes, audio-libros, ... forman parte de la Biblioteca Virtual de Andalucía que trabaja por recuperar el patrimonio bibliográfico andaluz mediante su edición electrónica

Escuchar las obras de Francisco Ayala leídas por él mismo o disfrutar de una entrevista con José Manuel Caballero Bonald es posible gracias a la Biblioteca Virtual de Andalucía. Conjunto organizado de colecciones de documentos digitalizados del patrimonio biblio-



gráfico andaluz accesibles a través de Internet. Y es que así se define la Biblioteca Virtual de Andalucía, dependiente de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte de la Junta de Andalucía, que tiene entre sus

objetivos ser la puerta de acceso a todos aquellos documentos del patrimonio bibliográfico andaluz que tienen un interés y un valor especial y que gozan de una escasa difusión. Con la Biblioteca Virtual de Andalucía se pretende efectuar la reproducción digital de originales de difícil acceso y que se encuentran localizados en distintas instituciones culturales, dentro y fuera de Andalucía. Es, por tanto, un proyecto de "edición electrónica" dirigido a recuperar una parte importantísima del patrimonio bibliográfico andaluz y hacerlo accesible directamente a través de Internet.

Esta Biblioteca es además un vehículo de aprendizaje y formación destinado a conocer nuestro rico legado bibliográfico, a través de unos recursos didácticos y culturales de producción propia puestos a disposición de todos como son ediciones literarias, documentales, reportajes, audiolibros, exposiciones virtuales, webs temáticas, etc

## ArtPoética

El pasado año 2013 la BVA celebraba su décimo aniversario con la inauguración de ArtPoética, un proyecto educativo, interactivo y de entretenimiento gratuito, para web y dispositivos móviles, que acerca la literatura andaluza, y española en general, a los jóvenes gracias al uso de la animación y las nuevas tecnologías. La web [www.artpoetica.es](http://www.artpoetica.es) es un perfecto complemento para el aprendizaje que ayuda tanto a los ya iniciados como a aquellos que se acercan por primera vez al universo de la poesía y sus grandes autores en castellano.

## Posibilidades de consultas

Para dar acceso a sus contenidos, la Biblioteca Virtual de Andalucía ofrece diferentes posibilidades de consulta:

**Catálogo:** permite las opciones de búsqueda asistida, avanzada, por autores/as, por títulos y por materias, así como la restricción de las búsquedas por medio de subcatálogos.

**Descubre:** permite una consulta de las colecciones por agrupaciones temáticas o con intencionalidad didáctica. Se ofrecen diferentes secciones de actualización periódica donde el objetivo es hacer más visible al usuario/a el propio fondo digital de la Biblioteca Virtual y sus productos de edición propia.

**Sala de exposiciones:** incluye documentales, exposiciones virtuales y webs temáticas de producción propia sobre temas relacionados con el libro y la cultura andaluza en general.

**Kiosko virtual:** sección de actualización semanal que reúne en un mismo documento titulares de la prensa andaluza de hace 100 años en el ámbito de lo social, económico, político, cultural, etc.

**Hoy en la historia de Andalucía:** la historia de Andalucía día por día a través de efemérides destacadas de acontecimientos políticos, sociales, culturales, personajes, etc.

Nace en Sevilla un nuevo periódico de deportes, nace El Decano Deportivo.



*Tu pasión es la nuestra*



+



= 1'20€  
de lunes a domingo

**A partir del 1 de agosto en tu quiosco**



#el1A



# Generación sofisticada

El nuevo modelo del Kia Sorento verá la luz por primera vez en Europa el próximo mes de octubre

La nueva generación del Kia Sorento fue desvelada en Corea el pasado mes de agosto, con un estilo exterior más dinámico y atrevido.

El nuevo modelo de aspecto más deportivo y estilizado, tiene el techo más bajo, la línea de la cintura más alta y una constitución más fuerte. También integra la nariz de tigre "tigernose" más larga y más alta en la parrilla.

Estos cambios de diseño aumentan la sofisticación estética del SUV más vendido de Kia. Diseñado en los centros de diseño de Kia en Corea, Alemania y en USA, el nuevo Kia Sorento verá la luz por primera vez en Europa el 2 de octubre en el Salón del Automóvil de París de 2014.

**>> El nuevo modelo de aspecto más deportivo y estilizado, tiene el techo más bajo, la línea de la cintura más alta y una constitución más fuerte**

Kia Motors Corporation. Kia Motors Corporation fue fundada en 1944 y es el fabricante de vehículos motorizados más

antiguo de Corea. Más de 2,7 millones de vehículos Kia se producen anualmente en nueve plantas de fabricación y montaje de cinco países, que después son vendidos y mantenidos a través de una red de distribuidores y concesionarios que cubre alrededor de 150 países.

Kia tiene hoy más de 48.000 empleados en todo el mundo y unos ingresos anuales de 43.000 millones de dólares.

Es el principal patrocinador del Open de Australia y socio automovilístico de la FIFA -el órgano de gobierno de la Copa Mundial de la FIFA™. El lema de marca de Kia Motors Corporation -"The Power to Surprise"- representa el compromiso global de la empresa a las mayores expectativas de los clientes por la innovación continua. ●



# Malta, eterna deseada por oriente y occidente

■ Hoy es uno de los destinos más atractivos y económicos en el Mediterráneo

El 1 de noviembre, día de Todos los Santos, los habitantes de la pequeña isla de Malta estaban obligados a pagar el impuesto anual que el emperador Carlos V había pedido a los Caballeros de San Juan de Jerusalén como pago por cederles el uso del archipiélago para establecer su Orden en marzo de 1530. El impuesto no era caro pero estaba rodeado de simbolismo: un halcón maltés, un ave que abundaba en las islas ya que eran una escala perfecta en sus migraciones.

Pero los halcones no han sido los únicos que han encontrado perfecta la situación de Malta, a mitad de camino entre oriente y occidente, entre Europa y África, en medio de Mediterráneo. Esa envidiable posición ha sido la causa de su dramática historia, y también de muchas de sus glorias. Fenicios, griegos, cartagineses, romanos, árabes y normandos la codiciaron en tiempos antiguos. Españoles, franceses, británicos, alemanes e italianos en los últimos siglos. La árida y pequeña isla, de apenas 27 kilómetros de largo por 14 de ancho, que ya fue habitada en la Edad de Piedra y que todavía exhibe orgullosa los templos primitivos

más antiguos del mundo, del 3800 a.C., anteriores a las pirámides, refleja hoy en su arquitectura, su estilo de vida, su habla y sus gentes ese permanente paso de los imperios.

El mejor ejemplo para comprobarlo es la capital, La Valeta, un modelo admirable de ciudad fortificada y nobiliaria, con espléndidos ejemplos barrocos pero que también tiene un cierto

## Cómo ir:

El buscador de vuelos y hoteles Jetcost, ha encontrado vuelos directos a Malta desde varias ciudades españolas, a partir de 47 euros y hoteles desde 30 euros la habitación.

aire árabe debido al color amarillento de su piedra caliza. La ciudad fue diseñada por el Gran Maestre Jean de La Vallette, que le dio nombre, tras resistir el asedio de Saladino y los suyos en 1565 y es la primera que se construyó en Europa siguiendo las pautas de un plano bosquejado previamente, incluyendo alcantari-

llado, drenaje de las aguas, estructuras simétricas e iluminación por antorchas en las esquinas, siempre de la mano de una figura religiosa.

## Una iglesia por cada día del año

Y es que la religión también pesa mucho en esta ciudad. El fervor que implantó San Pablo cuando llegó a la isla como náufrago en el año 60, cuando iba como prisionero camino de Roma, y, sobre todo, la presencia de los Caballeros de San Juan, durante más de 300 años, han marcado el carácter religioso de la isla y de sus habitantes. Se dice que hay tantas iglesias como días en el año y algunas de ellas son magníficos ejemplos arquitectónicos, como la catedral de San Juan, que alberga varios fantásticos Caravaggio, sobre todo el célebre “La decapitación de San Juan Bautista” y una decoración deslumbrante, o las iglesias de los carmelitas, de Santa Bárbara o de Porto Salvo. Hay para elegir, porque si hay algo de lo que Malta pueda presumir es del número de iglesias. Más de 300, algunos dicen que hay 365 entre Malta y Gozo, tantas como días en el año, casi todas de los siglos XVII y XVIII.

Pero además, de norte a sur, de este a oeste, los 246 kilómetros cuadrados de Malta esconden





tesoros arqueológicos, aguas en las que perderse buceando, fortificaciones para viajar a otros siglos, playas de original belleza, escenarios naturales de cuento... Los pueblos se juntan en el horizonte, como un todo. Dicen que sólo los lugareños saben en qué calle empieza un municipio y acaba otro. Aunque aquí nadie parece interesado en poner límites a su territorio. La gente es abierta, sencilla, amable y muy, muy tranquila. Siempre corre un aire acogedor, cercano.

### Jetcost:

Jetcost es un buscador de precios baratos de vuelos, hoteles y alquiler de coches. Esto quiere decir que comparamos los precios ofrecidos por las más de 250 agencias de viajes y líneas aéreas para encontrar los mejores precios para cada viaje. Una vez has decidido en Jetcost qué viaje deseas hacer, sólo tienes que hacer clic en el precio que mejor te convenga y en ese momento serás redirigido a la página de la agencia de viajes en la cual realizarás la reserva de tu vuelo, hotel o alquiler de coches.

En Valeta, la capital, la vista se pierde entre sus balcones de colores, en las puertas de las casas, donde mantienen la costumbre de los corrillos. En cada esquina, un santo custodia los límites de cada parroquia. Por Ursula Street, calle coqueta y pintoresca a partes iguales, y sede de

pequeños hoteles, se alcanzan los jardines de la Barraca, una de las mejores vistas de la isla. Decía el escritor sir Walter Scott que Valeta era «una ciudad construida por caballeros y para caballeros». Razón no le faltaba. El Palacio del Gran Maestro, hoy sede del Parlamento y la Presidencia de la República, es un ejemplo de la grandeza que ha acompañado a la isla desde tiempos remotos.

Los edificios civiles más representativos son los llamados “auberges”, donde residían los caballeros de distintos nacionalidades. Todos ellos, miembros de las familias más nobles y ricas de Europa competían en dotar a su sede de la mayor grandiosidad. Sin duda el más bello, y el edificio más representativo de la ciudad, es el Auberge de Castilla, León y Portugal, que hoy es la sede del Primer Ministro.

### Escenario de película

Según recuerda Jetcost, no es raro que en un escenario tan especial se hayan rodado multitud de películas recientes, desde “Troya”, del comercial Brad Pitt, y “Gladiator”, del fornido Russell Crowe o la última versión de “El conde de Montecristo”, a títulos como “James Bond y la espía que me amó” con Jon Bon Jovi o “La Isla de las Cabezas Cortadas” con Geena Davis. El director Alejandro Amenábar ha rodado escenas de su película en Malta, “Ágora”, y en la isla ha recreado la biblioteca de Alejandría y ciudades egipcias para el rodaje de la película. La película que se estrenará en 2009, es un drama épico protagonizado por la británica Rachel Weisz. En Malta existe inclu-



so un recorrido para conocer los escenarios que son parte de la historia del cine.

El complemento imprescindible a la visita de la Valeta, es un recorrido tranquilo por Gozo, la segunda isla por extensión del archipiélago, que presume de tener un solo semáforo en sus 67 kilómetros cuadrados. Los habitantes del levantaron siempre sus poblaciones en alturas para proteger los cultivos y para defenderse mejor de los piratas, que siempre miraron con buenos ojos los encantos de Gozo. Quizá les cautivó la Ventana Azul, fenómeno de erosión marina que se encuentra al oeste de la isla. Tres rocas en forma de arco que dejan pasar el mar a sus pies. Increíble. O el pequeño mar interior conectado con el exterior mediante un túnel natural que se encuentra a escasos metros de la Ventana. O su espléndida capital, Victoria, desde cuya ciudadela, con un día despejado, se divisa Sicilia.

El archipiélago de Malta es uno de los lugares preferidos por los submarinistas en todo el Mediterráneo. Las aguas azules que rodean a estas islas y la tranquilidad del mar que proporciona una excelente visibilidad convierten a estas islas en una zona ideal para bucear. Las tres islas ofrecen excelentes y singulares experiencias de buceo para buceadores noveles y principiantes pues hay arrecifes y una prolifera vida marina y para los más experimentados cuevas y restos de naufragios, algunos del período de la Segunda Guerra Mundial y otros que se remontan a la época romana. Gran variedad de vida marina, maravillosos paisajes submarinos, con paredes cayendo verticalmente más de 50 metros, cavernas, túneles, arcos espectaculares y antiguos y modernos naufragios son parte de sus encantos. ●



EnriqueSANCHO



*con permiso*

**manuelBELLIDO**

bellido@mujeremprendedora.net

<http://manuelbellido.com>

## *Prohibido deprimirse después de las vacaciones*

Un año más, en días como estos, radio, prensa y TV ocupan muchos espacios para hablar de la vuelta de vacaciones. Los especialistas ofrecen infinidad de consejos sobre cómo enfrentarse a este, para algunos, “momento difícil” y sugieren formas de llevar con distracción o resignación el estado de ansiedad que en teoría se produce volviendo a la rutina. Sin embargo, y le sucede a muchos, estos consejos crean nuevos problemas, en lugar de resolver la supuesta “crisis o depresión post-vacacional”.

El motivo es bien sencillo: el mensaje de este bombardeo mediático lleva implícito que reincorporarse a la vida de todos los días después de las vacaciones es doloroso y así, en realidad, es fácil entrar en el círculo vicioso y se asume que es normal deprimirse después de las vacaciones. Los padres que pretenden que el hijo se prepare para volver al colegio, convenciéndolo de que, desde ese momento, tiene que ser menos caprichoso y más responsable; el jefe que se lamenta con sus trabajadores de que se distraen y se concentran poco porque todavía están pensando en las vacaciones, en realidad les están transmitiendo, aunque inconscientemente, que la vuelta al colegio o al trabajo es un momento triste, duro, como lo es el lunes por la mañana. "Sin querer", como dicen los niños, se ahonda en la convicción de que el trabajo y el estudio son un peso y un sufrimiento. Una psicóloga en la que confío mucho por su preparación profesional y por sus dosis de sensatez y sentido común, me comentaba hace poco que ella aconseja a sus pacientes que focalicen los momentos más hermosos, aunque breves, vividos durante las vacacio-

nes para conseguir que sigan vivos dentro de ellos. Esos momentos como muchos otros están grabados en la memoria de cada uno y recuperándolos a la conciencia pueden ayudar a despertar el sentido de bienestar asociado a ellos y enriquecer el momento presente. Repetir este ejercicio hace que momentos alegres, serenos o interesantes de las pasadas vacaciones o de otro tiempo más atrás permanezcan vitales. Sirven, también, como punto de referencia para recargarse en otras situaciones futuras, estemos o no de vacaciones.

A algún amigo he escuchado decir recientemente que nadie necesita más unas vacaciones que el que acaba de tenerlas. Con frases de este

**“La disposición que se tenga al afrontar unas vacaciones es lo que hará que al término de ellas no volvamos deprimidos”**

tipo se da por hecho que lo de las depresiones post-vacacionales es una cuestión ineludible. Probablemente la disposición que se tenga al afrontar unas vacaciones es lo que hará que al término de ellas no volvamos deprimidos. Creo que la prioridad es buscar serenidad y descanso en uno mismo. Si esta premisa no se da, es inútil buscarlo en otra parte. Quizás a muchos la depresión post-vacacional les dura los doce meses del año, porque viven el trabajo, el estudio o la rutina diaria como una tortura. De ser así, el problema es más profundo y tendría que afrontarse con la ayuda de un profesional.

Si se tiene la suerte de trabajar en algo que apasiona, las cosas son más fáciles. Aunque el cansancio físico y la saturación mental se asomen y haya que aprender a desconectar, gozaremos de muchas más horas al día de satisfacción. Cuando lleguen los buenos momentos de ocio volveremos a recargar las pilas y, como decía Sócrates, los ratos de ocio son la mejor de las adquisiciones. Basta cuidar de no deprimirse después. ●

# PICASSO TV

30.06 - 16.11.2014

**La influencia de la televisión en la obra del artista**

museo**PICASSO**málaga

Palacio de Buenavista. C/ San Agustín, 8. 29015 Málaga  
Información general: 902 44 33 77 / [www.museopicassomalaga.org](http://www.museopicassomalaga.org)



# Andalucía

*Ponemos el acento en ti*



Porque miramos al futuro pero cuidamos el pasado. Por nuestros pueblos y por nuestra cultura. Porque creemos en las personas, en la solidaridad y en la igualdad para avanzar. Porque la educación y la sanidad son lo primero. Y porque tu talento nos lleva lejos, en Andalucía ponemos el acento en lo más importante: *tú*.

