

Mujeremprendedora

La llegada del euro

Lo que no sabes sobre la nueva moneda

Equal

Una iniciativa para la igualdad laboral

Entrevista Isabel Pérez

Consejera EURES, explica cómo aprovechar al máximo una experiencia profesional en otro país

Tareas domésticas

¿Cómo es la jornada laboral de una mujer que trabaja dentro y fuera de casa?

Reportaje

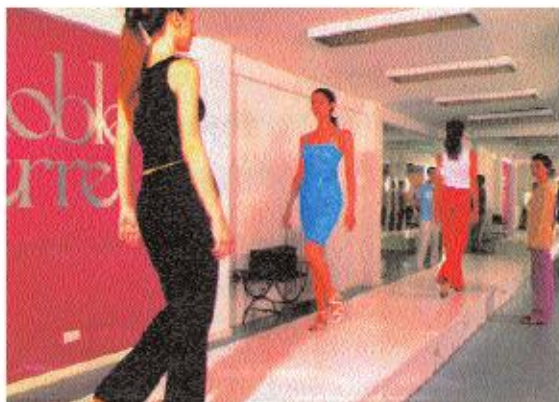
Dime cómo hablas por teléfono y te diré cómo eres

Trabajar en Europa

- Ventajas e inconvenientes de la movilidad profesional
- Dónde buscar información y asesoramiento

DOBLE ERRE

AGENCIA DE MODELOS Y AZAFATAS



CURSO DE MODA

Doble Erre, Agencia de Servicios de moda dirigida por Raquel Revuelta, tiene entre sus muchos objetivos la formación de nuevos valores profesionales que comienzan su andadura en el sector de la moda. El curso de modelo y asesoramiento, de cuatro meses de duración con horarios intensivos, te ofrece la posibilidad de formarte en una serie de materias impartidas por profesionales del sector que te permitirán, no sólo ampliar tus conocimientos en el campo de la imagen, sino mejorar tu aspecto físico a través del asesoramiento personalizado. Son muchas las personas que, aunque no estén interesadas en trabajar en el sector de la moda, sí desean una imagen distinta y mejorada. Si tu futuro profesional está en la moda y la publicidad, Doble Erre te ofrece la posibilidad de ampliar tus fronteras al ámbito nacional y a establecer, a través de agencias españolas, un trampolín para la internacionalización profesional. Doble Erre te forma, te cambia y abre las puertas a un campo profesional rico y amplio. Ven a vernos.



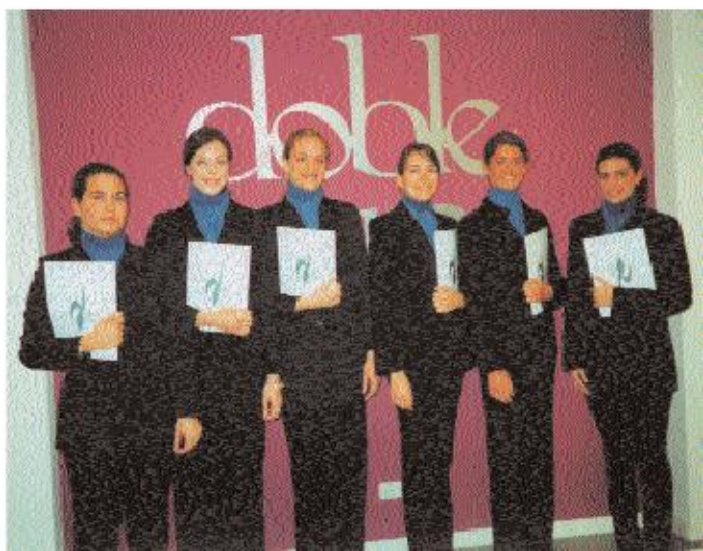
CURSO DE AZAFATA

Doble Erre te ofrece además un curso de Asesoramiento en Relaciones Públicas y Azafatas, de dos meses de duración en horario intensivo, cuyo objetivo es dotar a los alumnos de los conocimientos teóricos fundamentales y las prácticas y técnicas específicas que le permitan ejercer las funciones de Azafata y Relaciones Públicas en empresas, organismos e instituciones tanto públicas como privadas.

La función de estos profesionales es acoger, orientar y ayudar, en nombre de una institución, a otras personas ajenas a la misma. Se trata de personas indispensables para el correcto desarrollo de cualquier acto público ya que son fundamentales para mejorar la comunicación y promover la imagen de empresa.

Una profesión dirigida a mujeres y hombres, pero siempre personas entusiastas, activas, con buena presencia y capacidad de comunicación, motivadas y con iniciativa. Si es este tu perfil, no lo dudes. Es una salida profesional atractiva y bien remunerada. Infórmote.

Avda. República Argentina, 19 C - 2º B 41011 - Sevilla
Tel.: 954 283 744 / 954 277 802 / 954 277 795



Sumario

- 04 Editorial
- 05 Cartas
- 06 Movilidad profesional:
Ventajas e inconvenientes
- 08 Europa: Mujeres y empleo
- 10 Todo lo que no sabes sobre el euro
- 12 Entrevista a Isabel Pérez, consejera Eures
- 14 Opinión M^a Ángeles Tejada
¿Dónde colocamos a las mujeres?
- 16 Emprendedoras
- 18 Tareas domésticas: El tiempo regalado
- 20 Actualidad
- 24 Reportaje: Dime cómo hablas por teléfono
y te diré cómo eres
- 26 Psicología: ¡No puedo dormir!
- 27 Estética: Renueva tu piel
- 28 Salud: Osteoporosis,
el enemigo silencioso
- 29 Nutrición: Omega 3,
todos son ventajas
- 30 El ojo de la lun@. Marianela Nieto
Libros
- 31 Consultoría. Carmen Espinosa
*Mobbing: El hostigamiento psicológico
en el trabajo*
Crítica de cine de Carmen Jiménez
"Los otros": Entre tinieblas
- 32 Tendencias
- 36 Estilo
- 38 Pincelada Final. Carmen Ramírez
*"Cristóbal Parra, empresario, opina sobre la
mujer en el mundo de la hostelería"*

6 La movilidad profesional por el territorio de la Unión Europea puede ser una gran experiencia y una muy buena opción para mejorar tu situación laboral.



10 ¿Sabes ya cómo van a ser los billetes y monedas euro?. En breve pasarán a nuestro monederos y bolsillos. Descubre sus detalles y los novedosos sistemas de seguridad que incorporan.



12 La Red EURES se extiende por todo el territorio único europeo para asesorar y gestionar en materia de empleo. Isabel Pérez, consejera EURES en Sevilla, nos cuenta el funcionamiento de este servicio.



24 Te has planteado alguna vez cómo hablas por teléfono. Tu actitud cuando mantienes una conversación telefónica dice mucho de tu carácter.



28 La osteoporosis afecta a casi tres millones de españoles. Aprende cómo prevenirla y conoce las últimas terapias.



32 Síntesis entra con nosotros en el otoño. Tejidos nobles y líneas depuradas para una elegancia muy natural.





Belén Góngora, Directora

La barbarie en directo

Repulsa. Desde Mujeremprendedora nos queremos unir a las miles de voces que han manifestado y manifestarán su más absoluta repulsa hacia los fatales hechos acaecidos en Nueva York el pasado 11 de septiembre, un día que quedará tristemente marcado en los anales de la historia como la fecha en la que la sinrazón se impuso. El día en que unos locos hicieron uso del arma más peligrosa que existe: la suma del fanatismo y un potente respaldo económico que da alas al terror. Sirva este texto para dejar constancia de nuestra adhesión al dolor de las familias, rotas para siempre.

No somos simples espectadores. Partiendo de la base de la reflexión anterior, me gustaría cambiar de tercio, para girar hacia otra de las múltiples dimensiones de este atentado, la mediática. El acto salvaje de ese martes negro ha marcado algunos hitos en la histo-

ria. Ha sido "la primera vez" en varias cosas, y una de ellas es que nos ha permitido asistir como espectadores de excepción a todo lo que ocurrió y a la muerte en directo de miles de personas.

Pero no se le escapa a nadie que esas muertes nos las tenemos que imaginar porque no se ha ofrecido ni una sola imagen de las víctimas mortales. Al margen de las valoraciones que se puedan realizar sobre el control de la información que ha trascendido, es evidente pues, la censura que se ha ejercido sobre los mensajes y las imágenes con las que nos han bombardeado desde el mismo instante del ataque.

Con el exceso de información que tenemos sobre el asunto (mucho más cuantitativo que cualitativo por supuesto), un tema que ha colapsado de forma monográfica durante días los informativos, corremos el riesgo de convertirnos en suje-



tos pasivos que asimilan los mensajes recibidos, tal y como se espera que lo hagamos: sin verdaderas reflexiones.

La situación ha quedado reducida en un simplísimo binomio, muy propio de la mentalidad americana: el bien contra el mal. Si no estás con ellos, estás contra ellos. Lo grave es que el presidente de los Estados Unidos, George Bush, ha iniciado una frenética carrera para reunirse con los máximos dirigentes de diversos países con el objetivo de conseguir un compromiso que le permita actuar con absoluta libertad.

De acuerdo que hay que tomar medidas, por supuesto que hay que encontrar a los culpables y se impone la cooperación internacional para hacer frente a este tipo de terrorismo, pero ¿a cualquier precio?, ¿de forma indiscriminada?, ¿nos ofrecerán también esa masacre en directo?. Nada es blanco o negro. □

STAFF



EDITORA: M^a José Bonilla García **DIRECTORA:** Belén Góngora
REDACCIÓN Y COLABORADORES: Carmen Jiménez, M^a Ángeles Tejada, Carmen Espinosa Sierra, Marianela Nieto, Carmen Ramírez, Dra. Carmen Jiménez Casado
DIRECTORA DE ARTE: Clara Alonso Campillo
DIAGRAMACIÓN Y DISEÑO: Esther Astolfi **FOTOGRAFÍA:** Julio Figueroa, Archivo Mujeremprendedora, Agencias
DIRECTORA COMERCIAL: M^a José Bonilla
EJECUTIVAS DE CUENTAS: M^a del Mar Serrano, Bella Molina **ADMINISTRACIÓN:** Ana García
Dirección, Administración y Publicidad: Recaredo, 20, 2^o- 4, 5 y 6. 41003 Sevilla
 Tel.: 954 53 98 47 / 98 72 22 / 98 84 38 Fax: 954 53 31 43 **Impresión:** Tecnographic
ISSN 1575-9377 Depósito Legal: SE-3043-99
Mujeremprendedora en Internet: <http://www.mujeremprendedora.net>
E-mail: mujeremprendedora@mujeremprendedora.net
Edita: GRUPO ALLIVESVER
Presidente: Manuel Bellido Bello

Mujeremprendedora es una publicación plural, los artículos y comentarios que en ella aparecen reflejan las opiniones de las respectivas autoras/es. Mujeremprendedora expresa su opinión en la editorial. Los comentarios de la publicación pueden ser reproducidos, citando las fuentes.

Escribenos

Tu opinión es muy importante para nosotras. Cuéntanos tus experiencias, tus ideas y sugerencias: ésta es también tu página. Puedes enviar una carta con tu mensaje a *Mujeremprendedora*, c/ Recaredo, 20, 2º, 4, 5 y 6, 41003 (Sevilla), al fax 954 53 31 43 o por correo electrónico. Las cartas podrán ser editadas o abreviadas por necesidades de claridad o espacio.

Agradecimiento

Deseo agradecer a todas las que trabajáis en *Mujeremprendedora* el interés que estáis poniendo todos los meses en ayudarnos desde este medio. Me uno a todas las críticas positivas enviadas por otras mujeres que como yo afrontan a diario con esfuerzo una carrera profesional y que en esta misma página desde os han expresado su gratitud. Vivo en muchas ocasiones momentos de ansias en el trabajo. Ya sé que todos los seres humanos tienen problemas emotivos. A veces se pueden afrontar solos o con la ayuda de la familia o de amigos. Otras se puede uno

beneficiar de la ayuda de un profesional que resuelva problemas emotivos inminentes, antes de que sean graves. El mío creo que no lo es aún. Quizás es solo falta de seguridad. Pensar que los demás siempre hacen las cosas mejor que yo. Lo cierto es que desde que leo *Mujeremprendedora* siento que tengo otras ilusiones, me siento formar parte de un colectivo que tiene mis mismas inquietudes. Me gusta *Mujeremprendedora*, me está ayudando y nunca os lo agradeceré suficientemente.

**Antonia R. M.
Córdoba**

Búsqueda de empleo

Aprovecho las líneas que me ofrece su revista, la cual sigo con bastante interés, para agradecerle el interés que mostró en su último número al realizar un reportaje tan completo sobre los nuevos yacimientos de empleo. Soy estudiante de económicas, y este año espero concluir mis estudios, por lo que este reportaje me ha ayudado mucho a la hora de saber a qué lugares he de dirigirme y cuáles son los que mejor me puedan asesorar sobre la búsqueda de un primer puesto de trabajo. Asimismo, tengo que señalar la relevancia que están adquiriendo Internet y las nuevas tecnologías en el campo del empleo, ya que he

podido comprobar la cantidad de webs que ofrecen información y asesoramiento sobre este tema. A través de Internet he podido enviar currículums a diferentes empresas de toda España, de las cuáles también he tenido conocimiento gracias al uso de la Red de redes. Además, he podido comprobar la gran cantidad de empresas que se están desarrollando a la sombra de Internet, así como las posibilidades que tiene el comenzar un proyecto en la Red, sea del tipo que sea.

**María Gómez
Estudiante de 5º curso
de Ciencias
Económicas**

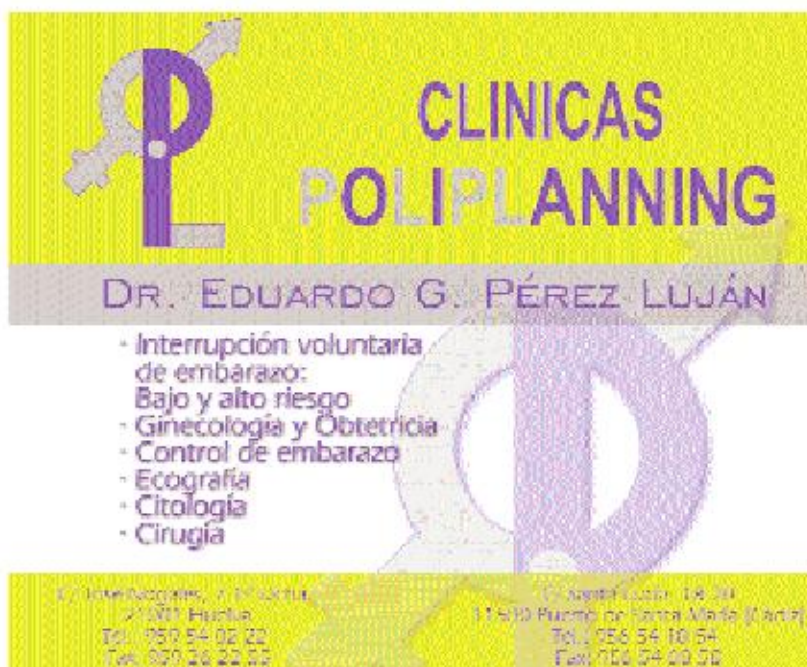




RIO GRANDE
RESTAURANTE
C/ Betis s/n - SEVILLA

Reserve su mesa con tiempo, llamando a los teléfonos:
954 27 83 71
954 27 39 56,
Fax: 954 27 98 46

Aparcamiento Público a 50 m. En Plaza de Cádiz



CLINICAS POLIPLANNING

DR. EDUARDO G. PÉREZ LUJÁN

- Interrupción voluntaria de embarazo: Bajo y alto riesgo
- Ginecología y Obstetricia
- Control de embarazo
- Ecografía
- Citología
- Cirugía

C/ Intersecciones, 21 - Sevilla
41011 Huelva
Tel: 959 54 02 22
Fax: 959 28 22 55

C/ Santa Lucía, 18 - 1ª
41010 Huelva - Calle Santa María (Cádiz)
Tel: 956 54 10 54
Fax: 956 54 20 55



Julia Figueroa

LA SEDUCCIÓN DE LA FOTOGRAFIA

Escaparates en Ediciones Indivisa y Barotrans de Bodes
C/ Arroyo 107 - 41008 Sevilla - Teléfono 954 54 25 03



dos nuevos socios para tu empresa



www.mujeremprendedora.net
www.opinionneta.com



mujeremprendedora.com
opinionneta.com



La nueva emigración

El espacio único europeo supone todo un mundo de posibilidades para el empleo

¿Qué debo tener en cuenta si quiero trabajar en otro país de la Unión Europea? ¿Y si quiero montar mi propia empresa? Aquí encontrarás la información necesaria para ponerte en marcha, los trámites que deberás realizar, y los lugares donde podrás buscar asesoramiento e información.

Trasladarse a trabajar a otro país es sin duda una experiencia enriquecedora y una buena forma de ampliar horizontes profesionales, aunque no por ello, carente de dificultades. Son muchas las novedades a las que tendrás que adaptarte, marcadas tanto por las fronteras geográficas, cada vez más difusas aunque sin duda aún presentes, como por la frontera psicológica que supone hacer frente a otra mentalidad, cultura, idioma, legislación, etc. Por suerte, lo de las distintas monedas -factor que también influía en las dificultades de adaptación- pasará en breve a la historia. Cualquier ciudadano de un estado miembro de la Unión Europea tiene derecho a circular libremente por cualquiera de los territorios nacionales. La permanencia y residencia en cada país requiere algunos trámites que deberás conocer. No obstante, existen normas generales que se pueden aplicar

dependiendo de si tienes o no un empleo.

- Si no estás trabajando tienes derecho a:
 - Residir durante un periodo de entre 3 y 6 meses dependiendo del país
 - Inscribirte como demandante de empleo y aprovechar los servicios de apoyo para la inserción profesional
 - Trasladar a tu familia al país de acogida.
- Si tienes trabajo tienes derecho a:
 - Residir libremente obteniendo un permiso de residencia de 5 años, renovable
 - Disfrutar de los derechos sindicales y condiciones de igualdad como un ciudadano más
 - Obtener prestaciones sociales

Al margen de esto, si eres jubilada o estudiante y siempre que dispongas de recursos económicos suficientes para mantenerte y una cobertura social, puedes obtener un permiso de residencia por 5 años, renovable a su término.

DÓNDE BUSCAR AYUDA

Existen diversos servicios a los que te puedes dirigir para buscar asesoramiento e información sobre cualquier tema que te preocupe con respecto a tu proyecto de movilidad profesional.

Entre ellos destacan la red europea *Femmes vers l'Emploi* y la Red EURES. La primera reúne a más de 200 centros de información y orientación para las mujeres y te ofrece un seguimiento individualizado para la consecución de un empleo.

La red EURES (European Employment Service) es un servicio que ofrece a las candidatas a la movilidad la gestión de ofertas de trabajo, así como información

sobre las condiciones de vida de los países en los que está operativa. Con sus servicios puedes conseguir el trabajo sin moverte de tu país de origen y viajar con el contrato ya firmado y muchas de las coberturas sociales bien 'atadas'. (Para más información, ver páginas 12 y 13).

AU PAIR Y VOLUNTARIADOS

Existen algunos casos especiales de actividades, reguladas en el ámbito comunitario de forma común, dirigidos a estudiantes, jóvenes y mujeres activas de los 15 países, que les permiten optar a becas de estudios, periodos de prácticas profesionales o intercambios. Pueden suponer una gran oportunidad para aprender el idioma y tener una experiencia profesional internacional. El trabajo como au pair, por ejemplo está regulado de forma homogénea en toda Europa por un acuerdo que recoge las obligaciones y los derechos de estos trabajadores.

- Condiciones del trabajo como au pair:
 - Implica la realización de tareas domésticas y el cuidado de los niños
 - Contrato inicial de un año como máximo, con posibilidad de una renovación. Se realiza con la mediación de agencias especializadas.
 - Acuerdo escrito entre las familias acerca de las condiciones de trabajo tales como el horario de trabajo, las actividades de niñera por la noche, comida y alojamiento, contraprestación económica, etc.
- Condiciones del voluntariado:
 - La Comisión Europea tiene un proyecto denominado Servicio Voluntario Europeo, destinado

a jóvenes de entre 18 y 25 años.

- Cada voluntariado tendrá una duración de entre 6 y 12 meses.
- Los voluntarios participan en proyectos útiles como la ayuda a personas mayores o la infancia, protección del medio ambiente, etc.
- Los voluntarios recibirán el precio de viaje, la comida, la vivienda y la cobertura social, además de una remuneración mensual para gastos personales y una ayuda para el aprendizaje de la lengua. □

María Emilia Casas Baamonde

Los desplazamientos temporales de trabajadores en la Unión Europea y en el Espacio Económico Europeo

Cuadernos Civitas

Los desplazamientos temporales de trabajadores en la UE y en el espacio económico europeo

Civitas. Madrid, 2001.

El presente libro queda enmarcado en el análisis riguroso de la Ley 45/1999, promulgada para dar cumplimiento a la Directiva 96/71/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, sobre el desplazamiento de trabajadores en el marco de una prestación de servicios transnacional.

Información útil

Estas son algunas de las direcciones a las que te puedes dirigir en los países mediterráneos.

En España:

- **Instituto Andaluz de la Mujer.** Sede central se encuentra en: C/ Alfonso XII, 52 41002 (Sevilla). Tel.: 955 034 953
- También puedes llamar al **teléfono gratuito de información** a la mujer 900.200.999, o acudir a los centros de la Mujer de cualquiera de las provincias andaluzas.
- **Unidad Estatal EURES-España.** C/ Condesa de Venadito, 9. 28027 (Madrid). Tel.: 915 859 835.

En Francia:

- **Servicio de Derechos a las Mujeres.** 31, rue Le Peletier. 75009 (París) Tel.: 014 770 4158
- **Agencia Nacional para el Empleo (ANPE)** Dirígete al ayuntamiento de la localidad.
- **IDES/FGIF (Instituto de Desarrollo de la Economía Social/Fondos de Garantía por Iniciativa de las Mujeres)** 139, avenue Charles de Gaulle-92521 Neuilly - sur Seine Cedex Tel.: 0147459013

En Italia:

- **Oficina Central de Orientación y Formación de Trabajadores**

Vicolo d'Aste, 12. Roma Tel.: (06) 59911

- **Mujer y Desarrollo** Via Coroglio, 104. Nápoles Tel.: (081) 2302311
- **Comité para las mujeres creadoras de empresas** Via A. Moro, 22. Bolonia Tel.: (051) 6099411 /373395

En Grecia:

- **Kethi.** Unidad de información de mujeres sobre temas de empleo y de formación. Moussaïou, 2 - Plaka-105 55. Atenas Tel.: 003013218044
- **Organismo de Empleo (OAED)** Centros de orientación profesional Pireos 52 - 104 36. Atenas Tel.: 003015247479



Europa, objetivo: empleo

La situación de desigualdad laboral de la mujer es algo generalizado en todos los países europeos. El desarrollo de iniciativas como el Equal vienen a facilitar el camino para la adopción de programas que poco a poco palien la discriminación.



LAS MUJERES EN EUROPA

A pesar de que la situación social de la mujer es distinta en cada uno de los países de la Unión Europea, hay situaciones que se repiten. Hace poco, el Parlamento Europeo conocía a través de un informe de la eurodiputada danesa Lone Dybkjaer, que las mujeres trabajadoras europeas sufren una discriminación salarial con respecto a sus compañeros hombres, constatada en cada uno de los países y que, como media, se sitúa en torno al 74% del salario masculino.

SEGREGACIÓN HORIZONTAL Y VERTICAL

El mercado laboral europeo sufre dos tipos de segregación con respecto a la mujer. La **horizontal** por la que el mercado queda dividido en trabajos 'de mujeres' y trabajos 'de hombres'.

Y aunque en los últimos años estamos asistiendo a un fenómeno de feminización del trabajo, con una participación cada vez mayor de mujeres en actividades que antes eran únicamente desempeñadas por hombres, casualmente los empleos denominados como femeninos son los peor remunerados.

Por otra parte también se puede hablar de la **segregación vertical** fundamentada en la pertenencia mayoritaria de las mujeres a las jerarquías profesionales más bajas, y en la percepción de sueldos menores.

La tasa de actividad femenina europea se sitúa en torno al 52,6%, frente al 71,6% de la masculina y, si bien en Europa la discriminación es menos acusada que en nuestro país, si se puede constatar de forma generalizada.

Ya dentro de nuestras fronteras la situación cambia ligeramente. En España tanto el mercado laboral

como la tasa de actividad femenina presentan diferencias más marcadas entre los sexos. Tan sólo un ejemplo al respecto: el desempleo masculino es del 10%, mientras que el femenino es del 20%.

ARBITRAR SOLUCIONES: INICIATIVA EQUAL

Para intentar paliar esta situación de desigualdad, desde la Unión Europea se ha puesto en marcha este año la Iniciativa Comunitaria Equal con el objetivo de promocionar nuevas maneras de combatir todas las formas de discriminación y desigualdad en relación con el mercado de trabajo, desde una perspectiva de cooperación transnacional.

Enmarcada dentro de la Estrategia Europea por el Empleo, que data de 1997, y de la estrategia comunitaria destinada a garantizar la igualdad de oportunidades para todos, en lo que

respecta al mercado laboral, el Equal propiciará la cofinanciación de los proyectos por parte del Fondo Social Europeo. En España, está prevista una dotación económica para el periodo 2001-2006, de 515 millones de euros (más de 85.600 millones de pesetas).

CARACTERÍSTICAS DE LOS PROYECTOS

Entre los múltiples principios que deben contemplar los proyectos que se desarrollen en el marco de esta iniciativa se encuentran el de igualdad de oportunidades, el de enfoque integrado y capacitación. Con el primero se asegura la incorporación de objetivos y actuaciones concretas en materia de igualdad de oportunidad entre hombres y mujeres en cada proyecto.

El enfoque integrado tendrá en cuenta una perspectiva integrada en el tratamiento de las problemáticas de desigualdad en relación con el mercado de trabajo. Por último, por el principio de capacitación, las entidades implicadas en el desarrollo del proyecto deben asegurar que están presentes los agentes apropiados de la zona para intervenir en las problemáticas de discriminación o desigualdad frente al mercado laboral.

AGRUPACIONES DE DESARROLLO

Partiendo de las anteriores experiencias de 'Adapt' y 'Empleo' a las que sustituye, esta Iniciativa Comunitaria ensayará y financiará el desarrollo de soluciones y enfoques innovadores que serán articulados por asociaciones estratégicas que actuarán dentro de las áreas temáticas pertinentes y que se denominarán Agrupaciones de Desarrollo. □



La Diputación de Huelva, contra la exclusión social

La Diputación onubense luchará contra la exclusión social a través del proyecto comunitario "Una Europa para todos", una iniciativa que también se pondrá en marcha en otras zonas de España, Francia y Portugal, con este tipo de problema. El proyecto, dotado con un presupuesto que ronda los 300.000 euros (casi 50 millones de pesetas) constará de una investigación y comparación de zonas con exclusión social, así como el estudio de métodos adecuados para combatirla.

Recientemente tuvo lugar en Huelva, un encuentro transnacional entre los socios del proyecto: la Diputación de Huelva, la Asociación Hispanolusa Anas y Objectif Emploi de Saint Denis en Francia, en el que se perfiló el plan de trabajo y la metodología que se utilizará en las diferentes acciones que se centrarán sobre todo en la investigación, el análisis y la comparación, la realización de un foro sobre la exclusión social y la evaluación.

Áreas temáticas

Las áreas temáticas a las que se hace referencia son seis y quedan enmarcadas en cuatro ejes básicos recogidos en el siguiente cuadro.

Ejes

Áreas

1-. Mejorar la capacidad de inserción profesional

- Facilitar el acceso y la reincorporación al mercado laboral de las personas que tienen dificultades para integrarse.
- Combatir el racismo y la xenofobia.

2-. Fomentar el espíritu de empresa

- Abrir el proceso de creación de empresa a todos proporcionando los instrumentos necesarios tanto para su creación como para la explotación de nuevas posibilidades de empleo.

3-. Adaptabilidad

- Apoyar la adaptabilidad de las empresas y sus trabajadores a los cambios económicos estructurales y al uso de nuevas tecnologías.

4-. Igualdad de oportunidades para hombres y mujeres

- Conciliar la vida familiar y profesional y reintegrar a los que han abandonado el mercado de trabajo, mediante el desarrollo de formas más flexibles en la organización del trabajo y servicios de apoyo.
- Reducir los desequilibrios entre hombres y mujeres y apoyar la eliminación de la segregación laboral.



Todos sabemos que a partir del 1 de enero del próximo año nuestra moneda oficial será el euro. Pero a buen seguro que todavía quedan muchas dudas sobre las características físicas de las monedas y billetes que tendremos que empezar a usar obligatoriamente dentro de dos meses. ¿Qué valores tendrán los nuevos billetes y monedas?, ¿cómo comprobar su autenticidad?, ¿tienen características distintivas de cada país o son todos iguales?.

¿CÓMO SON LOS EUROS?

→ Billetes

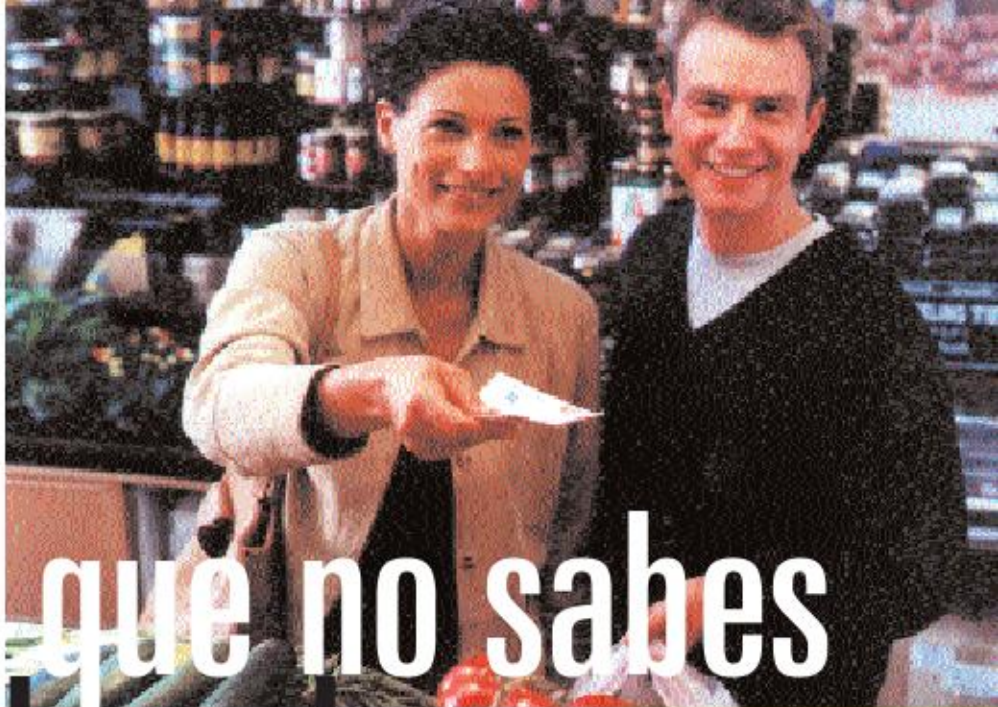
En los billetes, el tamaño es indicativo del valor: a mayor tamaño, más valor. Para identificarlos más fácilmente, los billetes de 500 y 200 euros tienen unas líneas impresas en huecograbado que se pueden que las hace reconocibles al tacto.

→ Monedas

Las monedas tendrán una cara común en todos los países y otra nacional. En España aparecerá la imagen del rey D. Juan Carlos, la de Cervantes y la catedral de Santiago de Compostela.

Será muy fácil distinguir unas de otras porque sus colores, tamaños y motivos son muy diferentes.

- Las de mayor valor (las de 1 y 2 euros) son bicolor -blanco y amarillo.



Lo que no sabes sobre el euro



- Las de valor intermedio (50, 20 y 10 céntimos) son de color amarillo (dorado).
- Las más pequeñas (las de 5, 2 y 1 céntimos) son de color cobre.

PAÍSES Y CAMBIOS

El euro, cuya abreviatura oficial es EUR, se podrá utilizar además de en España, en Alemania, Austria, Bélgica, Finlandia, Francia, Grecia, Italia, Irlanda, Luxemburgo, Países Bajos y Portugal.

A pesar de que a partir del 1 de marzo el euro será la única

moneda de curso legal, después de esta fecha se podrán cambiar las pesetas en los bancos comerciales hasta el 30 de junio. Después de junio el canje sólo se podrá realizar en el Banco Central por un periodo ilimitado.

Después de tanto hablar de él parece que el momento se acerca. En breve nos veremos utilizando los céntimos como nuestros abuelos, pero ahora no serán de pesetas, sino de euros

Valores de los billetes

EUROS	PESETAS	COLORES
500	83.193	Morado
200	33.277	Amarillo
100	16.639	Verde
50	8.319	Naranja
20	3.328	Azul
10	1.664	Rojo
5	832	Gris



REDONDEOS

En lo que respecta a los precios hay que estar atentos porque los redondeos se harán siempre al decimal más próximo, tanto si es por arriba como por abajo y sólo se utilizarán los dos primeros decimales. Cuando haya varios precios el redondeo se hará de la suma de estos y no la suma de varios redondeos. La forma correcta de realizarlos es la siguiente:

- ◆ Cuando el tercer decimal sea menor de 5, el segundo decimal se queda igual.
- ◆ Si el tercer decimal es 5 o mayor de 5, al segundo decimal se le suma una unidad. □

SISTEMAS DE SEGURIDAD

Los billetes euros combinan varios sistemas de seguridad, algunos de ellos creados expresamente para esta ocasión: impresiones en relieve, hologramas, marcas de agua, hilos de seguridad, tintas que cambian de color y bandas iridiscentes.



Holograma:

Si se inclina el billete aparecerá en el holograma una imagen con el valor del billete (sólo en los billetes de 50, 100, 200 y 500 euros)



Marca de agua:

A contraluz se ve una imagen en la zona blanca del billete, junto con su valor.



Hilo de seguridad:

Al trasluz se puede ver una línea oscura vertical más o menos por la mitad del billete.



Tinta que cambia de color:

En los billetes de 50 euros, en el margen inferior derecho del reverso aparece la cifra con el valor del billete. Si se inclina un poco, la tinta pasa de morado a verde oliva (sólo en los billetes de 50, 100, 200 y 500)

Relieve:

Los billetes de 200 y 500 euros tienen una zona con relieve en uno de los extremos, por lo que serán fácilmente reconocibles por los invidentes.



Banda iridiscente:

Justo en la banda vertical central del reverso hay una línea que brilla y cambia ligeramente de color cuando es expuesta a una luz intensa.



Facilidades para las empresas

La Cámara de Comercio de Sevilla y El Monte han firmado un convenio de colaboración por el que facilitarán la adaptación al euro de las empresas de la provincia, a través de la organización de actividades formativas, informativas y de asesoramiento. Entre todas las iniciativas que engloba el convenio -vigente hasta febrero de 2002- cabe destacar dos:

- El proyecto de las "Calles Euro": consistente en que todos los comercios situados en estas calles operarán con

el euro de forma piloto, mientras que El Monte les proporcionará obsequios y material divulgativo para que lo repartan entre los clientes. Además, la caja premiará a los comercios colaboradores con un viaje a una ciudad europea.

- Charlas informativas eminentemente prácticas, impartidas por SADAI, Sociedad Andaluza de Asesoramiento e Información, empresa participada por El Monte, que se prolongarán hasta finales de febrero de 2002.



Para resolver cualquier duda sobre el euro puedes solicitar información en:

- Red de información y asesoramiento público sobre el euro de la Junta.

Tel.: 902 500 166

Internet: www.ceh.junta-andalucia.es/euro/
En las delegaciones provinciales de Economía y Hacienda de la Junta de Andalucía.

- www.europa.eu.int/euro
- www.uniondeconsumidores.com



Isabel Pérez

Consejera EURES

Si te estás planteando trabajar fuera de España, desde la Red EURES te ayudarán a encontrar un trabajo acorde con tu formación y que se adapte a tus necesidades

Belén Góngora

"Todavía no somos conscientes de las oportunidades profesionales de trabajar en otro país"

Para trabajar en otro país hay que sopesar muchos factores. Además de los que habitualmente se deben considerar a la hora de aceptar un nuevo empleo, están el cambio de residencia, de clima, de costumbres, de gastronomía. Todo es nuevo y la integración supone adaptarse a todas y cada una de esas nuevas condiciones.

Isabel Pérez es la consejera EURES (European Employment Services) en Sevilla, un servicio especializado en la gestión de ofertas y demandas de empleo y en la orientación profesional en el espacio económico europeo que funciona desde 1992.

Las competencias de un consejero EURES abarcan desde la búsqueda de un empleo, hasta la información sobre las condiciones de vida y costumbres del país de destino, pasando por el asesoramiento para la convalidación de títulos o los trámites para la residencia.

me ¿Cómo funciona la Red EURES?

Isabel Pérez: Toda la información y la gestión se hace a través de Internet. Antes, la oferta se registraba en una base de datos cerrada a la que sólo podíamos acceder nosotros

"El euro será un paso muy importante para la libre circulación de trabajadores en Europa"

y estaba muy controlado. Ahora se está imponiendo una línea más nórdica, más abierta de interpretar la gestión de empleo. En estos momentos se pueden consultar las ofertas desde cualquier acceso, ver el tipo de oferta que hay, preparar tu currículum y enviarlo. Se están gestionando ofertas en tres días.

me Se trata entonces de un sistema muy dinámico, ¿no es así?

I.P.: Es todo muy dinámico, tanto las ofertas de trabajo como la información en general. Las ofertas las registran los servicios públicos de empleo. Cuando ves una página de Internet con servicios de empleo es importantes saber quién hay detrás del registro de información. En este caso son instituciones oficiales públicas, en concreto el Ministerio de Trabajo.

me ¿Participa alguien más en esta red?

I.P.: Además de los servicios públicos de empleo, en los sitios fronterizos -que es donde puede haber más problemas legales- también los sindicatos. En otros países están presentes las organizaciones de empresarios, universidades, etc.

me ¿Qué tal está el tema de la movilidad profesional en Andalucía?

I.P.: La gente es bastante reacia a

"Hay que llegar al país de destino con mentalidad de ciudadano, no de emigrante"

moverse. La poca gente que se plantea moverse es para periodos cortos y siempre pensando en volver. No se tiene la mentalidad de la oportunidad, de las posibilidades que te ofrece irte a trabajar a otro país. Ahora es igual de fácil trabajar en el Reino Unido que irte a Murcia o a Badajoz. Creo que influye el hecho de que los españoles siempre hemos sido emigrantes de mano de obra barata y accediendo a las categorías profesionales más bajas. Pero la sociedad se va dando cuenta poco a poco de que se puede ir a otro país de una forma muy profesional.

me ¿Qué influencia cree que puede tener la llegada del Euro en este tema?

I.P.: Va a ser un paso adelante para que la gente se mentalice de que somos un territorio único. Va a facilitar la libre circulación de trabajadores y será muy importante tanto en la práctica como en lo que respecta a la mentalización de la sociedad.

me ¿A qué características responde el perfil medio de las personas que recurren a los servicios de la red?

I.P.: Los motivos de los desplazamientos son muy distintos a los de hace 40 años, con la típica emigración en la que eran personas sin recursos, que accedían a trabajos de baja calidad y pasaban allí largas temporadas. Ahora es una persona joven, con bastante preparación y con conocimiento de idiomas. Es importante que sea una persona capaz de saber desenvolverse con soltura en el país al que vaya porque no van en grupo, ni va a estar tutelado por nadie. Vienen en un momento de su vida que le permite pasar un periodo largo, por ejemplo cuando le ha quedado una asignatura para

Red EURES

¿Qué es?

La Red EURES es un servicio especializado dirigido a trabajadores y empresas que se creó en 1992 e incluye los servicios de empleo público del espacio económico europeo, compuesto por los países que permiten la libre circulación de trabajadores en sus respectivos territorios nacionales.

¿En qué países funciona?

Alemania, Austria, Bélgica, Dinamarca, España, Finlandia, Francia, Grecia, Holanda, Irlanda,

Islandia, Italia, Luxemburgo, Noruega, Portugal, Reino Unido y Suecia.

INEM

En España está integrado en los servicios del INEM.

¿Quiénes son los consejeros EURES?

Son especialistas en información, orientación y consejo sobre el mercado de trabajo europeo.

Más información en:
<http://europa.eu.int/jobs/eures>

acabar la carrera y quieren aprovechar ese año.

me Y a los que deciden irse, ¿qué es lo que más le preocupa?

I.P.: Irse con el trabajo seguro, tener todas las coberturas. Cuantas más cosas se lleven amarradas de aquí mejor. Te preguntan mucho por la seguridad social, o sobre a qué tienen derecho a la vuelta, por el paro. También se interesan sobre el nivel de vida del país y si con lo que van a ganar van a tener suficiente. Luego hay otra cosa que a muchas personas ni se les pasa por la cabeza pero que es muy interesante y es ejercer su titulación en otro país. No obstante, para poder ejercer hay que dar un salto cualitativo muy importante por el tema del idioma. Si no se tiene un buen nivel es mejor empezar por un trabajo en el que pueda 'soltarse' primero con el idioma.

me Como consejera EURES, ¿qué considera que hay que tener en cuenta a la hora de marcharse a trabajar a otro país?

"En España somos bastante reacios a movernos del país"

I.P.: Tienes que ir mentalizado de que vas a tener los mismo derechos, obligaciones y oportunidades que las personas de ese país. No hay que ir con mentalidad de inmigrante sino de ciudadano. Es una oportunidad muy interesante para desarrollarse profesionalmente, aprender una segunda lengua y ampliar miras, sobre todo para la gente joven. Es importante tanto desde el punto de vista profesional como cultural.

me ¿Cuáles son nuestras principales carencias formativas?

I.P.: Los idiomas. No es que estemos muy mal pero si lo comparas con los países nórdicos, donde tienen más tradición de movilidad profesional, pues estamos un poco por debajo. Nosotros tenemos muy interiorizada la frontera de los Pirineos. Es como una frontera psicológica.

me ¿Qué países son los que reciben más trabajadores españoles?

I.P.: Los países de habla inglesa. El Reino Unido es mayoritario sobre todo en épocas de verano porque hay muchas personas que quieren trabajar allí en la hostelería durante los tres meses. □



Isabel Pérez trabaja en el Servicio de Empleo Europeo desde su creación en 1992, momento en el que tan sólo eran 10 personas en toda España. Esta consejera EURES nacida en Granada, estudió Psicología en Sevilla y sus primeras incursiones en el ámbito laboral estuvieron relacionadas con el tema educativo. Posteriormente comenzó a trabajar como orientadora en el INEM, puesto que ocupó durante varios años, hasta que en 1992 se pone en marcha el servicio de empleo europeo en donde se encuentra desde entonces.

Café Bar Da Vinci



opinión



M^o Ángeles Tejada,
D^{ta}. General de SELECT. RRHH

¿Dónde colocamos a las mujeres?

Si bien en los últimos diez años, la actividad laboral femenina ha crecido en casi un 30 %, sigue estando muy lejos de los índices deseables, teniendo en cuenta que según el historiador Edward W. Soja, las mujeres somos pioneras en la construcción de las ciudades y en el cultivo de la tierra desde hace más de 7.000 años. Seguramente, algo habremos aprendido en este tiempo.

Por lo que parece, el trabajo siempre va unido a la mujer, aunque muy a menudo, debemos ocuparnos de cultivar y cosechar para que otros reciban los frutos. Ello podría tener escasa importancia cuando crece una familia a nuestro alrededor, pero cuando este beneficio es percibido injustamente por los agentes del sórdido mundo mercantil, los resultados nunca coinciden con el esfuerzo empleado.

Como no podía ser de otra manera y coincidiendo con la entrada del milenio, los políticos y la economía global se convulsionan ante la escasa incidencia en el mundo laboral de la mujer pero no se sonrojan por la discriminación en materia de salarios y prebendas.

Sin embargo, y con independencia de las dificultades que representa para el colectivo femenino trabajar por cuenta de otros, cada vez va ganando mayor consistencia la idea del trabajo por cuenta propia. La opción de emprender un negocio puede ser no sólo una salida profesional sino una auténtica oportunidad empresarial si se realiza adecuadamente.

Para ello, bastará con asomarse a la pluralidad de servicios y productos que reclama el mundo exterior. De hecho la intromisión de la mujer como emprendedora no es nueva. Millones de nosotras en todo el mundo llevan cada día sus cosechas al mercado, administran sus familias y educan a sus hijos, ante la mirada a menudo estúpida de un marido demasiado ocupado en sentarse a la puerta de su casa con sus congéneres, observando el paso del día.

Y esta estampa tercermundista, imposible de romper o cambiar a

corto plazo, pone en evidencia la capacidad que tiene cualquier mujer para ser una mini-empresaria. Para ello, sólo hace falta acertar en la idea adecuada y con un poco de suerte y gracias a los programas de Ayuda a la mujer emprendedora como el PAEM, el SEFED, NOW y otros, probablemente en muy pocos meses aparecerán nuevas vocaciones para mujeres decididas a impulsar su propio negocio.

Tener una buena idea, trazar un buen plan de empresa y organizar un proyecto, no será tan difícil si se disponen de ayudas más o menos focalizadas. Algunas organizaciones como la Federación Internacional de la Dona Emprendedora FIDEM, han gestionado programas de mini-créditos que ayudarán a dar el primer caso, pero como en todo, lo más importante es la voluntad y la actitud que fomenta el deseo para aprender a emprender. □



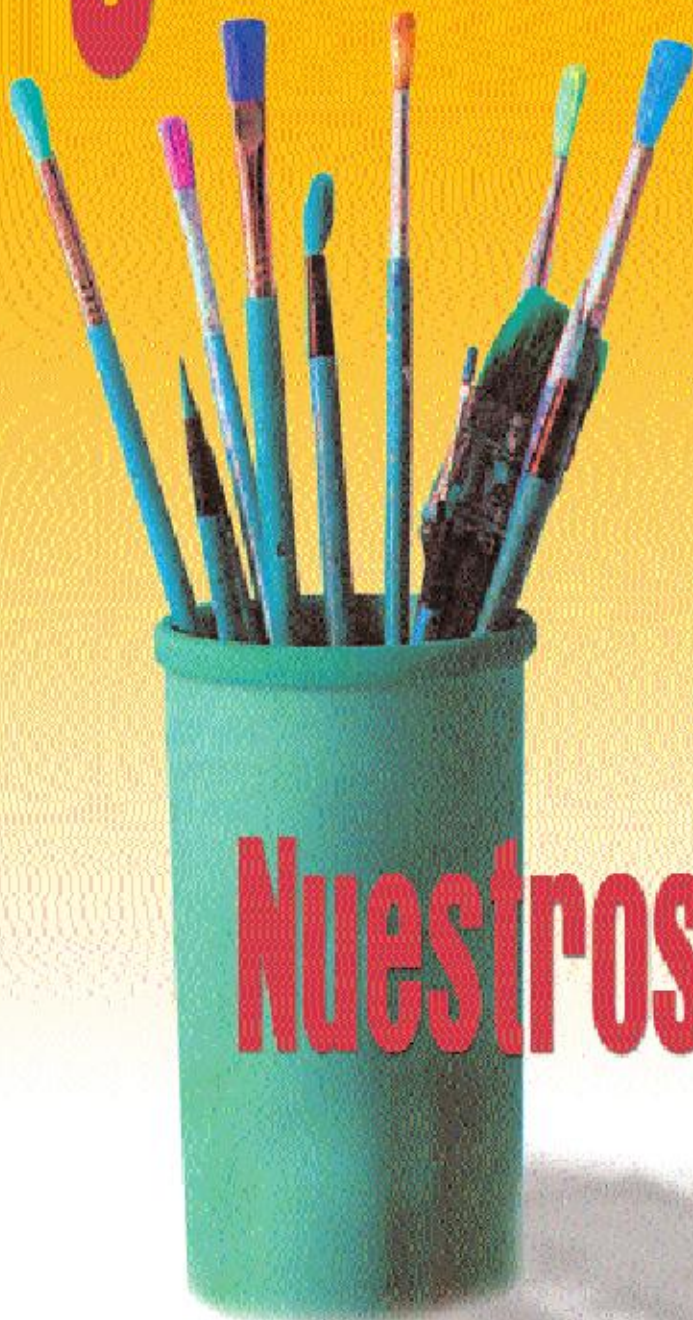
Invitación a copa presentar en puerta



C/ Amador
de los Ríos, 20-22
Sevilla 41003

Reservado el derecho de anulación

¿Sus necesidades?



Gestión de
Comunicación Integral

Creatividad y Diseño

Servicios de Composición
e impresión

Audiovisuales

Producción de Revistas,
Boletines, Memorias...

Organización de Eventos

Publicidad

Nuestros Servicios



Tel.: 954 98 84 38

Empresarias y arroceras



Imagen del interior del molino.

El Día Internacional de la Mujer Trabajadora, 8 de marzo, es una fecha especial para las seis mujeres que en la actualidad componen Tierras Arroceras del Sur, una empresa con sede en Isla Mayor (Sevilla), cuya nacimiento se gestó precisamente en unas jornadas organizadas con motivo de la celebración del citado día, hace 2 años. "Todo comenzó en estas jornadas, donde varias empresarias proyectaron sus experiencias y nos animaron a meternos en este mundo", apunta

Rosario Valle, gerente de la sociedad cooperativa. Su trayectoria como empresarias es aún breve, al igual que su experiencia en el sector arrocero. Comenzaron a funcionar en junio de este mismo año, pero el camino recorrido hasta ahora les ha proporcionado una idea de las dificultades con las que se van a encontrar y también de las recompensas. "Por un lado la experiencia está siendo dura", afirman. "Sobre todo teniendo en cuenta que nos metíamos en un mundo nuevo, hasta ahora, ha sido de homages y que nunca habíamos hecho algo parecido y menos manejar maquinaria de este tipo".

MODIFICAR LA IDEA ORIGINAL

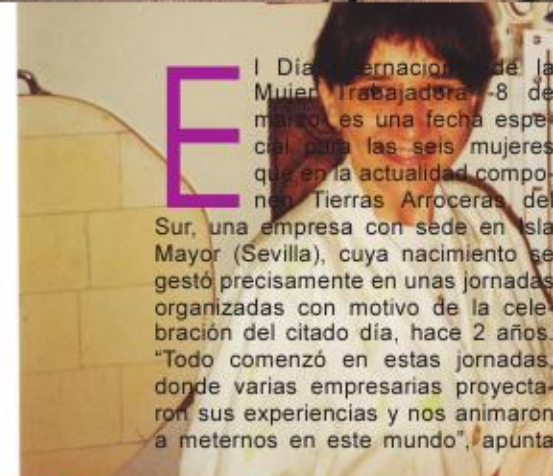
Para poder poner en marcha su proyecto, las socias de Tierras Arroceras del Sur han tenido que modificar un poco la idea original, centrada en montar un pequeño molino en el que todo se realizara de forma artesanal y donde la producción fuese de unos 300 kilogramos por hora y el envasado totalmente manual. Tal y como comentan "cuando comenzamos a madurar nuestra idea nos dimos cuenta de que esa producción sería insuficiente para que el proyecto se llevase a cabo". Por ello barajaron la posibilidad de aumentar la producción y automatizar parte del envasado sin dejar totalmente de lado la idea original. Ahora llevan tres meses funcionando como sociedad cooperativa andaluza y ellas mismas elaboran, envasan y comercializan el producto. La trayectoria desde la concepción de la idea hasta su realización no se ha dilatado mucho. El primer lugar al que recurrieron fue a su Ayuntamiento, en concreto al agente de desarrollo local. Posteriormente consiguieron ponerse en contacto con el delegado municipal de agricultura quien junto al ADL les facilitó el contacto con la Asociación para el Desarrollo Aljarafe-Doñana. "En un tiempo record conseguimos consti-

Tener las ideas muy claras y avanzar con paso firme. Esas han sido las claves para que "Tierras Arroceras del Sur" sea una realidad desde hace poco más de cuatro meses. Aprovechando el producto por excelencia de su localidad, están abriéndose camino en el difícil mundo del autoempleo.

tuirnos y presentar toda la documentación que se nos exigía para concedernos las ayudas solicitadas, y así comenzó nuestra aventura".

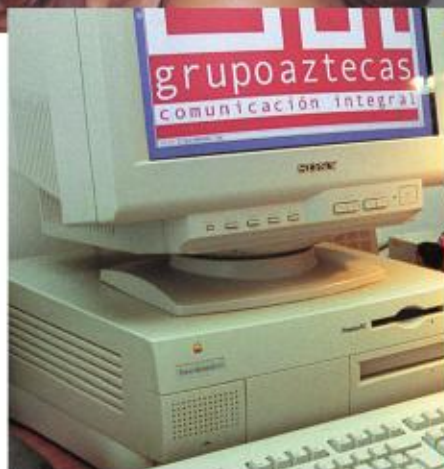
MUJERES ISLEÑAS

Si bien la mayoría de las mujeres que han participado en este proyecto estaba desempleada, no fue esta situación la que más les influyó a la hora de poner en marcha su propia iniciativa empresarial. Valle afirma que estaban convencidas de que ya era hora de que el arroz de La Isla se conociera en toda España. "Queríamos que todos supieran que aquí se cultiva la mayor zona arrocera, que ese arroz tuviese un nombre y este nombre se lo pusieran mujeres isleñas". Ahora saben que la clave está en mantener la calidad del producto, no dejarse vencer por ninguna de las dificultades y seguir siempre la línea que se han marcado. "Hemos tenido que superar muchas trabas. Desde buscar un terreno y forzar la legalización de un polígono, pasando por aprender a manejar la maquinaria que necesitábamos, hasta comercializar el producto sin tener experiencia en este campo", aseguran. □



FICHA TÉCNICA

Nombre: Tierras Arroceras del Sur, S.C.A.
Actividad: Elaboración, envasado y comercialización de arroz
Nº empleadas: 6
Nº socios: 6
Marca comercial: Guadalís
Dirección: Pol. Industrial El Puntal, parcela 1-b Isla Mayor, 41140. Sevilla
Teléfono: 955 773 972
Fax: 955 773 974



Julia (arriba) y Raquel Barcia.

Proa, al servicio de la empresa

Emprendedora hasta la médula, esta joven sevillana es fiel seguidora de la máxima "el que no arriesga no gana". Por ello, después de formarse concienzudamente ha dicho sí a su proyecto y se ha convertido en la promotora de PROA.

El trato directo y cordial con los clientes es algo básico para todas las empresas pero en el mundo en el que se mueve Julia Barcia, promotora de PROA, es mucho más: es su carta de presentación. Sus actividades giran en torno a las relaciones públicas, el protocolo y la organización de actos tanto empresariales como sociales.

Julia cuenta cómo su hermana - Raquel Barcia- y ella se dieron cuenta de que los sectores de las relaciones públicas y el protocolo están en auge y son cada vez más demandados por el mundo empresarial y social. Por ello, "cuando terminé de estudiar decidí que si quería llegar a montar una empresa por mi cuenta debía seguir formándome y coger más experiencia laboral". Con esta idea, Julia se trasladó a Madrid para formarse en protocolo y cuando regresó a Sevilla realizó un master en Organización Profesional de Congresos y Eventos. "Además conociendo la importancia de dominar al menos un segundo idioma decidí marcharme a Estados Unidos durante seis meses para estudiar inglés".

Pero antes de eso, Julia Barcia realizó prácticas profesionales en el Palacio de Congresos y Exposiciones de Sevilla y en una empresa dedicada a organizar actividades dirigidas a incentivos en el marco rural, periodo en el que como comenta "cada día me daba más cuenta de que tenía ideas interesantes para montar mi propio negocio".

Tras su etapa de formación y de prác-

ticas Julia se quedó en paro. "Yo seguía con mi idea de montar una empresa pero francamente, me daba miedo arriesgarme a pesar de tener experiencia, formación y sobre todo, muchos contactos".

Un punto de inflexión en su aventura como empresaria llegó tras recibir una carta del INEM en la que se le citaba para una tutoría de orientación para buscar trabajo. "Allí comenté por casualidad que tenía un proyecto y la chica que hizo el seguimiento de mis tutorías me dio el empujón para tirarme de cabeza a la piscina y aunque no sepa cómo terminará esto estoy orgullosa de haberme arriesgado a superarme a mí misma".

UN GRAN EQUIPO

Actualmente Julia es la cabeza visible de la empresa a la que su hermana se dedicará también por entero en cuanto termine su periodo de formación. "Soy autónoma aunque no estoy sola en esto", sentencia Julia. "Nuestro equipo está formado por los mejores profesionales de las actividades que ofertamos: catering, transporte, confección y decoración, audiovisuales, espectáculos, etc."

Por esa razón asegura no tener ninguna duda de que poniendo empeño y muchas ganas de trabajar, después de formarse adecuadamente, cualquier mujer puede llegar a ser una gran empresaria "y nosotras esperamos ser dos de ellas".

No obstante, en la actualidad lo que más les preocupa es el tema económico, algo normal en una empresa tan joven. Para intentar solucionarlo han solicitado ayudas al Ayuntamiento, al

IAM y a la Junta de Andalucía, que aún no le han concedido.

De todas formas, aseguran que tienen clara la clave para triunfar en su sector: la amabilidad. "Todo el mundo se merece un trato amable, sin prejuicios, educado y atento. Otro punto importante es saber comunicar: transmitir seguridad, confianza y diligencia son las claves. Para triunfar hay que ser decidida, valiente, natural, no tener prejuicios contra nadie y por encima de todo ser profesional". □



FICHA TÉCNICA

Actividad: Protocolo, relaciones públicas y organización de actos

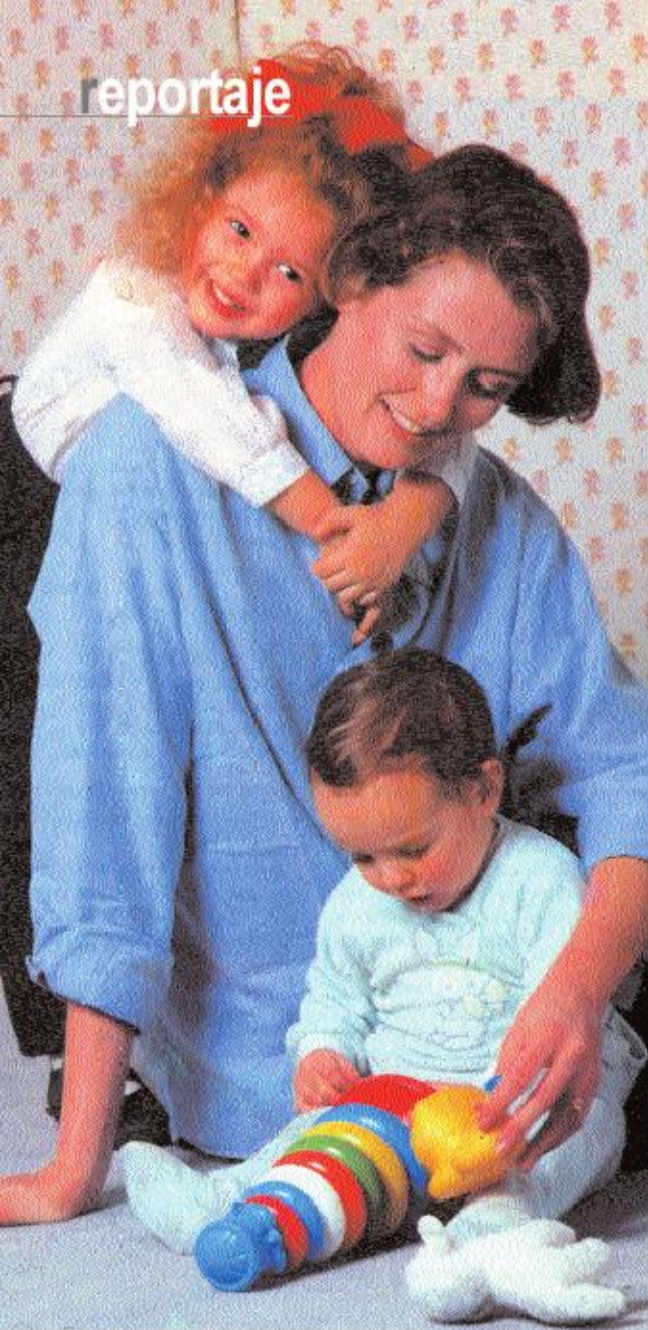
Nº empleos: 1 fijo, además de empleos temporales para impartir cursos y desarrollar la organización de actos

Figura jurídica: Autónoma

Dirección: Avda. de Hytasa, 13

Tel. y Fax: 954 640 144

E-mail: En proceso



El tiempo

(en las tareas)

¿Qué pensaría un hombre si tras ser seleccionado para un empleo le dijeran que debe realizar el trabajo gratis y que su jornada semanal va a ser de 56 horas?. ¿De locos?. Pues tan sólo con mirar al ama de casa más cercana nos daremos cuenta de que es una realidad muy cotidiana de la que no somos del todo conscientes.

En nuestro país, más del 76% de los hombres reconoce que no realiza ninguna tarea doméstica. Del pequeño porcentaje que sí "ayuda en casa" (una frase que es fiel reflejo del reparto de roles y que encierra una concepción totalmente machista de la sociedad) un 57% se decide por vestir a los niños, un 42% por llevarlos al colegio y un 48% por realizar la compra. Por supuesto, las tareas menos anodinas. No obstante, no hay ninguna tarea que los hombres realicen de forma mayoritaria con respecto a las mujeres y cuando optan por hacer algo, normalmente está relacionado con actividades con los hijos. Aunque no hay una tarea doméstica que pueda considerarse mayoritariamente masculina (a excepción de las que tradicionalmente se ligan a un rol masculino tales como arreglar los des-

perfectos) si se pueden definir algunas de las que huyen sin disimulos: limpiar, hacer la comida y poner la ropa a punto. Y desgraciadamente, a juzgar por las estadísticas, no parece que el cambio de situación esté muy cerca. Las estructuras en la división del trabajo se siguen reproduciendo con el mismo reparto de roles y se perpetúan a través de la educación de los hijos. En Andalucía, tan sólo el 8,7% de las hijas asegura que no realiza ninguna tarea doméstica los días laborables, mientras que si hablamos de los hijos, este porcentaje asciende hasta el 35%. No obstante, queda un halo de esperanza. Según el último informe del Instituto Andaluz de la Mujer, si analizamos el reparto de tareas en función de las edades podremos observar diferencias importantes. Las mujeres de entre 25 y 45 años comparten las tareas domésticas en mayor medida que las mayores de 45 años, lo que puede considerarse "como un síntoma de un cambio generacional en el que se evoluciona hacia unos núcleos familiares más igualitarios".

En nuestra comunidad, las mujeres dedican a estas labores una media de 31 horas en los días laborables, frente a las 6,4 horas de los hombres. Todo ello, a pesar de que casi se ha duplicado la tasa de actividad de las mujeres andaluzas.

ENFERMERA RESIDENTE

Apartado especial merece el capítulo del cuidado de la salud de los miembros de la familia, una de las principales tareas desarrolladas por las mujeres en el seno del hogar. Se trata de una situación muy habitual ya que en el 40% de los hogares andaluces se presta este tipo de atención. Según el estudio *Cuidados y cuidadores en el sistema informal de salud*, de M^a del Mar García, este tipo de cuidados los realiza una mujer en el 91,4% de los casos. Las características de la cuidadora tipo son: mujer, que no posee trabajo remunerado (83,9%), y sólo la mitad de las que trabajan lo hace a tiempo completo. Esta situación condiciona la vida de las mujeres hasta extremos difícilmente imaginables porque un



regalado domésticas)

13,8% de ellas afirma que las ha forzado directamente para abandonar su trabajo remunerado de forma definitiva, de lo que se puede concluir que es un factor que influye decisivamente en sus posibilidades de conseguir independencia económica.

Por otra parte, casi el 50% de cuidadoras consideran que esta responsabilidad tiene consecuencias negativas sobre su propia salud, al margen del impacto negativo en el aspecto psicológico, mucho más evidente e intenso y de lo que se quejan casi el 100% de estas mujeres.

UN GRAN AHORRO

Todo este trabajo gratuito supone un gran ahorro general para todos, para las familias, para las instituciones y empresas, y para las arcas del Estado que dejan de desembolsar cada año varios miles de millones de pesetas, o al menos así lo afirma M^a Ángeles Durán, catedrática de Sociología y miembro del Departamento de Economía del CSIC.

La diferencia en la jornada laboral media de hombres y mujeres es considerable si se contabilizan las horas de trabajo no remunerado. Mientras

que las mujeres realizan algo menos de un tercio del trabajo remunerado, desarrollan las cuatro quintas partes del trabajo invisible. Así las cosas, al final de la semana, un hombre habrá trabajado casi 37 horas, y una mujer algo más de 56.

Esta investigadora ha cuantificado el valor del tiempo que las mujeres dedican a las tareas domésticas, algo que ella califica de "trabajo invisible", y las cifras son, como poco, sorprendentes.

- Para cubrir las tareas de cuidado de los adultos que realizan las mujeres sería necesario crear 2 millones de puestos de trabajo

- El PIB español aumentaría más de un 123%

- El total de los sueldos anuales ascendería a unos 90 billones de pesetas

Por lo que respecta al resto de España, las cifras tampoco son muy positivas. Del estudio "Usos del tiempo como indicadores de la discriminación entre géneros" se desprende que las mujeres españolas dedican

Por la salud

- Las cuidadoras mujeres representan el 91,4% del total
- En un 53,7% de los casos los cuidados los realiza una sola persona sin ninguna ayuda
- ¿Hacia quién se dirigen los cuidados?
 - ◆ 55% hijas/os
 - ◆ 20% pareja
 - ◆ 15,8% padres/madres
- ¿Cuánto tiempo le dedican al día?
 - ◆ El 10%: 3 o menos horas
 - ◆ El 16%: entre 4 y 8 horas
 - ◆ El 43%: entre 9 y 20 horas
 - ◆ El 31%: más de 20 horas

**Fuente: Datos extraídos del Informe del Instituto Andaluz de la Mujer (2001)*



más o menos ocho horas diarias a las tareas domésticas, mientras que sus compañeros tan sólo dedican dos y media. A este dato cabe añadir que además, aproximadamente tres millones de mujeres en España deben compaginar estas horas de trabajo no remunerado con una jornada laboral "oficial", algo en lo que tan sólo coinciden con unos 660.000 hombres. □

Reparto de tareas domésticas

Tarea	% Mujeres	% Hombres
● Atender a los hijos/as	82,1	0,8
● Lavar y planchar	93,5	0,3
● Limpiar la casa	90,0	0,0
● Preparar la comida	99,0	1,0
● Coser y arreglar la ropa	94,0	0,4

Fuente: Encuesta sobre Situación Social de la Mujer. IESA. 1999



Mª José Navarro

Las empresarias abordan en un congreso las nuevas redes de distribución y ventas

Empresarias y emprendedoras de todo el país asistieron en Castellón, entre el 19 y el 21 de septiembre, al I Congreso Nacional de Mujeres Empresarias en el que se analizaron las cuestiones claves para el futuro de la pequeña y mediana empresa. El Congreso se inició con una interesante exposición sobre el futuro de la distribución comercial y las ventas, en el marco de una economía cada vez más competitiva y global.

En este sentido, la presidenta de la Federación Andaluza de Empresarias, Mª José Navarro destacó la necesidad del reciclaje constante para afrontar con éxito los retos del siglo que acaba de iniciarse. "Con este fin -ha señalado- las

empresarias y emprendedoras de la Provincia de Almería están realizando destacados esfuerzos, conscientes de la importancia de estar perfectamente preparadas para la mejora de la competitividad y el rendimiento de sus empresas". El programa del congreso recogía, además, temas tan importantes como el relevo generacional en la empresa familiar, la fiscalidad y financiación de las pymes, la calidad, y la creación de empresas en el ámbito de las nuevas tecnologías. Entre otras personalidades destacadas la cita contó con las intervenciones de Ana Birulés, ministra de Ciencia y Tecnología, Loyola de Palacio, comisaria europea e Inmaculada Álvarez, presidenta de Omega. □

II edición de Barcelona Negocios y Franquicias

Barcelona Negocios y Franquicias (BNF) ha abierto a la convocatoria de contratación de espacios para su próxima edición, que tendrá lugar del 16 al 18 de marzo de 2002 en Fira de Barcelona, y con la que los organizadores esperan superar los excelentes resultados de la primera.

En tan sólo una edición BNF, de marcada vocación internacional, ha conseguido situarse como uno de los certámenes más sólidos y de mayor calidad en su sector, por lo que se ha convertido en una cita ineludible tanto para franquiciadores como para franquiciados.

Según las previsiones, no sólo se espera superar los 17.101 visitantes y la participación de las 150 marcas de la anterior edición y llegar a las 200, sino que acuden las firmas de mayor prestigio y calidad del sector. Entre los participantes al anterior salón, una de las cualidades más valoradas de BNF, respecto al resto de los salones del sector ha sido su oferta integral, el denominado 100% *bussines service*, por el que se ofrece a los visitantes la posibilidad de salir de allí con su negocio prácticamente montado.

Por sectores, la mayoría de los expositores pertenecía a la hostelería y restauración, seguidos por los dedicados a la moda y complementos y en tercer lugar los servicios. □



Helena Gómez, nueva directora de Aquarelle.es

Helena Gómez ha sido nombrada directora de Aquarelle.es by

Búcaro, una compañía que opera en toda España en el sector del comercio electrónico de flores, asociada desde hace un año con la floristería líder nacional, Búcaro. Gómez es licenciada en Publicidad y Márketing por la

Pontificia Universidad Javeriana de Colombia e inició su andadura profesional en la agencia de publicidad Leo Burnett. Más tarde ocupó el puesto de especialista en marketing y comunicación en Motorola, para incorporarse dos años más tarde a Aquarelle.es by Búcaro. Además de su labor de supervisión, Helena Gómez realizará un especial refuerzo en las áreas de promoción y venta de la compañía. □

LaNetro franquicia sus espacios publicitarios

LaNetro, grupo español de tecnología, pionera en ofrecer contenidos locales WAP, ha puesto en marcha un sistema de franquicias para la explotación de los espacios publicitarios de todos sus soportes, tanto en Internet fijo (web, web tv) y móvil (GSM - WAP, GPRS, etc.) como en papel (Guías LaNetro). La empresa ha establecido una serie de demarcaciones desde un área

urbana a una ciudad completa que serán explotados en régimen de exclusividad por los franquiciados.

LaNetro cuenta con una red comercial propia en varias de las principales ciudades españolas. Pero según Javier Pérez Dolset, presidente de LaNetro,



"hay zonas de población con un importante potencial, cubiertas informativamente por LaNetro, pero que no están siendo explotadas comercialmente. La creación de un sistema de

franquicias refuerza el carácter local de las páginas y suponen una herramienta comercial efectiva". Este nuevo sistema permitirá a los franquiciados ampliar los contenidos informativos de su zona, y explotar

la gestión publicitaria de todos los soportes (electrónico y papel) y comercializarán los productos para Internet fijo y móvil de LaNetro: enlaces a la página web del cliente, página web del local, puntos de interés en mapas, reservas on-line, etc. □



De derecha a izquierda, Dionisio Valverde, Rafael Aljama, Rosamar Prieto-Castro y Antonio Moya

CES-A considera necesario mantener la ayuda de las políticas de cohesión para Andalucía

Debatir acerca del futuro de las políticas de cohesión y su influencia sobre las regiones objetivo 1 como Andalucía, ha sido el fin del encuentro celebrado en Sevilla los pasados días 20 y 21 de septiembre, entre el Consejo Económico y Social de Andalucía y el CES europeo.

Durante el encuentro, en el que participaron miembros de la sociedad civil andaluza que aportaron su visión sobre la situación de Andalucía, se evidenció la necesidad que tiene la región de seguir contando con la solidaridad europea, que podría quedar mermada o desaparecer a partir del año 2006 con la ampliación de la Unión Europea hasta alcanzar los 28 miembros en el año 2010.

A este respecto, la presidenta del CES-A, Rosamar Prieto-Castro, manifestó que han pretendido plantearle a

Bruselas "que en la Europa de los Quince aún hay problemas y regiones, como Andalucía, que necesitan de estos fondos para alcanzar la convergencia con Europa y que la ampliación de la UE aumentará su extensión y ciudadanos, mientras el PIB sólo subirá un 5%".

En los últimos años, Andalucía ha recibido ayudas europeas por valor de 47.000 millones de euros. Pese ello, la comunidad cuenta con problemas en infraestructuras, agricultura, formación y desarrollo empresarial para cuya resolución necesita esos Fondos de Compensación.

La Comisión Europea ha aprobado durante el periodo 2000-2006 un programa operativo para España por valor de 33.400 millones de euros. Andalucía recibirá de éstos 11.700 millones, según Dionisio Valverde, representante de UGT-A en el CES-A. □

Más de 30 talleres para mujeres en Alcalá de Guadaíra

El Centro Municipal de Información a la Mujer (CMIM) del Ayuntamiento de Alcalá de Guadaíra (Sevilla) tiene previsto ya su programa de actividades para el curso 2001-2002. En su quinta edición, el CMIM desarrollará más de 30 talleres formativos, además de campañas informativas, charlas-coloquios y actividades lúdico-culturales.

La comunicación se ha convertido en uno de los asuntos que más interés ha despertado entre las mujeres de la localidad. Por ello, el Centro ha preparado dos talleres. Uno sobre técnicas de expresión oral, específico para mujeres que debido a su profesión deben enfrentarse a los medios de comunicación, y otro de expresión y desinhibición para aprender a hablar en público.

Por otro lado, este año continuará en activo el programa de Orientación y Preformación para el Empleo de la Mujer (OPEM), con cursos de informática, iniciación en las nuevas tecnologías y técnicas de búsquedas de empleo. La acogida de estas actividades ha manifestado un incremento constante desde la primera edición, en la que participaron 400 mujeres para llegar a las 1.900 del pasado año.

El plazo de recogida y entrega de solicitudes se abrió el pasado mes de septiembre y continuará abierto hasta mayo de 2002.

Para más información sobre fechas y contenidos dirigirse al Ayuntamiento de Alcalá de Guadaíra. Plaza del Duque, s/n



Andaluzes.com incorpora una nueva sección de 'Empleo Andaluz'

Andaluzes.com, portal de Supercable especializado en contenidos de Andalucía, ha incorporado a sus secciones habituales una nueva dedicada al empleo andaluz, fruto del acuerdo alcanzado recientemente con el portal empleoandaluz.com. Con esta nueva oferta, andaluzes.com mejora y amplía los contenidos especializado en Andalucía entre los que se encuentran además Agenda de Cultura y Ocio, Buscador, Trivial andaluz, etc.

Accediendo a cada oferta de trabajo se obtiene información de las ofertas de las empresas, del puesto vacante, así como de los requisitos que se exige tanto en el perfil, como en la formación para ocupar dicho puesto.

La sección ofrece acceso gratuito a la mayor base de datos de ofertas de empleo privado, público, formación ocupacional y formación de postgrado de ámbito nacional, y especialmente dirigido al mercado andaluz. □

Nuevo manual para emprendedores

El Área de Economía del Ayuntamiento de Sevilla ha presentado una nueva iniciativa para ofrecer un mejor asesoramiento a todas las personas que deseen crear una empresa. Se trata del 'Manual del Emprendedor de Sevilla', una guía en la que se ofrecen respuestas a las preguntas más habituales que le surgen a una persona que quiere poner en marcha un proyecto empresarial. El manual estará a disposición de los ciudada-

nos en el Ayuntamiento y las sedes de los distritos donde será utilizado por los agentes de desarrollo local para el asesoramiento de los emprendedores. El material de apoyo se completa con un CD-ROM interactivo, que también se podrá obtener de forma gratuita, en el que se recogen situaciones reales a las que tendrá que enfrentarse el nuevo empresario y que podrá solucionar desde su ordenador con las múltiples opciones que ofrece el programa.

Por último, el Área de Economía ha abierto una nueva página web para potenciar el contacto entre los emprendedores y los agentes municipales, en la dirección www.asesdesevilla.com. En los últimos años, la creación de empresas en Sevilla ha crecido a un ritmo anual de entre el 10 y el 15%. El pasado año se crearon en Sevilla 5.800 nuevas empresas, según datos del Área de Economía, que realizaron una inversión de 100.000 millones de pesetas. □



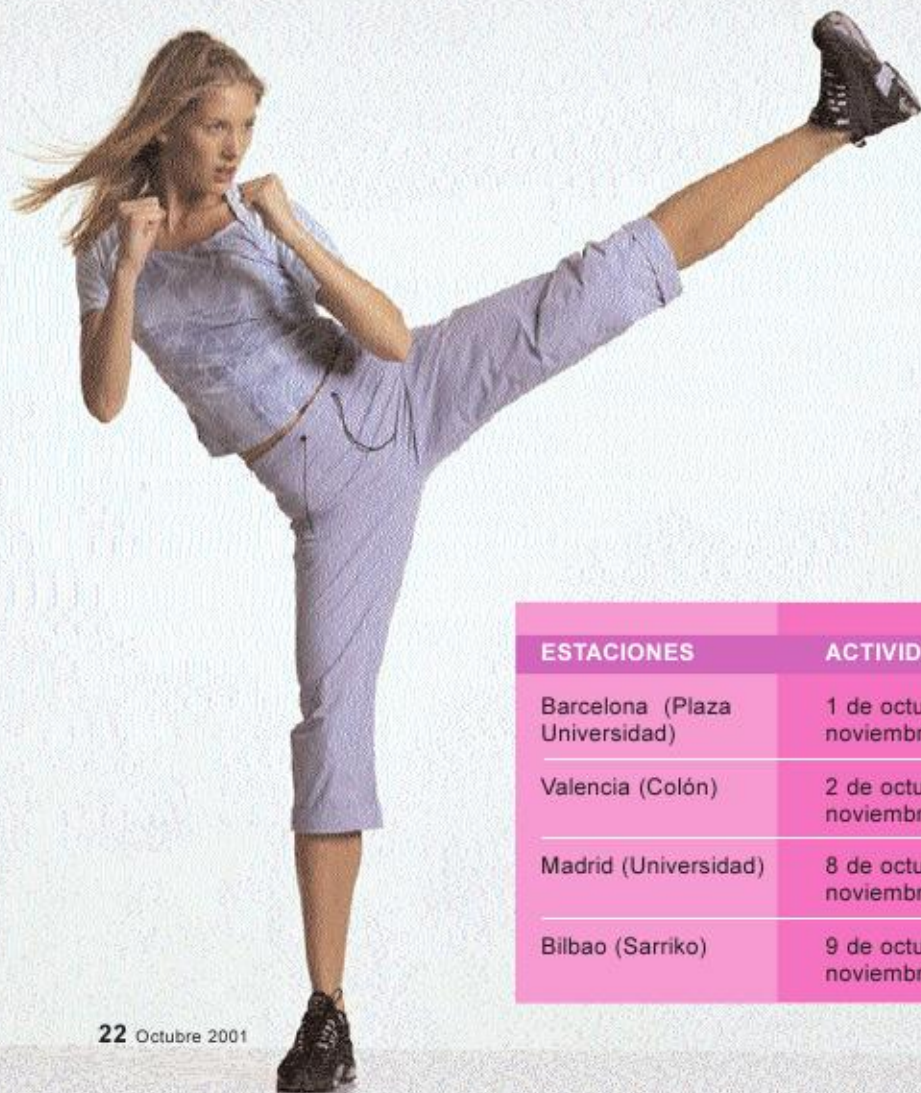
Nike apunta este otoño hacia la mujer

La firma de artículos deportivos Nike comenzará en octubre una espectacular campaña publicitaria, con la que bajo el lema 'Trabaja, relájate y disfruta' quiere acercar el mundo del deporte a la mujer y promocionar la nueva línea femenina 'Nike woman experience'.

Nike se instalará en las estaciones de metro de varias ciudades españolas, (Barcelona, Valencia, Bilbao y Madrid) en las que desplegará durante casi tres meses una gran variedad de actividades deportivas que se desarrollarán de 7 de la tarde a 10 de la noche. Clases de aeróbic, un rocódromo, una mini pista de atletismo y hasta clases de relajación se mezclarán con los usuarios de metro. También se podrá disfrutar de actividades lúdicas junto a la presencia de las mejores atletas españolas.

Las participantes tendrán la posibilidad de probar los productos Nike.

Para participar hay que llamar al teléfono 900 233 233. □



ESTACIONES	ACTIVIDADES	DÍAS SEMANA
Barcelona (Plaza Universidad)	1 de octubre al 23 de noviembre	Lunes, Miércoles y Viernes
Valencia (Colón)	2 de octubre al 23 de noviembre	Martes y Jueves
Madrid (Universidad)	8 de octubre al 30 de noviembre	Lunes, Miércoles y Viernes
Bilbao (Sarriko)	9 de octubre al 29 de noviembre	Martes y Jueves

I Edición de Empleo Joven en Sevilla

Realizar una apuesta por la mejora de la ocupabilidad de los jóvenes y la consecución de un puesto de trabajo son los objetivos principales de la I Edición de 'Empleo Joven', una iniciativa convocada por la Red Araña Andalucía, en colaboración con el Instituto Andaluz de la Juventud, a la que está previsto que acudan más de 1.500 jóvenes.

La jornada de empleo, que tendrá lugar en la Facultad de Derecho el 19 de octubre, está dirigida tanto a jóvenes que deseen incorporarse al mercado laboral, como a aquellos que deseen mejorar su nivel de ocupabilidad o pretendan iniciar un proyecto de empresa.

Los asistentes podrán desarrollar sesiones de tutorías individualizadas de creación de empresas y orientación profesional con orientadores profesionales que aconsejarán sobre los objetivos profesionales de los interesados. Además se proporcionará libre conexión a Internet para que los jóvenes pue-

dan enviar su curriculum y buscar ofertas de trabajo.

Asimismo se desarrollarán cuatro talleres:

- **Taller de entrevista:** se preparará a los asistentes para enfrentarse al proceso de selección que realizan las empresas.

- **Taller de orientación vocacional:** se facilitará información para elegir un itinerario profesional que facilite la futura incorporación al mercado laboral.

- **Taller de orientación profesional:** se ofrecerán técnicas de búsqueda de empleo.

- **Taller de autoempleo:** se trabajará la motivación de los jóvenes en la creación de su propia empresa.

Cabe destacar la participación en esta jornada de 20 empresas representativas de la provincia que contarán con stands propios en los que se recogerán información sobre los asistentes, y se informará de las actividades que desarrollan cada una de ellas. □



Madres cada vez mayores

Según una encuesta de ámbito nacional sobre el uso de anticonceptivos, realizada a más de 2.000 mujeres, sólo el 61% utiliza algún método anticonceptivo. En cuanto a los métodos más utilizados, en primer lugar se sitúa el preservativo, excepto en la franja de edad que oscila entre los 20 y 24 años, que prefieren mayoritariamente la píldora.

Asimismo, el 56% de las mujeres con edades comprendidas entre los 40 y los 50 años no utiliza ningún método anticonceptivo, algo que las convierte en un importante grupo de riesgo de embarazos no deseados.

Los resultados de esta encuesta fueron presentados durante una conferencia pronunciada por el jefe del servicio de Ginecología del hospital Santiago Apóstol (Vitoria), Iñaki Lete, en el marco del curso 'La mujer de 40-50 años: salud, entorno social y medios de comunicación', celebrado en San Lorenzo de El Escorial. Lete apuntó que la edad media de las españolas que desean quedarse embarazadas cada vez se retrasa más y actualmente la edad al tener el primer hijo ronda los 31 años. □

MEDI@
DISEÑO WEB
CD-TARJETA
CD-ROMS

MAMUT
MULTIMEDIA

WWW.MAMUTMULTIMEDIA.COM
CONSULTAS@MAMUTMULTIMEDIA.COM
TLF/FAX 958 535853
D/ALHONDA, 9
GRANADA

Psicología al teléfono



Cómo controlar aquello que transmitimos inconscientemente mientras hablamos por teléfono

Para conocer a una persona no es necesario ser especialista en psicología, esa ciencia que pone al desnudo

el corazón de las personas: Sería suficiente estar atentos y ser pacientes observadores. De hecho ninguna persona está en grado de esconder por mucho tiempo su propia personalidad a los ojos de un agudo observador que sepa recomponer como en un mosaico, los varios elementos expresados inconscientemente por la persona observada. Nuestros actos, nuestros gestos están indisolublemente ligados a nuestra personalidad y continuamente estamos revelando -a quien quiera ejercer de escrupuloso observa-

dor - quienes somos realmente, cómo somos. Por la calle, en un lugar público, en nuestra casa, nosotros demostramos, a menudo sin darnos cuenta, nuestro verdadero ser, con gestos y actitudes que son reveladores inconfundibles de quienes somos. No somos conscientes porque a veces olvidamos de fijarnos más en lo que hacemos y cómo lo hacemos, en una palabra, de auto-observarnos. Es un descubrimiento que nos sorprendería por la exactitud con la que retrata nuestro perfil psicológico, (tanto que incluso podría llegar a fastidiarnos), pero en realidad nos podría ser de mucha utilidad para corregirnos, sobre todo si encontramos que una de las ruedecillas del complicado engranaje de nuestro yo, gira sin un completo control y sin nuestra total aprobación.

Para simplificar estos argumentos, que probablemente no nos suenan a nuevo, en la siguiente página podemos ver qué puede transmitir inconscientemente una persona mientras hace o recibe una llamada telefónica. □

15 pasos para triunfar en una llamada telefónica difícil

1. Lo primero y fundamental es la preparación de la llamada. No es necesaria una preparación exhaustiva pero es bueno saber cuándo vas a hablar con tu interlocutor, desde dónde, qué le vas a decir y cómo vas a persuadirle para con vencerle de lo que tú deseas. Coge papel y bolígrafo para tomar notas.
2. Para tener garantía de que tu interlocutor va a entender tu mensaje, y cuál es la mejor manera de planteárselo, debes intentar conocer todo lo que puedas de la persona con la que vas a hablar.
3. El mejor momento para realizar una llamada es cuando a la otra persona le convenga más recibirla. Parece de perogrullo pero en muchas ocasiones hacemos una llamada a sabiendas de que la otra persona no puede atendernos bien.
4. Cuando creas que va a ser demasiado difícil atender una llamada debido al lugar donde te encuentras (demasiado ruido, demasiada gente, etc.), usa el contestador y devuelve la llamada cuando la tengas preparada.
5. Prepara una lista con los puntos que quieres abordar durante la conversación.
6. Dile a tu interlocutor lo que quieren oír (los beneficios de hablar contigo), no lo que tú quieras contarle.
7. El inicio de la conversación debes conocer cómo se llama la persona a la que llamas, el tema y el motivo de la llamada. Para finalizar una conversación es bueno destacar las ideas principales.
8. No grabes mensajes humorísticos en el contestador, podría resultar poco profesional, e inicia la conversación con una fórmula inteligente.
9. Graba tu voz para detectar los aspectos que debes perfeccionar (ritmo, temblores, arrastre de palabras, etc.), y no uses jergas, argots o tecnicismos.
10. Da muestras de que estás escuchando con interjecciones de tipo de 'ejem', 'sí', etc.
11. Haz preguntas abiertas del tipo ¿por qué? o ¿cómo? y ten anotadas las preguntas que quieres formular.
12. Responde de forma concreta a las preguntas y si no estás preparada con la información requerida devuelve la llamada más tarde.
13. Intenta cerrar un acuerdo e indica, si es necesario, el próximo paso a seguir.
14. Puedes complementar la conversación con una carta posterior que ayude rematarla. Por ello será necesario tomar apuntes de la conversación.
15. Si no tomas los apuntes durante la conversación, hazlo inmediatamente después, cuando aún recuerdes los detalles.

*Para más información: MAITLAND, Iain. ¡Haga esa llamada!. The Sunday Times. Barcelona, 2001.

¿Qué transmito?



• Mientras telefona juega con sus cabellos: es una chica distraída, un poco inquieta, impulsiva. No le falta un poco de presunción.

• Atenta siempre para escuchar a los demás, es también propensa a poner objeciones con dosis más o menos acentuadas de escepticismo, según el momento. En otras palabras, se fía pero no mucho. Tiene carácter de adulto incluso cuando todavía no lo es.



• Tiene pequeñas, inocuas manías, del todo normal. Una persona que al teléfono se comporta así, transmite seguridad y plena confianza.



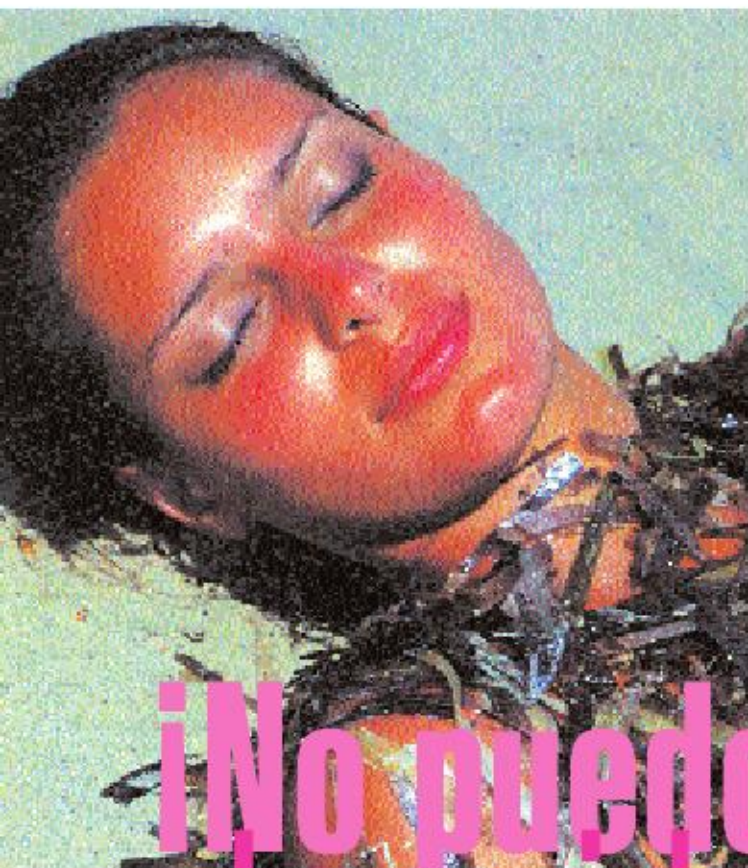
• Se bloquea rápidamente por nada. Es indefensa, poco preparada. Tendría que controlarse un poco más para afrontar de forma más serena las situaciones.



• Se cansa pronto de todo y de todos. Un poco maleducada, pretenciosa, impaciente, incluso cuando no tendría que serlo. Una mujer que se comporta así al teléfono, no suele tener la fuerza para afrontar las situaciones que no le gustan.

• Es una romántica, con todos los pro y los contra de los románticos, que se ilusionan fácilmente pero que se exponen también a las amarguras de las desilusiones.





¡No puedo dormir!

Las mujeres son más propensas a padecer insomnio, un problema que aumenta con la edad

Nos pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo.

Para comprender el proceso del sueño podemos imaginar que descendemos por una escalera. Al cerrar los ojos estamos bajando un primer peldaño hacia una fase de sueño superficial. Después de unos minutos seguimos bajando otros peldaños correspondientes a otras fases más profundas de sueño, y de forma periódica ascendemos parcialmente por esta imaginaria escalera. Estos movimientos de "descenso" y "ascenso" se repiten periódicamente a lo largo de la noche. El sueño más profundo

sucede siempre en el primer tercio de la noche; pero la fase del sueño en la que se producen las ensoñaciones predomina hacia el final de la noche (si nos despertamos en estas fases es cuando recordamos los sueños). Realmente el tiempo ocupado por los ensueños viene a ser sólo de un 20% a un 25% del empleado en dormir.

infinidad de factores, que van desde la edad hasta condicionamientos genéticos. El dormir es una actividad absolutamente necesaria. La falta de sueño da lugar a un aumento de ansiedad, irritabilidad, descenso del rendimiento intelectual, pérdida de memoria, pérdida de reflejos, depresión y reacciones emocionales anómalas. Se desconoce con exactitud las necesidades de sueño; suelen oscilar entre las 5-6 y las 9-10, aunque son ciertamente individuales y parece importar más la calidad (profundo y sin interrupciones) que la cantidad (muchas horas en la cama con sueño superficial y entrecortado).

INSOMNIO

Un tercio de la población mundial padece de insomnio. Su incidencia es mayor en mujeres y también aumenta con la edad. Ante un problema de insomnio el primer paso es identificar los posibles factores que estén actuando como causa, siendo los más frecuentes: los relacionados con enfermedades físicas (como un dolor nocturno, la apnea del sueño por obesidad), abuso de café, alcohol o nicotina, condiciones ambientales inadecuadas (habitaciones demasiado frías, húmedas), alteraciones psicológicas (la causa más frecuente es la ansiedad, depresión), por estilos de vida que rompen el ciclo vigilia-sueño (como le ocurre a trabajadores nocturnos), por el uso de medicamentos que provocan como efecto secundario insomnio o excesiva somnolencia diurna y, por tanto, crean dificultades para dormir de noche. □

HORAS NECESARIAS

Las necesidades de horas de sueño varían en cada persona influyendo

Dtora. Carmen Jiménez Casado
Médico Psiquiatra
de Psiquia.com

Qué se puede hacer

Si bien lo prioritario es el tratamiento de los factores que estén causando el insomnio, existen una serie de medidas simples que contribuyen a una buena higiene del dormir:

- Limitar la permanencia en la cama a un máximo de 8 horas: muchas personas se acuestan demasiado pronto en los casos de insomnio favoreciendo el condicionamiento negativo, pues cuanto más quieren dormir menos lo consiguen. Es frecuente en estas personas que la facilidad para dormir se presente en situaciones no habituales, como viendo TV, leyendo, y en cambio, cuando se acuestan empiezan a dar vueltas y vueltas. Tampoco se debe intentar "almacenar" sueño.
- Conviene regular las horas para acostarse y levantarse.
- Las personas que padecen insomnio deben evitar echarse la siesta.
- Acondicionar adecuadamente el dormitorio. Se trata de no

convertirlo en una biblioteca o sala de música. En el insomnio, la cama y el dormitorio sólo deben utilizarse para dormir y hay que mantenerse inactivo mientras se intenta conciliar el sueño (no ver TV por ejemplo).

- Intentar que la temperatura ambiente se mantenga entre los 12° y 25°.
- El ejercicio físico es conveniente, pero no antes de acostarse.
- En las dos horas previas a acostarse hay que evitar el alcohol, café, colas, tabaco, chocolate y las comidas copiosas.
- Por último, es aconsejable establecer un ritual al acostarse con el fin de crear las condiciones idóneas para meterse en la cama predispuerto.

Si las medidas y consejos higiénico-dietéticos descritos resultan insuficientes será conveniente consultar con un profesional sanitario que investigue y oriente cada caso particular. □

Renueva tu piel

Con la llegada del frío, la piel sufre las agresiones externas de manera especial debido a que se reseca y se vuelve frágil. La exfoliación debe ser entonces, el paso previo a la aplicación de cualquier tratamiento. La piel quedará más lisa, luminosa y suave.

mente que la del resto del cuerpo, por ello es aconsejable realizar una exfoliación al menos una vez por semana, de lo contrario la piel corre el riesgo de "asfixiarse" y aparecerá con aspecto apagado, granitos, puntos negros, etc.

TIPOS DE ÁCIDOS

Existen muchos productos en el mercado para realizar la exfoliación. Los últimos suelen incluir algún tipo de ácido, que aunque pueda parecer un poco drástico, no comportan ningún riesgo para la piel. Los más comunes son los ácidos frutales, el ácido salicílico o el glicólico.

ESPECIAL ATENCIÓN

Una de las ventajas de realizarte una exfoliación es que enseguida notarás los resultados. Pero debes prestar atención a algunas zonas que se suelen dejar un poco olvidadas cuando se aplica algún tratamiento o incluso en los cuidados habituales. Los pies son una de estas zonas, a pesar de que las durezas suelen ser frecuentes. Los productos exfoliantes pueden ayudarte a mantener a raya las antiestéticas e incómodas durezas para que tus pies estén siempre perfectos.

PRECAUCIONES

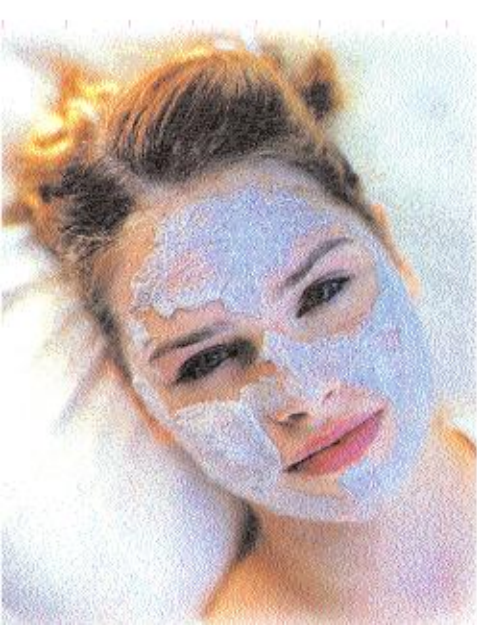
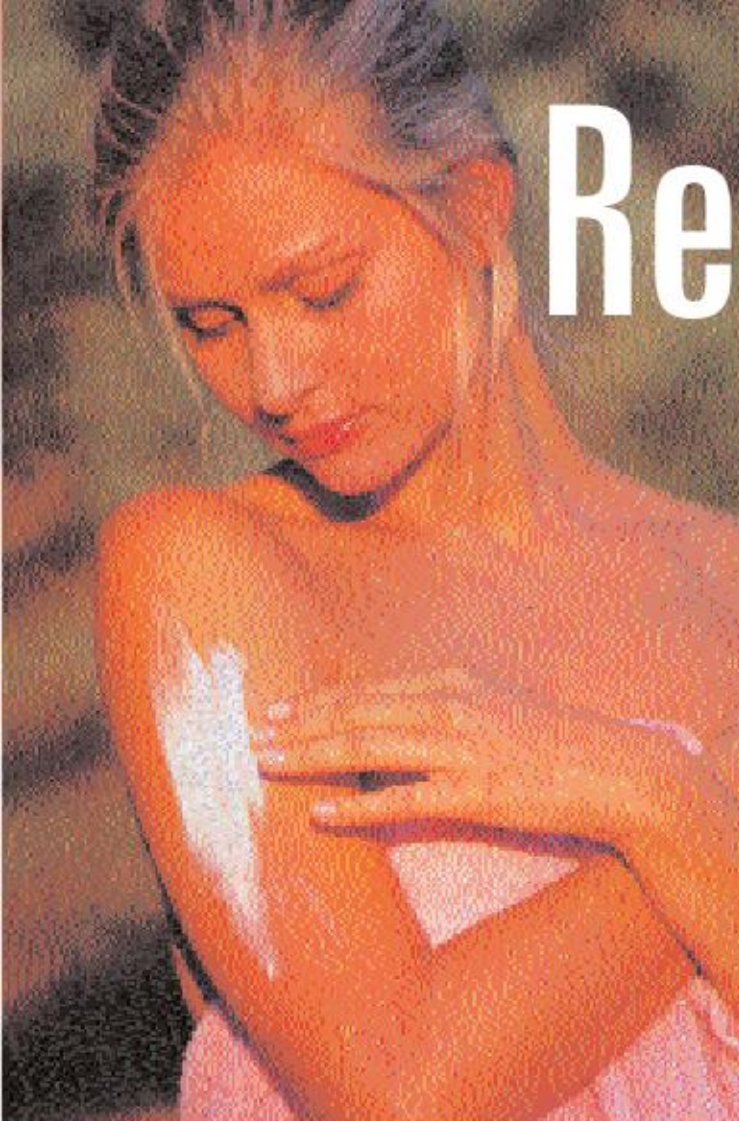
Como norma general, es bueno llevar a cabo una exfoliación semanal pero hay momentos en los que no deberías realizarla. Si tienes granitos infectados en alguna zona procura evitar exfoliarla ya que la infección podría extenderse.

También deberás tener precaución si tienes la piel irritada, sea por el motivo que sea, cuando existen quemaduras solares (aunque sean leves), justo después de haberte depilado, y por supuesto, nunca cuando existan heridas o cualquier otra lesión abierta. □

Llegado el otoño, hemos de preparar nuestra piel para el descenso de las temperaturas y dejar atrás definitivamente las posibles secuelas que nos puedan quedar de las horas al aire libre. Una exfoliación no es más que una limpieza más profunda de la piel con la que conseguimos arrastrar la suciedad, la grasa, las células muertas y suavizar las rugosidades, gracias a la composición y textura de estos productos -con gránulos- que producen un "efecto arrastre". Con ello, se consigue una renovación que hace que la piel aparezca más clara, lisa y luminosa.

FRECUENCIA

Si bien la piel sigue un proceso natural de renovación por el que va eliminando las células muertas, en determinadas épocas del año o a medida que avanza la edad se puede alterar este proceso y ralentizarse. También depende de la zona del cuerpo de la que hablemos. La piel del rostro se renueva más rápida-



Osteoporosis, el enemigo silencioso

La osteoporosis es una pérdida de masa ósea que puede provocar la fractura de cualquier hueso de forma espontánea. Esta pérdida se acelera en las mujeres en los primeros años de menopausia.

Las mujeres son especialmente proclives a padecer osteoporosis debido a que los cambios hormonales que se producen en su cuerpo tras la menopausia pueden disparar la pérdida de hueso. Pero la reducción de la densidad del hueso no empieza en este momento. Es poco después de alcanzar el valor máximo, sobre los 30 o los 35 años, cuando comienza la pérdida natural de masa ósea y avanza a razón de 0,5% al año.

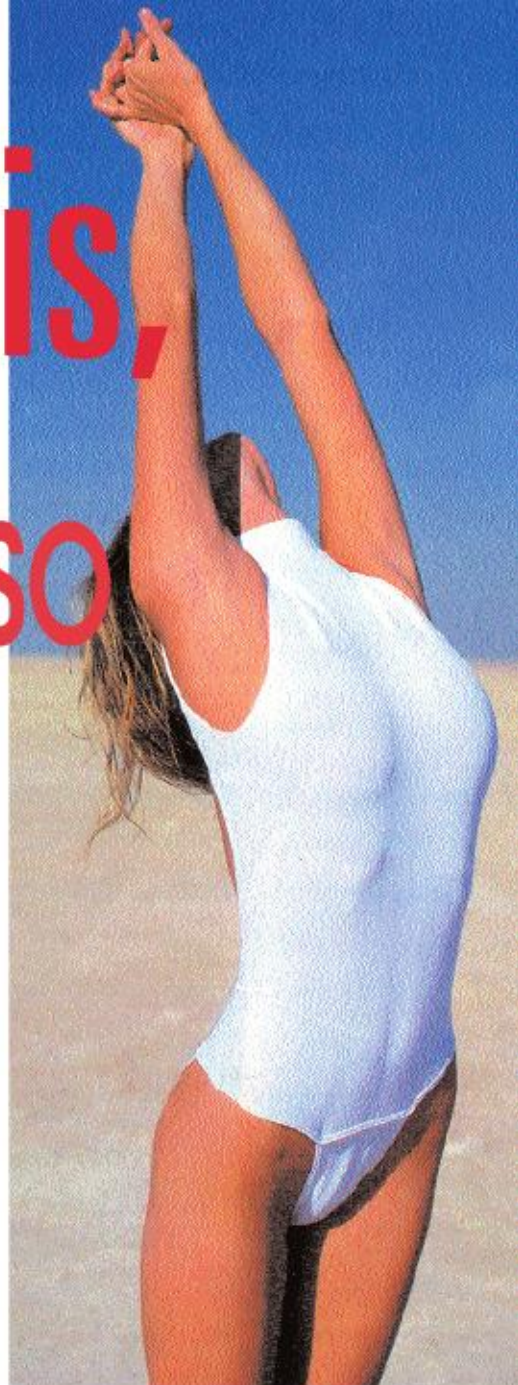
PREVENCIÓN

La mayoría de los especialistas coinciden en señalar la importancia de la prevención de esta patología. Para ello, lo mejor es alcanzar en la madurez esquelética un alto pico de masa ósea, con lo que estamos hablando de una concienciación que debe comenzar lo antes posible. Durante la adolescencia y los años posteriores se debe ingerir la cantidad adecuada de calcio, evitar las drogas (incluidos el tabaco y el alcohol) y practicar algún tipo de actividad física.

DIAGNÓSTICO

El método más utilizado para realizar el diagnóstico de esta enfermedad es la radiología convencional. Tras este también se suelen realizar densitometrías, tanto para el diagnóstico como para el control posterior de la evolución de la osteoporosis.

Por lo que respecta a las alternativas terapéuticas, según una encuesta realizada por la Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología, el 70% de los especialistas consideran muy importantes las medidas higiénico-dietéticas y las recomiendan como tratamiento complementario a los fármacos. Asimismo un 62% aconseja rehabilitación y fisioterapia y algo más del 50% recomienda cambiar el estilo de vida.



Datos para el análisis

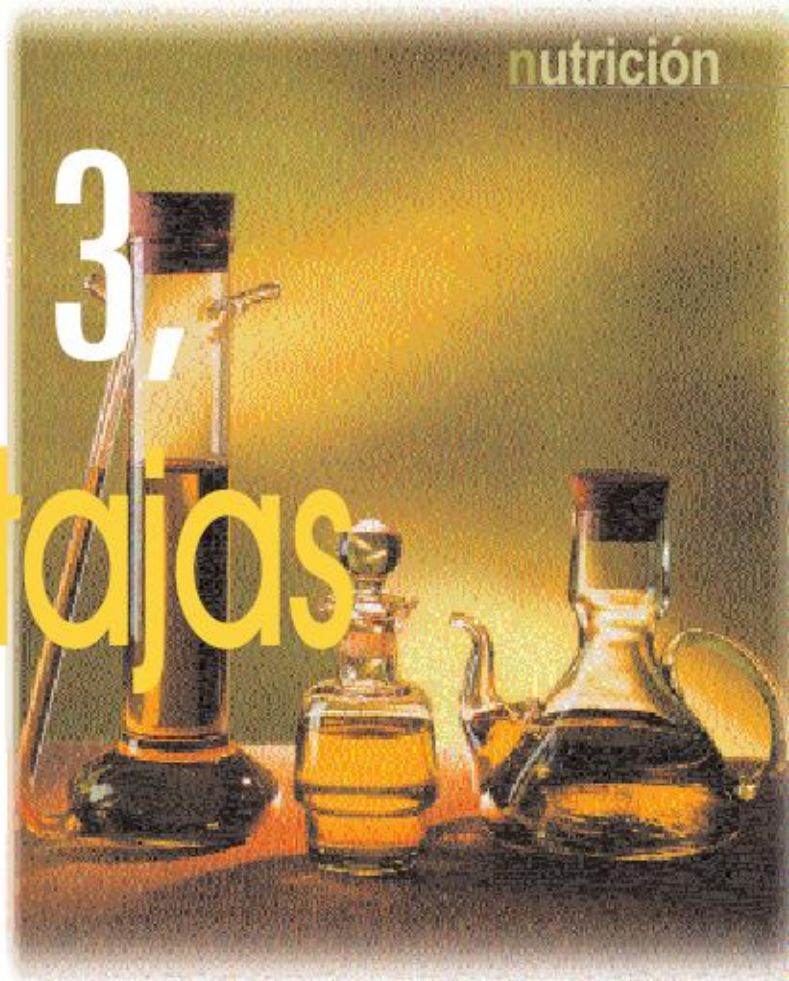
- La osteoporosis afecta a casi tres millones de españoles.
- La masa ósea se va reduciendo con el tiempo, por tanto cualquier persona puede sufrir esta enfermedad.
- Cada 30 minutos se produce una fractura asociada a la osteoporosis en la UE.
- La OMS considera esta enfermedad como un importante problema de salud pública debido a la incapacidad que provoca.
- Sólo el 32% de los pacientes acude al médico por iniciativa propia.

NUEVOS FÁRMACOS

En el apartado farmacológico, medicamentos como los bifosfonatos han demostrado su eficacia en tratamientos de larga duración. Según conclusiones del Congreso del ECTS (European Calcified Tissue Society), un estudio realizado con risedronato en mujeres postmenopáusicas ha demostrado su eficacia durante 5 años en la disminución de las fracturas vertebrales provocadas por la enfermedad. En concreto, el riesgo de nuevas fracturas disminuyó a la mitad. Las ventajas de este nuevo fármaco estriban no sólo en que presenta una tolerabilidad óptima en lo que respecta a los efectos secundarios, sino que además de evitar la pérdida de hueso, aumenta la masa ósea y su calidad. □

Omega 3, todo son ventajas

Seguro que has escuchado muchas veces este nombre: **omega 3**, pero ¿sabes exactamente qué son, dónde puedes encontrarlos y qué beneficios aportan a tu organismo?



Nos hemos acostumbrado a escuchar en los medios de comunicación una serie de términos referentes a elementos presentes en nuestra dieta que, en muchas ocasiones no sabemos exactamente qué son. Los oímos nombrar, los vemos anunciados en algunos productos, pero ¿para qué nos sirven? En concretos, los omega 3 son ácidos grasos poliinsaturados y está demostrado que contribuyen a la prevención de enfermedades cardiovasculares y relacionadas con el exceso de colesterol.

GRASAS SATURADAS VS INSATURADAS

Una alimentación baja en grasas saturadas (las procedentes de la bollería industrial, carnes, embutidos, etc.) y rica en alimentos que contengan ácidos grasos omega 3 actuará regulando la presión arterial y como elemento antitrombótico.

Si bien es cierto que la ingesta de grasas -del tipo que sean- forma parte de una dieta equilibrada, hay que tener en cuenta que ésta debe ser en la cantidad y calidad adecuada. Mientras que un exceso de grasas saturadas sólo conlleva perjuicios para nuestro cuerpo, las insaturadas reducen el nivel de colesterol y los triglicéridos y, por tanto, previenen accidentes cardiovasculares.

Los podemos encontrar básicamente en las grasas de origen vegetal, el pescado (sobre todo el azul) y el aceite de oliva virgen.

LA MUJER Y LOS OMEGA 3

En la alimentación de la mujer deben considerarse como un elemento fundamental pero especialmente en algunos momentos de la vida.

- Para una mujer embarazada será básico ingerir estos ácidos grasos puesto que juegan un papel determinante en el desarrollo del cerebro y la retina del feto. Asimismo, los niveles bajos de omega 3 se asocian con un periodo de gestación más corto, bajo peso en los recién nacidos y circunferencia craneal más pequeña.
- Al parecer, estos ácidos grasos también actúan contra la depresión, una dolencia que sufren mayoritariamente las mujeres. Según algunos estudios, alivian los síntomas de la depresión, algo que justifica que en países en los que se consumen grandes cantidades de pescado azul, tengan menores tasas de depresión.
- En la tercera edad, el consumo de ácidos grasos omega 3 reduce en un 44% el riesgo de padecer un ataque cardíaco. □

Algunas ventajas de los omega 3

- Como elemento antitrombótico
- Regula la presión arterial
- Reduce el colesterol y los triglicéridos
- Reduce las molestias del síndrome premenstrual
- Alivia los síntomas de manías y depresiones
- En el feto es fundamental para el desarrollo del cerebro y la retina



Marianela Nieto,
licenciada en Ciencias de la Información

Femenino singular (II)

Querida Carol:

Una lágrima se desliza con fuerza desde lo más hondo del ojo de la lun@. Cae, como todos nosotros, en silencio y a gritos. Cae por ignorancia, por no entender, por pura rabia ante la barbarie terrorista, ante los sinsentidos, para sumarse a otras -infinitas- que han empapado el planeta desde el pasado 11 de septiembre.

Este ojo, que no sabe de lunas crecientes o menguantes sino de luz para todos, mira atento y expectante, esperando que el sentido común y los buenos sentimientos prevalezcan, una empresa difícil, pero no imposible si cada uno barre sus propias excusas.

Compartimos este mensaje contigo, porque no entendemos de banderas en realidad, y comprendemos que sientes lo mismo aunque tus pies se asienten justo al otro lado del globo terrestre.

Sin olvidar este asunto atendemos tu petición reciente, ese apetito que nos solicita más nombres para tu investigación. Hablemos hoy de periodistas. Hablemos de una madre y una hija que, sin pretenderlo en un principio, acabó inmersa en el mismo oficio. Porque esta profesión no admite medias tintas, tú lo sabes. La primera mujer, Josefina Carabias, tuvo una gran relevancia y tuvo que vivir fuera de España en cierta época por sus ideas. La segunda, Carmen Rico-Godoy, nos dejó en septiembre a los 62 años. Polifacética -enfermera, intérprete, etc- y comprometida, brilla en nuestra memoria por sus trabajos en Cambio 16 o Marie Claire, entre otras publicaciones, y por diversos títulos, entre otros las novelas cinematográficas "Cómo ser mujer y no morir en el intento" y "Cómo ser infeliz y disfrutarlo".

Un guiño de paz desde el ojo de la lun@. □

"Alguna vez soñamos con un mundo distinto"
(Luis García Montero, *Sonata triste para la luna de Granada*)



Políticas comunitarias I
Pilar Grau (Coord.)
Pirámide. Madrid, 2001

Análisis profundo de tres pilares básicos en la consolidación de la Unión Europea. La política de transportes, la cooperación al desarrollo y la de competencia, tres ejes a los que con frecuencia no se les dedica la atención que merecen.



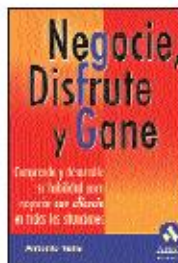
¡Escriba esa carta!
iain Maitland.
The Sunday Times.
Barcelona, 2001

Guía práctica para abordar la redacción de cartas con profesionalidad y estilo, haciéndolas a la vez eficaces. Esta obra le enseñará a escribir las cartas para los asuntos más complicados como vender un producto o reclamar una factura.



La comunicación emocional
Carmen Sebastián.
Prentice Hall. Madrid, 2001

Obra de desarrollo personal con la que podrá mejorar todos los factores que influyen en la comunicación, desde los aspectos verbales, pasando por el lenguaje del cuerpo, hasta llegar a nuestras emociones o la dinámica de grupo.



Negocie, disfrute y gane
Antonio Valls. Amat.
Barcelona, 2001

Aprenda a negociar en las situaciones que a diario nos llegan en el trabajo, y fuera de él, pero disfrutando a la vez en el proceso. Aborda los modelos de negociación más actuales: el cooperativo, el competitivo, la programación neurolingüística, etc.



Inteligencia interpersonal
M. Silverman/F. Hansuburg
Paidós. Barcelona, 2001

Método práctico para desarrollar sus habilidades en la relación con los demás. Su autor ha desarrollado la filosofía del entrenamiento activo, en la que es el interesado el que estudia ideas, soluciona problemas. Podrá disfrutar de relaciones satisfactorias con los demás.



El jefe y tú
Juanjo de la Iglesia y Tonino.
Temas de hoy.
Madrid, 2001.

Como reza el subtítulo de este libro, esta obra es un manual de supervivencia para empleados a los que obsesiona de manera especial su jefe. Cómica propuesta para descubrir en qué modelo de jefe encaja el suyo y cómo tratarlo.



Cómo tener éxito con los hombres
D. Copeland/R. Louis.
Amat. Barcelona, 2001

Ameno a la vez que exhaustivo método para encontrar el hombre adecuado. Aquí descubrirá las técnicas que le ayudarán a saber qué debe y qué no debe hacer para conseguir una relación de éxito y de larga duración.



Gestión del estrés
Janelle Barlow.
Gestión 2000.
Barcelona, 2001

El estrés puede ser negativo o positivo. Todo depende de cómo se gestione. Con este libro aprenderá a aprovechar su estrés de forma positiva y a encontrar soluciones para las consecuencias negativas.



Los derechos y libertades fundamentales en la sociedad europea del siglo XXI
D.I. García San José. Univ. de Sevilla. Sevilla, 2001

Estudio realizado a través del análisis de la interpretación y aplicación por el Tribunal Europeo de Derechos Humanos de la cláusula "necesario en una sociedad democrática".



Mobbing: El hostigamiento psicológico en el trabajo

Se conoce como "Mobbing" aquella situación en la que una persona o grupo de personas ejercen una violencia psicológica extrema, de forma sistemática, durante un tiempo prolongado, sobre otra persona en el lugar de trabajo.

Nos encontramos por un lado a los hostigadores con comportamientos hostiles y dominadores y por otro al agredido con actitudes y comportamientos de tipo reactivo o inhibitorio.

El mobbing se considera una forma de estrés laboral y presenta la particularidad de que no ocurre exclusivamente por causas directamente relacionadas con el desempeño del trabajo o con su organización, sino que tiene su origen en las relaciones interpersonales que se establecen en cualquier empresa entre los distintos individuos.

La situación se caracteriza por ser un conflicto asimétrico entre las dos partes, donde la parte hostigadora tiene una posición superior a la del trabajador hostigado. Así el agresor se vale de una posición de poder que puede ser la antigüedad, el nivel jerárquico, etc.

Una particularidad de este tipo de procesos es que el afectado percibe que sus hostigadores tienen la intención explícita de causarle daño o mal, lo que convierte a la situación en especialmente estresante. El individuo interpreta la situación como una gran amenaza a su integridad, pues contraría expectativas, como la de recibir un trato equitativo, y necesidades básicas como la necesidad de filiación y de estatus.

El origen del mobbing se encuentra en dos aspectos fundamentales: La organización del trabajo y la gestión de los conflictos por parte de los superiores. Las consecuencias para el trabajador afectado pueden ir desde trastornos emocionales (baja autoestima

o apatía) hasta dolores y trastornos funcionales u orgánicos. Asimismo influye en una disminución de calidad y cantidad de trabajo desarrollado por la persona afectada y por un aumento del absentismo laboral y de la accidentalidad ocasionada por descuidos y falta de concentración.

Se debe evaluar este problema a priori para determinar cuantos trabajadores de una organización de trabajo se ven afectados por esta situación, valorando el tipo y magnitud de las consecuencias que ocasiona.

Existen distintos medios para evitar, prevenir y resolver este problema a nivel laboral. La conveniencia de la planificación y el diseño de las relaciones sociales en la empresa, el entrenamiento de los trabajadores en relaciones interpersonales o la implantación de sistemas de regulación de conflictos se deben dirigir a todas las dimensiones sociales de la empresa.

Otro medio efectivo lo constituyen los servicios de asistencia a los trabajadores desempeñado por profesionales de la psicología.

La prevención debe atender a las deficiencias del diseño del trabajo (proporcionando un trabajo con bajo nivel de estrés, alto control del trabajo, alta capacidad de decisión, suficiente autoestima), al comportamiento de los líderes (desarrollando habilidades para reconocer los conflictos, conocer los síntomas del mobbing), y protección de la posición social de la persona (que garantice el derecho a la queja y el anonimato y prevea sistemas de mediación y arbitraje). Es necesario el estudio y consideración de este problema que ocasiona elevados costes personales y costes económicos a las organizaciones de trabajo. En nuestro país, se debe profundizar en este tema. Tan sólo ha sido objeto de estudios específicos el acoso sexual. □

"Los otros": Entre tinieblas

Tras "Tesis" y "Abre los ojos", Alejandro Amenábar realiza con "Los otros" su obra más madura con elementos deudores del clima inquietante de la primera y del juego especular de la segunda, pero con una poderosa personalidad propia.

A estas alturas casi todo el mundo sabe, aunque no esté de más recordarlo, que la acción transcurre en 1.945, en la isla de Jersey y en una imponente mansión donde a una mujer, cuyo esposo ha desaparecido en el frente, y a sus dos hijos -fotofóbicos, lo que obliga al grupo familiar a vivir prácticamente en penumbra, a la luz de las velas- se les añaden tres misteriosos criados.

Rodada en inglés, coproducida por José Luis Cuerda y Tom Cruise, en asociación con Miramax ha contado con un presupuesto de 3.500 millones de pesetas, sus intérpretes son de nacionalidad y/o de habla inglesa, pero el equipo técnico es casi íntegramente español. El realizador firma, además, el guión y la música.

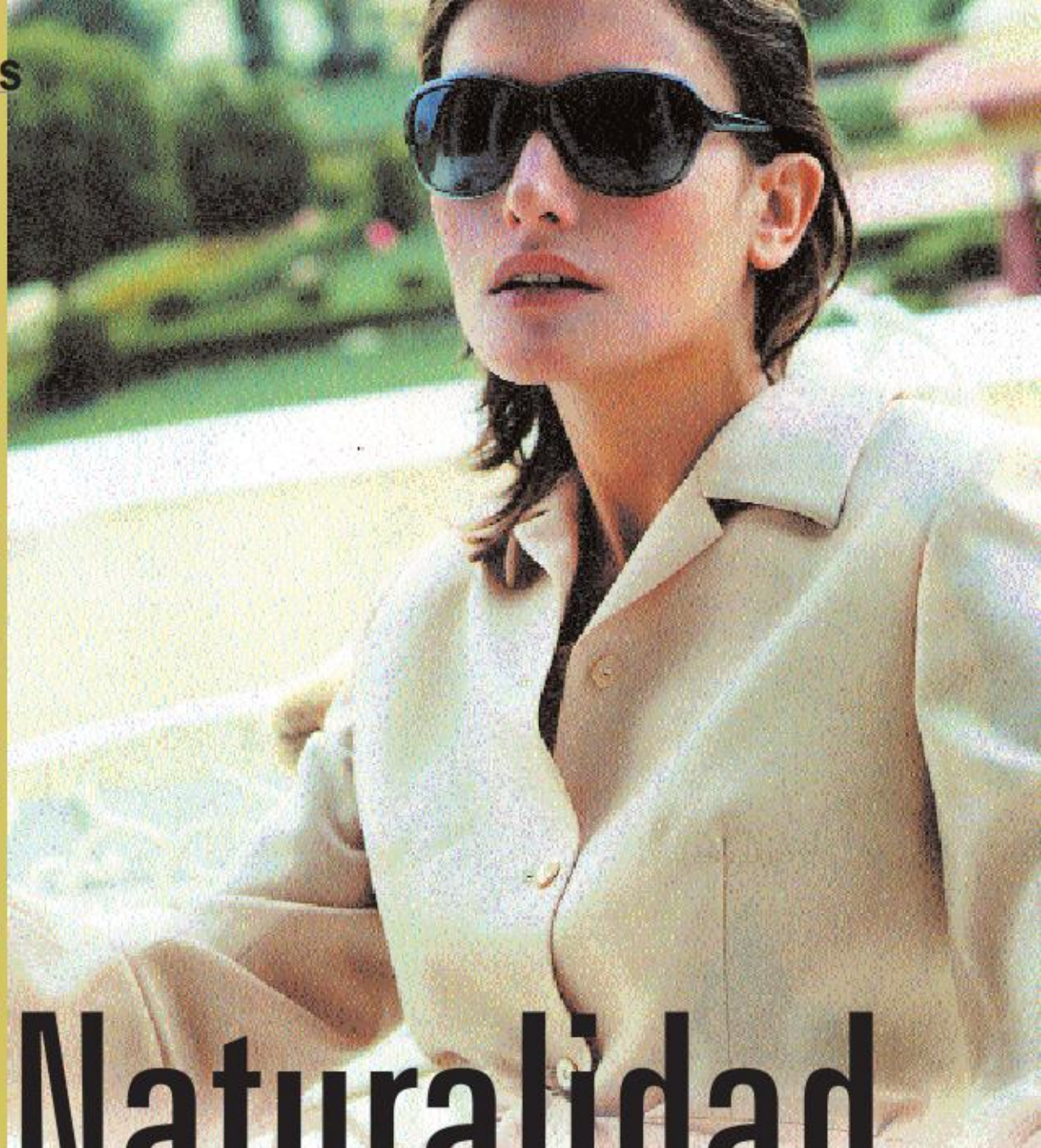
La elegante y austera puesta en escena, la notable dirección artística, la portentosa fotografía y el estado de gracia del reparto con una estremecedora Nicole Kidman como eje vertebral, dan como resultado un relato gótico en el que el terror se sugiere y gradúa sin recurrir a fáciles efectismos para atrapar al espectador cuya inteligencia es desafiada pero nunca ofendida.

A todo ello se añaden -como elementos del mejor cine fantástico- complejos personajes en una situación límite, escenario y paisajes bellos y terribles, luces y sombras envolviendo literal y metafóricamente a personas y cosas con una desasosegante intensidad, seres oscuros y aislados para quienes desvelar sus tinieblas es tan terrorífico como liberador. Y así hasta el final en el que Amenábar nos hace atravesar el otro lado del espejo y descubrir el universo paralelo donde están "los otros". □

Carmen Jiménez



Síntesis



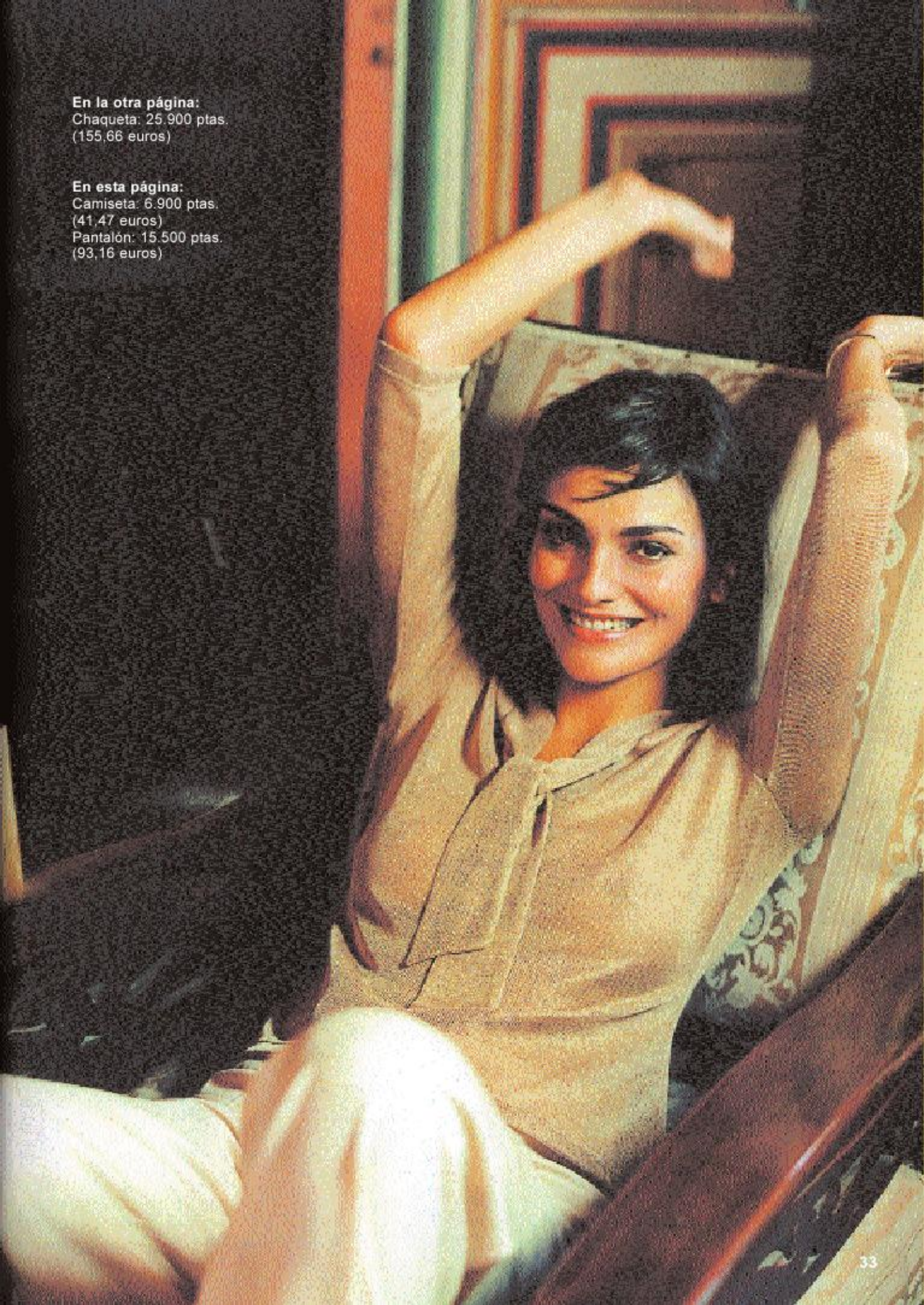
Naturalidad

a flor
de piel

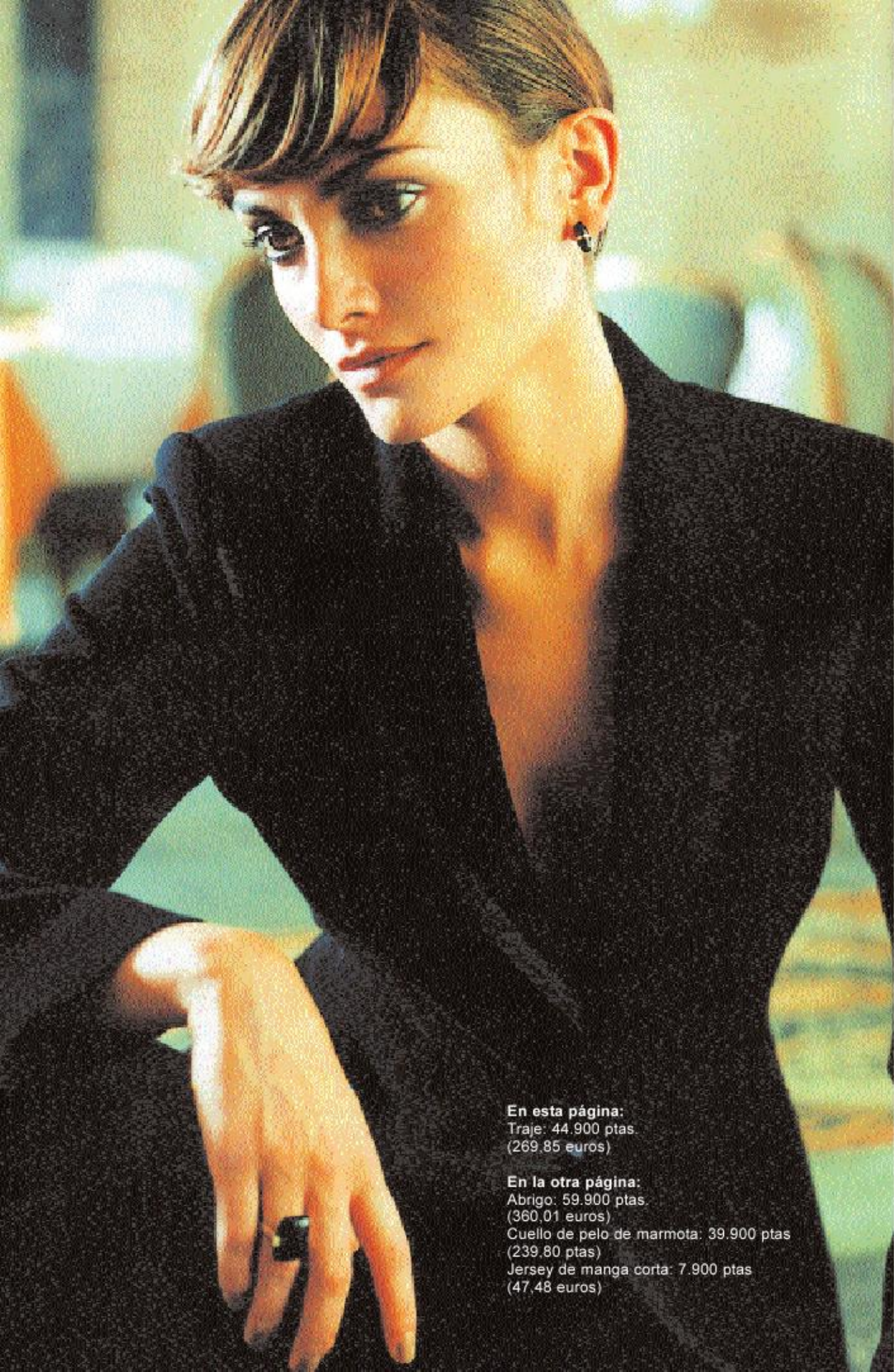
La naturalidad define la colección otoño/invierno 2001/02 de Síntesis. Tejidos nobles y líneas depuradas que podrás encontrar en los centros El Corte Inglés. Feminidad y elegancia aunados para la nueva temporada

En la otra página:
Chaqueta: 25.900 ptas.
(155,66 euros)

En esta página:
Camiseta: 6.900 ptas.
(41,47 euros)
Pantalón: 15.500 ptas.
(93,16 euros)







En esta página:

Traje: 44.900 ptas.
(269,85 euros)

En la otra página:

Abrijo: 59.900 ptas.
(360,01 euros)
Cuello de pelo de marmota: 39.900 ptas.
(239,80 ptas)
Jersey de manga corta: 7.900 ptas.
(47,48 euros)



Atrapar el agua

No es posible mostrar una piel radiante, luminosa y saludable si el nivel de hidratación de esta no es bueno. El sol, el viento, la contaminación, el estrés, hacen que nuestra piel se apague y se deshidrate. Para evitarlo, los laboratorios Vichy han creado **Thermal S**, un producto hipoalergénico en el que se asocian los beneficios del agua termal con Serina, un activo que refuerza el poder hidratante. **Thermal S** no sólo fija el agua en las células sino que previene la deshidratación frenando la evaporación. La gama incluye un producto para cada necesidad: S1 para pieles deshidratadas, S2 para las muy deshidratadas y S Mate para pieles normales y mixtas. □



Vanguardia para tus ojos

La marca de maquillaje número 1 en Estados Unidos, Maybelline New York, trae a España con la última tecnología y formulación en color para los ojos: sus sombras **Natural Accents**. El negro, blanco, verde y burdeos triunfan esta temporada, además del rosa, que abandona el verano para dar luz al otoño, el azul celeste y varios tonos de color miel y albaricoque con un toque nacarado. Presentados en un pack muy joven y moderno, diseñado para llevar hasta en un pequeño bolsillo y aplicar muy fácilmente. □

Sombras Natural Accents:
745 ptas (4,477 euros)

Roberto Cavalli



Diseño en su máxima expresión

Diseños minimalistas, depurados y exquisitos para las nuevas monturas de gafas. Roberto Cavalli presenta una colección con líneas pensadas para iluminar la mirada de la mujer de forma sensual. Los modelos de la imagen se presenta en colores suaves como rosa y miel o más atrevidos como violeta o turquesa. Chloé propone modelos que son pequeño 'joyeros' de un diseño refinado, con varillas levemente modeladas y colores iridiscentes. Dolce & Gabbana presenta

monturas pensadas para la mujer con modelos innovadores y armonicos, y colores que van desde el turquesa al verde, o el nuevo oro lúcido. Replay presenta su modelo unisex en acero, de línea pulida con montura cortada oblicua. □

Roberto Cavalli: Modelo RC 37 Basilea y RC 36 Baltus

Chloé: Modelo CC57

Dolce & Gabbana: Modelo DG134 y DG 364

Replay: Modelo RE 156

Replay



Chloé

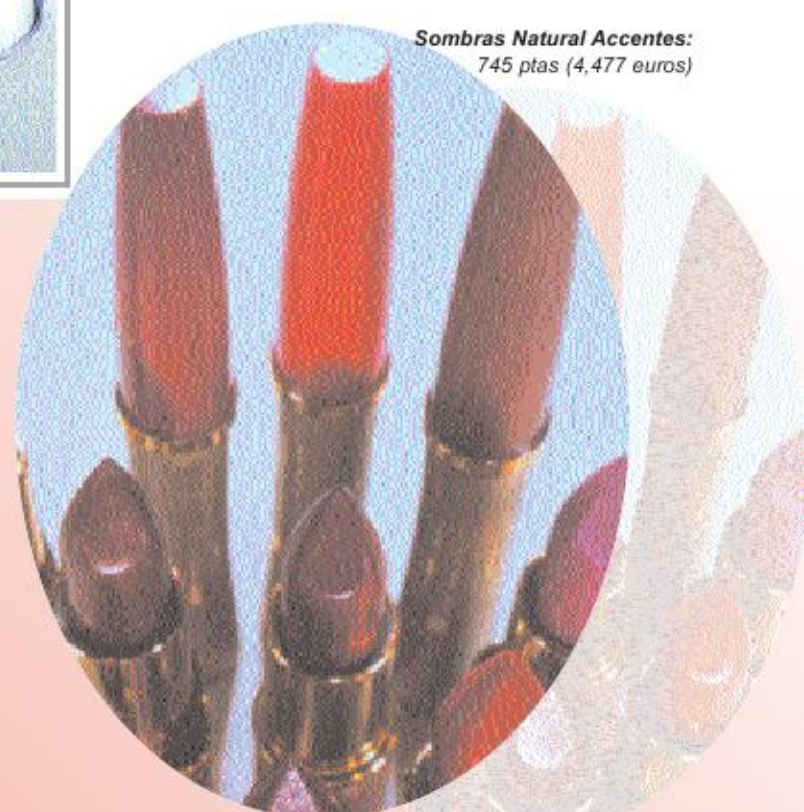


Viste tus labios

L'Oréal París te descubre 14 nuevos tonos para que vistas tus labios este otoño. **Shine Delicieux**, enriquecido con vitamina C, viene con 5 nuevos tonos que amplían las posibilidades del brillo efecto espejo. Desde el rosa y el malva, pasando por el burdeos, hasta los dos nuevos marrones.

En la gama **Rouge Resist** podrás escoger entre el beige, dos nuevos rosas y un malva. Recuerda, labios suaves, colores satinados y duración extra larga.

Color Riche, la fórmula más confortable e hidratante enriquecida con vitamina E, te ofrece 5 nuevos tonos vivos, intensos y luminosos para que tus labios además de delumbrantes, queden suaves y protegidos. □



Envolvente juego de colores

Ives Saint Laurent propone una imagen luminosa y armónica a través de tres productos básicos. Con el *Eyelinier Moiré* nº 5 el negro se reinventa con imperceptibles partículas coloreadas que captan la luz y reflejan nuevas tonalidades. De trazo fácil e impecable que seca al instante. La sombra *Fard à Paupières Poudre Duo* nº 47 te proporcionará una mirada con múltiples matices, ya que este sorprendente tono contiene un pigmento camaleónico que pasa del rosa al rojo o al naranja en función de la luz. Por último la *Mascara Volume Effet Faux Cils*, con una fórmula revolucionaria que proporciona un efecto espesante para unas pestañas de cine. □

Eyelinier Moiré: 3.200 ptas. (19,23 euros)

Fard à Paupières Poudre Duo nº 47: 3.000 ptas. (18,03 euros)

Mascara Volume Effet Faux Cils: 3.300 ptas. (19,83 euros)



Encuentra el equilibrio interior

Una completa línea de tratamiento corporal, basado en la milenaria tradición india del sistema "ayurvédico" que consiste en tres tipos de "dosha" (vata, pita y kapha) simbolizado por un elemento de la naturaleza. El "dosha" vata es el aire, el "dosha" pitta es el fuego y el kapha es la tierra. Cada persona pertenece predominantemente a uno de estos "dosha". Body Shop pone a nuestro alcance los beneficios de esta tradición con su línea "Ayurveda" elaborada con mezclas específicas de hierbas y combinaciones de fragancias basadas en cada "dosha". Hidratante corporal (1), spray perfumado (2), aceite para masaje (3), bálsamo corporal nutritivo (4) y exfoliante corporal (5) al servicio de tu equilibrio interior. □

Precios aprox.: (1, 2 y 3) 150 ml. 2.305 ptas.; (4) 200 ml. 2.565 ptas.; (5) 350 ml. 3.845 ptas.



Profundidad en tu mirada

Con la nueva máscara de pestañas de Clinique podrás presumir de mirada. Su aplicación duplica las pestañas, proporcionando el máximo volumen en un solo gesto. Por supuesto, como todos los productos Clinique, sometido a pruebas de alergia y totalmente libre de perfume para maquillar tus perfectamente tus pestañas, sin riesgos. □



Detén el paso del tiempo

Revolucionario tratamiento para hacer frente a los primeros signos de envejecimiento. *Urban Active* de Helena Rubinstein actúa en dos frentes. Por un lado, contra los signos de la edad, regenerando la piel, y por otro frente al envejecimiento provocado por factores externos gracias a un escudo contra los radicales libres y los rayos UVA y UVB. En tan sólo 8 días, la piel aparece más clara, tersa y luminosa. □



Carmen Ramírez Escritora, socióloga y pedagoga

Cristóbal Parra Jiménez

Empresario

Opina sobre la mujer en el mundo de la hostelería

Cristóbal Parra Jiménez nació en Marbella (Málaga), lugar privilegiado por su clima y ambiente internacional. Se educó en el famoso colegio de jesuitas de "El Palo" de Málaga y estudió Ciencias Empresariales en la Universidad de esta misma ciudad.

Después de tres años en el departamento de Producción de un banco, en 1980 se hizo cargo de la dirección del Hotel San Cristóbal, situado en la calle Ramón y Cajal de Marbella, frente al espléndido Parque de la Alameda y muy cerca del Mar Mediterráneo. Me comenta que le gustan los deportes como el tenis, del que fue campeón en la Universidad, el fútbol, natación, paddle, etc.

Está muy interesado por la pintura, sus predilectos son: Goya, Velázquez, Picasso, Tiziano,... y posee diapositivas de muchos museos españoles y extranjeros.

Suele escuchar música en casa y en el coche y tiene sus preferencias por los cantos de los Monjes de Silos.

Por su afición a la gastronomía, comenzó a reunirse con un grupo de amigos, a comer un viernes al mes en su hotel en 1988 y ahora son unos cien en la "Sociedad Gastronómica San Cristóbal".

Cristóbal Parra es un magnífico empresario, culto y sencillo que dirige su hotel con la filosofía de que las personas que allí se hospedan se encuentren como en su casa. Y al lado de un hombre

importante, como siempre, una gran mujer, su esposa Pilar Yagüe.

Al preguntarle qué opina sobre la mujer en el mundo de la Hostelería, me dice que tiene un gran futuro, aunque todavía está en un segundo plano tanto a nivel nacional como de la Costa del Sol.

El hombre le supera en cargos, sueldos, etc, ella encuentra más dificultades, debido a la idiosincrasia de la sociedad actual.

Considera que en una empresa de servicios, las cualidades que posee de mayor sensibilidad, amabilidad, humanidad son muy valoradas. El 50% de las personas de la plantilla de su hotel son del sexo femenino. Otro de los problemas reales que encuentra la mujer con relación al trabajo fuera del hogar es la maternidad; que ahora con la legislación laboral nueva ha mejorado mucho y la empresa no teme emplearla.

A las mujeres que tengan vocación de empresarias de hostelería, les dice que no tengan miedo y se animen; pero teniendo en cuenta que hace falta mucho amor y responsabilidad en la profesión. Está seguro de que muy pronto las mujeres emprendedoras con preparación, ambición, dotes de mando, alcanzarán puestos importantes en todos los hoteles del mundo.

Me comenta que en la Asociación Española de Hostelería de la Costa del Sol, AEHCOS, en la que



están asociados los hoteles desde Nerja a Estepona, toda la costa, nunca ha presentado una mujer su candidatura y su programa para aspirar a presidenta. Por el contrario, todas las asociaciones benéficas de la zona tienen una mujer que las preside.

Cristóbal es consejero delegado del grupo "San Cristóbal Marbella, S.A.", que son también promotores de viviendas en San Pedro de Alcántara y están estudiando proyectos para hacer allí dos hoteles apartamentos.

Es una persona dispuesta siempre a colaborar con las muchas peticiones que recibe, para causas nobles, en beneficio de las marbelleras y marbelleros.

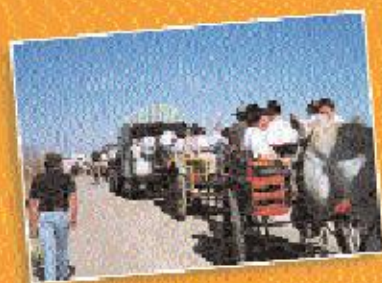
Decía Ortega: no a la rigidez, que nuestro horizonte vital ondule, y Cristóbal Parra es un empresario que sigue la inteligente trayectoria de adaptarse cada día a la riqueza y diversidad de Andalucía. □

El Training del Nuevo Milenio y un Nuevo concepto de la Formación Humano-Empresarial que une Formación + Incentivo + Motivación, apoyándose en actividades de Turismo Activo.

Actividades Formativas dictadas por un equipo de Psicólogos de Empresa y Monitores Especializados:

- Out-door Training y Teambuilding (Multiaventura, Romería, etc.).
- Habilidades Directivas (Actividades Náuticas, Golf, etc.).
- Resolución de Conflictos Interdepartamentales (Gymkhana, Fiestas Temáticas, etc.).
- Control Positivo del Estrés (Senderismo, Ruta a Caballo, etc.).
- Visión de Futuro, Innovación y Creatividad (Lugares Exóticos, Bungalows y Maquis).
- Coaching V.I.P. (Entrenamiento Reconocido con Psicólogo de Empresas).
- Seminarios, Monográficos y Convenciones de Empresa.
- Intervención de Consultoría y Programas a Medida.

La eficacia del **Trabajo en Equipo**
Disfrutando de la Multiaventura



El dominio de las **Habilidades Sociales**
Relacionándose en la Romería

Innovación & Creatividad
Navegando hacia el **Futuro**



Motivar es añadir valor a la **Empresa**
Buscando el **Tesoro** de la Imaginación

Control Positivo del **Estrés**
En Paz y **Equilibrio** con la Naturaleza



Reuniones Eficaces
Kick-off en lugares **Especiales**

FINANCIAMOS
SU TRATAMIENTO

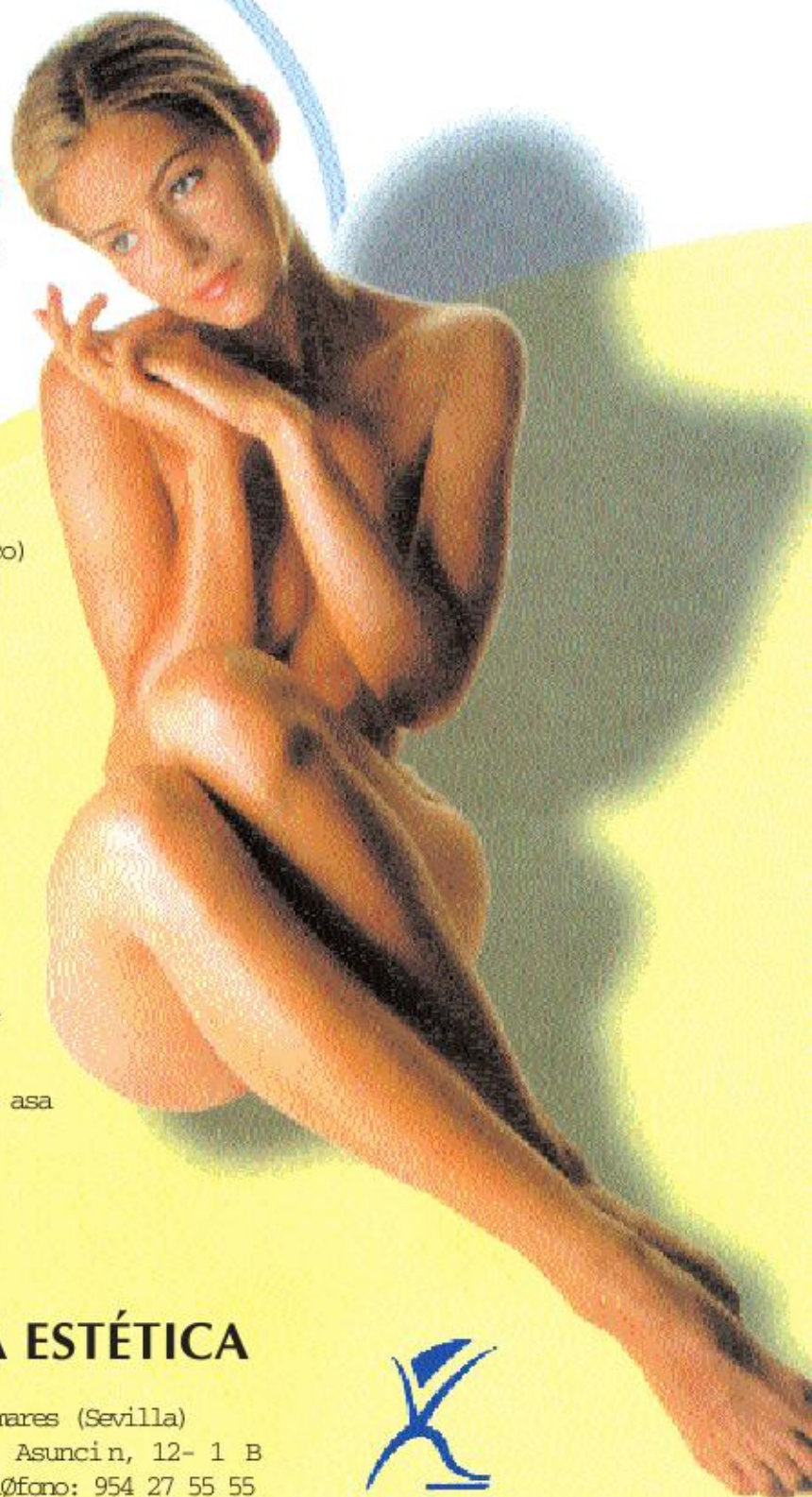
SI ALGO NO TE GUSTA ¿POR QUÉ NO LO VAS A CAMBIAR?

Tratamientos corporales

- Endermologie: **Nuevo y revolucionario** tratamiento contra la celulitis
- Depilación Láser: últimos avances con **Laser Alexandrita**
- Reducción y aumento de pecho
- Lipoescultura
- Obesidad, dietas personalizadas
- Varices (tratamiento médico y quirúrgico)

Tratamientos faciales

- Peeling químico
- Problemas de acné
- Eliminación de arrugas sin cirugía
- Aumento de grosor de labios
- Despigmentaciones
- Relleno de arrugas: New-Fil Dermalive (colágeno, hialurónico, Gore-Tex...)
- Cirugía de nariz, párpados y ojeras en asa



MEDICINA Y CIRUGÍA ESTÉTICA

Dr. José Manuel Caro
Cordero
Pl. Príncipe de Asturias, 20
Teléfono: 954 15 19 92

41940 Tomares (Sevilla)
Asunción, 12- 1 B
Teléfono: 954 27 55 55
41011 Sevilla



Centro de Medicina Estética