

# Mujer emprendedora

## Reportaje

Descubre cómo las emociones modelan nuestro cuerpo

## Imagen positiva

Comprueba la influencia que una imagen positiva tiene sobre los demás

## Entrevista

## Margarita Bustamante

Presidenta de AMFAR-Sevilla

## Desarrollo rural

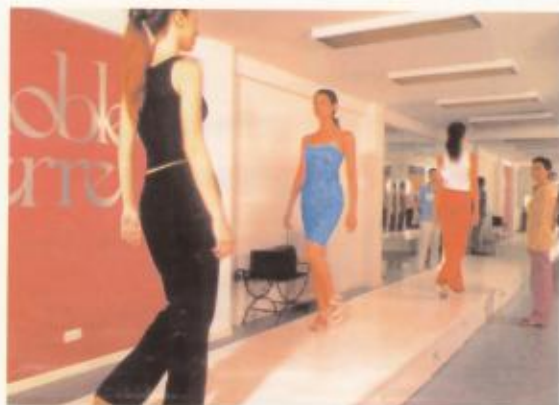
La directora general de Desarrollo Rural explica las líneas de política en materia de género de la Consejería de Agricultura

# Mujer rural, entre la tradición y el desarrollo

- Dificultades y demandas del colectivo
- Situación en el mercado laboral
- Nuevas perspectivas y empuje de las nuevas generaciones

# 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 están 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 verlos.



### 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. Infórmate.

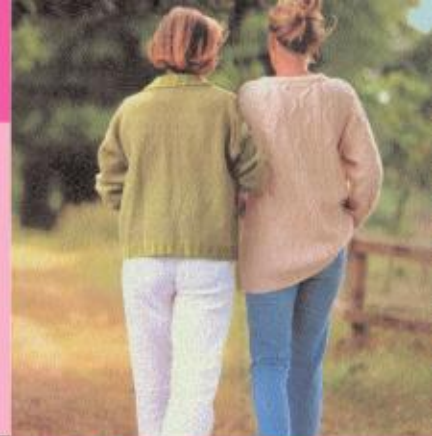


Avda. República Argentina, 19 C - 2º B 41011 - Sevilla  
Tel.: 954 283 744 / 954 277 802 / 954 277 795

# Sumario

- 04 Editorial
- 05 Cartas
- 06 La mujer rural
- 09 Opinión. Flora Pedraza Rodríguez  
Directora General de Desarrollo Rural
- 10 Entrevista a Margarita Bustamante,  
presidenta de AMFAR - Sevilla
- 12 Opinión. M<sup>a</sup> Ángeles Tejada  
*Si quieres me quedo a trabajar*
- 14 Emprendedoras
- 16 La importancia de una imagen positiva
- 18 Actualidad
- 24 Reportaje: Posturas que dicen mucho de ti
- 26 Psicología: Las adicciones sin drogas  
(I parte)
- 27 Estética: El lenguaje del color
- 28 Salud: Atención: llega la gripe
- 29 Nutrición: Mitología de la alimentación
- 30 El ojo de la lun@. Marianela Nieto  
Libros
- 31 Consultoría. Carmen Espinosa  
*"La obligatoriedad de la investigación  
de accidentes laborales"*  
Crítica de cine de Carmen Jiménez  
*"Pasos perdidos y memoria recobrada"*
- 32 Tendencias
- 36 Estilo
- 38 Pincelada Final. Carmen Ramírez  
*"José María Cabeza Méndez, director del  
Patronato de Real Alcázar, opina sobre la mujer  
y el patrimonio"*

**6** La aplicación de las políticas comunitarias y la globalización como contexto socioeconómico pueden convertir a las mujeres en un motor del desarrollo en las zonas rurales.



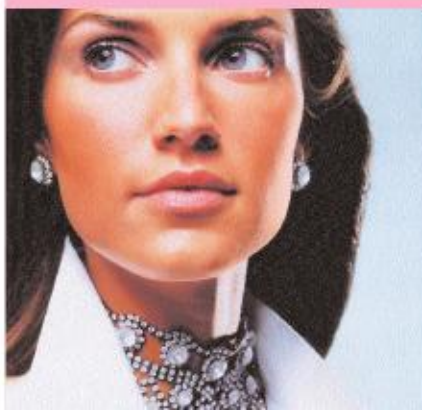
**10** La presidenta de AMFAR-Sevilla, Margarita Bustamante destaca en esta entrevista, la necesidad de apoyos sociales para las familias rurales.

**16** La importancia de una imagen positiva es fundamental para alcanzar el éxito en tu faceta profesional. Aprende cómo puedes mejorar tu imagen para poder mostrar siempre tu mejor cara.



**24** Nuestras emociones pueden llegar a modelar nuestro cuerpo, ya que hacen que se contraigan o no los grupos musculares. Con constancia y algunos ejercicios podrás modificar no sólo tu postura sino la forma en que te enfrentas a la vida.

**29** ¿Es bueno el pescado para el cerebro? ¿Las vitaminas pueden curar enfermedades? Hay mitos sobre la alimentación que proceden de creencias antiguas o, simplemente, de la publicidad.



**32** La firma Aghata te propone para estas fiestas diferentes opciones para que brilles con luz propia, desde pulseras y anillos hasta sofisticadas gargantillas.



Belén Góngora, Directora

# Violencia

**P**ésame. No queremos dejar pasar este momento sin dar nuestro más sincero pésame a la familia y esposa de Julio Fuentes, compañero de El Mundo asesinado en Afganistán, cuando intentaba hacer lo que, desde siempre, había considerado su obligación, por vocación y porque le hacía sentirse realmente útil: abrir los ojos al mundo sobre las injusticias, sufrimientos y deshumanización inherentes a una guerra. Vayan estas líneas como homenaje a Julio y todos los periodistas asesinados por querer mostrar el dolor de las gentes de cualquier rincón del planeta.

**La otra violencia.** Es la violencia contra las mujeres. Decimos "la otra violencia" porque no se acaba de valorar la magnitud del problema. Porque si por cualquier otro motivo murieran alrededor de decenas de personas al año se pondría el grito en

el cielo. Porque muchas mujeres se siguen sintiendo desamparadas. Porque sigue existiendo el miedo, muy razonable por otra parte, a denunciar y tener que volver al domicilio con el maltratador. En suma porque muchos siguen pensando que por ser una violencia que se ejerce en las casas, sigue siendo un problema 'doméstico'. El 25 de noviembre se celebró el Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, una fecha para hacer balance de los resultados arrojados por las medidas adoptadas hasta ahora por las instituciones públicas, y a partir de aquí, mirar hacia delante y articular nuevas soluciones que incidan en los aspectos que aún no se han solucionado. En Andalucía contaremos en breve con un nuevo plan, que estará vigente hasta el 2004, y que viene cargado con medidas muy interesantes que inciden muy especialmente en uno de los problemas colaterales que sufren las

mujeres maltratadas, y es que, a los malos tratos físicos y/o psíquicos hay que añadir los económicos. La dependencia económica del maltratador es una traba más, al margen de las otras muchas que se presentan, para poder abandonar la tortuosa existencia que tienen que padecer. Por ello, además de las ayudas económicas directas es muy importante una medida como la de incentivar a los empresarios para que contraten a estas mujeres. A buen seguro que siempre será mejor para ellas que las enseñen a pescar a que les den un pescado por muy bien cocinado que esté. Esperemos que la medida tenga un reflejo real en la práctica. Y como rectificar es de sabios y se ha comprobado el fracaso de las medidas contempladas en planes anteriores en los intentos realizados por reeducar a los agresores, en esta ocasión dejemos de perder tiempo y dinero y se apuesta por una reha-

bilitación más convencional, en la cárcel. Que esto sirva o no para rehabilitarlos, no se sabe, pero a



buen seguro que si evitarán muchos asesinatos, y el derecho de las víctimas a vivir es lo primero. □

## STAFF

**EDITORA:** M<sup>a</sup> José Bonilla García **DIRECTORA:** Belén Góngora  
**REDACCIÓN Y COLABORADORES:** Carmen Jiménez, M<sup>a</sup> 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 Mujerempredadora, Agencias  
**DIRECTORA COMERCIAL:** M<sup>a</sup> José Bonilla  
**EJECUTIVAS DE CUENTAS:** M<sup>a</sup> del Mar Serrano, Bella Molina **ADMINISTRACIÓN:** Ana García  
**Dirección, Administración y Publicidad:** Recaredo, 20, 2<sup>o</sup>- 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  
**Mujerempredadora en Internet:** <http://www.mujerempredadora.net>  
**E-mail:** [mujerempredadora@mujerempredadora.net](mailto:mujerempredadora@mujerempredadora.net)  
**Edita:** GRUPO ALLIVESVER  
**Presidente:** Manuel Bellido Bello

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

**Mujerempredadora**  
 Reportaje: Descubre cómo las generaciones millenias nos están cambiando  
 Imagen positiva: Conoce la influencia que una imagen positiva tiene sobre los demás  
 Entrevista: Margarita Bustamante, Presidenta de ANIAS Sevilla  
 Desarrollo rural: La directora general de Desarrollo Rural explica las líneas de política en materia de género de la Consejería de Agricultura  
**Mujer rural, entre la tradición y el desarrollo**  
 • El rol activo y decisivo del colectivo  
 • Situación en el mercado laboral  
 • Necesidad de perspectiva y apoyo de las nuevas generaciones

Macarena G<sup>a</sup>, Miss Sevilla '00. Foto: Double Erre

### 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.

### Autónomas

Leí el pasado mes en *Mujeremprendedora* el reportaje sobre las ventajas e inconvenientes de hacerse autónoma con mucho interés. La verdad es que lo he visto bastante completo, ya que habéis resumido muy bien, a mi parecer, todos los detalles que hay que tener en cuenta a la hora de emprender un negocio por nuestra cuenta.

Además, gracias a vuestra información, he podido conocer que existen ciertos ámbitos, como la maternidad o la asistencia sanitaria, que coinciden con los otros regímenes.

Por otra parte, quiero daros las gracias por

ofrecernos todos estos detalles a las mujeres andaluzas que estamos empezando en este difícil pero a la vez interesante mundo de los negocios, ya que la mayoría de publicaciones de este tipo se dirigen, en su mayoría, al público masculino, dejando a las mujeres en segundo plano. Ya era hora de que alguna revista se interesara por nosotras, por lo que hacemos las mujeres, y sobre todo las andaluzas que, a pesar de todo, continuamos con nuestra "fama" de mujeres amas de casa.

Ana López  
Granada

### Mujeres y niños afganos

Pienso que, dado el momento de "crisis internacional" que estamos viviendo, no nos podemos olvidar en ningún momento de quienes realmente lo están sufriendo en sus propias carnes. Me refiero a las mujeres y a los niños de Afganistán. Ellos llevan años sufriendo el horror y el terror que han sembrado los talibanes en su tierra; ellas han visto como sus identidades quedaban totalmente anuladas de la noche a la mañana, obligadas a cubrirse de pies a cabeza y a negar sus conocimientos.

Hace poco leí en otra publicación como miles de mujeres afganas ven morir de hambre a sus hijos tras enviudar porque se les ha negado el

derecho a un trabajo digno para poder sacar adelante a sus familias. Entre estas mujeres hay abogadas, médicos, profesoras, etc., capaces de sacar a un país desolado como es Afganistán en este momento hacia delante, pero desgraciadamente no las dejan. He querido expresar mi opinión, que seguramente compartirá mucha gente, porque desde mi cómoda posición poco se puede hacer sino esperar a que se sucedan los acontecimientos y a que esta guerra, y todas las que actualmente asolan a varios países del mundo, lleguen pronto a su fin.

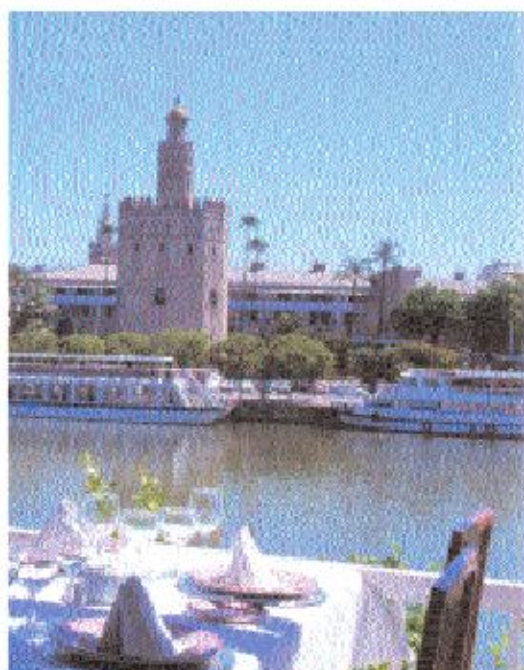
Lourdes Dominguez  
Sevilla



Tu estilo, tus flores



C/ Colombia, 11. 41013 Sevilla  
Servicio a domicilio  
954 241 066 - 954 616 566  
Servicio 24 h. 609 572 115  
iberflor.se@iberflor.es  
www.iberflor.es/iberflor.se



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 Cuba.



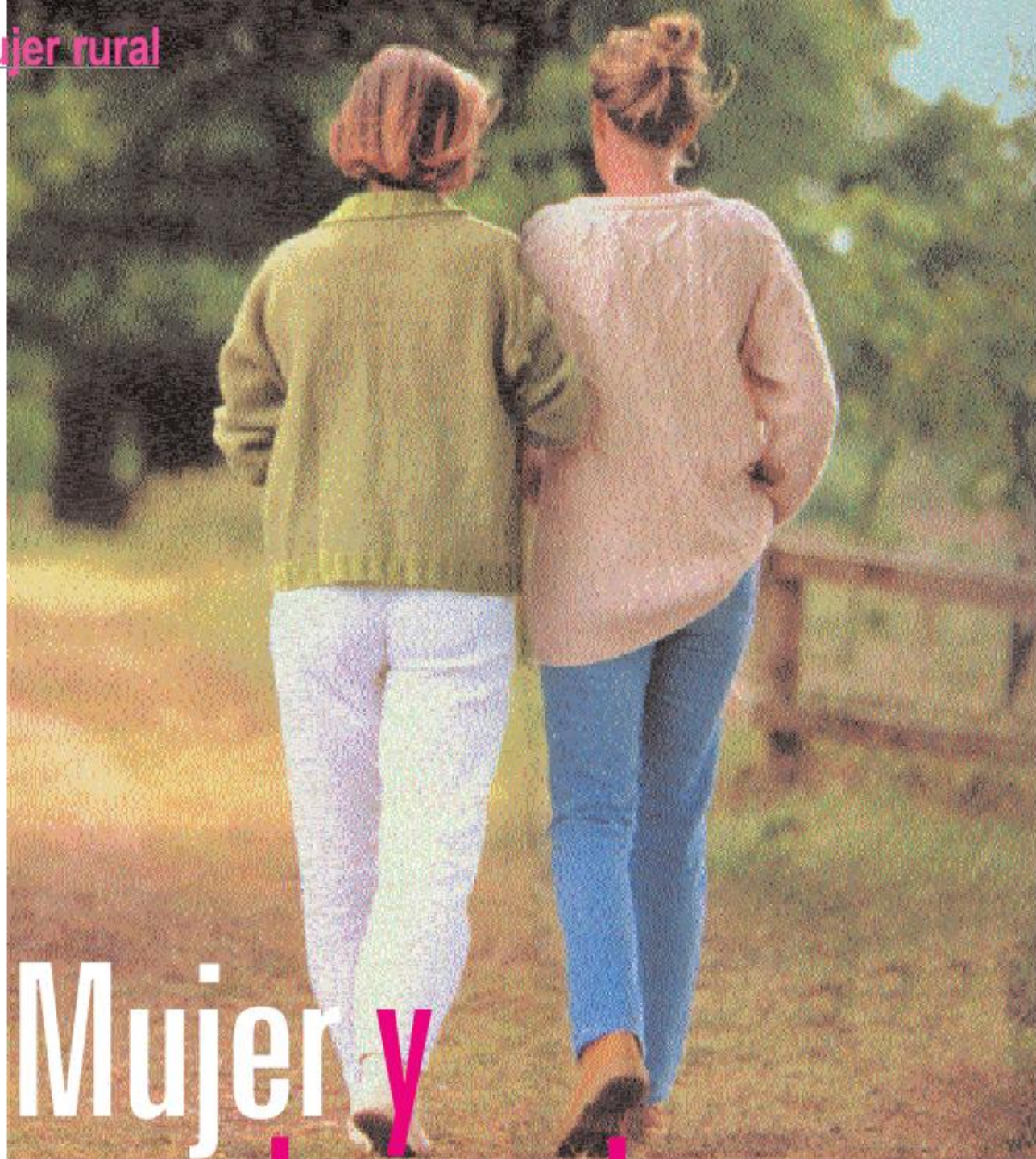
CLINICAS  
POLIPLANNING

DR. EDUARDO G. PÉREZ LUJÁN

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

C/ Alameda, 106. 41013 Sevilla  
21011 Huelva  
Tel: 959 54 02 22  
Fax: 959 26 22 22

C/ Santa Lucía, 18. 41  
11510 Puerto de Santa María (Cádiz)  
Tel: 955 54 10 54  
Fax: 955 54 09 56



# Mujer y mundo rural, nuevas perspectivas

La nueva realidad de las zonas rurales, con la aplicación de las políticas comunitarias y la globalización como contexto socioeconómico podría convertir a las mujeres en un motor importante del desarrollo de estas áreas

La mujer rural representa el 8% de la población andaluza según el último Anuario Andaluz de las Mujeres y el 15% de la población total de España, unos 5 millones de mujeres según el Censo de 2000. Se trata de un colectivo que, tal y como confirma la Federación de Naciones Unidas para la Alimentación, supone el 50% de los recursos humanos del campo a escala global. Son mujeres que, en palabras de la directora del Instituto Andaluz de la Mujer (IAM), siempre "han sido expertas en el manejo y la gestión de los recursos de la tierra, pero a quienes ni la economía ni la historia han reconocido hasta el presente la poderosa magnitud de su aportación". En Andalucía, el papel de estas mujeres es especialmente importante por el peso que el sector agrario ha tenido y tiene en la economía regional. A esto se une el hecho de que en esta Comunidad se concentra el mayor número de mujeres que trabajan en el campo a excepción de Galicia, que se sitúa en primer lugar. Estas dos comunidades junto con Castilla y León agrupan a más de la mitad de las mujeres que trabajan el sector agrario español, según consta en el último informe sobre la situación de la mujer rural en España, presentado por la Federación de Mujeres y Familias del Ámbito Rural (AMFAR) con motivo del 15 de octubre, Día Mundial de la Mujer Rural.

## ESCAZEZ DE DATOS

La invisibilidad de la aportación de la mujer rural al desarrollo de las zonas rurales y al mantenimiento de un sistema de bienestar social, imposible sin ellas, se diluye en un mar de tradiciones y costumbres que dificultan enormemente la búsqueda de datos que refle-

jen la situación real. En resumen esta escasez de documentación parte del hecho de que "las estadísticas asumen el modelo del hombre como trabajador principal y la mujer como trabajadora secundaria y en calidad de ayuda familiar", según el citado informe. Esta concepción de su trabajo se produce por el hecho de que la mujer no suele ser la propietaria de la explotación, sino que se incorpora a este trabajo desde su rol en la familia, pero siempre bajo la autoridad de un hombre, ya sea el padre, el marido, el hijo mayor, etc. Es decir desempeñan su función siempre desde la referencia a una posición masculina. Existen muy pocos datos sobre este colectivo en poder de las instituciones oficiales. En la actualidad, el IAM tiene en marcha la elaboración de un estudio sobre la mujer rural en Andalucía, si bien, aún tardará en ver la luz. Donde si manejan algo más de información, en este sentido, es en las asociaciones de mujeres rurales o en las áreas de la mujer de las organizaciones agrarias, aunque se trata de estudios o sondeos que se han ido realizando en función de las necesidades de dichas asociaciones. Tanto en Andalucía como en el resto de España tiene categoría de recurso humano marginal o, en el mejor de los casos, de complementario.

## JORNADAS MARATONIANAS

La situación laboral de las mujeres rurales se caracteriza sobre todo por la precariedad. Según datos del IAM, la media anual de actividad de las ocupadas es la mitad de un año completo de trabajo. Sin embargo, su jornada laboral es de bastante más de 40 horas semanales, aunque esta participación no esté regulada en el mercado de trabajo, ni institucionalizada. La razón de esta extensión de la

## Mujer rural tipo

El colectivo de mujeres rurales es tremendamente heterogéneo. Difieren en las funciones que desempeñan y en la defensa de unos intereses que cambiarán en función de su edad, el entorno geográfico, la cualificación familiar y las cargas personales. No obstante se pueden extraer una serie de características generales de una mujer rural española. Serían las siguientes:

- Edad: 50 años
- Estado civil: casada
- Hijos: una media de 2,3
- Profesión:
  - 30% ama de casa (dedican una media de 8 horas diarias a estas tareas)
  - 70% compagina tareas domésticas con otra actividad laboral (dedica una media de 5 horas diarias a estas tareas).

jornada es la suma del tiempo que dedican a las tareas domésticas, además de las horas que trabajan fuera de casa como ayuda al núcleo familiar, situación en la que se encuentran más del 66% de estas mujeres. Una de cada tres mujeres rurales realiza sólo tareas domésticas y en el 75% de las familias, estas tareas las desempeña sólo una mujer. El resto, las que además trabajan fuera de casa, desarrolla una sobreactividad del 36%.

Si bien, según los datos que maneja el PSOE, la tasa de actividad del colectivo ha aumentado en 20 puntos en la última década, pasando del 16 al 36%, el índice de desempleo es mucho mayor entre las mujeres rurales que entre los hombres, y también mayor que entre las mujeres de

las zonas urbanas. Si la tasa de paro femenino nacional duplica a la masculina, las zonas rurales arrojan tasas de paro femenino que superan en 20 puntos la media nacional, tal y como consta en el último informe anual de AMFAR-Nacional. En la última década hay que lamentar un aumento progresivo de la

## Mujeres jefas de explotaciones agrarias

COMUNIDADES AUTÓNOMAS	TITULARES	CÓNYUGES	OTROS FAMILIARES	ASALARIADAS FIJAS
Andalucía	29.970	1.247	1.879	414
Aragón	2.893	214	88	325
Asturias	14.879	602	505	166
Baleares	2.498	142	137	19
Canarias	2.163	101	175	105
Cantabria	5.148	80	239	41
Castilla y León	14.614	530	23	293
Castilla La Mancha	12.282	77	351	232
Cataluña	5.861	324	150	198
Com. Valenciana	22.633	783	141	97
Extremadura	8.237	114	245	81
Galicia	35.725	3.126	4.847	75
Madrid	800	5	58	46
Murcia	6.682	142	497	45
Navarra	1.516	271	145	197
País Vasco	4.497	214	340	115
La Rioja	592	3	14	32
<b>Total nacional</b>	<b>171.490</b>	<b>7.974</b>	<b>9.834</b>	<b>2.481</b>

Fuente: INE 1999



## Razones para pensar

- Al ser trabajadoras no activas, no tienen derecho a sueldo, ni subsidio de desempleo, ni a los beneficios de una Seguridad Social propia.
- El 82% de las colaboraciones familiares en las explotaciones agrarias las realizan las mujeres.
- El número de agricultoras españolas, propietarias de la tierra no llega al 9% y la mayoría tienen pequeñas explotaciones.
- Las aportaciones de sus ayudas en las explotaciones quedan en la economía sumergida del país.
- La tasa de paro femenino en las zonas rurales llega a superar en 20 puntos a la media nacional.

## Tasas de paro por sector de actividad y sexo

	AMBOS SEXOS	MUJERES	HOMBRES
<b>TOTAL</b>	<b>13,43</b>	<b>19,13</b>	<b>9,58</b>
<b>AGRICULTURA</b>	14,29	20,68	11,31
<b>INDUSTRIA</b>	7,08	12,53	5,14
<b>CONSTRUCCIÓN</b>	11,11	17,74	10,75
<b>SERVICIOS</b>	8,76	11,22	6,30

Fuente: Encuesta de Población Activa, I Trimestre 2001. INE

tasa de paro en el colectivo de mujeres pertenecientes al sector agrario. Así, mientras que en 1990 era del 14,6%, en el 2001 alcanza el 20,6%.

A esto hay que añadir, que las que trabajan deben soportar una elevada tasa de temporalidad y de empleo parcial -lo que provoca mayor inestabilidad- y la percepción de un salario entre un 25% y un 30% más bajos que los de los hombres.

### NUEVAS PERSPECTIVAS

En los últimos años, la pérdida de empleo en la agricultura -sector económico del que siempre ha dependido la economía rural- ha sido importantísimo, debido a la influencia de la política agraria comunitaria (PAC) y los procesos de globalización. Concretamente, se estima que en los últimos 15 años, el número de ocupados en la agricultura ha descendido en 737.300 personas. Pero ante este panorama, la fisonomía del campo andaluz está asistiendo a

una transformación global en donde están surgiendo nuevas perspectivas de empleo en las que las mujeres pueden llegar a desempeñar un papel protagonista.

Esta afirmación puede justificarse con dos argumentos. Por un lado, las adaptaciones a las que tiene que hacer frente el mundo rural andaluz exigen una diversificación constante hacia actividades como la explotación de los recursos ambientales y revalorización de los espacios públicos, el turismo, la atención a menores y ancianos, y en general, el desarrollo de la infraestructura local de servicios, es decir, los denominados 'nuevos yacimientos de empleo'. A todas estas actividades, en las que las mujeres han estado implicadas siempre, se puede añadir además la transformación agroalimentaria.

Por otro, las mujeres rurales más jóvenes (menores de 40 años) son las que, gracias a que pueden disfrutar de mayores cambios sociales y más participa-

ción en el mundo laboral, están encabezando actividades empresariales complementarias a la agricultura tradicional y actuando, por tanto, como motor del desarrollo rural.

### DIFERENCIA GENERACIONAL

La diferencia generacional entre las menores y mayores de 40 años está muy marcada. Para este último grupo, el punto de referencia es su núcleo familiar, y su mentalidad se guía por la tradición. Su rol está en ser esposa, madre o hija y se subordinan a una autoridad masculina. Por lo general, también realizan una doble jornada laboral, en la casa y en la explotación agraria, aunque siempre, considerando a esta última como una ayuda a la economía familiar y sin cotizar en la seguridad social, es la llamada "ayuda familiar" o "cónyuge colaborador".

De aquí parte uno de los mayores problemas de las mujeres rurales y es su desprotección. Al ser trabajadoras no activas que quedan fuera de cualquier regulación laboral por lo que no tienen derecho a sueldo, subsidio de desempleo o baja, o cualquier otro derecho de una Seguridad Social propia puesto que constan como cónyuges del empresario agrícola.

Por ello, desde las asociaciones de mujeres rurales se reclama el reconocimiento jurídico de la figura del "cónyuge colaborador" para las mujeres que trabajen o colaboren en explotaciones agrarias familiares, una medida que ya se ha puesto en marcha en países como Finlandia, Suecia, Austria o Francia.

No obstante, sería necesario distinguir entre la mujer rural y la agraria. Mientras las primeras son las que habitan las zonas rurales, las segundas son las que están legalmente reconocidas dentro del sector agrario.

En España, son tan sólo 308.600 mujeres las que se podrían denominar como "legales", mientras que se estima que al menos otro millón colaboran en las explotaciones familiares. Si hablamos de cifras oficiales, sólo el 6% de las mujeres trabajadoras se engloban en el sector agrario, mientras que un 82% de las llamadas colaboraciones familiares, lo componen las mujeres. De éstas, un 59% no cotiza en la Seguridad Social. □





Flora Pedraza Rodríguez, Directora General de Desarrollo Rural

## La mujer rural

La Consejería de Agricultura y Pesca viene desarrollando, desde hace más de una década, una política de desarrollo rural cuyo objetivo principal es promover un modelo de desarrollo articulado y equilibrado, capaz de garantizar la cohesión y vertebración social y territorial y mejorar la calidad de vida del mundo rural andaluz. A este respecto, las iniciativas de desarrollo más prósperas y que mayor beneficio dejan en la población local son aquellas en las que los agentes protagonistas están representados en su diseño, ejecución y evaluación. Para este motivo, desde la Consejería de Agricultura y Pesca, se ha considerado conveniente fomentar la dinamización de aquellos grupos con baja representatividad en los procesos de toma de decisiones o de los que hasta ahora no han asumido el protagonismo que les corresponde, prestando especial atención a la integración de las mujeres, y también de los jóvenes, por la implicación que tienen en los ámbitos agrario, pesquero y de desarrollo rural.

La mujer, como parte integrante de la población rural, se enfrenta una serie de problemas comunes derivados de la escasa infraestructura, la dificultad de acceso a los servicios, a la tecnología, a la información, la educación, etc., como son: la invisibilidad y escaso reconocimiento de su trabajo, la falta de alternativas laborales a la actividad agraria, una tasa de desempleo elevada (46% de la población activa total), precariedad del empleo, sobreactividad derivada de la asunción de cargas familiares, limitado acceso a la educación y a la formación continua, falta de acceso a los Servicios e infraestructuras y escasa participación en los procesos de toma de decisiones. En este contexto general, la Consejería de Agricultura y Pesca es consciente de la importancia que tiene la plena incorporación de las mujeres en la actividad económica y social del sector agrario y pesquero, por lo que viene promoviendo cada vez más su plena participación. La incorporación de la mujer a la vida económica y social como protagonista de pleno derecho es uno de los cambios más trascendentes vividos en nuestro país en las últimas décadas. Este pro-

ceso se da también en el medio rural pero amortiguado por un entorno social menos abierto en el que la estructura familiar tradicional mantiene su vigencia y con menores oportunidades para la incorporación a una actividad profesional independiente. Por todo ello, la Consejería de Agricultura y Pesca viene abordando una política en materia de género y desarrollo rural, sustentada en la estrategia siguiente:

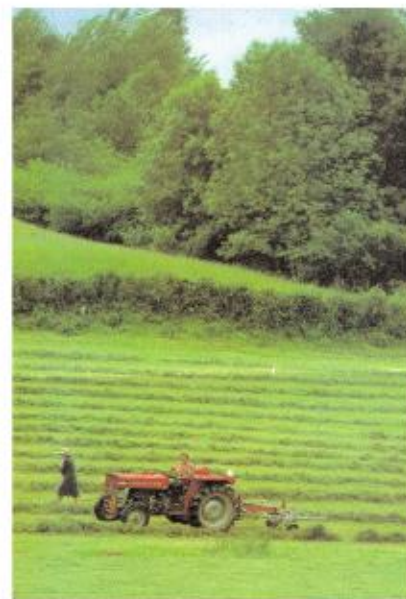
- ◆ Necesidad de contar con mayor información sobre las mujeres rurales, para lo cual la Consejería de Agricultura y Pesca cuenta con el Foro de Género, que actúa como órgano consultivo de la misma, con una página web específica en materia de género y estudios como el encargado a la Universidad de Sevilla sobre "Construcciones sociales de género y proceso de toma de decisiones en el medio rural andaluz".

- ◆ Reconocimiento de la aportación de la mujer rural a la vida social y económica, que se viene impulsando con la celebración anual del "Día Mundial de la Mujer Rural".

- ◆ Diseño de actuaciones de formación específica, dirigidas principalmente a la integración sociolaboral, destacando en este sentido los cursos que anualmente se celebran en el marco del convenio entre la Consejería de Agricultura y Pesca y el Instituto Andaluz de la Mujer (manejo de tractores, elaboración de conservas vegetales, informática aplicada a la empresa agraria, etc.), así como el Aula Itinerante de Género, promovida por la propia Consejería de Agricultura y Pesca y dirigida a asociaciones de mujeres del medio rural.

- ◆ Apoyo a las iniciativas de autoempleo de las mujeres, buscando la diversificación de la economía. Los próximos programas de Desarrollo Rural PRODER Andaluz y LEADER+ van a suponer una inversión pública total de 56.925 millones de pesetas, constituyendo en ambos las mujeres grupo preferente en la concesión de subvenciones. En esta misma línea, destacar además el incremento en un 10% a las ayudas para la instalación de jóvenes agricultores, en caso de que la solicitud sea presentada por una mujer (Orden de 9 de octubre. BOJA 120, de 16 de octubre de 2001).

- ◆ Fomento del asociacionismo, como herramienta de información, encuentro y dinamización e incremento de la participación de las mujeres en los órganos de toma de decisiones. Para la consecución de este objetivo, se convoca anualmente una línea de ayudas para la constitución y mantenimiento de grupos de género en las comarcas, liderados por los Grupos de Desarrollo Rural. En el marco de un convenio con el Instituto Andaluz de la Juventud se vienen celebrando las Jornadas "Jóvenes emprendedores en el ámbito rural", en las cuales se da información acerca de las diferentes líneas de ayudas a las que pueden acceder, importancia de asociacio-



nismo como fórmula emprendedora, etc., representando las mujeres el 60% de la participación en las jornadas.

- ◆ Coordinación entre las instituciones con competencias en la materia, destacando, en este sentido, la cooperación con el Instituto Andaluz de la Mujer, el Instituto Andaluz de la Juventud o Diputaciones, como la de Málaga.

- ◆ Edición de materiales específicos, como la Guía de Desarrollo Rural, que contiene una separata dedicada a la mujer emprendedora, el Manual para la incorporación de la perspectiva de género en las actuaciones de desarrollo rural, etc. □

## Margarita Bustamante. Presidenta de AMFAR-Sevilla

# “Las mujeres rurales deben acceder a los trabajos más cualificados”

La presidenta de AMFAR-Sevilla apunta la necesidad de que las familias rurales reciban más apoyos sociales, destaca la gran importancia de la aportación femenina y advierte sobre la tendencia acomodaticia de los jóvenes. Belén Góngora



Fotos cedidas por AMFAR-Sevilla

La presidenta de AMFAR-Sevilla considera muy importante el reconocimiento jurídico de la aportación de la mujer en las explotaciones familiares.

Lleva 27 años al frente de una explotación agrícola de riego, casi 5 como presidenta de la Comunidad de Regantes del Valle Inferior del Guadalquivir y desde 1998 ejerce también la presidencia de la Asociación de Mujeres y Familias Rurales de Sevilla (AMFAR-Sevilla). Todo ello ha dotado a esta sevillana de un conocimiento excepcional sobre la problemática del sector agrario en general, y del colectivo femenino en particular.

**me** ¿Cuál es en la actualidad la principal demanda de las mujeres rurales? Me refiero a medidas concretas.

**Margarita Bustamante:** Son tantas que no sé cómo concretar. De forma general demandamos la igualdad efectiva y real, pero más específicamente creemos que es muy necesaria la equiparación con los trabajadores que desempeñan su actividad en explotaciones agrícolas y familiares porque las mujeres trabajan allí, pero luego ni existe ningún reconocimiento

jurídico de esta figura, ni tienen reconocimiento de derechos sociales. También es muy necesario el apoyo social a la familia rural. Cuando digo apoyo social, me refiero a servicios de guardería, de cuidado de personas de la tercera edad, etc., porque la cantidad de responsabilidades que tienen que soportar es enorme.

Otra de nuestras principales demandas es la formación, algo muy importante para nosotras.

Y por supuesto, es básica la mejora en las infraestructuras, sobre todo de transporte. Necesitamos más servicios de trenes y autobuses, mejores carreteras, porque hay pueblos que están muy bien comunicados, pero hay también zonas donde este tema está bastante mal.

**me** Entonces, ¿sería necesario revisar la legislación para que se adecue a la realidad de la mujer rural en las explotaciones familiares?

**M.B.:** Sí, existe una total falta de reconocimiento legal de su aportación. Es necesario que se reconozca su labor, tanto jurídicamente, como en lo que se refiere a prestaciones sociales, porque no tienen ninguna. Aunque más que ayudas a la mujer son necesarias ayudas a la familia rural.



Margarita Bustamante -segunda por la derecha- junto a otras compañeras en un encuentro de mujeres rurales.

**me** Desde la asociación se considera muy necesario un refuerzo de la formación y de la información en los municipios rurales ¿no es así?

**M.B.:** Sí, y es precisamente lo que nosotras ofrecemos. Las mujeres que se acercan hasta la asociación y nos piden ayuda, lo hacen sobre todo en temas relacionados con los impuestos, cómo se monta un negocio propio, ayudas y subvenciones a las que pueden acceder. El dinero siempre es escaso y se hace lo que se puede.

**me** Existen voces que consideran que la celebración de actos del tipo de seminarios, jornadas, encuentros, cada vez son menos válidos para movilizar las conciencias en los ámbitos local y rural, en los que sería necesario empezar a trabajar de otra manera. ¿Que opinión tiene a este respecto?

**M.B.:** Por supuesto que sirven. Lo importante es que se están haciendo cosas. Está claro que el sistema puede mejorar, que hay muchos fallos, que la resolución de problemas va despacio, que las ayudas llegan con cuentagotas, pero desde nuestra asociación hemos colaborado en la formación de muchas mujeres. Por poner un ejemplo, en la actualidad tenemos en funcionamiento en Lora del Río (Sevilla) una escuela taller que está resultando una experiencia muy satisfactoria para las mujeres que participan.

Con nosotras han surgido ya varias empresas de mujeres que después de recibir su formación han decidido emprender un proyecto empresarial por su cuenta.

**me** ¿Es el fomento del autoempleo y la cultura emprendedora, una buena opción para este colectivo?

**M.B.:** Sí, podría ser, pero no todo el mundo está preparado para crear su propia empresa, ni necesariamente tiene por qué valer. No todo se soluciona con el autoempleo porque ser empresario o empresaria es muy difícil. Es como si ahora todo el mundo quisiera ser empresario.

La Administración debería tener en cuenta a quien le da el dinero, cómo es ese proyecto, la viabilidad. Además, ahora hay mucho miedo a endeudarse con el banco y la juventud es muy acomodaticia. En sus casas tienen de todo, todas las comodidades y prefieren cobrar el paro y quedarse en su casa. Hay que fomentar la formación y el empleo. Debemos conseguir que las mujeres puedan progresar en sus traba-

## “Es muy importante la mejora de los medios y las infraestructuras de transporte en los municipios”

jos y que puedan ser jefes de cuadrilla, encargada de fincas o podadoras, que son trabajos que tradicionalmente ocupan los hombres, y casualmente son los más cualificados y los mejor pagados. Las mujeres siguen excluidas de este tipo de puestos.

**me** En este sentido, ¿cómo está funcionando Atenea, su servicio de asesoramiento empresarial?

**M.B.:** Pues creo que bastante bien. Concretamente en Sevilla tenemos un equipo muy completo. Tenemos abogadas y economistas, que ofrecen todo el asesoramiento necesario en temas muy distintos. Las mujeres que acuden a este servicio quieren información sobre todo de cuestiones relacionadas con las ayudas y subvenciones, con permisos, papeleos, etc. Tanto este servicio, al que están acudiendo muchas mujeres, como el tema de formación, están resultando muy efectivos.

**me** ¿Qué servicios ofrece Amfar en este momento a las mujeres?

**M.B.:** Además de la formación y el asesoramiento mencionados antes, ahora mismo está funcionando la escuela taller de Lora del Río, en el que están participando 20 mujeres para aprender técnicas de artesanía. Está resultando una experiencia muy positiva para ellas porque sus productos están teniendo una gran aceptación. No es la primera escuela taller de este tipo que ponemos en marcha. Precisamente por eso, porque sabemos la gran demanda que hay, la hemos repetido.

**me** ¿Qué criterios se utilizan para decidir las actividades que se realizan en cada sitio?

**M.B.:** Nosotras hemos realizado encuestas en diferentes puntos de la provincia de Sevilla, para sondear los intereses de cada pueblo y poder ofertar así, cursos de formación que respondan a las necesidades reales de las mujeres de esa zona porque éstas son muy diferentes dependiendo del área de la provincia. Quizá, a este respecto, sería necesario



## Próximas actividades de AMFAR-Sevilla

Estas son algunas de las actividades que tiene previsto realizar la asociación antes de finales de año.

- En breve se presentarán las conclusiones de un estudio que están llevando a cabo sobre la situación de la mujer en la Sierra norte de Sevilla. Tan sólo están a la espera de acabar el sondeo en algunas localidades.

- Está prevista la celebración de unas Jornadas de autoestima para mujeres en el municipio de Pedrera antes del fin de 2001.

- El taller de cerámica que se ha desarrollado en Lora del Río se ha prolongado de forma anual para que las mujeres que han participado puedan seguir ampliando su formación de forma semanal.

- Participarán en las jornadas sobre la mujer que se celebrará en la localidad de Pilas el 30 de noviembre.

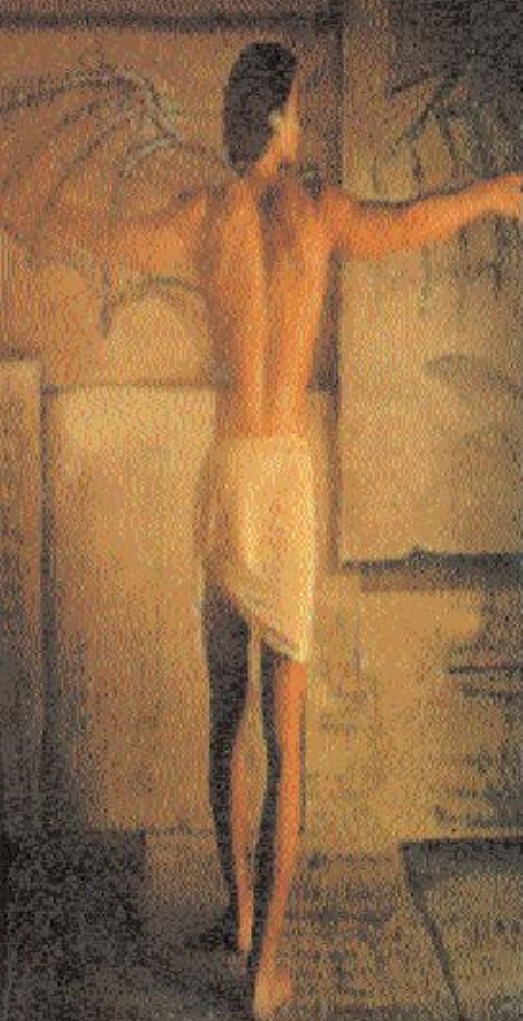
- Tienen pendiente una actividad formativa más antes de final de año que aún no decidida. Se enmarca en la 2ª fase de la actividades que les llegan desde el Ministerio de Agricultura y Pesca.

que la Administración tuviera en cuenta las actividades de cada zona, en cada época del año, a la hora de repartir las ayudas.

**me** ¿Existe todavía alguna carencia en el ámbito asociativo?

**M.B.:** Es muy importante que todas las asociaciones nos unamos y colaboremos juntos. Se trata de que no haya rivalidad entre mujeres. Es muy bueno reunirse para intercambiar experiencias y proponer soluciones, la única forma de avanzar con paso firme y seguro. □

# Café Bar Da Vinci



Invitación  
a copa  
presentar en puerta



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

Reservado el derecho de anulación

## opinión



M<sup>o</sup> Ángeles Tejada,  
Consejera delegada de SELECT. RRHH

### Si quieres me quedo a trabajar

Descubrir aquellas cosas que nos convierten en seres interesantes y atractivos para los demás ha sido uno de los misterios de la existencia humana. Actualmente a las personas que poseen esta capacidad les decimos que tienen una buena inteligencia emocional.

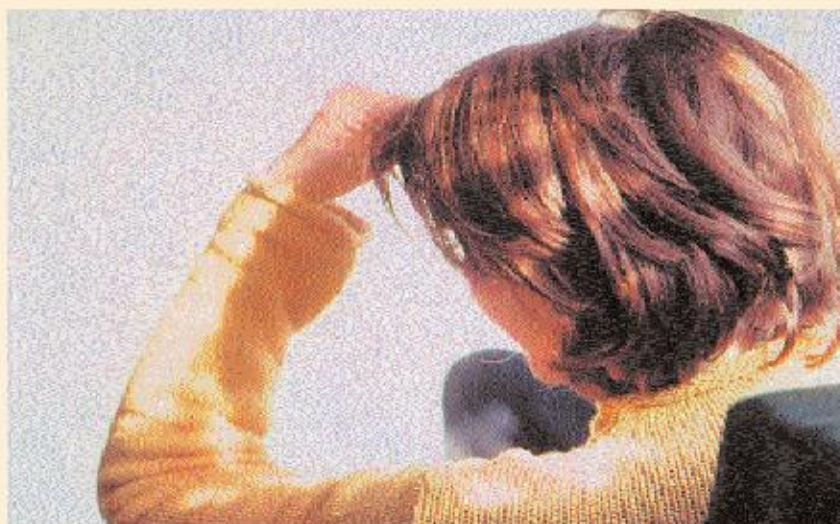
Muchos colegas de RRHH están reinventando todos los días políticas de motivación, formación y mucha habilidad para evitar que huyan a la competencia sus buenos profesionales.

Y es que la globalización es de todos y para todos, éste es el precio y la para-

¿Se han preguntado de qué serviría conseguir algo sin que pueda explicarse a alguien? ¿Qué es un gol para un futbolista sin el abrazo del equipo? ¿O tener una idea que no puedes explicar?... ¿O es que a alguien les gusta dar besos al aire?

Por tanto, cualquier acción, política o método que tenga como objetivo retener al personal propio de la empresa, debe empezar por el reconocimiento.

A menudo, las estrategias empresariales para retener empleados consisten en la mejora económica. Pero esto es un error porque el hombre y la mujer



doja pues aunque resulte imposible mover a la gente geográficamente, el incentivo de un nuevo trabajo, los "cantos de sirena" de una oferta de un competidor, pueden cambiar los hábitos de vida aunque sólo sea para romper la monotonía de un trabajo falto de alicientes. Muchos se han ocupado en conocer causas, fortaleciendo compromisos o subastando nuevos incentivos salariales, pero creo que puede hacerse algo más.

No existe mayor vinculación que la emotiva y, si examinamos los niveles de las necesidades humanas, vemos que una vez superados los eslabones de supervivencia, están las que tienen que ver con los demás. La comunicación forma parte de nosotros y el reconocimiento es la prueba que justifica la razón de vivir.

son animales de necesidades y tan pronto como se satisface una, surge otra en su lugar.

Tampoco valen las acciones paternalistas de la mano a la espalda, porque son huecas y suenan a nada. Debe ser algo más próximo y permanente, diario del jefe o encargado, que debe ser mentor y compañero.

Los empleados se van a menudo porque no se sienten valorados en el momento, porque su propia cultura se distancia de la empresa, o porque no se entiende con quien le dirige.

La gente se queda porque es feliz con lo que hace, está a gusto, porque se siente acogida y cree que aquella parte de vida que gasta trabajando, le permitirá ser aún más feliz mañana. □

# La revista empresarial líder en Andalucía

Ideas, Personas e Instrumentos para dirigir la Empresa

Agenda de la

# EMPRESA

Andaluza

Nº 50  
Noviembre 2001  
500 ptas. - 3 Euros



número

# 50

Los acontecimientos económicos y empresariales que han marcado los últimos cinco años en Andalucía

1996-2001 en la mirada de 64 testigos privilegiados de la vida pública andaluza

ANIVERSARIO

## Cinco años de evolución en la empresa andaluza

## Ideas, personas e instrumentos para dirigir la Empresa

Reciba  
Agenda de la Empresa Andaluza  
todos los meses  
y el Directorio Empresarial de Andalucía 2002  
por sólo 30 euros al año



Premio Arco Iris a la divulgación del cooperativismo andaluz



Premio Andaluz de Periodismo Industrial

## La referencia obligada en el mundo empresarial andaluz

[www.agendaempresa.com](http://www.agendaempresa.com)

[agendaempresa@agendaempresa.com](mailto:agendaempresa@agendaempresa.com)

**S** me suscribo a  
Agenda de la Empresa  
por 11 números: 5.500 ptas.

**S** me suscribo a  
Agenda de la Empresa  
por 22 números: 11.000 ptas.

Nombre y apellidos \_\_\_\_\_  
Dirección \_\_\_\_\_  
Población \_\_\_\_\_  
Provincia \_\_\_\_\_

Forma de pago:

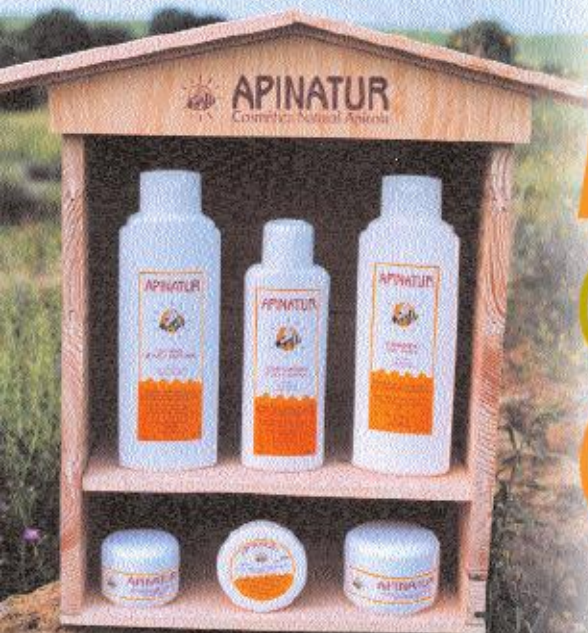
Domiciliación bancaria

Entidad \_\_\_\_\_ Oficina \_\_\_\_\_ D.C. \_\_\_\_\_ Cuenta \_\_\_\_\_

Mediante cheque bancario a nombre de Allverver de Servicios S.L.

Firma \_\_\_\_\_

Envíe este cupón a Agenda de la Empresa Recaredo, 20 - 2º - 41003 Sevilla.



La materia prima recolectada en las colmenas de las abejas ha servido a esta emprendedora para embarcarse en un proyecto empresarial que le está dando muy buenos resultados

**D**escubrió el mundo de las abejas gracias a su marido que es apicultor. Poco a poco, este descubrimiento se fue convirtiendo en una pasión, según cuenta Magdalena Naranjo, una emprendedora cuya empresa cumplirá dos años el próximo 1 de diciembre. La promotora explica que "la idea de montar la empresa surgió estando desempleada. A veces ayudaba a mi marido y fui adquiriendo experiencia en el sector, un tema que llegó a apasionarme. Leyendo y documentándome descubrí que los produc-

# Apinatur aprender de las abejas



tos recolectados (miel, polen, jalea real, cera, etc.) eran usados desde la antigüedad, no sólo para alimentación, sino para la elaboración de cosméticos".

Las condiciones en las que se encontraba, con posibilidad de financiación propia, ganas de trabajar, hacen que se decida, tras realizar un curso de gestión de empresas de la E.O.I, a elaborar productos de cosmética e higiene con la materia prima pura procedente de la colmena. "Al principio, la producción fue limitada pues prefería sondear el mercado. Además asisto a muchas ferias comerciales para promocionar mis productos y para contactar con distintos distribuidores". Poco a poco esta producción inicial fue incrementándose y en el último año ha conseguido doblarla.

Después de múltiples investigaciones obtienen una línea cosmética y de higiene. "La experiencia está resultando bastante enriquecedora, no sólo por los logros económicos, sino por la satisfacción de ver cómo mi producto es aceptado en el mercado".

Magdalena está muy satisfecha con la trayectoria de la empresa y afirma que



## FICHA TÉCNICA

**Nombre:** Apinatur  
**Actividad:** Elaboración de cosméticos y productos de higiene  
**Nº de empleos:** 1 mujer (autónoma)  
**Dirección:** C/ Santa María, 20  
 41320. Cantillana (Sevilla)  
**Teléfono:** 955 73 10 06  
**Web:** [www.empresactiva.com/apinatur](http://www.empresactiva.com/apinatur)  
**E-mail:** [apinatur@empresactiva.com](mailto:apinatur@empresactiva.com)

en el inicio, prácticamente no existieron trabas para poner en marcha el negocio. "Quizás lo más difícil fue para la elaboración de los productos".

## SALUD Y BELLEZA

Apinatur vende un renovado concepto de cosmética, donde el valor más importante es la salud, a través de la cual se consigue la belleza de la piel. Su ventaja está en que los productos son innovadores, ya que se elaboran a partir de la materia prima pura, recolectada de las colmenas, creando así un producto de más calidad, hipoalergénico y que da mejores resultados en la piel.

Consciente de ello, Magdalena considera ahora que lo primordial es seguir buscando distribuidores y potenciar la investigación de nuevos productos y la mejora de los actuales para la creación de nuevas líneas. Asimismo tiene previsto, aunque ya a más largo plazo, crear un museo de la apicultura y abrir una tienda. Tal y como ella explica "la clave está en crear una buena red de distribución, en dar una buena calidad y seguir ofreciendo nuevos productos, y si es posible, mejorar los actuales para mayor satisfacción de mis clientes". □

## Materias primas muy naturales

✓ **Miel:** Es muy apreciada por su cualidades nutritivas y dietéticas. Aporta suavidad a la piel y al cabello siendo conocidas sus virtudes desde la antigüedad.

✓ **Jalea real:** Es un producto segregado por las glándulas faríngeas de las abejas 'nodrizas'. De acción rejuvenecedora, tienen propiedades bene-

ficiosas para la piel, protege y retrasa el envejecimiento celular, entre otros efectos.

✓ **Propolis:** Sustancia resinosa y balsámica, de olor agradable y dulce. Proviene de la recolección de partículas resinosas de distintas plantas. Es muy beneficiosa para forúnculos, quemaduras, abscesos, supuraciones,

sabañones, grietas, verrugas, callosidades etc. Es un antiséptico natural.

✓ **Cera de abejas:** Conjunto de ácidos grasos y libres e hidratos de carbono principalmente. Se utiliza por su efecto espesante e impermeabilizante que la convierten en un poderoso agente para evitar la deshidratación de zonas sensibles.

# Servicio directo en el corazón de la Sierra Norte

Monteplata será la futura empresa de dos emprendedoras sevillanas, con la que pretenden dotar a la Sierra Norte de Sevilla de un servicio muy personalizado de catering y azafatas.

La experiencia, el conocimiento del sector y un espíritu inquieto y emprendedor llevaron a Sonia Plata a plantearse la posibilidad de convertirse en su propia jefa, creando una empresa que ofreciera servicio de catering y de azafatas. "Sé que este es un sector en el que es difícil introducir nada nuevo pero con lo grande que es el mercado estoy segura de poder encontrar una parcela en la que ofrecer nuestros servicios".

Sonia ha estado varios años compaginando sus estudios universitarios con trabajos de fines de semana de camarera y azafata en este tipo de empresas. Esto la ha dotado de un conocimiento interno del sector que quiere aprovechar ahora desempeñando la parte ejecutiva. Sonia explica que la idea de montar una empresa siempre rondó por su cabeza y decidirse a ponerla ahora "ha sido resultado, no sólo de estar en una situación de desempleo, sino de un cúmulo de situaciones. Hablé con una compañera de universidad, le expliqué el proyecto, le gustó y somos socias en esto".

Monteplata, nombre de la futura empresa, está a punto de convertir-

se en realidad, después de un camino con trabas que, con mucho tesón y constancia van superando. "La experiencia es a veces gratificante pero en otras ocasiones resulta muy frustrante ver que hoy día, el mundo de la empresa sigue siendo principalmente de hombres". La futura gerente admite que la competencia en el sector puede ser una de las mayores trabas pues existen varias empresas de renombre que copan prácticamente todo el mercado de la ciudad. No obstante, esa circunstancia era algo con lo que ya contaban. "Lo más difícil realmente es cuando acudes a alguna institución a pedir asesoramiento e información y no nos tratan como esperábamos. En algunos lugares te dan información que ya tienes desde hace tiempo, o incluso te das cuenta de que tú tienes más datos que ellos sobre determinadas cuestiones".

La futura empresaria se queja de que en varias ocasiones, cuando ha llegado a algún lugar a pedir asesoramiento ha sentido que no la tomaban en serio y explica que "te tratan bien pero notas que están pensando 'venga, otra que tiene el capricho de poner una empresa' como si fuera una moda".

Los planes de estas dos jóvenes emprendedoras pasan, después de hacer oficial la constitución de la empresa, por ir ampliándola, siempre tomando como referencia el sector ocio. "Nos gustaría ir incorporando catering propio, intérpretes, animación infantil, etc.". El concepto de servicio de catering es muy novedo-



Sonia Plata cuenta con varios años de experiencia en el sector

so, un servicio rápido, que pueda desarrollarse, por ejemplo, en las propias empresas. "Al principio no llevaremos catering propio pero nuestro objetivo es ir ampliando el servicio en este sentido. La clave está en darle al cliente lo que pide, y si no lo tengo se lo busco para poder ofrecérselo, cuando y donde quiera". En definitiva, una total orientación hacia el cliente.

Monteplata desarrollará su actividad en la zona de la Sierra Norte de Sevilla, un área que según ha podido constatar Sonia Plata en sus años como azafata y camarera, carece de estos servicios y son cubiertos por empresas de la capital. "Intentar acaparar parte del mercado en Sevilla es muy difícil porque ya hay importantes empresas que prestan un servicio muy similar. Por eso nuestra intención es conseguir una parcela de mercado en esta zona, ofreciendo el servicio desde este mismo lugar", comentan.

En principio comenzarán desde sus propios domicilios, uno con sede en Sevilla y el otro en Cazalla de la Sierra. Empezarán constituyéndose como autónomas y, si todo marcha bien, tienen previsto hacerse sociedad limitada más adelante. □



FICHA TÉCNICA	
<p>Sonia Plata</p>	<b>Nombre:</b> Monteplata
	<b>Actividad:</b> Catering y azafatas
	<b>Nº empleos/socias:</b> 2
	<b>Teléfono:</b> 954 35 93 36
	<b>E-mail:</b> monteplata@terra.es
<b>Página web:</b> En proceso de creación	

# La importancia de una imagen positiva

Ofrecer una imagen positiva puede reportarte múltiples ventajas tanto en tu desarrollo profesional como en tu vida personal. Todos podemos sacar partido de nuestra imagen. Aprende a mostrar tu mejor cara.

**T**odos somos vendedores. Cuando trabajamos, cuando hablamos, cuando interactuamos con otras personas estamos vendiendo una imagen de nosotros mismos, y el efecto que conseguimos en los otros, depende mucho de esta imagen. ¿Quiere decir esto que cualquier cosa dicha por una persona o por otra puede tener un efecto distinto en los demás en función de la imagen que proyecten ambos emisores?. Por supuesto.

Siempre, -a no ser que seamos expertos asesores de imagen- podemos mejorar la imagen que ofrecemos a los demás y beneficiarnos de ello. Una premisa muy importante es que, desgraciadamente, los aspectos negativos destacan más que los positivos. Cualquier detalle, sobre todo en lo que se refiere a aseo personal, puede echar por tierra una imagen positiva.



## LA ROPA

La vestimenta debe ser consecuente con la situación y con tu puesto. Cuando tenemos que vestirnos para acudir al trabajo, ya sea a una cita, o a nuestro centro habitual, debemos tener en cuenta, además del estilo de la vestimenta, los colores que utilizamos porque podemos estar transmitiendo una imagen que no es la que queremos. Los colores profesionales por excelencia son los oscuros: negro, azul marino, marrón, etc.

- ♦ **El azul marino:** dota de cierto grado de autoridad
- ♦ **El marrón:** no es muy adecuado si quieres transmitir poder. Puede dar la impresión de informalidad o distensión.
- ♦ **El negro:** al proporcionar un efecto óptico de adelgazamiento se puede usar en función de la zona del cuerpo que deseemos que parezca más estilizada.

No obstante, seguro que tienes una idea de los colores y vestimenta que mejor te sientan. Piensa ¿qué ropa llevas cuándo recibes cumplidos?. Y recuerda, en ocasiones especiales es preferible repetir un traje con el que te sientas cómoda y segura.

## EL CABELLO

Es un aspecto muy importante. Si llevas muchos años peinándote de la misma manera sería aconsejable revisar el look. Seguramente podrás modernizarlo sin cambiar tu estilo. El pelo corto (siempre arreglado) da sensación de competencia, y el pelo largo acentúa la feminidad. Escoge un largo y un corte que además de favorecer tus rasgos, te favorezcan en tu ambiente laboral y que sea fácil de manejar, de manera que no tengas que estar una hora cada día peinándote. Deja que un profesional te aconseje.

## LAS UÑAS

Las manos hablan por sí solas. Si las uñas no están bien cuidadas producirán un efecto muy desagradable. Por tanto, si no puedes hacerte la manicura, evita usar laca de uñas, y si te gusta usarla, evita los colores intensos para el trabajo.

## MAQUILLAJE

El maquillaje es uno de los complementos más importantes de nuestra imagen. Pueden mejorarla o destruirla si no es adecuado. Si tu empresa tienen directrices o normas con relación a este tipo de cosméticos, a pesar de que ésta debe ser una elección personal, adecuar tu

estilo a estas normas te servirá para proyectar una imagen más positiva en tu lugar de trabajo.

## PERFUME

Está demostrado que los olores tienen un efecto físico y psicológico sobre las personas. En la elección de su perfume no sólo deben influir tus gustos personales, sino el efecto que provoca en los demás. Asimismo, también debes tener cuidado del perfume que usas en función de las condiciones en las que te vayas a desenvolver: una habitación pequeña y cerrada, calor, frío, al aire libre, etc. porque, en según que casos, puede llegar a ser molesto.

## RENUEVA TU IMAGEN

La imagen no puede ser estática. Hay determinadas cosas que te servirán siempre pero existen otros aspectos de tu imagen que deberás ir renovando y cuidar periódicamente.

♦ Peinado, maquillaje y ropa: deben ser acordes con las tendencias actuales (sin estridencias) y con tu posición actual y entorno de trabajo. Ten especial cuidado si has sufrido algún cambio físico como ganar o perder peso, cabello distinto, modificación de gafas, etc. □

Para más información:  
**PINCUS**  
Marilyn:  
Proyecte una imagen positiva.



## Ejercicios positivos antes, durante y después del trabajo

Igual que cultivamos el cuerpo, lo cuidamos y lo ejercitamos, debemos hacer con la mente. Con los ejercicios que se detallan a continuación podrás beneficiarte de efectos positivos en poco tiempo. Elige los que más te convengan.

### Antes

- ✓ **Halágate tu misma**
- ✓ **Valora tu capacidad de trabajo:** no programas más tareas de las que puedas realizar. Si no puedes evitarlo, recuerda al final del día que el programa era muy extenso, al menos ya estarás preparada para ello.
- ✓ **Visualiza.** Imagínate en plena situación de éxito. Visualiza la situación como si ya hubieras conseguido el objetivo que tienes entre manos, y hazlo con todo detalle.
- ✓ **Concédete recompensas.** Impónete la obligación de disfrutar de algún momento exclusivamente para tu disfrute de forma diaria.

- ✓ **Recuerda cualquier momento del día anterior que te produjera satisfacción.** Una buena película, un buen libro, una conversación interesante o divertida. Haz balance y disfruta.
- ✓ **Charla con la gente.** Aprovecha cualquier conversación trivial con la gente que ves a diario. Puede ser desde un empleado de tu misma empresa, hasta el panadero.
- ✓ **Ríete.** No desaproveches ocasiones para reírte. Busca las tiras cómicas de los periódicos, programas divertidos en radio o televisión.

### Durante

- Entre las horas de trabajo es bueno intercalar descansos de algunos minutos para descargar un poco la tensión.
- ✓ **Levántate de vez en cuando** (si tienes un trabajo sedentario) y camina, bebe agua, estira las piernas.
- ✓ **Anota las tareas de**

- cada día** y decide si quieres realizar las tareas más difíciles primero, o si prefieres ir intercalándolas con tareas más sencillas.
- ✓ **Nunca te saltes el almuerzo** y utiliza este momento para desconectar y hablar de otras cosas ajenas al trabajo. Volverás con fuerzas renovadas.

### Después

- Tras el trabajo dedica el tiempo a asuntos distintos y haz una valoración del día, destaca los logros y felicítate por ellos.
- ✓ **Piensa si has hecho algo que te gustaría volver a hacer** y programa para cuando.
- ✓ **Piensa en la ropa del día siguiente** y valora si es adecuada para las actividades que te esperan.
- ✓ **Si no duermes lo que necesitas es más fácil que después estés negativa**, así que intenta no escatimar horas de sueño.



## Plan de la Junta contra la violencia de género

El Gobierno andaluz pondrá en marcha el Plan de Acción que ya adelantara hace unos meses, contra la violencia hacia las mujeres, compuesto por 20 medidas y que estará dotado con 38 millones de euros, más de 6.320 millones de pesetas, durante los próximos cuatro años. Entre estas medidas destacan algunas de carácter económico, especialmente importantes, ya que los esfuerzos de la Administración andaluza están destinados a facilitar que las víctimas puedan comenzar una nueva vida. Se mantendrá el sistema de apoyo para facilitar el acceso a una vivienda de alquiler y se concederán subvenciones para facilitar la formación de las mujeres para intentar una mejor inserción en el mercado laboral. Las medidas económicas se completan con unas becas y ayudas para guarderías y desplazamientos, con incentivos que se concederán a los empresarios que

contraten mujeres víctimas de malos tratos y con ayudas a modo de pensión para las mujeres que salgan de casas de acogida.

En cuanto a las medidas jurídicas está prevista la creación de un servicio de intervención inmediata 24 horas y un turno de oficio gratis para las mujeres. La visión del problema desde el concepto de problema de Estado, por la cantidad de mujeres a las que afecta, llevará al ejecutivo andaluz a solicitar al Gobierno central que modifique la Ley de Atención a Víctimas de Delitos Violentos para que tengan cabida en ellas las mujeres maltratadas.

Asimismo, la Junta pondrá en marcha una nueva campaña de concienciación bajo el lema 'Tu mujer no es tu mujer' que se podrá ver en los medios de comunicación. □

*Tel. de atención a mujeres maltratadas: 900 200 999.*

## Ayudas fiscales para mujeres en los tres primeros años de maternidad

El Plan Integral de Apoyo a la Familia, aprobado por el Consejo de Ministros el pasado 8 de noviembre, prevé ayudas económicas para las madres en los tres primeros años de maternidad, independientemente de su nivel económico, compensaciones por el tercer hijo que superarán en cualquier caso las 112.500 pesetas y mejoras en las prestaciones en la seguridad social por hijo a cargo. El Plan que se ejecutará hasta el 2004 persigue que las familias puedan tener el número de hijos que deseen fomentando una tasa de natalidad que está cayendo en picado en España.

En lo que se refiere a medidas fiscales y de rentas, el plan ofrece ayuda fiscal para el cuidado de los hijos u otros familiares, con guarderías o personal para cuidar tanto a niños como a personas adultas dependientes.

En las prestaciones a la seguridad social quedan ampliados el límite máximo de ingresos anuales para poder percibir prestaciones por hijo a cargo el derecho a recibir una prestación familiar, no sólo por el tercer hijo, sino por parto múltiple, adopción y preadopción.

El Plan prevé además una boni-

ficación del 100% en la cuota de la Seguridad Social, a las empresas en las que una mujer se reincorpore al trabajo después del parto, se apoyará la contratación de madres y padres solteros y crecerá la ayuda de la Seguridad Social para que las mujeres en situación de desempleo sean contratadas después de ser madres.

Con respecto a las viviendas aumentarán las de protección oficial para familias numerosas y mejorarán también las condiciones del mercado de viviendas de alquiler. □



## Jornada de género en Pilas

La Asociación para el Desarrollo del Aljarafe-Doñana, con el apoyo de la Consejería de Agricultura y Pesca, celebró el pasado 30 de noviembre, su 1ª Jornada de Género bajo el título 'Abriendo caminos a la igualdad'.

La Casa de la Cultura del municipio de Pilas acogió el acto, cuya inauguración estuvo a cargo del presidente de la citada asociación, Rafael Moreno, el alcalde del municipio pileño, Jesús Calderón y el delegado de la Consejería de Agricultura, José Nuñez.

En la jornada participaron varios técnicos en distintas áreas y representantes del mundo de la política -la alcaldesa de Brenes, Elena C. Nimo o la diputada del Área de la Mujer de la Diputación de Sevilla, María Rodríguez- del sector empresarial -la presidenta de la Asociación de Empresarias de Sevilla, Susana López- y de instituciones y asociaciones como el Instituto Andaluz de la Mujer o la Asociación de Mujeres y Familias Rurales en representación de la cual estuvo la presidenta de Sevilla, Margarita Bustamante.

Durante la celebración de este encuentro se realizó un recorrido por la situación de la mujer en el mundo rural así como su papel en los programas de desarrollo actuales y futuros. □

# ¿Sus necesidades?



Gestión de  
Comunicación Integral

Creatividad y Diseño

Servicios de Composición  
e impresión

Audiovisuales

Producción de Revistas,  
Boletines, Memorias...

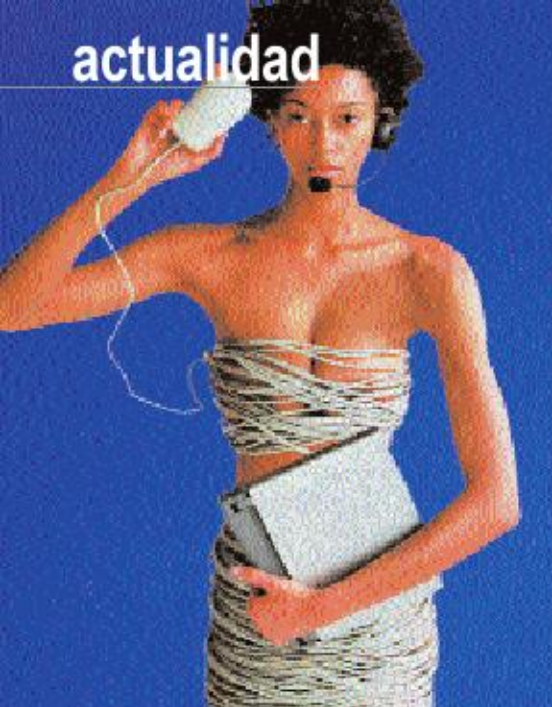
Organización de Eventos

Publicidad

## Nuestros Servicios

**si**Graf

Tel.: 954 98 84 38



## El lado femenino del arte electrónico

El Centro Andaluz de Arte Contemporáneo ha acogido entre los días 21 y 25 de noviembre, la I edición del certamen Mediarama, una muestra de arte electrónico y nuevas tecnologías

impulsada por la Junta de Andalucía. La espectacular irrupción de las mujeres en el ciberespacio, en los centros de generación y difusión del conocimiento ha exigido, según la organización, que esta primera edición se dedique a las mujeres.

Mediarama nace, según su director, Pedro Pinzolas, con espíritu de continuidad con la intención de que se celebre de manera anual.

A la manera de las estructuras en red, Mediarama está articulado en varias secciones: arte electrónico femenino - que a su vez se divide en tres áreas sobre mujer y tecnología (fem tec), mujer y empresa (fem red) y mujer y arte (fem art)- la mujer activista (fem zon), proyección de infografía y área empresarial.

El certamen viene a cubrir el hueco dejado por Art Futura tras su marcha a Barcelona y ha contado con un presupuesto de 40 millones de pesetas. Entre las artistas destacadas del panorama internacional de la nueva creación que participan en este programa destacan Jenny Marketou, Shu Lea Cheang, Kaiuskha Borges, Marina Grzinic, Nadia Magnemathalmann e Inmaculada Pérez de Guzmán. □

## Select cumple cinco años

El grupo de trabajo temporal Select RRHH S.A., filial de la multinacional inglesa Select, celebra su quinto aniversario en España. A lo largo de estos cinco años, Select se ha consolidado dentro del mercado español contando hasta el momento con 51 oficinas en España y 6 nuevas especializaciones.

M<sup>a</sup> Ángeles Tejada, consejera delegada del grupo, directora general de Select, y colaboradora habitual de la revista Mujer Emprendedora, confirma que "gracias a un trato especializado y el profundo conocimiento del sector del trabajo temporal, Select se ha convertido en estos cinco años en el



auténtico "partner" de sus clientes, implicado en sus necesidades y ofreciendo un servicio de altísima calidad".

En la actualidad, Select es la empresa mundial líder de las especialidades. En este último año en España ha iniciado la actividad de nuevas especializaciones convirtiéndose en los pioneros en este sector, como SelectPro, especialistas en sector financieros, seguros y jurídico, y SelectAudio, especialistas en sector audiovisual, han abierto sus puertas. Entre los planes de Select está conseguir que las especialidades de servicio de azafatas, telefonía y call-centers, banca y cajas y sector turístico, estén presente en todo el territorio español. □



## Distinción para sus clientes

La firma **Aquarelle.es by Búcaro** de venta de flores en Internet Aquarelle.es by Búcaro ha puesto en marcha un nuevo servicio dirigido al mundo empresarial, en su línea de productos corporativos: Bouquets en Serie, Club Empresarial y Cheques Regalo. Con estos servicios, Aquarelle.es by Búcaro quiere facilitar el trabajo a las empresas que deseen tener un detalle de calidad y distinción con sus clientes.

Con los bouquets en serie se ofrece la posibilidad de mandar de 10 a 1.000 bouquets florales. El servicio Club Empresarial permite abonar los pedidos a final de mes y se realizará el 10% de descuento en los ocho primeros pedidos regalándose en el noveno. Por último, los cheques regalo son un producto fácil de usar, para que los clientes elijan.

Además cada empresa tendrá la oportunidad de diseñar un prototipo en función de la ocasión y las necesidades del negocio y con la posibilidad de utilizar el servicio a cualquier hora del día. □

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

Tratamientos  
Corporales y Faciales

Asesoría: T2 TºD. 41011 Sevilla. Tel.: 954 27 55 65.  
Dr. José Manuel Cam Córdova. Pl. Príncipe de Asturias, 20. 41940 Tomares (Sevilla). Tel.: 954 15 19 92

Centro de Medicina y Cirugía Estética

## Concursos de Navidad "Carmen Ramírez"

La escritora y socióloga, Carmen Ramírez, convoca para estas Navidades, los concursos de 'gastonomía navideña' y 'campanilleros y villancicos'. Para participar en el primero de ellos habrá que enviar un menú completo para el día de Navidad o Nochebuena, compuesto por dos platos y un postre de repostería. Cada receta deberá incluir dos partes: los ingredientes para seis personas, y la forma de elaboración. Las recetas pueden enviarse hasta el 20 de diciembre de 2001 por correo certificado a: Carmen Ramírez, coordinadora del concurso. Apartado de correos 609. 41080 - Sevilla.

Los seis premios consistirán en un fin de semana (de viernes a domingo) desde enero a julio de 2002 en varios hoteles de la cadena de Hoteles Grupo Sol.

El concurso de villancicos y campanilleros se celebrará los días 8, 9 y 10 de diciembre, en el salón de actos del



Hotel Los Lebreros de Sevilla. Podrán concursar los coros en las categorías hasta 16 años y adultos desde 17 años. Deberán presentar tres villancicos o tres canciones de campanilleros y la inscripción podrá realizarse hasta el 1 de diciembre, por correo certificado al apartado de Correos 609 (41080 - Sevilla). □

*Para cualquier consulta sobre las bases pueden dirigirse al teléfono 954 221 442 (de 3 a 7 horas).*

## Más de 33.055 euros para el CMIM de Alcalá de Guadaíra

El Centro Municipal de Información a la Mujer recibirá una subvención, a través del Instituto Andaluz de la Mujer, de algo más de 330.055 euros, unos cinco millones y medio de pesetas, que se repartirán entre este centro y el Servicio de Orientación y Preferenciación para el Empleo de la Mujer (OPEM) que se gestiona desde el mismo. Este departamento comenzó a funcionar en 1998 con unas 400 mujeres inscritas. "Hoy supera las 2.000 y está muy arraigado en la localidad por la doble función que realiza de información personal y profesional, asesoramiento jurídico, cuestiones que engloban el aspecto más personal de cada mujer y también el de proyección profesional", según la concejal de la Mujer, Dolores Ramírez.

Por su parte, el CMIM realiza actividades durante todo el año, en el ámbito sociocultural, jurídico y laboral. Este año destaca la organización de un taller sobre el aspecto jurídico de cómo superar una ruptura, que comenzó el pasado 7 de noviembre y continuará hasta el próximo 27 de marzo.

Dentro del servicio OPEM, el 19 de noviembre comenzó un curso de 'Autoconocimiento y Comunicación' que se celebrará hasta el 17 de diciembre y está previsto un curso de 'Preformación' entre el 15 de enero y el 26 de febrero. □

## Expresión corporal para directivos

El gabinete de formación, ExpresArte desarrolla cursos de formación para directivos que combinan las técnicas de relajación y las técnicas artísticas del teatro con el objetivo de mejorar la comu-

nicación de los directivos y formarlos para hablar en público. Desde este gabinete, puesto en marcha por dos emprendedoras, se perfecciona el dominio del lenguaje verbal y no verbal para aumentar la capacidad de persuasión de los directivos.

profesional de su sector, sino saber transmitirlo y captar la atención del interlocutor. Estas técnicas permiten trabajar cuatro ejes fundamentales de la personalidad: cuerpo y voz, mente, intuiciones y emociones, para conseguir controlarlos y utilizarlos en beneficio propio.

Con las técnicas de relajación se consigue, por otra parte, identificar los puntos de tensión y aprender a relajarlos con la respiración y controlar el nerviosismo a través de técnicas de concentración. ExpresArte ofrece además asesoramiento de imagen con consejos personalizados, que vienen a completar la puesta en escena. □

*Para más información: [www.expresarte.es](http://www.expresarte.es). Tel: 91 6510541 / 91 6510636.*



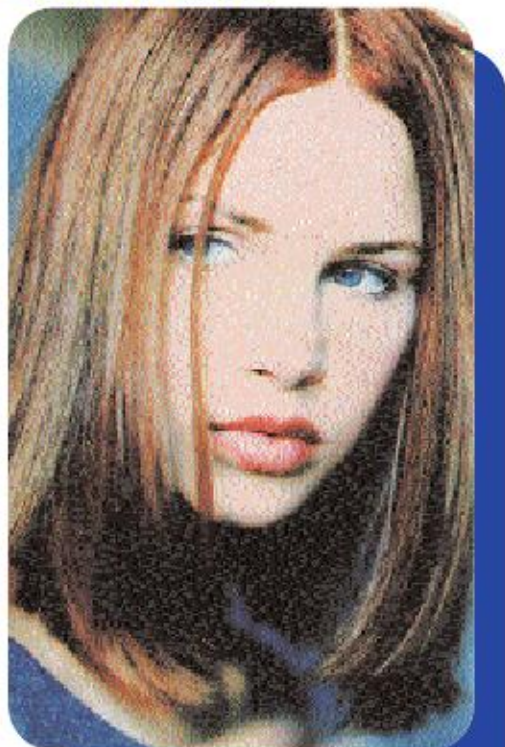
nicación de los directivos y formarlos para hablar en público.

El concepto de esta empresa es que no basta con ser un gran

## Un lazo blanco por las mujeres maltratadas

La Asociación Hombres por la Igualdad, vinculada a la Delegación de Salud y Género del Ayuntamiento de Jerez de la Frontera (Cádiz) ha puesto en marcha una campaña denominada 'Campaña del lazo blanco' que consiste en recoger firmas de hombres en contra de la violencia que sufren las mujeres. La campaña, que fue presentada por el alcalde, Pedro Pacheco, y cuenta con el respaldo del Pleno del Ayuntamiento, tiene un carácter fundamentalmente local pero la asociación insiste en que serán bienvenidas todas las firmas que lleguen.

Las personas que quieran colaborar pueden encontrar la hoja de firmas en la página web de la asociación ([www.hombresigualdad.com](http://www.hombresigualdad.com)). □



## Las mujeres de acción alternativa contra la violencia

El Grupo de Mujeres de Acción Alternativa, perteneciente a la Universidad de Almería, ha hecho público un comunicado con motivo del Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer en el que denuncian la violencia de cualquier tipo, pero muy especialmente "la que se escribe con minúsculas porque se vive en el entorno de lo privado y se achaca a causas estrictamente individuales". Las mujeres de Acción Alternativa condenan además la violencia psicológica, igual de destructiva "porque día a día va minando la autoestima de las mujeres que la padecen". Para este grupo esta violencia es expresión de unas ideas por las que se considera que las mujeres no son dueñas de sus propias vidas, merecedoras de respeto y consideración. Por ello quieren dejar patente a través de este comunicado su rechazo a la violencia como forma de "resolver" los problemas, sean del tipo que sean, y utilizar otros caminos "más lentos, más difíciles, más inciertos" haciendo referencia a mayores ayudas a las mujeres maltratadas y una mayor labor educativa con carácter preventivo. □

## Convenio entre Empleo y Cepes para la implantación de nuevas tecnologías

El consejero de Empleo y Desarrollo Tecnológico, José Antonio Viera y el presidente de la Confederación de Entidades para la Economía Social de Andalucía (CEPES-A), Antonio Romero, han firmado un convenio marco para la ejecución y desarrollo de los planes tecnológicos I-arco y E-iris para las empresas de economía social de Andalucía.

La Junta destinará 16 millones de euros (2.632 millones de pesetas) en tres años para mejorar la innovación tecnológica y el acceso a las tecnologías de la información en cooperativas y sociedades laborales.

Entre las distintas líneas estratégicas y acciones que contemplan dichos planes destacan las campañas previstas de información y sensibilización que comenzarán a desarrollarse por toda Andalucía, la formación de los

empleados de 1.700 empresas de economía social en nuevas tecnologías y la puesta en marcha de un observatorio tecnológico y un gran centro comercial virtual para la economía social.

El consejero destacó que el clima de colaboración en el que se realizarán estos planes redundará en la mayor eficacia de su aplicación y es un ejemplo más del clima de consenso con los agentes económicos y sociales que mantiene el Gobierno andaluz.

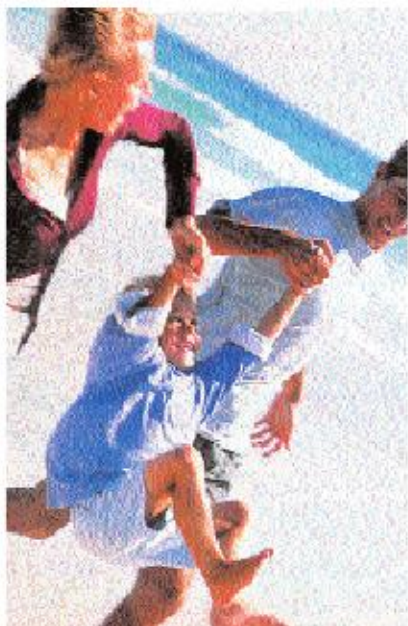
Los contenidos de estos planes se desarrollarán mediante la constitución de una Comisión Rectora que marcará y evaluará las líneas estratégicas de los planes, y una comisión de Gestión encargada de implantar, coordinar y evaluar las acciones. Ambas estarán compuestas por representantes de Cepes Andalucía y de la citada Consejería. □

## CC.OO. denuncia la insuficiencia de la Ley de Conciliación en los permisos de paternidad

La secretaria confederal de la Mujer de CC.OO., Rita Moreno, ha denunciado la insuficiencia del Real Decreto de 16 de noviembre por el que se regulan las prestaciones económicas del sistema de la Seguridad Social por maternidad y riesgos durante el embarazo, y "la demagogia que supone presentar-

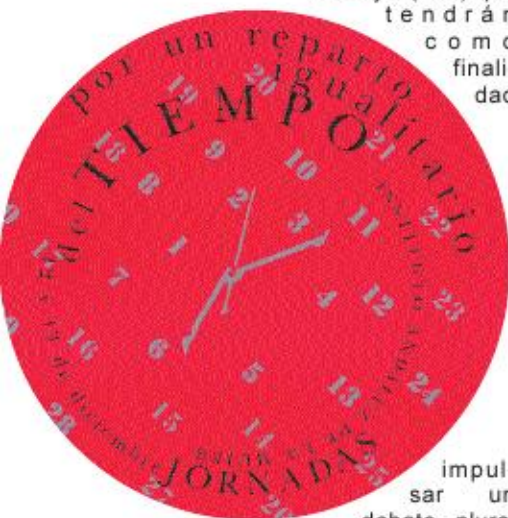
las como novedosas cuando en realidad son medidas que en su mayoría, llevan un retraso de dos años", tiempo que se ha tardado en desarrollar la ley de conciliación, según consta en la nota que han hecho pública.

Para CC.OO. las medidas contempladas son positivas pero no eliminan ni corrigen las insuficiencias de la Ley de Conciliación en los temas más relevantes como son el permiso individual de paternidad, cuantía de la prestación por riesgo durante el embarazo y complejidad del procedimiento para acceder a ella, exigencia de cotización para la prestación por maternidad durante las seis semanas de descanso obligatorio después del parto, entre otras. Para Rita Moreno, los permisos y prestaciones que estableció la Ley de Conciliación y que ahora desarrolla el Real Decreto, "no son la panacea que va a resolver todos los problemas que existen para poder conciliar la vida laboral y familiar, ni para garantizar el acceso y permanencia de las mujeres en el mercado laboral en condiciones de igualdad efectiva con los hombres, por lo que seguirá reivindicando estas demandas en los centros de trabajo y a través de la negociación colectiva. □



## Por un reparto igualitario del tiempo

Bajo este lema se celebrarán en Sevilla, los próximos días 12 y 13 de diciembre, unas jornadas organizadas por el Instituto Andaluz de la Mujer (IAM) que tendrán como finalidad



impulsar un debate plural que favorezca la adopción de medidas consensuadas en torno a hacer compatible la vida laboral y familiar en clave de igualdad. Estas jornadas servirán de inicio al Foro Andaluz por un reparto igualita-

rio del tiempo que se desarrollará en mesas de trabajo a lo largo del año 2002. El IAM espera que de estas mesas de trabajo nazcan propuestas consensuadas que ayuden tanto a hombres como a mujeres a conciliar su faceta profesional y familiar. En concreto se celebrarán tres mesas de trabajo durante el 2002, que estarán integradas por una representación de los agentes sociales y de expertos en la materia que favorezca un análisis profundo.

El IAM ha puesto a disposición de los ciudadanos un foro virtual al que se puede acceder desde la web del Instituto ([www.iam.juntadeandalucia.es](http://www.iam.juntadeandalucia.es)) y donde cualquier persona interesada podrá opinar con respecto al tema y podrá proponer actuaciones.

Las jornadas comenzarán en el Hotel Meliá Sevilla a las 9,30 horas. Está prevista la participación entre otros de M<sup>a</sup> Ángeles Durán, del Centro Superior de Investigaciones Científicas, autora de un estudio en el que se cuantifica el valor del trabajo doméstico femenino, y cuya intervención servirá como ponencia marco a las mesas de trabajo. □

## Encuentro de Mujeres del Mediterráneo

Sevilla ha sido la sede del I Encuentro de Mujeres del Mediterráneo en Andalucía, un foro organizado por la Fundación Tres Culturas del Mediterráneo que tuvo lugar los días 23 y 24 de noviembre en el Pabellón Hassan II de la Isla de la Cartuja. El encuentro, que contó con la inauguración del consejero de la Presidencia, Gaspar Zarrías, y con la coordinación de la europarlamentaria Emma Bonino, ha propiciado la búsqueda de soluciones a la delicada situación que atraviesan los Derechos Humanos de la Mujer. La ocasión se aprovechó para prestar especial atención a la situación de las mujeres afganas. La conferencia inaugural fue pronunciada por S.A.R. Princesa Sarvath El-Hassan de Jordania.

Bajo el lema 'Mujer: desarrollo, democracia y libertad', se analizaron entre otros temas la contribución de la mujer a los cambios políticos, socioeconómicos y culturales, su papel en la educación, el derecho de familia o la construcción de una red de mujeres del Mediterráneo en Internet. □

Centro Municipal de  
Información a la Mujer

Excmo. Ayto. De Brenes



Elena Cristina Nimo Díaz  
Alcaldesa/Presidenta del Ayuntamiento de Brenes



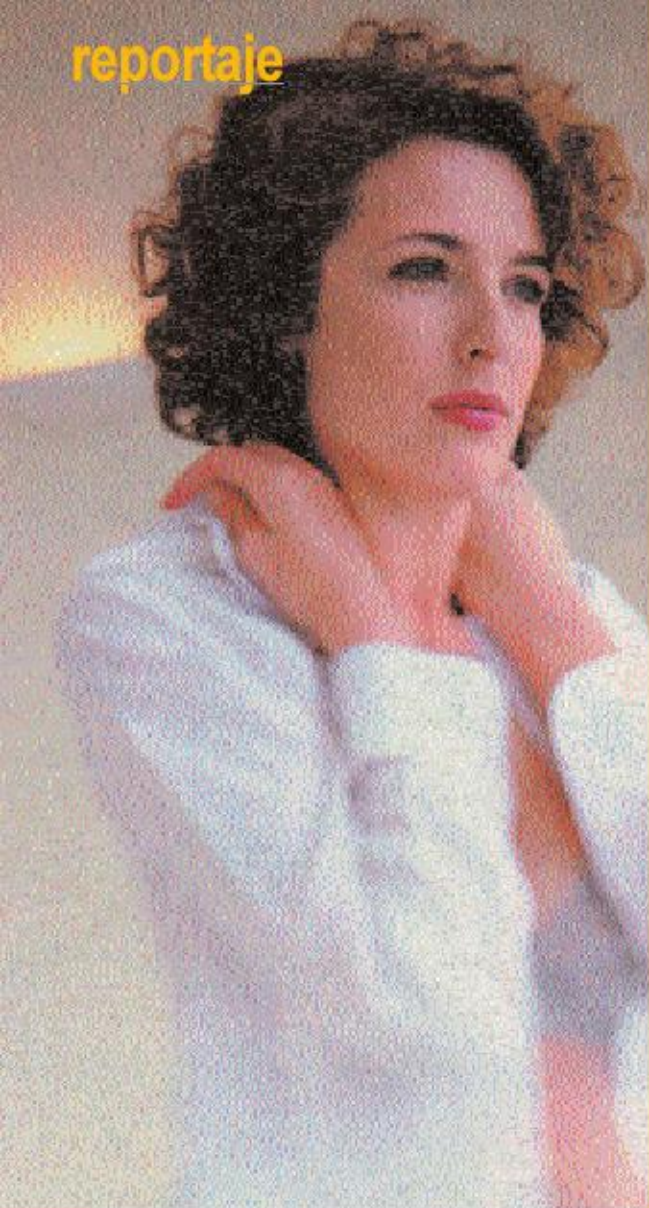
Ayuntamiento de Brenes

## BRENES UN COMPROMISO CON LA MUJER RURAL

Las mujeres que vivimos en el mundo rural, además de problemas comunes derivadas de nuestra condición de mujeres tenemos una serie de problemas específicos relacionados con el propio medio en el que nos movemos, un medio en el que el peso de la tradición y los valores a ella asociados hacen que los procesos de cambio que se están viviendo en otros ámbitos aquí sufran un importante proceso de ralentización.

Ante esta situación se hace necesario crear foros de debate específicos, como las recientes I Jornadas de Género "Acciones para la Igualdad" organizadas por la Asociación Comarcal de la Gran Vega, subvencionadas por la Junta de Andalucía y celebradas recientemente en Brenes, que ayuden a crear las condiciones necesarias para remover todos los obstáculos que se oponen a la plena integración social, laboral y cultural de las mujeres del mundo rural.

Pero ante todo, y lo más necesario, es una profunda concienciación a todos los niveles, sobre el papel activo y de gran importancia que debe desarrollar la mujer en la sociedad actual. Dicha idea es la mejor manera de seguir trabajando y luchando por la plena integración social, laboral y cultural de las mujeres.



# Posturas que dicen mucho de ti

Aunque parezca increíble nuestras emociones pueden llegar a modelar nuestro cuerpo.

La forma de enfrentarnos a la vida empieza por la postura corporal y ésta se puede ver modificada en función de nuestro estado de ánimo

La postura de tu cuerpo al caminar, al estar de pie, al sentarse dice mucho sobre ti. Revela cómo eres y cómo te enfrentas a la vida porque la alegría, la tristeza, el miedo o cualquier otra emoción tienen un efecto directo sobre los grupos musculares, que se acaban relajando o contrayendo en función de los sentimientos. Esto condiciona nuestra postura corporal.

La tristeza, por ejemplo, nos lleva a bajar la cabeza y a doblar la espalda. La felicidad por el contrario a enderezarla. Si estos gestos se convierten en algo habitual, la tensión muscular termina por dejar rígida toda nuestra estructura física, modificando con el tiempo la postura. De hecho, según afirman los especialistas, los músculos no entran en juego individualmente, sino en cadenas agrupadas en sentido vertical de la cabeza a los pies.

## DE FORMA INCONSCIENTE

Pero, ¿cómo puede un estado de ánimo influenciar nuestra postura? Se trata de un procedimiento inconsciente en el que las emociones modelan nuestro cuerpo a través del sistema nervioso. Por este motivo resulta tan difícil que una persona modifique su postura simplemente diciéndole que la cambie, porque las palabras llegan sólo a la parte consciente de una persona.

## CÓMO CAMBIAR LA POSTURA

Igual que podemos adquirir 'malos vicios' posicionales

también podemos corregirlos. Esto es necesario sobre todo cuando nuestra postura habitual nos provoca dolores de espalda, cuello, piernas, etc.

Es necesario realizar ejercicios que vayan 'remodelando' la musculatura y recuperando la flexibilidad.

Las más adecuadas son las gimnasias suaves, el stretching o el yoga. Las manipulaciones osteopáticas también son eficaces. Una vez las articulaciones y músculos vuelvan a estar flexibles, la actitud hacia la vida podrá cambiar para mejor.

Parece increíble pero es cierto y la mejor manera es probar. Ponte delante de un espejo y observa tu postura relajada. Compárala con las posturas que te indicamos a continuación y, si es necesario realiza los ejercicios que te proponemos para modificarla. □





## Espalda muy recta y pecho hacia delante: eres dominadora

**La posición:** Es la postura de los 'tipos duros', con la barriga hacia adentro y el torso orientado hacia delante. Los músculos que más se contraen son los de la espalda, los glúteos hacia fuera, la cabeza mira en alto y las piernas tensas hacia atrás.

**El carácter:** Eres una persona calculadora, a la que le gusta ir al grano. Te riges por los mandatos de la mente más que por tus emociones. El cuerpo para ti es un instrumento a dominar y basa tus relaciones con los otros en el poder. Si además te duele con frecuencia el cuello, es que siempre estás a la defensiva.

**Ejercicios:** Sentada en el suelo, alarga tu cuerpo hacia delante para intentar tocarte las puntas de los pies. Repite este ejercicio 10 veces todos los días. La posición 'cerrada' te servirá para entrar en contacto con tus propias emociones.



## Hombros desnivelados: eres poco flexible

**La posición:** Tener un hombro un poco más bajo que otro -cuando no existe anomalía previa en la columna- es resultado de la dominancia de gestos mecánicos repetidos a menudo, como por ejemplo colgarte siempre el bolso en el mismo lado. Los diestros suelen tener el hombro derecho más alto y los zurdos al contrario.

**El carácter:** Este defecto esconde un problema profundo. Los hombros indican como se afronta la vida. Por ejemplo, el hombro derecho más bajo señala que tiendes a descuidar demasiado los aspectos materiales para satisfacer tus exigencias intelectuales.

**El ejercicio:** Sentada en una silla, con los pies bien apoyados en el suelo, pon la mano izquierda sobre el hombro derecho y viceversa, con el rostro mirando hacia delante. Gira lentamente los hombros, primero hacia la derecha y después hacia la izquierda. Repite este ejercicio 10 veces todos los días. Es muy útil para equilibrar la espalda.

## Espalda encorvada: eres insegura

**La posición:** La espalda se curva, los hombros se cierran y la cabeza y las piernas (flexionadas) tienden a ir hacia delante.

**El carácter:** Eres una persona sensible, centrada en tus necesidades emotivas. También eres un poco insegura, dependes demasiado del juicio de los demás y dudas de tu capacidad de seducción por eso cierras los hombros. De hecho es un modo de proteger los senos y el vientre, emblemas de la feminidad.

**El ejercicio:** Debes desarrollar tu autoestima y tu capacidad para comunicarte con los demás.



## Espalda recta y piernas ligeramente flexionadas

**La posición:** Espalda muy recta, con la columna estirada, vientre en su justa posición, y piernas ligeramente flexionadas. Es la postura equilibrada. Significa que las cadenas musculares posteriores y anteriores del cuerpo están equilibrados, y por lo tanto, muestras una buena armonía entre instinto y racionalidad.

**El carácter:** Si tienes esta posición eres afortunada porque sabes escoger lo mejor que la vida te ofrece en cada momento.

**El ejercicio:** Tu equilibrio interior te sugiere siempre el mejor camino a escoger. El mejor consejo que puedes seguir es mantener flexibles y elásticas las articulaciones de todo el cuerpo haciendo con regularidad ejercicios de stretching y yoga: así también conservarás la flexibilidad con respecto a la vida.

# Las adicciones sin drogas

## (I parte)

En este tipo de adicciones, la persona traspasa la barrera de la normalidad para convertir ciertos comportamientos que de otra forma serían habituales, en un auténtico problema que necesita de tratamiento especializado

Las adicciones sin drogas podrían definirse como las adicciones comportamentales. Revisaremos desde la llamada adicción al sexo, hasta la adicción al dinero, pasando por la compra compulsiva o el juego patológico. Debido a la variedad de dependencias de que puede ser esclavo el ser humano, se tratará en este artículo de algunas de ellas y en el siguiente se continuará con el resto.

Las personas podemos hacernos dependientes de las cosas, por ejemplo de objetos, de las llamadas drogas químicas, de otros seres -humanos o animales- y de nosotros mismos (costumbres, hábitos, manías).

El ser humano se siente mejor si posee ciertas cosas, si las incorpora a su propia persona, creyendo que "poseer" es sinónimo de poseerse y sentirse seguro. No es extraño, pues, que nos hagamos dependientes y adictos a nuestras cosas (libros, ropas, discos, coches, etc.). Se considera que realmente somos "dependientes" de nuestros deseos. En el fondo lo que mueve a los seres humanos a repetir este tipo de costumbres no es otra cosa que la búsqueda de placer, o al menos la compensación de los sufrimientos. Lo que ocurre es que a menudo podemos pasar de "practicar" una costumbre a "cometerla", atravesando la línea entre el placer y el sufrimiento.

### EN BUSCA DEL EQUILIBRIO

Según los especialistas "todo consiste en un problema de autogobierno, de auto-control, de auto-conducción". Sabemos que la mayor dignidad del ser humano es la de gobernarse a sí mismo, y que para ello es preciso obrar con un mesurado equilibrio entre lo que "podemos hacer", lo que "debemos

hacer", y lo que "queremos hacer". Sabemos que la disposición y uso correcto de estas tres potencialidades es el mejor indicio de un buen equilibrio mental. Pero no todas las personas disponen y usan adecuadamente la capacidad de autogobierno, o bien no la usan todo el tiempo, de tal manera que todos, en algunos momentos, somos "imprudentes", temerarios y nos conducimos olvidándonos de los "deberes", guiándonos sólo por los impulsos, sin importarnos los riesgos y perjuicios que ello pueda suponer. Para muchos esta es la salsa de la vida.

Si alguna de estas manías se convierte en dependencia o enfermedad no hay más remedio que aceptarlo con tranquilidad y ponernos en manos de los expertos. Ahora bien, sin excesos, pues podemos caer en un "vicio" aun peor que la enfermedad, el de psiquiatrizar la vida.

### FACTORES QUE PREDISPONEN

Se habla de ciertos factores favorecedores de las conductas dependientes: la existencia de una personalidad inmadura con elevada impulsividad, baja autoestima, intolerancia a las frustraciones y búsqueda exagerada de sensaciones, y la concurrencia de ciertos valores de la sociedad actual, como la tendencia al consumo, el valor de la imagen, etc. También se habla de que existen factores que predisponen como cierta vulnerabilidad biológica heredada, fracaso en la socialización, contacto con situaciones estresantes durante las primeras etapas de la vida, contacto reciente con eventos estresantes...□

*Dtora. Carmen Jiménez Casado  
Médico Psiquiatra de Psiquia.com*

### Adicciones peligrosas

Hay muy distintas y numerosas adicciones comportamentales. Nosotros nos vamos a limitar a algunas de las que se han considerado en algún momento como peligrosas. En esta primera parte del artículo nos referiremos a aquellas conductas adictivas relacionadas con los instintos:

**1. La adicción a la comida.** De alguna manera, la bulimia puede ser entendida así. Consiste en la aparición de auténticos ataques de voracidad (atracones) que se repiten con cierta frecuencia. La adicción al alimento puede tener un carácter general o limitarse solamente a un tipo de alimento. Los más frecuentes en este caso son la dependencia del azúcar (dulces), la del chocolate, la leche, los frutos secos y la goma de mascar.

**2. La adicción al sexo.** Ocurre cuando a partir de una conducta agradable se desencadena una necesidad imperiosa de practicar actividad sexual con personas anónimas, repitiéndose de forma mecánica a pesar de resultar poco o nada satisfactoria. La relación suele producirse con personas distintas y normalmente es muy breve. Se trata de una forma de manipulación del cuerpo de la otra persona, a modo de objeto, para el que no existen obligaciones ni responsabilidades. El individuo se siente esclavizado por este tipo de conductas a pesar de los riesgos que conlleva. Después suele haber intensos sentimientos de culpabilidad y autorreproches, que no impiden la repetición de dicho comportamiento en breve espacio de tiempo.

# El lenguaje del color

Todas tenemos un color con el que nos vemos más favorecidas. También, dependiendo de nuestro estado de ánimo, nos apetece más vestirnos o maquillarnos con determinados colores. Pero hay unos criterios básicos con los que nunca te equivocarás



**A**l margen de las modas, que siempre se pueden adaptar a los gustos de cada una, todo el mundo suele tener un color preferido, o una gama con la que le gusta más maquillarse, por ejemplo. En función de tu color de piel, ojos y pelo, existen una serie de colores que son los que mejor te van. Si éstos los combinas con las últimas tendencias de moda realzarás tu belleza cada día.

## MORENAS DE PIEL Y OJOS OSCUROS

A las mujeres morenas, la moda les hace un pequeño regalo esta temporada ya que vuelven los dorados para el maquillaje de ojos, un color que realza de forma especial la piel oscura y la ilumina espectacularmente. La gama de los beige hasta llegar al marrón chocolate es la que mejor combina con el tipo de mujer más numerosa en Andalucía, las morenas de ojos oscuros. También se pueden atrever con los colores berenjena o ciruela. Recuerda que es bueno iluminar tu rostro de alguna forma, así que siempre que puedas utiliza colores con reflejos metalizados o brillantes para los labios.



En cuanto a la ropa, los colores que deben ser la base de tu armario son los marrones, camel y verde aceituna y a partir de estos combinar con otros tonos.

## MORENA DE PIEL CLARA

Tu maquillaje debe basarse en el fondo en beige y tonos tierra para el fondo y colorete y en los rojos para los labios. El gris para las sombras también te sentará bien. Para la máscara de pestañas elige un marrón si tienes los ojos claros y verde o negro si tienes los ojos marrones.



En tu vestuario deben primar los colores como el beige o anaranjados muy suaves en tonos melocotón. Asimismo también te favorecen mucho los malvas y con el azul oscuro y el negro realzarás tu elegancia.

## RUBIA DE PIEL Y OJOS CLAROS

Para las mujeres de piel y pelo claros, lo ideal para resaltar tu elegancia serán los tonos grises, mejor si es marengo. Si lo que quieres en cambio, es resaltar tu parte romántica, una imagen que dan muy bien las



mujeres rubias, sobre todo si tienen un tono dorado en su pelo, decántate por colores pastel como el celeste o el rosa claro.

En tu cutis, la base de maquillaje deberá ser un tono más clara de tu piel para evitar que parezcas mayor. Utiliza corrector para disimular los pequeños capilares que suelen transparentarse en este tipo de mujeres. En cuanto a las sombras, los tonos tostados dan aspecto de 'buena cara' y el colorete puede ser de la gama de los rosas, al igual que la barra de labios. La máscara puede ser marrón o gris.

## PELIRROJA O RUBIA CON OJOS PARDOS O GRISES

En tu fondo de armario deben primar los colores marrón rojizo y el gris marengo. Otros colores básicos para ti pueden ser el verde botella y el gris, aunque si lo que quieres es llamar la atención y destacar, nada mejor que enfundarte en el color fucsia. En lo que respecta al maquillaje puedes seguir las mismas pautas que se dan anteriormente para el otro grupo de rubias. Con la máscara de pestañas te puedes permitir más licencias que otras ya que combinarán a la perfección con tu color de ojos el marrón, el gris e incluso el turquesa. □





La gripe está a punto de llegar, fiel a su cita con nuestras defensas a partir de diciembre. No hay nada que la cure, pero sí hay una serie de consejos que puedes seguir para evitarla o para recuperarte sin problemas

La temida gripe llegará en breve. Fiebre, dolores musculares y óseos, debilidad, y otros síntomas igual de agradables son las señales inequívocas de que nuestro cuerpo está siendo invadido. El virus es especialmente agresivo y todos los años provoca epidemias. Esto se debe a que para que se produzca el contagio no es necesario estar en contacto directo con una persona infectada, sino que se realiza a través de las vías respiratorias por lo que se puede producir en cualquier lugar.

Desgraciadamente no hay ningún tratamiento que la cure todavía por lo que lo mejor es intentar prevenirla a través de la vacunación.

#### VACUNACIÓN

La vacunación suele ser muy eficaz -ronda el 70%- pero es necesario repetir la operación cada año ya que el virus muta en cada campaña. La época ideal para vacunarse se sitúa entre los meses de octubre y noviembre ya que la época de especial virulencia de la enfermedad se desarrolla entre diciembre y principios de febrero.

#### TERCERA EDAD

La vacunación es especialmente recomendable en el grupo de enfermos crónicos y de la tercera edad porque puede evitar complicaciones peligrosas. En la campaña pasada entre el 60 y el 70% de los mayores españoles usaron la inmunoprofilaxis antigripal.

Se calcula que el 80% de la mortalidad que provoca la gripe se produce en este grupo de edad.



Una de las principales causas son las complicaciones pulmonares como la neumonía y la pulmonía, así como las insuficiencias coronarias. Según un estudio realizado en Suecia sobre un grupo de personas mayores de 65 años, la vacunación redujo la

### Qué puedes hacer

- **No hagas esfuerzos:** Debes descansar mucho para que tu sistema inmunitario no sufra más alteraciones de las que ya tiene.
- **Hidratación:** Procura tomar mucho líquido. No importa si es agua, zumo, caldo o cualquier otra bebida sin gas pero es importante que mantengas tu organismo hidratado.
- **No a la automedicación:** La automedicación no es aconsejable en absoluto, y sobre todo en lo que se refiere a los antibióticos. Recuerda que si no hay complicaciones, los antibióticos no sólo no te ayudarán sino que reducirán tus defensas ante la enfermedad.

mortalidad de la enfermedad en un 57%. Además disminuyeron las complicaciones por neumonía en un 29% y los ingresos hospitalarios por gripe en un 46%.

#### NUEVAS TERAPIAS

A pesar de los nuevos medicamentos que han surgido en los últimos años contra esta enfermedad, no existe ninguno que permita detener el virus con un 100% de eficacia. No obstante, existen ciertas investigaciones en Alemania que apuntan hacia un nuevo método terapéutico que podría lograrlo: los inhibidores de las kinasas MAP, acrónimo de la proteína mitógena activada. Han demostrado que inhibiendo estas kinasas es posible detener la progresión del virus de la gripe, aunque antes de desarrollar este fármaco hay que resolver los efectos secundarios que podría provocar. □

# Mitología de la alimentación

Existen mitos relacionados con los alimentos que pueden hacernos adquirir hábitos nutricionales incorrectos. Su origen es confuso y puede estar tanto en antiguas creencias como en publicidad tendenciosa

## Las vitaminas curan enfermedades y abren el apetito

Existe un mito muy extendido por el que se cree que la toma de vitaminas puede hacer que se curen múltiples enfermedades o que vivamos más. Las vitaminas no actúan en ningún caso como un medicamento. Son sustancias necesarias para nuestro organismo pero sólo curarán las enfermedades que estén causadas por una carencia de las mismas. Por ello, si se sigue una dieta equilibrada no resulta recomendable autoadministrarse suplementos vitamínicos, ya que el exceso de alguna de ellas puede llegar a resultar peligrosos, como la vitamina A o la D. En lo que respecta al apetito no tienen ningún efecto sobre el mismo.



## Las legumbres causan trastornos digestivos

Si la persona que come las legumbres está sana no tienen por qué causar ningún tipo de trastorno. Si se siguen unos sencillos consejos, como ponerlas previamente en remojo, cocerlas lentamente hasta que se ablanden y limitar los condimentos, podrás disfrutar de un buen plato de legumbres sin problemas.



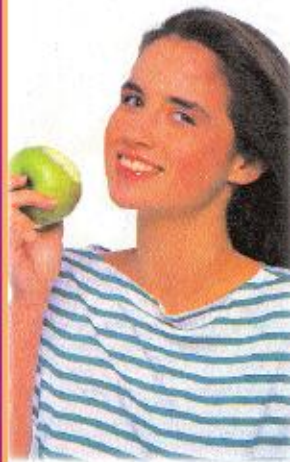
## El pescado es bueno para el cerebro

Muchas personas piensan que el contenido en fósforo del pescado es bueno para el cerebro, especialmente en la etapa de desarrollo infantil, pero no existe ningún estudio científico que constata que los fosfolípidos determinen el desarrollo orgánico del cerebro.



## Lo mejor de la fruta está en la piel

La piel de la fruta es buena por su aporte de fibra pero no porque las vitaminas o demás elementos que contenga se concentren en esta parte. Por tanto, en el caso de que la pieza de fruta no vaya a ser muy bien lavada, es mejor pelarla puesto que puede contener restos de insecticidas, abonos, etc.



## Los caldos de carne son un gran alimento

Todo el mundo ha escuchado alguna vez esa creencia de que cuando tienes el estómago revuelto, un buen caldo caliente ayuda a "asentarlo" porque es alimenticio y se digiere bien. Pero esto no es del todo cierto ya que el alimento que pueda tener un caldo es más bien escaso. Si se ha preparado con pastillas de extractos aporta sobre todo líquido y sales. En el caso de que sea de preparación casera habrá que sumarle además las grasas que le hayamos añadido para realizarlo. Es decir que será agua, sal y grasa.



## Para la alimentación infantil son muy buenos los sesos y el hígado

En primer lugar, la carne no es un alimento indispensable como pudiera creerse. Las vitaminas, proteínas, hierro, etc., que aporta la carne se pueden encontrar en otros alimentos. Lo mismo ocurre con las vísceras. Si bien el hígado es una fuente muy buena de vitamina A y hierro, tanto éste como los sesos aportan una gran cantidad de grasa y colesterol, que en exceso no es en absoluto recomendable para la alimentación infantil.

Fuente: Cocina andaluza. Dieta mediterránea. Consejería de Salud. Junta de Andalucía.



Marianela Nieto,  
licenciada en Ciencias de la Información

## Femenino singular (IV)

Querida Carol:

El ojo de la lun@ cruza este mes el centro del planeta hasta Sidney para enviarte un mensaje de paz, como cada vez que nos escribimos, y de forma especial ahora que se acerca esa fecha que acentúa nuestro contraste climático, esa Navidad que sentimos blanca a este lado del hemisferio y que se vuelve deslumbrante, de sol y playa en esa tierra donde vives.

Hemos tenido una interesante conversación sobre la presencia de la mujer en el mundo literario, como escritora, lectora, agente literaria, editora... Hay quienes se empeñan en poner adjetivos carentes de sentido a la relación que tenemos con la literatura, otros prefieren insistir hasta el hartazgo con la existencia de la "literatura femenina" -una pregunta que parece "obligada" en cualquier entrevista realizada a una autora- y memeces de esta índole.

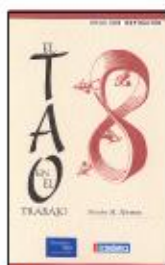
Alejandro y yo nos quedamos con eso de que "la literatura no tiene apellidos", suscrito recientemente por Rosa Regás y Marcela Serrano, ganadora y finalista del Premio Planeta 2001. Empecemos hoy por aquí para hablar más tarde en "femenino singular".

En primer lugar, es una alegría que una editorial se acuerde de dos escritoras para celebrar su 50 aniversario, destacando sus obras, "La canción de Dorotea" y "Lo que está en mi corazón" con merecidos galardones. Ambos títulos ponen sobre la mesa, en líneas generales, la importancia de mujeres que asumen riesgos y quieren cantar con voz propia.

Ya en particular, queremos destacar la trayectoria de Rosa Regás, barcelonesa que ha alcanzado un merecido reconocimiento -alimentado por los premios Nadal y Planeta y por la acogida de crítica y público- con obras narrativas como "Azul" o "Ginebra". Dice Rosa, al hablar de una escritura y género, que "a todos nos falta evolucionar un poco más. A los hombres, para que se den cuenta de que las mujeres en literatura no tienen sexo, que todos somos personas; y a las mujeres, para que no teman tomar riesgos y descubrir sus vocaciones ocultas a la edad que sea y tener el coraje de ponerlas en práctica". Un mensaje para reflexionar, en definitiva, y un guiño del ojo de la lun@. □

"De las personas amadas se saben muchas cosas, y sin embargo no se les da crédito".

(Eliás Canetti. "El suplicio de las moscas")



**El Tao en el trabajo**  
Stanley M. Herman.  
Prentice Hall. Madrid, 2001

Nueva interpretación del Tao Te Ching, el clásico del filósofo chino Lao Tse. El autor, pionero de la valoración personal en el ámbito profesional y especialista en filosofías orientales y occidentales lo ha adaptado a la vida actual para aliviar nuestro espíritu.



**Propuestas ganadoras**  
Ros Jay. Prentice Hall.  
Madrid, 2001

Guía práctica que te enseña a escribir en poco tiempo propuestas hábiles y que te permitirán obtener resultados satisfactorios. Con métodos que reducen al máximo la necesidad de preparación previa. Ideas inteligentes para hacer lo mejor en el último momento.



**El acoso moral en el trabajo**  
Marie-France Hirigoyen.  
Paidós. Barcelona, 2001

Esta obra, documentada con testimonios reales da respuesta a cuestiones complejas sobre el acoso moral en el lugar de trabajo, comenzando por precisar las acciones que engloba el concepto y documentado con casos reales.



**Discursos y prácticas para una didáctica crítica**  
J. Mainer (coord.). Diada editora. Sevilla, 2001

Compilación de varios trabajos de investigación en el que se abordan temas actuales sobre la educación, como los límites y posibilidades de la formación del profesorado, o el análisis de ciertas prácticas pedagógicas.



**Terminología de contabilidad directiva**  
Prentice Hall. Madrid, 2001

Diccionario que recoge los términos más importantes del lenguaje de los negocios y las finanzas actuales. Cada término aparece con su equivalente en inglés y refleja lo que ocurre hoy en el mundo de los negocios. Edición totalmente actualizada.



**Ojo del amanecer. Matahari**  
Richard Skinner. Maeva. Madrid, 2001

Biografía novelada de la mujer más misteriosa del siglo XX. Mezcla de realidad y ciencia ficción que Skinner ha sabido conjugar para atrapar al lector en una fascinante historia sobre una mujer que sin duda se adelantó a su tiempo.



**Sonidos que curan**  
Mitchell L. Gaynor. Urano. Barcelona, 2001

A través de esta obra, el doctor Gaynor nos enseña cómo se sirve del sonido de los cánticos mantras, los cuencos de cuarzo y tibetanos o la música clásica para curar a sus pacientes, así como para alcanzar el bienestar personal.



**Cómo motivar a la gente**  
Patrick Forsyth.  
The Sunday Times. Barcelona, 2001

El éxito de un directivo depende del trabajo de su equipo. Por tanto, conseguir que el grupo tenga la motivación necesaria para conseguir los objetivos es un factor fundamental. No sólo deben hacerlo, sino que deben querer hacerlo.



**Emprendedores en la red**  
Gregory K. Erickson.  
Deusto. Bilbao, 2001

Este libro recoge las experiencias de diez emprendedores que aplicaron fórmulas empresariales clásicas a negocios en la red. Todos tuvieron espectaculares resultados. Son los emprendedores de la nueva era.

Carmen Espinosa Sierra,  
Licenciada en Derecho y Técnico en Prevención de Riesgos Laborales



## La obligatoriedad de la investigación de accidentes laborales

La Ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales (L.P.R.L.) en su art. 16.3 establece una obligación dirigida a los empresarios. La obligación de investigar los hechos que hayan producido un daño para la salud de sus trabajadores, a fin de detectar las causas de estos hechos.

La L.P.R.L. exige la consecución de un objetivo muy concreto: "detectar las causas de los accidentes", para evitar que vuelvan a ocurrir en un futuro.

Según la L.P.R.L., que tiene una vocación tremendamente preventivista como se deduce desde su Exposición de Motivos, la investigación deberá extenderse a todos los accidentes, incluidos aquellos que no hayan ocasionado lesiones a los trabajadores expuestos, es decir, a los "accidentes blancos", popularmente denominados "incidentes". Su investigación permitirá identificar situaciones de riesgo desconocidas o infravaloradas hasta ese momento e implantar medidas correctoras para su control, sin que haya sido necesario esperar a la aparición de consecuencias lesivas para los trabajadores expuestos.

La investigación de accidentes tiene como objetivo principal la deducción de las causas que los han generado a través del previo conocimiento de los hechos acaecidos. El objetivo inmediato que se persigue es rentabilizar los conocimientos obtenidos para diseñar e implantar medidas correctoras encaminadas, tanto a eliminar

las causas para evitar repetición del mismo accidente o similares, como aprovechar la experiencia para mejorar la prevención en la empresa.

Se puede afirmar, que la investigación de accidentes es una técnica preventiva que permite mediante un análisis profundo del accidente de trabajo, conocer el desarrollo de los acontecimientos y determinar las causas que lo han provocado, evitando que tengan lugar futuros accidentes de características similares.

Se trata de reconstruir el accidente, analizando aspectos técnicos (máquinas, instalaciones y equipos) y aspectos humanos (actitud y aptitud de los trabajadores). Por lo general está investigación la llevará a cabo el Jefe del área donde ha tenido lugar el accidente, contando con la colaboración de compañeros, testigos, o si es posible del propio interesado.

No se puede terminar este análisis de "Investigación de los accidentes de trabajo" sin advertir que la misma LPRL, en su artículo 47 califica como infracción grave, no llevar a cabo una investigación en caso de producirse daños a la salud de los trabajadores o de tener indicios de que las medidas preventivas son insuficientes. A la vez que, conviene recordar que, el artículo 49 del mismo texto legal establece, las sanciones impuestas por infracciones graves son de 250.001 a 5.000.000 de pesetas.

Los empresarios deben estar bien asesorados e informados en esta materia. □

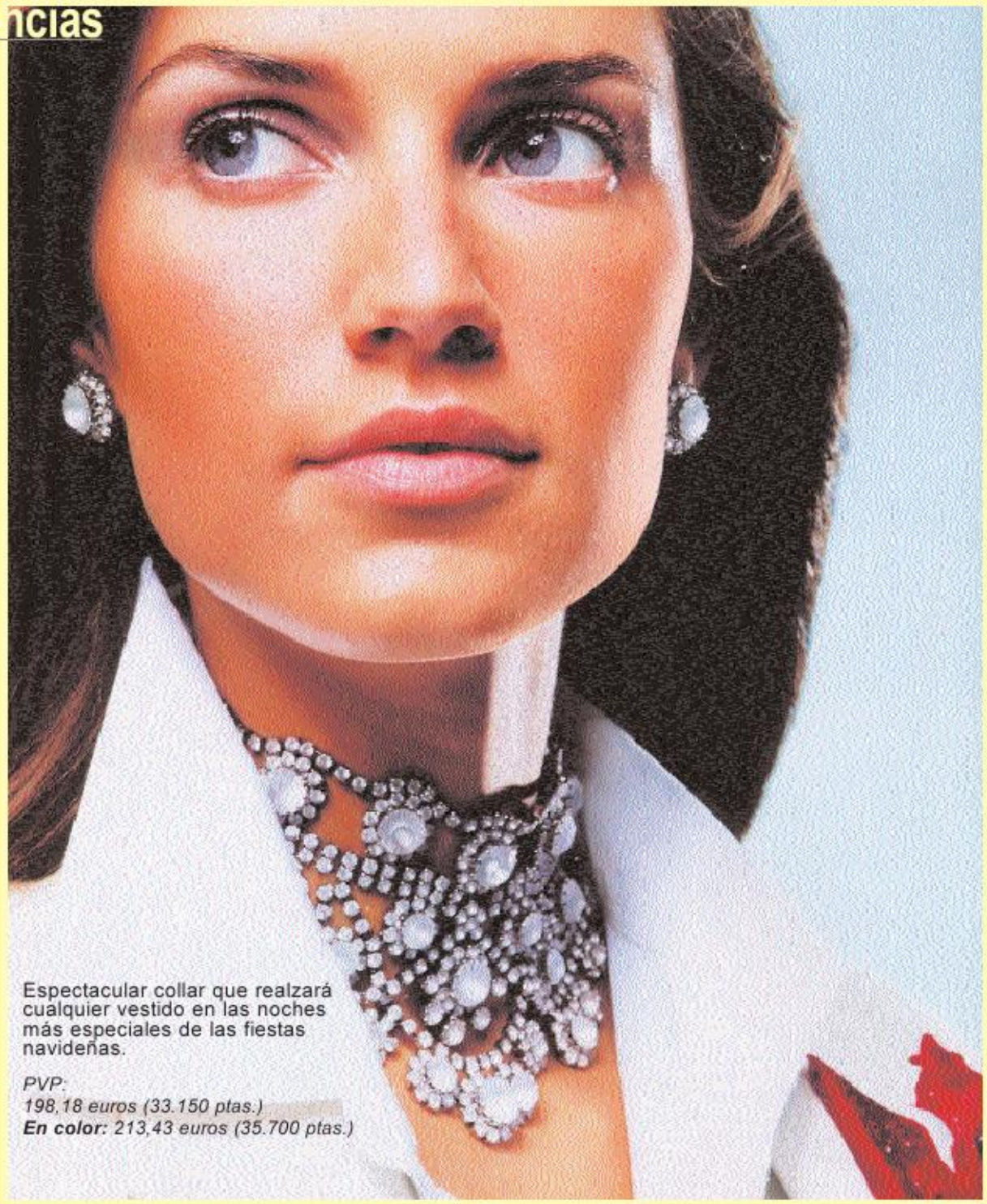


## Pasos perdidos y memoria recobrada

La realizadora uruguaya -afincada desde hace varios años en nuestro país- Manana Rodríguez aborda en la coproducción hispano-argentina "Los pasos perdidos" un tema que le resulta muy próximo: la destrucción sistemática de individuos y familias enteras por los genocidios perpetrados en los años más oscuros de las dictaduras militares latinoamericanas que afectaron, siguen y seguirán afectando a varias generaciones de ciudadanos.

Este genocidio implicó también, como parte de una estrategia represiva perfectamente planificada, el secuestro -a cargo de los torturadores y asesinos de los padres- de recién nacidos a los que prohijaron arrebatándoles sus raíces, su memoria y sus señas de identidad. Y de uno de estos casos, basado de manera especial en el del poeta argentino Juan Gelman, trata esta honesta y conmovedora película sobre una chica que crece como hija única de una familia acomodada a la que su conservadora y plácida existencia se le tambalea con la aparición de un escritor que pretende ser su abuelo, que le habla de su primera infancia y de sus desconocidos progenitores y le pide que se someta a las pruebas de ADN para verificar su auténtica filiación. Todo este proceso, desde la descripción de un grupo familiar idílico en un estrato socioeconómico desahogado, con "padres" cómplices y afectivos, el novio tan adecuado como aburrido y el entorno a salvo de cualquier perturbación, en una rutina previsible pero agradable, junto a la irrupción del pasado de la protagonista con el dolor, el desgarramiento y las crisis consiguientes, nos es narrado con austeridad, lucidez en intensa emotividad, teniendo como ejes geográficos la costa mediterránea española, Madrid y Buenos Aires. Tan abrupta como sutilmente, los fantasmas reprimidos y torturados de las víctimas son devueltos a la luz de la verdad y de la justicia por aquellos familiares que los mantuvieron siempre vivos en sus recuerdos. Hermosa gente como las Madres, Abuelas e Hijos de la Plaza de Mayo, como los miembros de las organizaciones pro-derechos humanos son homenajeados por una directora que conoció en su infancia el dolor, la destrucción y el desarraigo. Inolvidables interpretaciones del inmenso Federico Luppi y la joven actriz Irene Visedo en un memorable dúo abuelo-nieta más expresivo aún en sus silencios que en sus diálogos en las pocas ocasiones en las que coinciden sus personajes. Contra el olvido, hay que ver esta película, a pesar de sus imperfecciones, por su integridad, valentía y tremenda dignidad. Y, ese final, emocionante, en el que todo recupera su sentido cuando la protagonista asume su memoria, su pasado, sus raíces y su identidad pronunciando su verdadero nombre. □

Carmen Jiménez



Espectacular collar que realzará cualquier vestido en las noches más especiales de las fiestas navideñas.

*PVP:*

198,18 euros (33.150 ptas.)

*En color:* 213,43 euros (35.700 ptas.)

# Aghata Ilumina las fiestas



Elegancia y sobria sofisticación.  
El collar, los pendientes y el reloj  
existen en dorado y plateado.

PVP:

**Collar:** 27,44 euros

(4.590 ptas.)

**Pendientes:** 18,29 euros

(3.060 ptas.)

**Reloj:** 152,45 euros

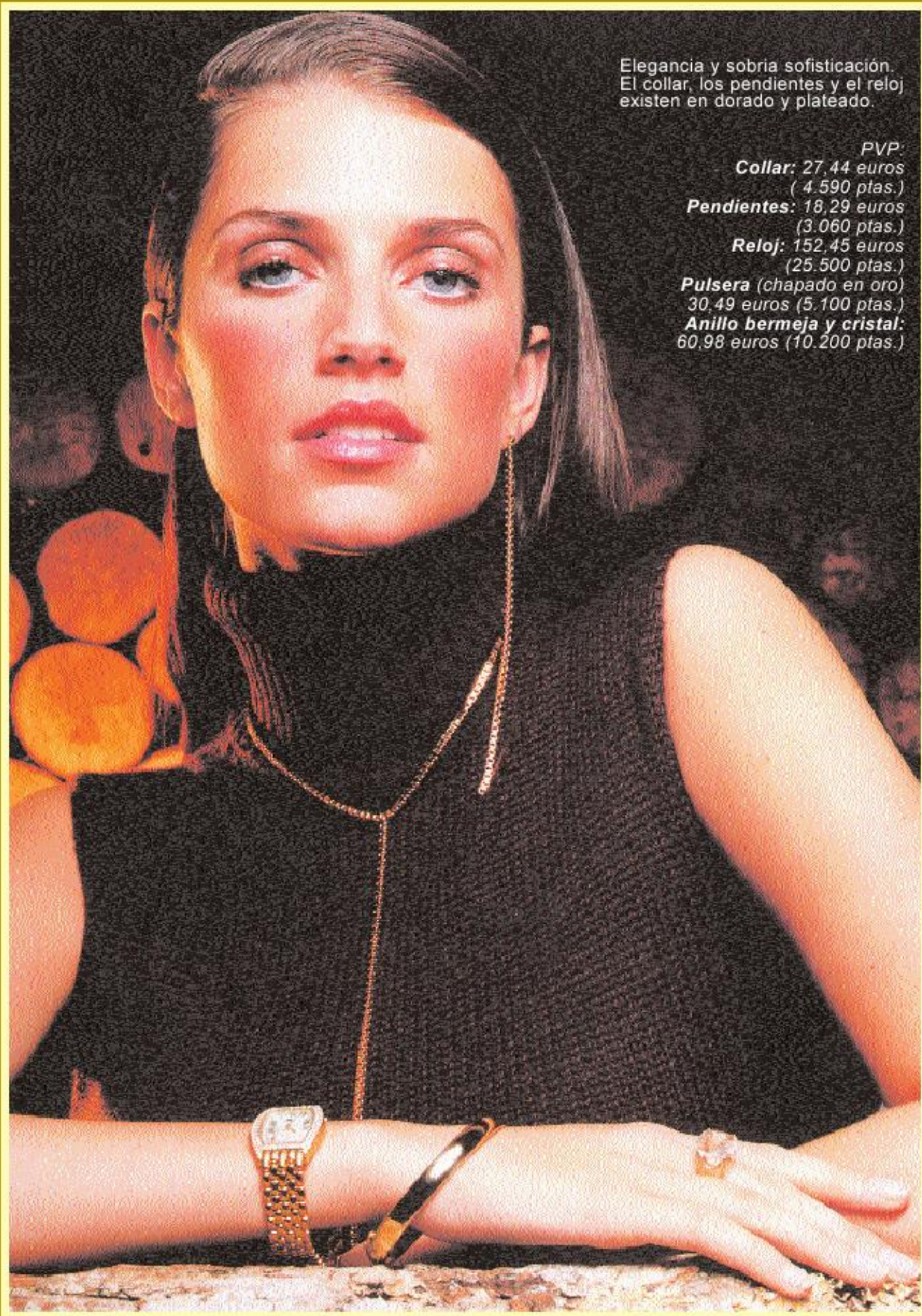
(25.500 ptas.)

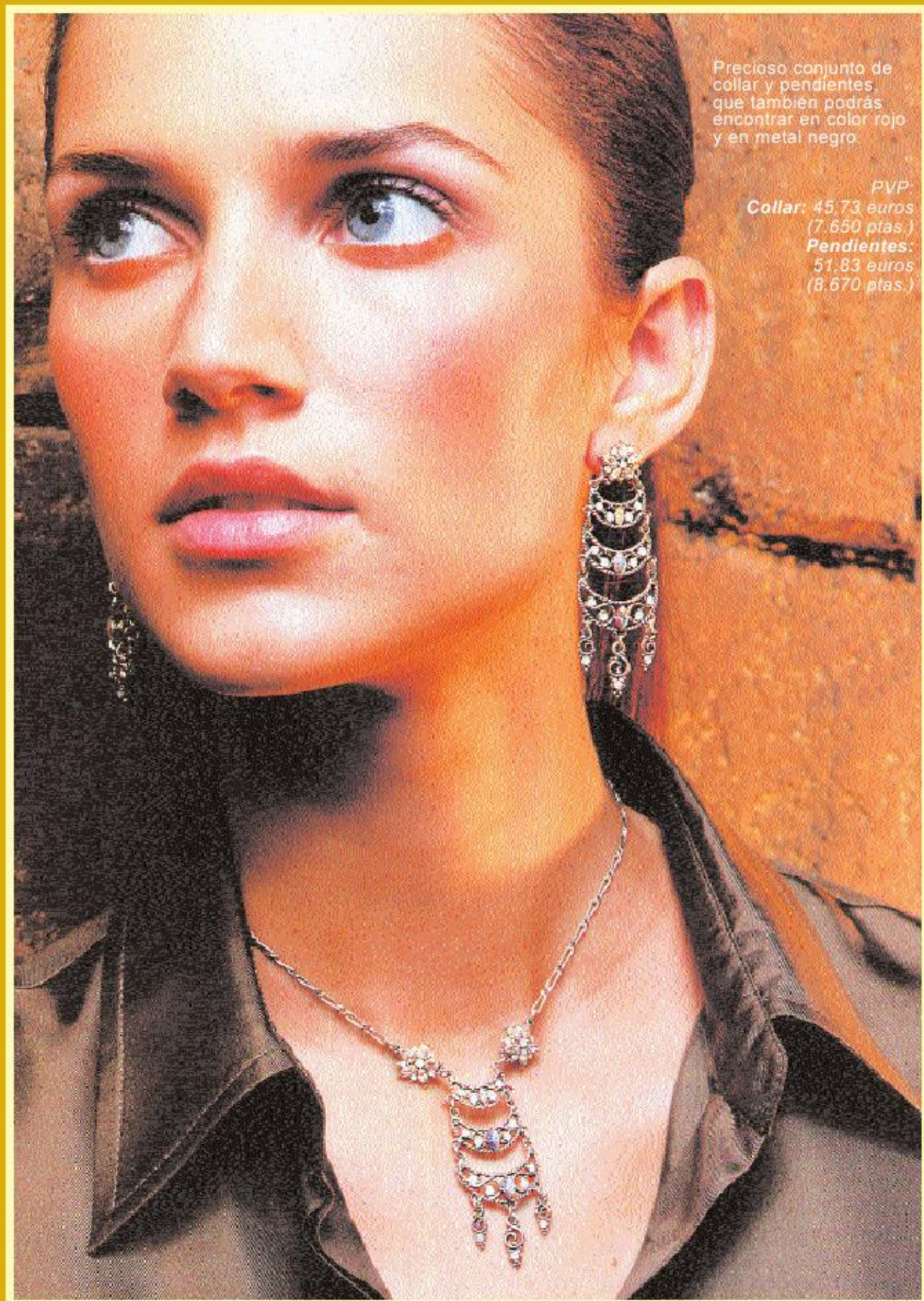
**Pulsera (chapado en oro)**

30,49 euros (5.100 ptas.)

**Anillo bermeja y cristal:**

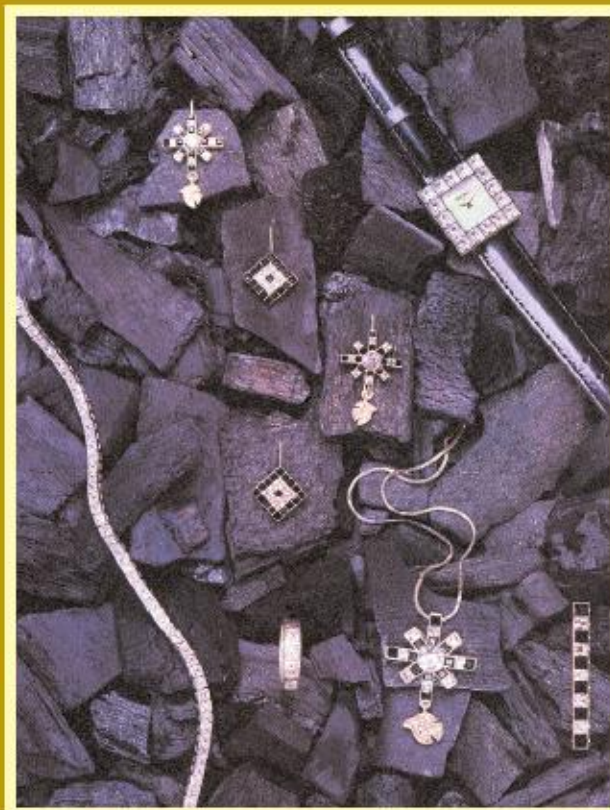
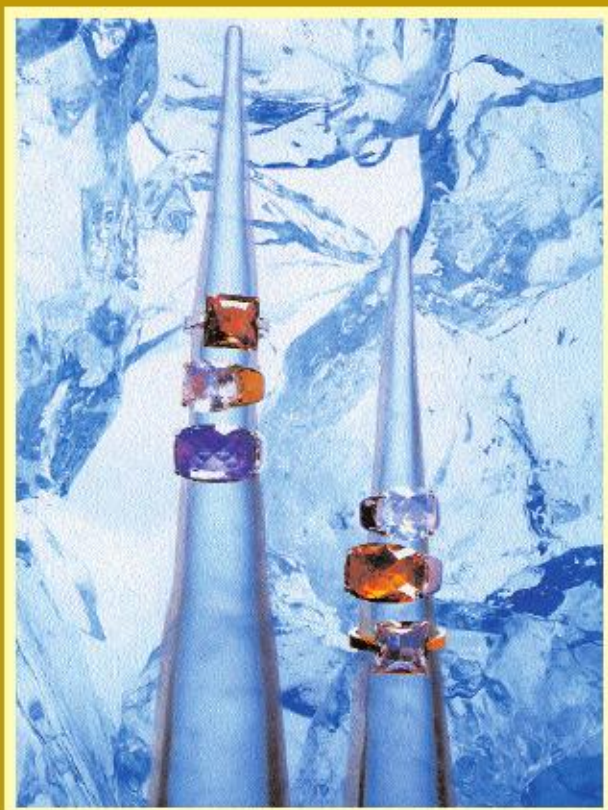
60,98 euros (10.200 ptas.)



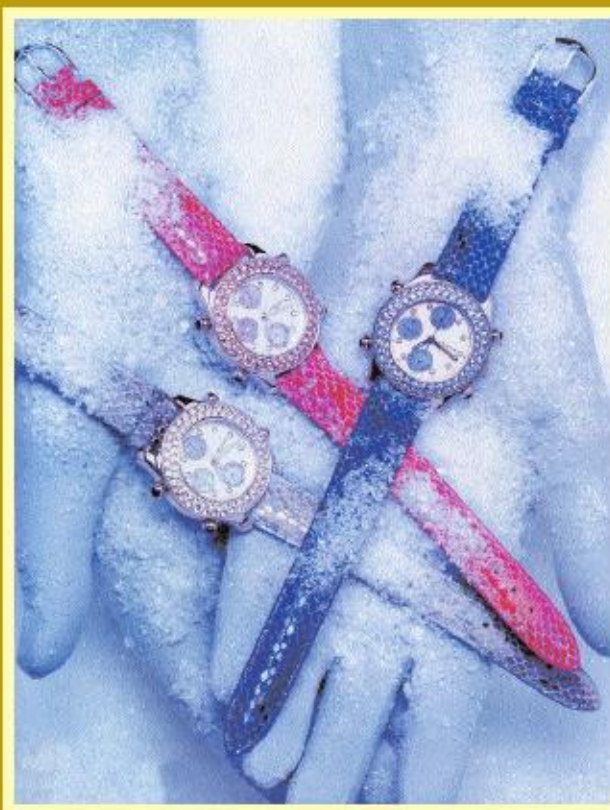
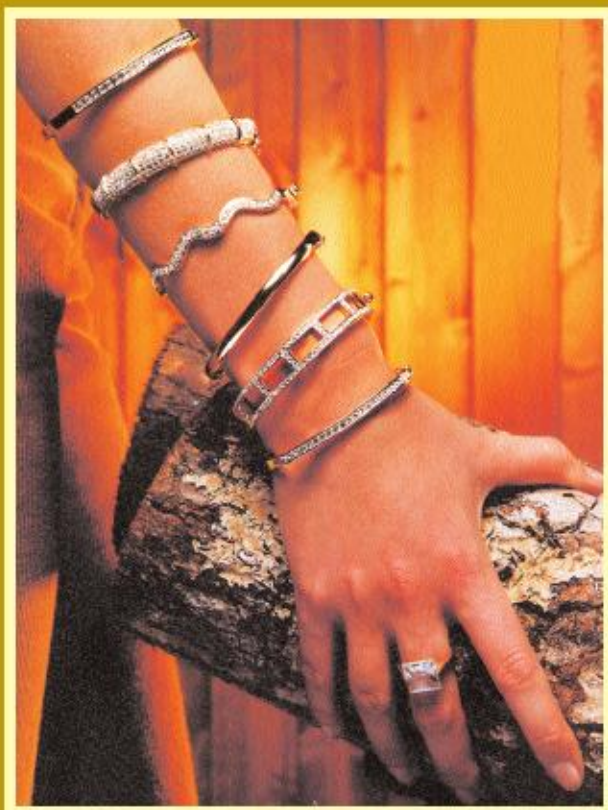


Precioso conjunto de collar y pendientes, que también podrás encontrar en color rojo y en metal negro.

PVP:  
Collar: 45,73 euros  
(7.650 ptas.)  
Pendientes:  
51,83 euros  
(8.670 ptas.)



Agatha te propone mil y una posibilidades en pulseras, anillos, relojes, dormilonas y broches para que estas fiestas puedas brillar con luz propia.





## Un renacimiento para la piel

La renovación celular se ralentiza con el paso de los años. Por eso a partir de los 30 es necesario ayudar a la piel para que aparezca luminosa y renovada. Los laboratorios Clinique te lo ponen fácil y te presentan Total Turnaround Visible Skin Renewer, una crema renovadora celular de acción rápida con la que conseguirás en poco tiempo que tu piel se presente radiante y llena de vida. El tratamiento con Total Turnaround proporciona un alto grado de suavidad y con un aspecto más liso, un tono uniforme y la atenuación de las líneas de expresión. Como siempre, 100% sin perfume y sometido a pruebas de alergia. □



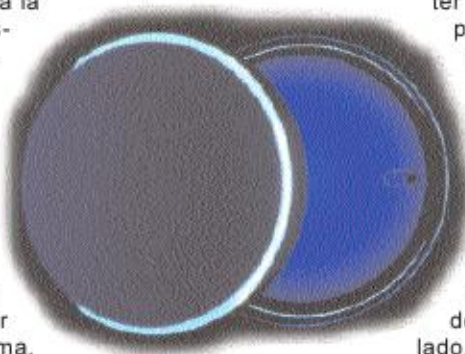
## Una pareja con estilo

Titto Bluni combina en sus dos últimas creaciones, Due Donna y Due Uomo, lo mejor de la moda y el diseño, aunados en dos fragancias que forman un único concepto. Pensado para parejas que comparten estilo. Son dos aromas modernos para mujeres y hombres que cuidan su imagen por dentro y por fuera. La fragancia femenina es fresca y especiada, sin renunciar a la dulzura de las flores, ni a las notas ambaradas y amaderadas. Para mujeres decididas, activas y dinámicas, sin perder ni un ápice de feminidad. Por su parte, Due Uomo es una fragancia intensa, sensual y a la vez fresca, dirigida a un hombre joven y atrevido. □

PVP: 15.93 euros (2.650 ptas)

## Nu, aroma de misterio y seducción

Nu encarna a la mujer misteriosa, polifacética, segura de sí misma y seductora. Así es la nueva la nueva fragancia femenina de YSL. La primera creada por el director artístico de la firma, Tom Ford, que ha querido perpetuar, como ya la hicieran otras legendarias fragancias de la casa, un espíritu femenino de carácter único. Nu sorprende permanentemente, por su aroma profundo y sensual, y por su embalaje, absolutamente anticonvencional: un círculo exterior duro y brillante de metal gris azulado, que esconde un frasco transparente azul intenso, presentado dentro de un cubo de plástico negro ahumado. Lujo y misterio, sin concesiones. □



ter único. Nu sorprende permanentemente, por su aroma profundo y sensual, y por su embalaje, absolutamente anticonvencional: un círculo exterior duro y brillante de metal gris azulado, que esconde un frasco transparente azul intenso, presentado dentro de un cubo de plástico negro ahumado. Lujo y misterio, sin concesiones. □



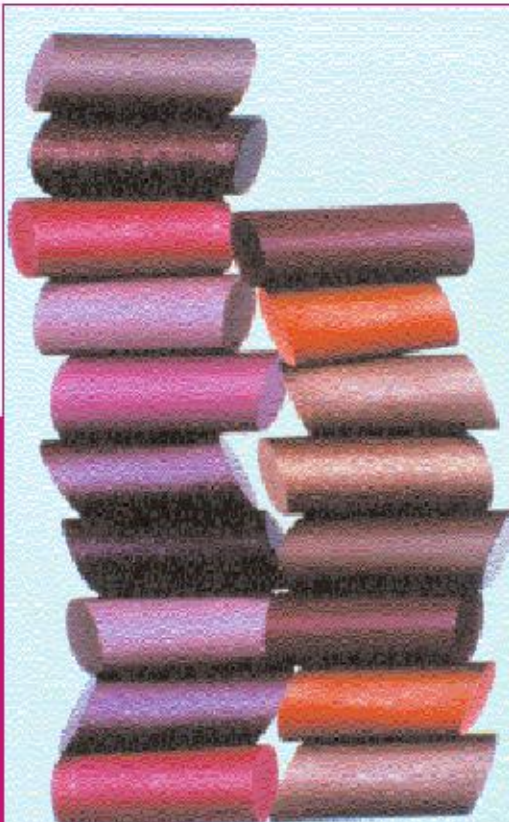
## Tonos profundos en tus labios

Durante los fríos y húmedos días del invierno necesitas iluminar tu rostro. Maybelline New York te propone para el invierno 2002 un juego de color, brillo y luminosidad. Dos opciones para elegir: Hydrastay y Water Shine.

Hydrastay es una barra de labios que mantendrá la hidratación de tus labios durante horas, sin alterar el color. Cómoda y con una carta de colores pro-

tagonizada por los marrones, los rosas con influencia del malva y los rojos. Water Shine llegó a España en abril y ya es todo un éxito. Con esta barra se consigue un efecto jugoso, fresco y brillante, sin sensación pegajosa, es cómoda y ligera. Para la temporada de invierno apuesta por los colores más sensuales que forman una paleta con tendencia al marrón, el burdeos y el rojo que llegan con más fuerza esta temporada. □

PVP: Hydrastay y Water Shine: 5,71 euros (950 ptas.)



## Navidades con regalos



Las próximas navidades, las fragancias Vanderbilt y Maroussia, de L'Oreal, vienen con regalos exclusivos en su eau de toilette.

Por la compra del tamaño de 100 ml. podrás disfrutar de un precioso paraguas en dos elegantes colores: rojo profundo si eliges el perfume de Maroussia y en un sobrio burdeos si te decides por el romanticismo de Gloria Vanderbilt.

El tamaño intermedio, el de 50 ml., viene con una elegante bufanda, suave y cálida, en los mismos tonos que

los paraguas y para el tamaño más pequeño L'Oreal se ha decantado por un original monedero, de moderno diseño, con vivos en color beige. □

*Gloria Vanderbilt:*  
Eau G.V. 100 ml.:  
2.756 ptas.

(16,56 euros).

*Maroussia:*

Vaporizador 100 ml:

6.942 ptas. (41,72 euros)



## Luz y color extremos

Tal y como se plasma en su lema, Helena Rubinstein desarrolla un concepto de belleza visionaria con el que lleva un paso más allá el mundo de la cosmética. Así se plasma en 'Rouge Pulse' una barra de labios con la que obtendrás miles de destellos de luz. Rouge Pulse aúna una increíble luminosidad, materializada en una amplia paleta de 24 colores, con un nivel de hidratación que mantiene tus labios perfectos de forma continua a lo largo de varias horas.

Con todo ello se consigue un efecto espectacular: colores intensos con una gran luminosidad y una comodidad inigualable. □

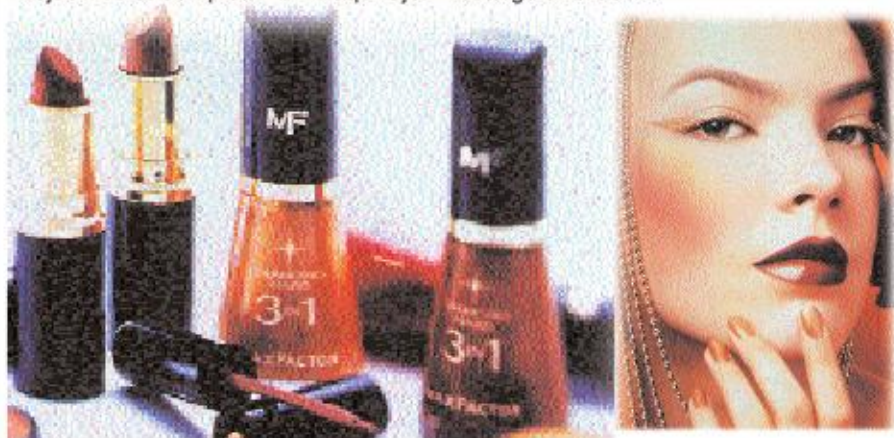


## Dorada tentación

Así presenta Max Factor su colección de otoño/invierno, bajo el nombre de Gold Temptation, muy apropiado para embellecer unas felices fiestas. Además de la paleta de colores, la novedad de esta temporada está en el Eyeliner Luxus, en un original formato multiusos, que se presenta en dos colores de temporada, y que te servirá tanto para los párpados como para las pestañas y las cejas. Para completar el maquillaje

de ojos, Max Factor ha incluido a su colección de sombras, tres vibrantes tonos: el Earth Stone, el Fire Opal, muy intenso, y el Barely Fields, con el que darás un delicado toque a tu mirada.

Para completar el look, nada mejor que añadir un toque de sofisticación a tus manos. Con los colores Antique Gold y Golden Beach, de la línea ultra resistente Diamond Hard, el glamour está garantizado. □



## El exotismo de África, en tu mano

Una línea de productos para el cuidado de la piel, basada en los mejores ingredientes africanos, combinados con recetas milenarias que han pasado de generación en generación. Con la línea Termal de África, de Body Shop, podrás tener en tu casa todo lo

necesario para el cuidado del cuerpo y del cabello. La línea se compone de una exfoliante corporal de sales, una mascarilla de barro y miel para cuerpo y cabello, un tratamiento de miel para manos y pies, un bálsamo corporal de cacao

muy hidratante, y dos productos para el baño -un aceite de baobab y sales de baño naturales utilizadas durante milenios en tratamientos termales por sus propiedades regenerativas. □





Carmen Ramírez Escritora, socióloga y pedagoga

## José María Cabeza Méndez Director del Patronato del Real Alcázar Opina sobre la mujer y el patrimonio

**J**osé María Cabeza Méndez, nació en Sevilla y se graduó en la Universidad Hispalense como arquitecto técnico en 1972.

Funcionario de carrera del Ayuntamiento de Sevilla, ha desempeñado con extraordinaria profesionalidad los puestos de aparejador-jefe de conservación de edificios y de las obras del departamento de Arquitectura y Área de Actuaciones Urbanísticas de la Expo 92. Ha sido director técnico de la restauración de bienes muebles de la Casa Consistorial. En 1990 obtuvo la plaza de arquitecto técnico conservador y subdirector del Alcázar. En 1993 es nombrado director del Patronato del Real Alcázar de Sevilla, cargo que actualmente ejerce con tanta preparación como sensibilidad.

Este ilustre aparejador opina que hay que conservar el pasado, pero si se realiza una obra de nuestro tiempo, emplear técnicas y materiales actuales.

Ha intervenido en más de 200 obras de restauración y rehabilitación de edificios, entre ellos: la Torre de Don Fadrique, mercado de la Feria, Casino de la Exposición, murallas de la Macarena, monasterio de San Jerónimo, Casa de las Columnas, monasterio de La Rábida, teatro de Itálica, palacio de San Telmo, universidad de Baeza, alcázar de la Puerta de Sevilla, necrópolis romana de

Carmona, monasterio de Santa Inés, Casa de La Moneda, Torre de la Plata, Giralda y Catedral.

José María guarda en su casa con amor el título honorífico de "Aparejador de fábrica de la S.I.M.P. Catedral de Sevilla", concedido en 1988 por el cabildo catedralicio.

El libro "Turris Fortissima" sobre la construcción, acrecentamiento y restauración de la Giralda que ha escrito en colaboración con el arquitecto Alfonso Jiménez, es a mi parecer uno de los más bellos y documentados escritos sobre la Torre Mayor de la Ciudad.

José María Cabeza dice que la evolución de la mujer en la arquitectura técnica en los últimos tiempos ha sido muy grande, superior incluso a la de otras profesiones, ya que el mundo de la edificación estaba dedicado el cien por cien al hombre. Y ellas últimamente han adquirido una fuerte presencia en la administración pública y en otros puestos de gabinete.

Él piensa que para conservar el Patrimonio hacen falta un amplio conjunto de acciones de carácter legal, económico, social y técnico y para ello es importante la metodología. Es fundamental en las tareas de restauración, rehabilitación y mantenimiento, la sistematización, y esto lo sabe hacer muy bien la mujer. Aunque él cree que todavía



hay demasiadas empresas inmobiliarias y constructoras que prefieren contratar hombres antes que mujeres en los trabajos de dirección y ejecución de obras. Me comenta que, históricamente, la profesión que desde 1964 se conoce como arquitecto técnico, era la de aparejador desde el siglo XVI, título que aún hoy se mantiene en muchos lugares y en este caso el femenino sería "aparejatriz".

José María es profesor asociado de la E.U. de Arquitectura Técnica; director del Servicio de Rehabilitación del Colegio Oficial de Aparejadores y Arquitectos Técnicos de Sevilla y miembro de la Comisión Provincial del Patrimonio Histórico.

José María Cabeza Méndez, arquitecto técnico, profesor, escritor, conferenciante, es ante todo un humanista que desde su despacho del Real Alcázar de Sevilla trabaja con inteligencia, constancia y alma de poeta, para conservar sus palacios llenos de cultura y vida como en sus mejores épocas. □



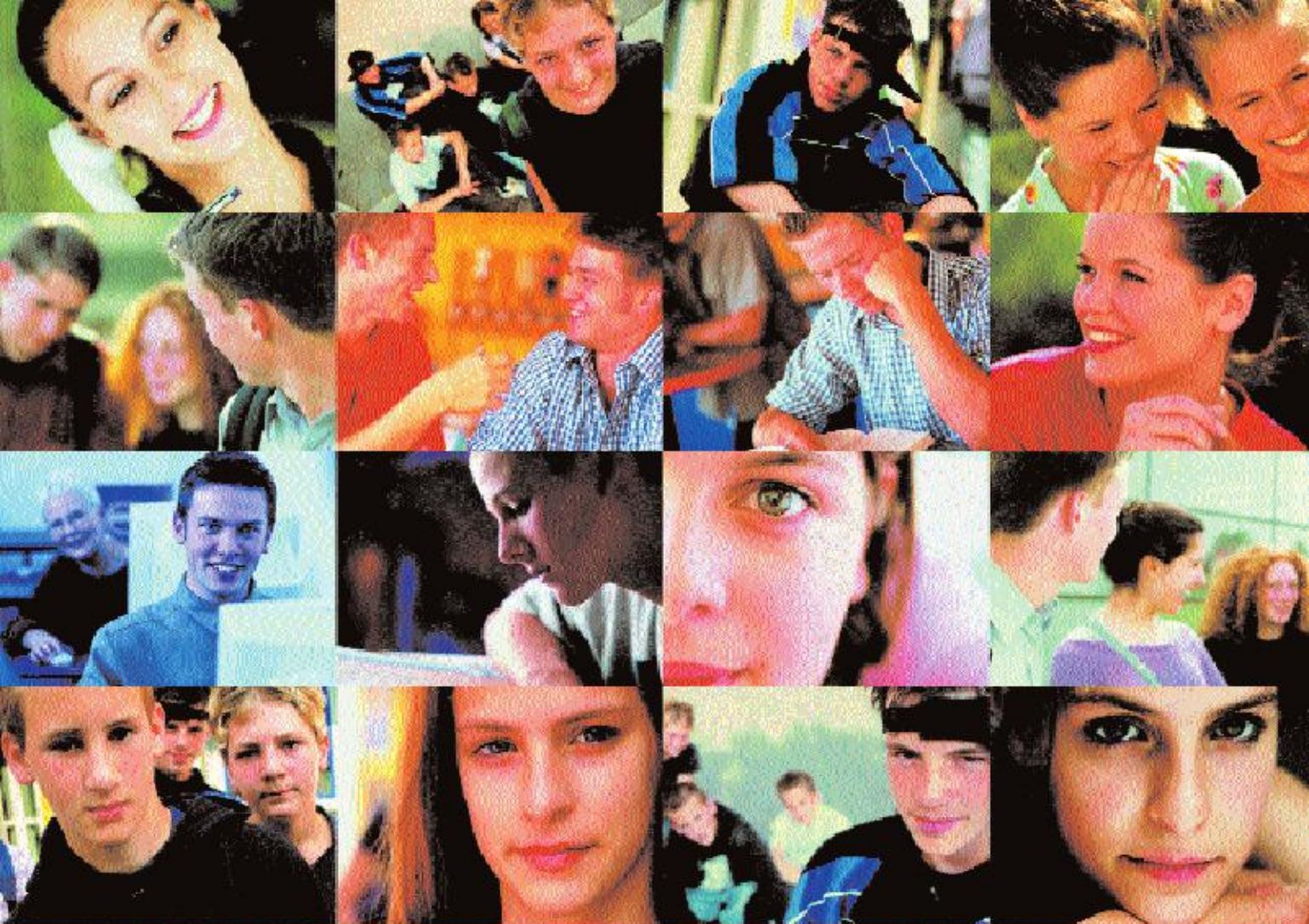
# Armas de Mujer

Nuestro propósito es que te sientas informada de verdad en todo momento. Diariamente te ofrecemos la mejor y más completa información para que conozcas todo aquello que necesitas saber para afrontar cada nuevo día.

Y además, todos los sábados, "Mujer de Hoy", un especial con el que pretendemos dar respuesta a tus inquietudes e intereses sobre las relaciones familiares, laborales, el hogar, la belleza...



Los Sábados con Diario de Sevilla



Actividades Agrarias • Informática • Hostelería y Turismo • Administración • Comunicación Imagen y Sonido • Fabricación Mecánica • Actividades Marítimo Pesqueras • Química • Sanidad • Industrias Alimentarias • Vidrio y Cerámicas • Comercio y Marketing • Imagen Personal • Artes Gráficas  
 Mantenimiento de Vehículos Autopropulsados • Edificación y Obra Civil • Electricidad y Electrónica • Actividades Físicas y Deportivas  
 Textil, Confección y Piel • Madera y Mueble • Mantenimiento y Servicios a la Producción • Servicios Socioculturales y a la Comunidad

# TU FORMACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL ESPECÍFICA MUY PROFESIONAL

tu. it. y formación

Las 22 familias profesionales  
 con 138 titulaciones a tu alcance  
 te abren las puertas del empleo

[www.cec.junta-andalucia.es/dgformpro](http://www.cec.junta-andalucia.es/dgformpro)

*Calidad En Igualdad*



Fondo Social Europeo



JUNTA DE ANDALUCÍA  
 CONSEJO REGULADOR DE FORMACIÓN PROFESIONAL