

mujerempresendedora

Entrevista
Isabel Arcones
Directora de
Tecnología
de LaNetro.com

Especial cultura
Entrevista a
la ganadora
y a la finalista
del Premio Planeta,
Rosa Regás
y Marcela Serrano
XXVII edición
del Festival de
Cine de Huelva

**Trabaja
en tu
propia
casa**

Apúntate a
las ventajas
del teletrabajo

Comercio electrónico aprovecha las posibilidades que te ofrece

- ¿Cómo conseguir que los clientes compren?
- ¿Qué es un dominio?
- ¿Cómo ofrecer seguridad en la transacción?



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



Sumario

- 04 Editorial
- 05 Cartas
- 06 Comercio electrónico, conéctate a sus ventaj@s
- 10 Entrevista a Isabel Arcones, directora de Tecnología de LaNetro.com
- 14 Opinión. M^a Ángeles Tejada *Las mujeres delegan poco*
- 16 Emprendedoras
- 18 Apúntate al teletrabajo
- 20 Actualidad
- 24 Psicología: Las adicciones sin drogas (II parte)
- 25 Estética: Tu piel y el frío
- 26 Salud: Antibióticos, un arma de doble filo
- 27 Nutrición: Un trago tan agradable como sano
- 28 Especial cultura
 - XXVII Festival de Cine de Huelva: El año de las mujeres. Carmen Jiménez
 - Un planeta en clave de mujer. M. Nieto
- 30 El ojo de la lun@. Marianela Nieto Libros
- 31 Consultoría. Carmen Espinosa *"Mujer trabajadora y embarazo"*
Crítica de cine de Carmen Jiménez *"Tiempo de regalos"*
- 32 Tendencias
- 36 Estilo
- 38 Pincelada Final. Carmen Ramírez *"Francisco de Asis Portal, director de Banca, opina sobre la mujer y la economía"*

6 El comercio electrónico abre todo un mundo de posibilidades. Si quieres sacar provecho de tu página web y de este sistema de venta deberás tener claras algunas ideas. Conéctate a sus ventaj@s.



10 Isabel Arcones, directora de Tecnología de LaNetro.com, considera que la mujer puede desarrollar en mayores condiciones de igualdad su faceta profesional en el sector de Internet.



18 El teletrabajo puede ser una buena opción para las personas que quieran trabajar por cuenta ajena. Apúntate a las posibilidades que te ofrece este sistema de trabajo.



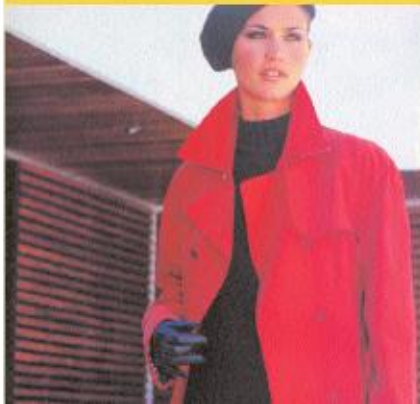
28 La XXVII edición del Festival de Cine de Huelva ha apostado por las mujeres, sobre todo detrás de la cámara. En efecto, el Colón de Oro fue a parar a manos de realizadoras.



29 En el 50 aniversario del grupo Planeta, en el que el prestigioso galardón ha visto doblada su dotación, dos escritoras se han convertido en protagonistas. Conoce más de cerca a Rosa Regás y Marcela Serrano.



32 Las prendas de abrigo se renuevan. Son la prenda estrella de la temporada. Clásicos, sofisticados, con vuelo, envolventes, y siempre acordes con las últimas tendencias. Ponte guapa y protégete del frío.





Belén Góngora,
edición de Mujer Emprendedora

Año nuevo, ¿nuevos propósitos?

T

tiempo de mujer. ¿Cómo valora la sociedad el tiempo de las mujeres?. Si bien los hombres interiorizan que deben organizar su tiempo en función de sus propias necesidades, a las mujeres desde que nacen nos socializan para que pongamos nuestro tiempo a disposición de las necesidades de los demás. Socialmente, los hijos siguen considerándose responsabilidad de la madre. Sí, es cierto que los padres colaboran, pero en general, sigue siendo eso, una colaboración, una ayuda que el hombre acepta dar, pero teniendo meridianamente claro que está regalando parte de "su" tiempo.

La sociedad entera sigue siendo consumidora del tiempo de las mujeres. No son sólo los hombres, a los que parece que les viniera impreso en el ahora tan traído y llevado mapa

genético, también los hijos, y los mayores, y las personas dependientes, todos aprovechan en beneficio propio el tiempo de las mujeres. El 94,1% de las personas que tienen que cuidar a otras (ya sean niños o adultos) en Andalucía son mujeres. Y parece tan normal. Es normal en la medida en que es lo habitual, es la norma, pero las normas están para cambiarlas.

En Francia, Dominique Méda, filósofa, ha abierto un debate social con su libro *Le temps des femmes* (El tiempo de las mujeres). Aquí, en España, hace tiempo que muchas investigadoras, quizá la más conocida sea M^a Ángeles Durán, trabajan el tema del desigual reparto del tiempo.

Como bien ha hecho notar la investigadora Durán, no es lo mismo el empleo, que el trabajo, pero eso es algo que no muchos tienen en cuenta y hasta en el propio texto constitucional, en la redacción del articulado relacionado con el trabajo se confunde. En la Constitución sólo es trabajo el remunerado, y sólo éste otorga el derecho a ser tutelado por el Estatuto de los

Trabajadores. Los demás no tendrán estos derechos.

¿Qué ocurre entonces con el tiempo que las mujeres emplean en la casa, la familia, los maridos, los padres, los suegros, etc.?. No tiene valor. La pregunta anterior nos descubre un hecho terrible: que las personas que venden su tiempo tienen más derechos que los que lo regalan, como hacen las mujeres. Y la Constitución lo ampara.

Momento de planificar.

Esta época es época para planificar. Diciembre es mes de balance y enero de hacer propósitos, de evaluar planes, de fijar objetivos. Lo normal es que sean buenos propósitos, pero en el tema que nos ocupa -el tiempo de las mujeres- son buenos pero no son nuevos. Y eso es precisamente lo que debe inquietarnos, la reiteración. ¿Vamos a dejar que estos buenos propósitos se queden en una mera declaración de intenciones?. Aunque sólo sea para poder seguir adelante y dejar sitio a propósitos renovados hay que pasar a la práctica. Por aquello de la novedad. □



mujeremprendedora

Entrevista
Isabel Arcones
Directora de
Marketing

Especial
cultura

Reservados
los derechos de
reproducción
de esta obra

Trabaja en tu
propia
empresa

Comercio electrónico
aprovecha las posibilidades
que te ofrece

Carmen Arjona. Foto cedida por Double Eire

STAFF

Suplemento de Agenda de la Empresa Andaluza

EDITA: ALLIVESVER DE SERVICIOS, S.L. DIRECTOR: Manuel Bellido COORDINADORA DE REDACCIÓN: Marianela Nieto

EDICIÓN MUJEREMPREENDEDORA: Belén Góngora COLABORADORES: Carmen Jiménez,

M^a Ángeles Tejada, Carmen Espinosa Sierra, Carmen Ramírez, Dra. Carmen Jiménez Casado

DIAGRAMACIÓN Y DISEÑO: Clara Alonso y Esther Astolfi FOTOGRAFÍA: Julio Figueroa,

Archivo Mujeremprendedora, Agencias DIRECTORA COMERCIAL: M^a José Bonilla

EJECUTIVAS DE CUENTAS: M^a del Mar Serrano, Bella Molina

Dirección, Administración y Publicidad: Recaredo, 20, 2^o- 4, 5 y 6. 41003 Sevilla

Tel.: 954 53 98 47 / 98 72 22 / 98 84 38 Fax: 954 53 31 43 Impresión: Technographic ISSN 1575-9377 Depósito Legal: SE-3043-99

Mujeremprendedora en Internet: <http://www.mujeremprendedora.net> E-mail: mujeremprendedora@mujeremprendedora.net

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

Escribenos

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

Navidad, consumismo y guerra

Aunque es un tópico y aunque todos los años criticamos esta situación, todas las Navidades volvemos a caer en el consumismo "propio de las fechas". No sé qué tienen las luces y los adornos navideños pero deben afectar seriamente al sentido común. Nos enzarzamos en una vorágine de compras absurdas que lamentamos después en la no menos típica cuesta de enero. Pero a pesar de que también puede sonar a tópico en los momentos en que el consumismo nos puede deberíamos poner en funcionamiento el verdadero espíritu navideño y acordarnos de todo lo que está

pasando en el mundo en la actualidad. Estamos asistiendo desde hace unos meses a una situación que está desordenando aún más el mundo y que está haciendo más patentes las diferencias entre musulmanes y cristianos. Desde estas líneas quisiera dejar constancia de mi preocupación por esta situación y mi adhesión al sufrimiento de las familias de ambos bandos, sobre todo de los más indefensos -mujeres, niños y ancianos- que se están enfrentando sin recursos a un duro invierno.

**Mª José Espina
Málaga**

Una sección que ayuda

Quisiera dirigirme a la dirección de *Mujer Emprendedora* para agradecer el trabajo de una de las colaboradoras de la revista. Se trata de la doctora Carmen Jiménez que, mes a mes, escribe la sección de psicología. Con relación a los temas que trata, suelen ser de bastante interés; además, la doctora Jiménez los "cuenta" de una forma bastante sencilla y divulgativa, por lo que, desde aquí, me gustaría que supiera que sus consejos llegan a todas las lectoras de esta publicación. Los consejos que ofrece son muy prácticos, de manera que cualquier persona que lea su estupefaciente sección pueda reconocer cualquiera de los síntomas o situacio-

nes que ella describe. En concreto, me gustaría destacar el artículo en el que se abordó el tema de la depresión, ya que se trata de un mal que no cuenta con la comprensión que realmente necesitaría. No es mi caso, pero al leer el artículo reconocí los síntomas en una amiga a la que, desde hace tiempo, notaba con comportamientos más extraños de lo normal. No era tristeza, por lo que ella no pensaba que fuese depresión, pero le tras leer el texto se sintió identificada con algunos de los síntomas, por lo que se decidió a pedir ayuda. Gracias.

**Olga Delgado
Sevilla**



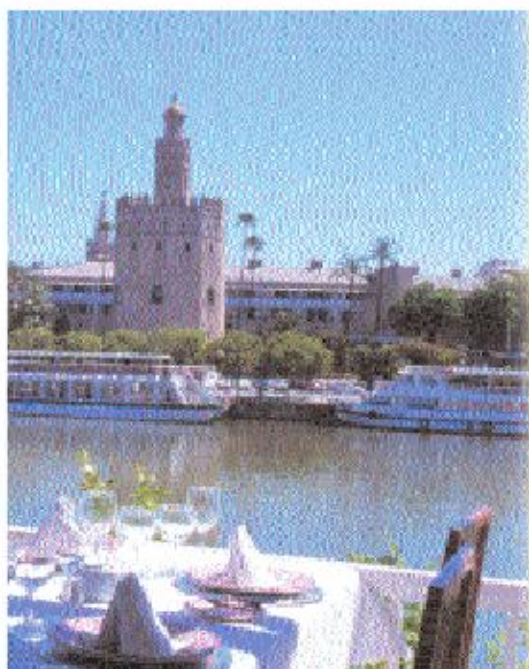
Decoración de bodas
Bodas de novias
Tocados



Tu estilo, tus flores



C/ Colombia, 10. 41013 Sevilla
Servicio al domicilio
954 241 066 - 954 616 566
Servicio 24 h. 608 572 115
iberflor.se@interflora.es
www.interflora.es/iberflora.es



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

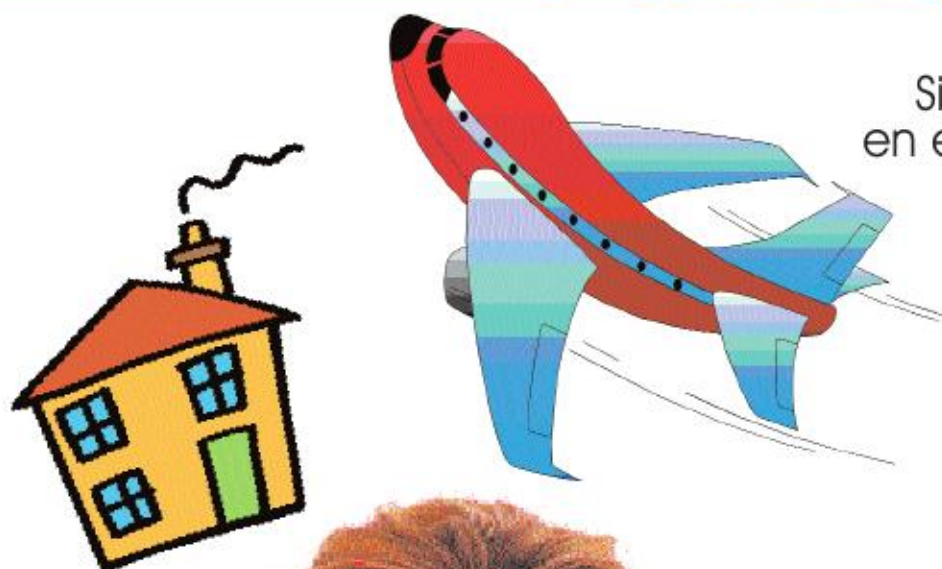
DR. EDUARDO G. PÉREZ LUJÁN

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

C/ J. González, 7. 41013 Sevilla
Tel. 954 54 02 22
Fax. 954 54 02 22

C/ Santa Lucía, 18. 41013 Sevilla
Tel. 954 54 10 54
Fax. 954 54 02 22

Comercio electrónico conéctate a sus ventaj@s



Si estás pensando en empezar a sacar provecho de tu página web y de las oportunidades que te ofrece el comercio electrónico te interesará tener claras algunas ideas de las que te hablamos a continuación

La Asociación de Comercio Electrónico estima en un billón de pesetas el grueso del comercio electrónico para el 2005. Estas previsiones se basan en una serie de factores que propiciarán su desarrollo: tarifa plana, acceso más barato y comercio a través de televisión. Pero según los expertos, el comercio electrónico, es decir, el que se realiza al consumidor final (e-commerce) no será el que acapare un mayor volumen de negocio, sino la generación de negocios entre empresas (business to business). Aun así, la Asociación Española de Comercio Electrónico prevé para el 2002 unos ingresos que superarán los 2.020 millones de euros (336.100 40 millones de pesetas).

Dominios

✓ Dominio propio o compartido

El 32,4% de las empresas tiene presencia en la red, un porcentaje aún pequeño si lo contrastamos con los datos de países como EE.UU. El estar o no en el mundo virtual supone una diferencia que puede hacernos ganar o perder clientes con una rapidez pasmosa.

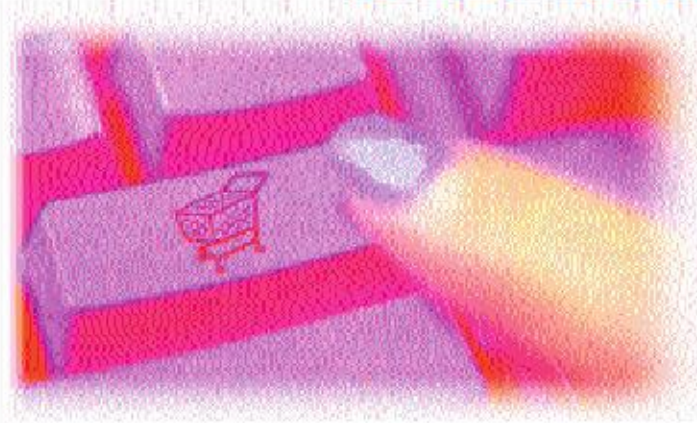
Cómo debemos lanzar nuestra tienda virtual al ciberespacio dependerá mucho de la envergadura del proyecto. Si el negocio es ese en sí mismo, una tienda virtual, habrá que dedicarle todos los recursos posibles, es decir, registrar un dominio propio y disponer de servidores propios. Entre las ventajas de registrar un dominio propio está en primer lugar la exclusividad. Así evitaremos que alguien pueda aprovecharse de nuestro nombre. Por otra parte, el dominio nos ofrece la posibilidad de tener direcciones de correo propias, independientemente del proveedor que nos facilite el acceso a Internet. Si lo que queremos es ofrecer un servicio más a nuestros clientes, un canal de distribución alternativo, podemos aprovechar las ventajas de compartir una plataforma.

✓ Tipos de dominio

Para simplificar se podría decir que hay dos clases de dominios, los genéricos y los geográficos:

- Genéricos: Los primeros (.org, .com o .net) simplemente hay que solicitarlos y si no hay ninguno igual ya registrado te lo conceden previo pago de una cantidad de dinero. La facilidad para obtener estos dominios los hace especialmente vulnerables a la suplantación, lo que significa que si un potencial comprador entra en una página con una de estas terminaciones no tendrá ninguna garantía de quién es realmente el que está detrás de esa página. Un buen ejemplo puede ser la cantidad de marcas y personajes famosos que han tenido que ir a los tribunales porque alguien se les había adelantado el registro del dominio con su nombre.

- Geográficos: Los dominios geográficos son más difíciles de conseguir sobre todo los que se tratan de los '.es'. Estos dominios los concede ESNIC, y son muy estrictos a la hora de concederlos. Esta rigurosidad prácticamente garantiza que la página pertenece efectivamente a la marca que aparece en el nombre de la web.



Quién compra en Internet

El 10% de los 4 millones de usuarios de Internet que hay en España utilizan el correo electrónico. Las cifras más optimistas hablan de un 11% de penetración en España, muy lejos de los porcentajes

de otros países como Estados Unidos, por ejemplo.

El usuario medio de Internet es un hombre (la proporción es 70% hombres/30% mujeres) de entre 26 y 29 años, de clase media o media-alta

y con estudios universitarios. Aunque el porcentaje de mujeres es todavía mucho menor que el de hombres, la evolución ha sido muy destacada ya que hace tan sólo 3 años, el 95% de los usuarios eran varones.

Cómo se paga en Internet

El objetivo de una tienda virtual en Internet es conseguir que el cliente pase por caja, algo para lo que es fundamental ofrecerle múltiples opciones de pago. La principal y más utilizada es la tarjeta de crédito pero también se deben ofrecer otras posibilidades como el giro postal, la transferencia bancaria, los cheques, etc.

Otra cuestión fundamental es facilitarle al máximo la tarea haciendo sencillo el proceso de pedido. Hay que explicar cada paso que haya que dar, como si fuera la primera vez que ese comprador hace un pedido on-line. Además de la explicación paso por paso -haciendo especial hincapié en cómo debe rellenar el formulario de pedido- no está de más ofrecer más información sobre los días que puede tardar en llegar el pedido o el proceso de envío.

Cada vez más gente decide entrar en Internet. Por tanto hay más posibilidades de que se decidan a realizar alguna compra. Pero no tienen por qué ser personas que estén habituadas a este tipo de operaciones por lo que hasta los detalles más obvios deberá ser puntualizados. Entre la información que hay que dejar más clara debemos incluir (aunque parezca de perogrullo) que hay que apretar la

opción "envío" para activar realmente la operación de compra. Después sería de gran ayuda que el cliente recibiera un e-mail con la confirmación de su operación tras realizar el pedido.

Las facilidades que ofrece Internet y el poder que tiene el navegante para saltar de un sitio a otro sin más complicaciones obligan a las empresas a azuzar el ingenio para evitar que el cliente potencial salga de su página porque se aburre o porque no está clara la oferta. □

La tarifa plana, el acceso más barato y el comercio a través de televisión propiciarán el desarrollo del comercio electrónico



Cómo conseguir que compren

Los expertos están seguros de que las ventas a través del comercio electrónico no van a hacer desaparecer a las tiendas 'reales', pero sí van a propiciar un cambio en la mentalidad del servicio al cliente porque no sólo tendrán que incrementar su oferta con servicios adicionales, sino que tendrán que utilizar el correo electrónico como un canal complementario al que utilizan normalmente.

• Garantizar la seguridad

La seguridad es un aspecto básico en las compras on-line. Son muchas las personas que visitan las tiendas virtuales pero que al final no se deciden a comprar nada porque no se atreven a introducir sus datos personales y bancarios en la red. Siendo así es especialmente importante que se insista, si contamos con un servidor seguro, en este tema, explicando a los potenciales consumidores todos los aspectos que puedan contribuir a aumentar la confianza, como por ejemplo que aparecerá una llave como muestra de seguridad -si navegamos a través del

Nestcape- o un pequeño candado -si lo hacemos a través del Internet Explorer.

También se puede aclarar a los compradores que nadie podrá hacer uso de su tarjeta de crédito, cargando costes en ella, después de haber realizado la compra en nuestra tienda virtual.

• Software propio o contratar una empresa intermediaria

Para garantizar la seguridad en las operaciones de nuestros clientes se puede invertir en software adecuado para incluirlo en el servidor de la empresa o bien contratar a una empresa especializada que nos realice el servicio.

En el primero de los casos la inversión puede ser millonaria por lo que si no contamos con grandes facturaciones, el desembolso no estará justificado. Si estamos comentando nuestra andadura empresarial en Internet o el comercio electrónico no es más que un sistema de distribución y venta complementario a los tradicionales, la segunda opción, la subcontrata del servicio, nos saldrá mucho más barato y será más apropiado.

• Qué es la encriptación

Normalmente el proceso que se realiza es el siguiente: la empresa intermediaria mantiene un protocolo de seguridad (SSL, Secure Socket Layer) que envía la información encriptada al banco después de que el comprador realice el pedido. La encriptación es un sistema por el cual los datos se convierten a códigos complejos que necesitan de un software especial para poder ser comprendidos. Posteriormente el banco descifra la información, se comprueban los datos -que tienen que coincidir exactamente con los que constan en la base de datos del banco- y acepta o no la operación. Esta información es enviada de nuevo a la empresa subcontratada y de ahí se envía a la web de la tienda virtual para que el comprador pueda ver si ha sido aceptada o no su operación.

Uno de los mayores miedos del público a la hora de comprar a través de Internet es que, una vez que haya realizado la primera compra, los datos de su tarjeta de crédito puedan ser utilizados para cargar otros abonos sin la autorización del titular. Esta opción es prácticamente imposible debido a que el lugar donde se ha hecho la compra no tiene acceso directo a esos datos. El riesgo puede existir con las webs que no procesan la información de forma encriptada sino manualmente, caso en el que, por lo general, suele aparecer un mensaje de aviso.

Las facilidades que ofrece Internet y el poder que tiene el navegante para saltar de un sitio a otro sin más complicaciones obligan a las empresas a azuzar el ingenio para evitar que el cliente potencial salga de su página

Ganar dinero con las ventas de otros

Existe otra forma de recibir beneficios a través de Internet: con las ventas que realizan otros. ¿Cómo es posible?. Cobrando comisiones por las ventas que se realicen desde los enlaces de tu propia web. Se trata de un servicio que oferta Correo Inteligente (www.correointeligente.com) por el que el interesado pone enlaces desde su website a la web de correo inteligente y todas las compras que realicen los clientes enviados desde tu página supondrán una comisión del 40% sobre el precio del producto para ti.

Para ponerlo en marcha sólo tienes que afiliarte al programa a través de un contrato que aparece en la página web de correo inteligente. No supone ningún coste e inmediatamente pasas a ser afiliado. El pago de las comisiones está garantizado por el ente pagador ClickBank que lo abonará a través de cheques. Para llevar un mejor control de las comisiones conseguidas existe un servicio de consulta en el sitio web de ClickBank. El afiliado tiene además la posibilidad de abandonar el programa cuando quiera, tan sólo eliminando el enlace de su página.

Qué productos son los que más se compran

• Libros:	35,2%
• Música:	35,1%
• Artículos de imagen y sonido:	31,3%
• Reservas de viaje:	29,1%



Asociación Nacional de Empresas de Internet

✓ CONSTITUCIÓN

La Asociación Nacional de Empresas de Internet (ANEI) se constituyó a mediados de noviembre. Está formada por más de 30 empresas procedentes de los distintos sectores que conforman el sector.

✓ VOLUNTAD

Su voluntad es la de aglutinar todos los sectores activos que en la actualidad se sitúan de forma dispersa en distintas organizaciones.

✓ OBJETIVO

Su objetivo es sentar en una misma

mesa a todos los sectores que participan en el desarrollo de la Sociedad de la Información con el fin de coordinar y agrupar sus respectivos intereses.

✓ COMPROMISO

Se han comprometido con el director general para el desarrollo de la Sociedad de la Información, Borja Adsuara, a difundir iniciativas que tengan como objetivo la extensión de la sociedad de la información. En este contexto se enmarca la iniciativa del Plan de Acción INFO XXI 'Internet para todos' con la que se pretende extender el uso de las tecnologías de la información en la sociedad española con la colaboración de las empresas del sector.

✓ ESTUDIO GENERAL DE INTERNET

Han anunciado que están elaborando el que será el primer Estudio General de Internet en el que se medirán las audiencias y el uso de la red para que las empresas, especialmente las pymes, puedan analizar su audiencia o realizar estudios previos al lanzamiento de productos o servicios con unos costes asequibles.

✓ LIBRO BLANCO

A medio plazo tienen previsto comenzar a redactar un Libro Blanco del sector.

Para más información:
E-mail de la asociación:
monjas@a-nei.org

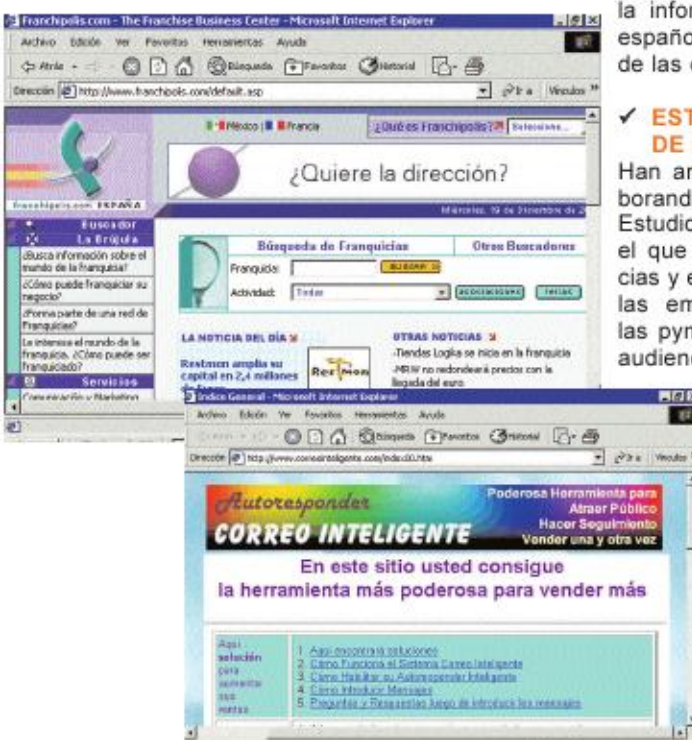
La primera página web cumple diez años

El pasado 12 de diciembre, la primera página web creada en el mundo cumplía 10 años. Nació en Estados Unidos y se trataba de una web tremendamente simple. Consistía en tres líneas de texto, un enlace a un correo electrónico y otro a una base de datos científica. Su creador fue Paul Kunz, un físico del Centro de Aceleración Lineal de la Universidad de Stanford (California). A pesar de que las cifras no son oficiales, en la actualidad se calcula que existen 1.600 millones de páginas web y aproximadamente 500 millones de usuarios.

Pero el honor de la invención no le corresponde totalmente a Kunz. Fue Berners-Lee el que realmente inventó el servicio, aunque el físico fuera realmente el que desarrollara el potencial del invento.

CRONOLOGIA:

- 1991: Nace la primera página web del mundo
- 1992: Nace la expresión "navegar por Internet"
- 1994: La Casa Blanca inaugura su página web
- 1995: Nacen las conexiones a Internet a través de módem (dial-up)
- 1997: Se vende el dominio 'business.com'



Con los dominios genéricos no existe ninguna garantía de quién está realmente detrás de esa página web

Ventajas para los clientes:

- @ La comodidad de poder comprar desde tu casa o cualquier otro lugar donde haya un ordenador
- @ Los horarios comerciales se amplían hasta las 24 horas diarias
- @ En muy poco tiempo se pueden comparar

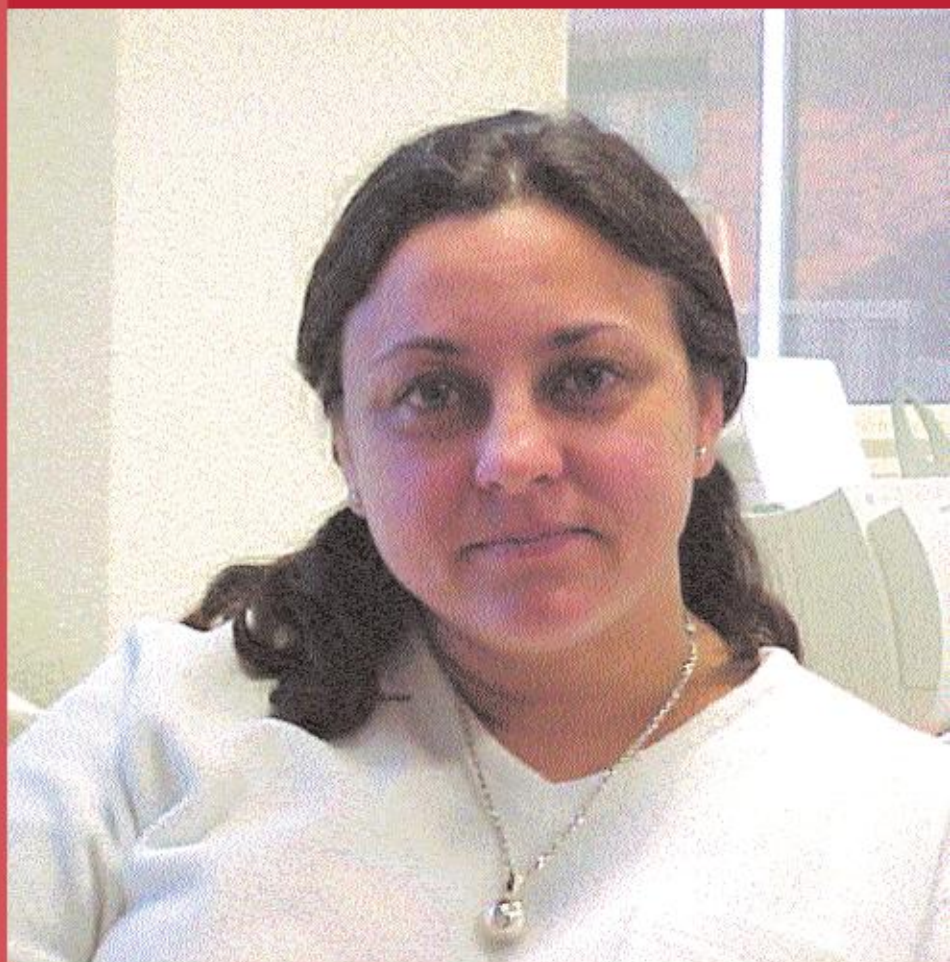
Inconvenientes:

- @ El cliente no puede comprobar personalmente cómo es el producto (para superar esta carencia hay que ofrecer otro estímulo que lo compense)
- @ Desconfianza al tener que introducir datos personales en la red
- @ Facilidad para abandonar la tienda virtual e ir a la competencia

Páginas web interesantes para mujeres

- www.emprendedoras.com
- www.franchipolis.com (franquicias)
- www.avantmicro.com
- www.mujiyernegocios.com.ar/
- www.cdeb.com.ar/la_red (red de mujeres ejecutivas)
- www.lii.org: aquí podrás encontrar una guía de lugares que se consideran con información de calidad y fiable.

Isabel
Arcones
directora de
Tecnología de
LaNetro.com



“El desempeño
de un papel en las
nuevas tecnologías
no entiende de SEXO”

El sector de las nuevas tecnologías de la Información supone una parcela en la que las mujeres tienen mucho que decir. Los constantes cambios y la ausencia de estructuras propias de la empresa tradicional se convierten, según Arcones en aliados para que la mujer desarrolle su faceta profesional en mayores condiciones de igualdad

Para la directora de Tecnología de la empresa líder en suministro de información local sobre temas de ocio y tiempo libre, LaNetro.com, el despegue definitivo del comercio electrónico, tanto hacia el consumidor final como entre empresas, podría producirse en los dos próximos años. Para ello considera imprescindible apoyar a los clientes en su evolución natural hacia este medio ofreciéndoles las máximas garantías posibles y orientando Internet hacia el teléfono móvil -a través de SMS y servicios de voz- que permitan sacar partido de las nuevas oportunidades de negocio.

me Hace unos años, las perspectivas que ofrecía el desarrollo del comercio electrónico eran espectaculares. ¿Se está produciendo ese 'boom' del que hablaban los expertos con relación a las compras a través de la red?. ¿Qué perspectivas hay al respecto?

Isabel Arcones: A pesar de los problemas que han podido existir en los últimos tiempos, las perspectivas del comercio electrónico en España son bastante buenas, así lo reflejan los últimos estudios. Es muy posible que a lo largo de este año comencemos a ver un despegue importante en el sector del e-commerce. Los

próximos dos años serán decisivos en el posicionamiento de las compañías en estos sectores.

me Uno de los obstáculos del comercio electrónico es la reticencia de los consumidores a introducir sus datos personales y bancarios en la red. ¿Cómo se puede combatir la inseguridad y el miedo de los potenciales clientes?

I.A.: Hay aspectos del comercio electrónico que todavía no le quedan claros al consumidor. El usuario de a pie siente cierto temor a introducir sus datos a través de la red, por tanto es normal que el despegue de las transacciones electrónicas se esté retrasando. Lo importante es que las empresas den un verdadero respaldo a los usuarios, que les ofrezcan una total garantía.

Pese a todos estos inconvenientes, poco a poco los usuarios empiezan a ser conscientes de las ventajas de las compras online respecto a las off-line.

me ¿Cuál es el perfil de usuario de los servicios de su empresa?

I.A.: Los usuarios de LaNetro son personas entre 25 y 45 años, de clase media-media/media-alta y con el suficiente poder adquisitivo como para ser consumidor habitual de ocio y entretenimiento.



“Para combatir la inseguridad de los clientes a introducir sus datos en la red, lo importante es que las empresas den un verdadero respaldo a los usuarios, que les ofrezcan una total garantía”

me ¿Y cuáles son los productos que más se compran por este sistema?

I.A.: Ante todo me gustaría aclarar que LaNetro no genera la transacción sino que la redirige hacia los clientes. En este momento, los productos más solicitados a través de la red son libros, música, DVD, y la compra de entradas (ticketing)

me Comenta que para afianzar el comercio electrónico es necesario dar el máximo respaldo y seguridad a los clientes. ¿Cómo cuida LaNetro a sus clientes?, ¿Qué ventajas y facilidades le ofrecen?

I.A.: Desde el principio, LaNetro intenta ofrecer a los usuarios la

“Las mujeres, por su posición social están más acostumbradas a los cambios de situación y son más flexibles. Tienen una mayor adaptabilidad a distintas situaciones”



Perfil

Isabel Arcones nació en Madrid, está soltera y es técnico informático. Antes de llegar a LaNetro.com, desempeñó puestos de distinta responsabilidad en varias empresas. Comenzó su andadura profesional en CP (Control Presupuestario), una empresa de servicios, para pasar al año siguiente a TPI, antigua CETESA, en donde desarrolló trabajos como analista y programadora. Más tarde, y aún en esa misma empresa desempeñaría los puestos de jefe de Proyectos, jefe de División de Sistemas y gerente de Desarrollo. Por último, en TPI fue nombrada directora de Tecnología, el mismo puesto que ocupa en la actualidad en LaNetro.com.

“Es necesario reinventar Internet desde el móvil y sacar partido de las nuevas oportunidades de negocio que se presenten”

información en todos los soportes existentes. Fuimos pioneros en ofrecer nuestros contenidos de ocio en Wap, en dar información a través de PDAs (asistente digital personal), por ejemplo la cartelera de cine. Esto nos ha llevado a tener un amplio grupo de usuarios fieles a LaNetro, ya que con nosotros se encuentran permanentemente informados.

me ¿Cuáles son los últimos servicios que tienen pensado incluir?

I.A.: En un futuro tenemos pensado incluir servicios a través de SMS y servicios de voz. Es necesario reinventar Internet desde el móvil y sacar partido de las nuevas oportuni-

dades de negocio que se presenten.

me ¿En qué posición se encuentran con respecto a sus competidores?

I.A.: LaNetro siempre ha apostado por estar en la vanguardia en el aspecto tecnológico y en el ámbito de utilidad para el consumidor de Internet. LaNetro ha sido pionera tanto en la creación de espacios web con contenidos y servicios de utilidad para los ciudadanos, como en el desarrollo de tecnología de última generación para el mundo empresarial. Hoy, los contenidos y servicios de LaNetro están disponibles en todo tipo de soportes en diversos países de Europa y Latinoamérica. En cuanto a los contenidos del portal, LaNetro dispone de una amplia base de datos que, unida a su base de datos cartográfica y a los sistemas de geolocalización, constituyen un elemento fundamental para dotar de servicios de valor añadido a múltiples empresas.

me ¿Qué retos se plantea LaNetro.com a medio plazo con respecto al comercio electrónico?

I.A.: A medio plazo estamos trabajando para conseguir cerrar el círculo entre la información, la toma de

decisión y la transacción, apoyando a nuestros clientes en su evolución natural hacia este medio. Pretendemos dar una solución integral a los usuarios, convirtiéndonos en un intermediario entre ellos y nuestros clientes.

me Según tengo entendido, en LaNetro.com hay varias mujeres ocupando puestos de responsabilidad, algo poco frecuente actualmente. ¿Qué papel está desempeñando la mujer en las empresas de Internet, desde la experiencia de esta empresa?

I.A.: Internet es un mundo en constante renovación de ideas. Creo que las mujeres por su posición social están más acostumbradas a esta flexibilidad y a estos cambios de situación. Digamos que una mayor adaptabilidad a distintas y opuestas situaciones es algo que caracteriza más a la mujer que al hombre. En definitiva, este medio demuestra que la mujer puede desempeñar los mismos cargos de responsabilidad que un hombre. Aquí todo es más rápido y abierto, se eliminan los factores de encasillamiento propios de la empresa tradicional, y hoy podemos afirmar que desempeñar un papel en las nuevas tecnologías no entiende de sexos. □

“A lo largo de este año comenzaremos a ver un despegue importante del sector del e-commerce. Los próximos dos años serán decisivos en el posicionamiento de las compañías en estos sectores”

“LaNetro ha sido pionera tanto en la creación de espacios web con contenidos y servicios de utilidad para los ciudadanos, como en el desarrollo de tecnología de última generación para el mundo empresarial”



LaNetro, una trayectoria meteórica

¿QUÉ PUEDO ENCONTRAR EN SUS PÁGINAS?

Con su eslogan, 'todo lo que hay', LaNetro.com resume su filosofía de servicio a los clientes.

Si quieres decidir dónde cenar el sábado, que obra de teatro puedes ver, conocer un lugar nuevo para tomar copas, vender o comprar algo, en LaNetro encontrarás toda la información sobre tu ciudad, provincia o comunidad, en función de tus intereses. Para realizar la búsqueda puedes incluir criterios como el tipo de comida, el ambiente, un barrio concreto, etc.

Si lo que deseas es charlar y participar en debates y encuestas con personas de tu entorno, aquí lo tendrás más fácil.

Siguiendo una constante política de renovación y crecimiento, se han añadido servicios como www.lanetro.com/globaliza, en donde se pueden encontrar información inmobiliaria de carácter local, los pasos a seguir para adquirir una vivienda o dónde puedes dirigirte para comprar o alquilar un inmueble.

Asimismo también tienen un canal de protestas para consumidores, www.denunciantes.com, en el que los



ciudadanos pueden expresar sus quejas sobre temas que puedan preocupar a un amplio colectivo social. Cada usuario deja constancia de su firma en las quejas que estime oportunas. Las firmas recogidas en este servicio son posteriormente enviadas al denunciante para que pueda enviarlas a las autoridades competentes.

VIDA BREVE PERO INTENSA

LaNetro fue fundada en 1996 por Javier Pérez Dolset y José Miguel Herrero, quienes desde el principio

han tenido muy claro que lo fundamental era ofrecer nuevos servicios de valor añadido y utilidad para los usuarios. La trayectoria de la empresa está siendo meteórica, como la carrera de su fundador. En menos de un año, la empresa expandió su modelo de negocio -centrado en la información y servicios locales- a seis países de Europa y Latinoamérica. En la actualidad es la empresa líder en suministro de información local de ocio (música, cine, teatro) y tiempo libre a través de Internet.

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

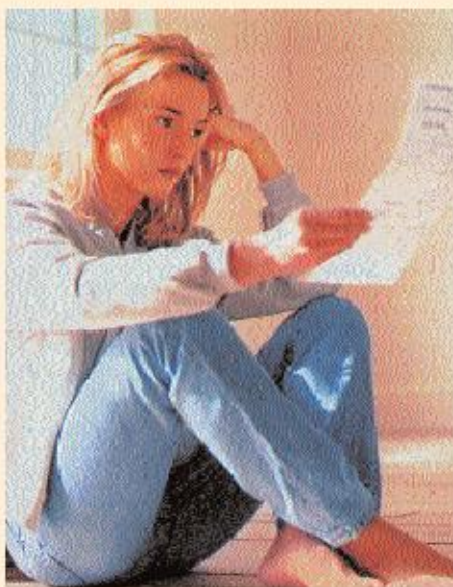


M^o Ángeles Tejada,
Consejera delegada de SELECT. RRHH

Las mujeres delegan poco

Mientras por un lado seguimos quejándonos de la escasa representatividad que tenemos en el mundo laboral, pues de las cifras totales del paro (12,7%) ocupamos el 18,8%, parece ser que cuando nos ganamos, no sin esfuerzo, el acceso a un puesto directivo, acostumbramos a tener muchas más dudas que los directivos en el momento de delegar funciones.

La razón que se me ocurre para justificar este estudio del Washington Quality Group, que me parece muy fiable, debe ser que nos vence este sexto sentido que poseemos y que



por ello dudamos mucho más de la cuenta en otorgar la custodia de decisiones de nuestro ámbito.

No creo en absoluto que las mujeres directivas seamos desconfiadas. En realidad estamos acostumbradas a administrar desde siempre, ya sea en el ámbito de la familia o mucho más en el de la empresa, teniendo en cuenta que a menudo debemos tutelar intereses que no son los nuestros y que por tanto reclaman mayor atención.

Este mismo informe indica que las causas de esta supuesta tibieza se deben a dos factores. Por una parte el temor a equivocarse: Bien, pues yo

creo que el miedo a los errores no es endémico a lo femenino sino que es común a cualquier persona que ocupa una función profesional y tiene la conciencia de la trascendencia de sus mandatos u obligaciones. Por tanto en este caso diría que si ésta fuera una causa se justificaría por una mayor responsabilidad sobre las decisiones, pues sólo se teme perder lo que vale algo.

En cuanto al segundo factor se refiere a la creencia de que "nosotras lo podríamos hacer mejor". En este caso, creo que no se trata de enjuiciar una actitud de soberbia, sino que a menudo nos disponemos a adquirir el protagonismo de las decisiones, lo que equivale precisamente a la asunción de un riesgo y por tanto es una manifestación clara de compromiso e implicación sobre la decisión que se ha tomado.

Creo que este tipo de encuestas, cuya utilidad y veracidad no discuto, tienen no obstante el handicap de predeterminar el papel masculino o femenino en el rol directivo, cuando en realidad creo que somos tan buenos unas como otros siempre y cuando tengamos los conocimientos, habilidades y la actitud que permitan ser competente para esta función.

Si bien es cierto que la mujer aporta al estilo directivo una mayor sensibilidad obviamente innata y un enfoque más humano en las relaciones laborales, ello contribuye a facilitar la participación y a gestionar mejor el conocimiento de las personas que trabajan en las empresas a fin de que aporten valores añadidos que beneficien a toda la organización.

En realidad, existen infinidad de mujeres que potencialmente son y serán magníficas directivas, sólo les falta la oportunidad de poderlo demostrar y por cierto esta nueva sociedad que nos descubre la globalización, Internet y la nueva economía, exige resultados con independencia de sexo, raza o cultura de los promotores de las actuaciones empresariales. □



Actividades Agrarias • Informática • Hostelería y Turismo • Administración • Comunicación Imagen y Sonido • Fabricación Mecánica • Actividades Marítimo Pesqueras • Química • Sanidad • Industrias Alimentarias • Vidrio y Cerámica • 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

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

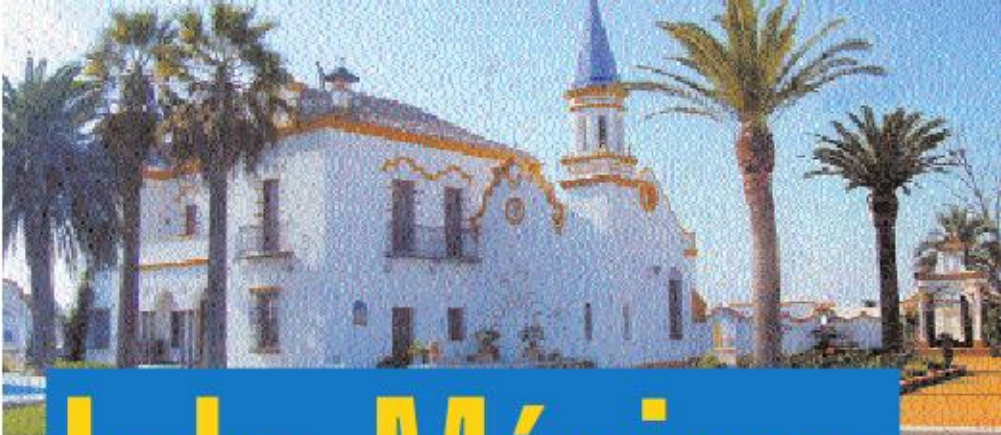
www.cec.junta-andalucia.es/dgforpro

Calidad En Igualdad



JUNTA DE ANDALUCÍA
Consejería de Educación y Ciencia

Una finca de belleza impresionante en un enclave privilegiado: a orillas del Guadalquivir, a las puertas de Doñana y muy cerca de Sevilla donde las actividades tradicionales se funden con el turismo

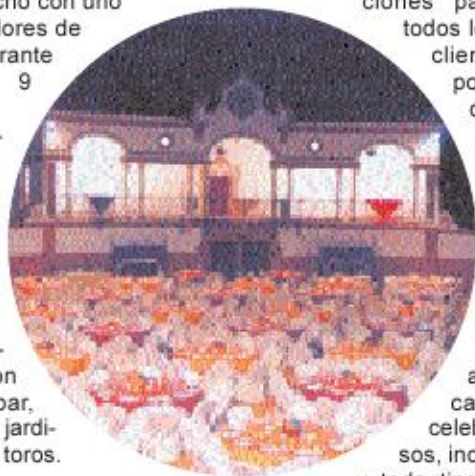


Isla Mínima

un paraíso a tu alcance

No hay que dejarse engañar por el nombre. Isla Mínima no tiene nada de pequeña. Se trata de una finca que ofrece servicios turísticos e incentivos de empresa a orillas del Guadalquivir, muy cerca de Sevilla (30 minutos) y de Doñana, en una tierra de marismas donde el cultivo del arroz y la ganadería constituyen las principales actividades económicas. Gestionada por las hermanas Soler Escobar, Lucía y Rosa dejaron sus respectivos trabajos hace casi un año para dedicarse plenamente a esta actividad empresarial y poder hacer realidad el proyecto que incubaban desde hacía tiempo. "Nuestro negocio empezó a funcionar el 1 de enero de 2001. Empezamos en unas oficinas compartiendo mesa y despacho con uno de los trabajadores de la empresa durante los primeros 9 meses".

Las instalaciones impresionan. Un cortijo andaluz ubicado en un gran poblado en el que antaño residían los trabajadores, con iglesia, bar, escuela, patio, jardines y plaza de toros.



ORIENTACIÓN AL CLIENTE

La oferta de Isla Mínima cubre las necesidades de los más exigentes. La ubicación de la finca permite llegar dando un paseo en barco desde la capital, y una vez allí se pueden realizar múltiples actividades centradas en las actividades tradicionales como la ganadería, la agricultura, la caza y la gastronomía. "Organizamos visitas

cinéticas, ornitológicas y a las ganaderías de caballos cartujanos y toros bravos, celebramos capeas, ofrecemos paseos en coche de caballos, y también realizamos visitas guiadas a los cultivos de arroz, una zona de la que ofrecemos degustaciones de su exquisita gastronomía".

Lucía explica que su intención es ir completando poco a poco las instalaciones para poder ofrecer todos los servicios que los clientes les pidan y poder estudiar cualquier oferta que les propongan para organizar otras actividades. "Ahora estamos acabando de construir un nuevo salón diáfano para 1.000 personas y así ampliar nuestra capacidad para la celebración de congresos, incentivos de empresa y todo tipo de celebraciones. Lo estamos construyendo sin columnas en medio, con las condiciones acústicas adecuadas, y con todo lo que se pide hoy día para este tipo de eventos". A esta ampliación hay que añadir la reforma de 10 habitaciones de hotel, que terminarán en breve, para cuya atención tendrán que contratar una persona más. De esta forma, Isla Mínima se convierte en el enclave perfecto para celebrar reunio-

nes y comidas de empresa y familiares, congresos, fiestas flamencas. Para las bodas tienen además una romántica habitación para la novia. "Pensamos que para triunfar en nuestro sector es básico ofrecer una gran variedad de actividades, principalmente que muestren las costumbres y características principales de Andalucía", y añaden que las peculiaridades de su oferta los hace atractivos y diferentes. □



FICHA TÉCNICA

Nombre: Finca Isla Mínima

Actividad: Turismo

Nº de empleos: 2

Nº de socios: 1

Dirección: C/ Artesanía, 28, 2º, nº 2

PISA, Mairena del Aljarafe.

41927 - Sevilla

Teléfono: 954 184 826

Web: www.islaminima.com

E-mail: rosa@islaminima.com

lucia@islaminima.com



María Moreno, junto con el jefe de cocina de El Convento, José Vega, con el premio Plato de Oro de Radio Turismo

El Convento, el placer de la cocina artesanal

Reconocimientos y galardones

- ✓ Mejor Plato Típico de la provincia en 1991 por la Tertulia Gastronómica Gaditana.
- ✓ Recomendado en la revista Lugares Divinos desde 1995.
- ✓ Premio Gastrosur'99 al mejor restaurante de la provincia.
- ✓ Premio Nacional de Gastronomía 2001 de Radio Turismo, popularmente conocido como Plato de Oro.
- ✓ Una de sus recetas aparece en la guía "100 restaurantes de prestigio y sus mejores recetas" de Lorenzo Millo, editorial Everest.
- ✓ María Moreno ha realizado dos vídeos de cocina para el Diario de Cádiz en los que explicaba alguna de las recetas que se ofrecen en El Convento y sus platos han sido filmados para reportajes de cocina tanto nacionales como internacionales.
- ✓ El Ayuntamiento de Arcos les ha concedido este año un título que los acredita como difusores de la gastronomía y la cultura por la labor realizada durante los años que llevan al frente del establecimiento.

Empezó en el negocio de la restauración junto a su marido y sin tener experiencia previa en el sector. Tal y como dice ella han aprendido a base de palos pero el camino debe estar resultándole satisfactorio porque las ampliaciones y diversificación del negocio han sido constantes desde entonces. Ahora tienen un restaurante y dos hoteles con una oferta total de 21 habitaciones, en la gaditana localidad de Arcos de la Frontera. Son ya 15 años en este mundo y María

Moreno, alma máter del restaurante El Convento está entusiasmada con el trabajo que han realizado hasta ahora. "Nos metimos en un negocio del que no entendíamos nada ni mi marido ni yo. Cuando nos casamos tuvimos un par de bares y después un estudio de fotos pero yo me harté de ese trabajo y quería cambiar. En ocasiones ha sido duro porque no nos ha ayudado nadie pero está siendo una gran experiencia".

La idea realmente partió del marido de María, José Antonio Roldán.

"Mi esposo era cartero y cada día pasaba por la zona del convento de la Monjas Mercedarias Descalzas, que estaba en ruinas. Él veía que el turismo podía ser una salida en Arcos y le daba pena que ese patrimonio se desaprovechara así". El siguiente paso fue comprar la parte del convento que estaba en ruinas y restaurarlo. Allí empezaron con el restaurante y un hotel de 4 habitaciones que luego ampliaron a 8. "En 1990 compramos la Casa Palacio de Valdespino, la restauramos y trasladamos allí el restaurante. Al cambiarlo ampliamos a 11 habitaciones el hotel y ya por último, hace siete años, adquirimos el Hotel Los Olivos que cuenta con 20 habitaciones". Así relata María Moreno la trayectoria de su andadura empresarial.

Uno de los mayores atractivos del restaurante, en donde María atiende personalmente a los comensales, es la posibilidad de poder degustar platos que han sido recuperados de la tradición gastronómica arcense. Esta iniciativa les ha granjeado varios premios y distinciones entre los que destaca muy especialmente el Premio Nacional de Gastronomía, que le ha sido concedido este año por la emisora Radio Turismo, un galardón que cuenta con el respaldo del Ministerio de Turismo. María explica que los platos

Lleva 15 años al frente del restaurante El Convento. La búsqueda constante de un mejor servicio al cliente y la recuperación de platos tradicionales han propiciado a María Moreno un gran prestigio en el mundo de la restauración

los realiza el jefe de cocina, José Vega. "Entre nuestras especialidades destacan el 'Ajo a la comendadora', 'Abajao' (sopa de espárragos), 'Faisán al paraíso', 'Perdiz en salsa de almendras', y en postres la 'Crema de ángel' o la 'Jalea de naranjas y zanahorias' con queso fresco de guarnición". La filosofía de El Convento es potenciar en lo que puedan la economía local. Por ello, María insiste en puntualizar que "aquí por ejemplo, se comen mucho las tagarninas y para el restaurante se las compramos a gente del pueblo que las recoge. Lo mismo ocurre con los espárragos del tiempo, la carne de cacería o los vinos de Arcos que tienen una gran fama". □



FICHA TÉCNICA

Nombre: Restaurante El Convento
Actividad: Restauración
Nº empleos/mujeres: 5 / 2 mujeres;
 en temporada alta 4 mujeres
Dirección: Marqués Torresoto, 7
 11630 - Arcos de la Ftra. (Cádiz)
Teléfono: 956 703 222
E-mail: elconvento@viautil.com
 hotelconvento@terra.es
Página web:
 www.weddeartos.com.elconvento

Apúntate al teletrabajo

El trabajo desde casa puede ser una posibilidad muy interesante para emprender. Es cómodo, no te ocasiona los gastos de un local específico para trabajar y podrás disfrutar de mayor independencia y flexibilidad de horarios

La implantación generalizada de las nuevas tecnologías de la información, el rápido desarrollo del uso de Internet para temas profesionales y la tendencia hacia un nuevo estilo de vida con mayor calidad son los factores que están propiciando que trabajadores y empresas se planteen la posibilidad de trabajar sin acudir al centro de trabajo habitual. Para las emprendedoras la opción de trabajar desde casa puede ser una idea atractiva que proporciona comodidad y mayor disponibilidad del propio tiempo. El teletrabajo tiene muchas ventajas pero antes de lanzarte de cabeza debes analizar la otra cara de la moneda y examinar si realmente te compensa.

◆ Cambio de vida.

Piensa que tu estilo de vida cambiará totalmente. El lado más positivo está en que tendrás unos horarios muy fle-

xibles que tú misma te marcarás y mayor disponibilidad de tiempo. Pero por otra parte debes tener en cuenta que afectará de forma decisiva a los que te rodean.

◆ Aislamiento.

Antes de decidirte evalúa muy bien los pros y los contras y piensa si, dentro de un tiempo, no empezarás a echar de menos el tener que salir todos los días, relacionarte con otra gente, etc. Enfrentarse al aislamiento de trabajar sólo, sin tener la necesidad de salir de casa es duro. Para evitarlo puedes planificar determinadas actividades que estén relacionadas con tu profesión y que te mantengan en contacto con otras personas y a la vez te obliguen a salir de casa.

◆ Disciplina.

Para trabajar en casa hay que ser muy disciplinado. Deberás poner en práctica toda tu fuerza de voluntad y responsabilidad ya que al estar en casa muchas más horas, es posible que los temas domésticos se entrometan demasiado en las horas laborales. Por ello es

Para trabajar desde casa de forma eficiente es necesario ser rigurosa y disciplinada e intentar respetar las horas de trabajo diarias que te marques a priori

◆ Respetar los horarios.

Marca muy bien los horarios e intenta no pasarte ni por defecto, ni por exceso, ya que un problema muy común en estos casos es que se tiende a dedicar demasiado tiempo al trabajo. Lo mejor es fijarse unos objetivos y hacer un reparto equitativo del tiempo diario que se va a dedicar al trabajo en función del volumen que tengas. Ten en cuenta que habrá etapas en las que habrá que revisar los horarios porque se te acumule el trabajo o al contrario, estés más tranquila.



Iniciativa.

Los problemas ya no te los resolverá nadie. Tu capacidad de iniciativa, por tanto, deberá estar más al día que nunca. Deberás ser resolutiva e independiente y superar la necesidad de que alguien te marque las líneas a seguir de manera que puedas resolver los problemas cotidianos que se presentarán.

Plan de gastos.

En el capítulo económico, el teletrabajo tiene también aspectos especiales aunque en este caso la situación es similar para todas las personas que trabajan por cuenta propia, tengan la oficina en casa o no. Si tus ingresos dependen exclusivamente de tu negocio y no puedes asegurarte unos ingresos fijos tendrás que racionalizar mucho los gastos. Te será de gran ayuda realizar un plan anual de gastos.

TRABAJO POR CUENTA AJENA

Si bien el teletrabajo puede ser una buena opción para las emprendedoras, también cuando se trabaja por cuenta ajena se puede sopesar esta posibilidad. Las empresas pueden optar a múltiples venta-

jas si ofrecen esta solución a sus empleados, entre las que podría destacar la reducción de costes (ya no tienen que habilitar un lugar de trabajo para cada empleado), sin mencionar la reducción del estrés y la ansiedad de los trabajadores lo que también supondría un ahorro para la empresa.

Sin embargo, no son muchas las empresas que se han subido al carro del teletrabajo. En España representan un porcentaje ínfimo en relación con las cifras de otros países. Por supuesto que a la hora de implantar esta modalidad laboral hay que sopesar diversos factores, entre ello

**Las dos caras de la misma moneda****Ventajas:**

- Flexibilidad de horarios
- Posibilidad de desarrollar tus capacidades profesionales y creativas
- Comodidad e independencia
- Posibilidad de elegir el ritmo de trabajo

Inconvenientes:

- Tendencia a mezclar los aspectos laborales y familiares
- Demasiados factores pueden distraerte
- El aislamiento puede llegar a afectar a tu rendimiento
- No tendrás la motivación que aporta el contar con un grupo de compañeros

pueda ir comprobando de forma constante el estado en la consecución de los objetivos. Otro de los factores que mejor se adaptan al trabajo a distancia es el procesamiento de información. A este respecto

los posibles inconvenientes. En este sentido, destacan la necesaria adaptación de las estructuras internas a la nueva organización del trabajo, lo que implicaría a su vez una nueva forma de dirección y el uso de nuevas herramientas y técnicas de trabajo.

QUÉ TIPOS DE TRABAJO SE ADAPTAN MEJOR

Son muchos los trabajos que pueden adaptarse al teletrabajo pero es evidente que habrá algunos que acepten mucho mejor esta forma de trabajar. Estos son los que requieran un alto grado de concentración, y cuyos resultados sean medibles fácilmente. Es decir, que se

serían muy adecuadas las diferentes áreas empresariales como la administración o el área comercial. En cuanto a los sectores, según los expertos europeos, el que más posibilidades ofrece en este sentido es el de los servicios, un sector tradicionalmente muy feminizado.

MUJER Y TELETRABAJO

Precisamente el trabajo a distancia es considerado por muchos una buena opción para la mujer como una vía de acceso al mercado laboral. Sin embargo esto es un arma de doble filo, al igual que el tema de la conciliación de la vida familiar y profesional. Si la implantación mayoritaria del teletrabajo se realiza en puestos y sectores ocupados mayoritariamente por mujeres existe un grave riesgo de implantación definitiva de la doble jornada laboral, ya que las mujeres podrían trabajar pero, a su vez, ocuparse de la casa ya que no tendrán que abandonarla por motivos laborales. □

Esta modalidad de trabajo puede ser una buena opción para las personas que quieran trabajar por cuenta propia



La Universidad y la CEA apuestan por los emprendedores



Foto: José Montiel

Presentación del programa en la Universidad Pablo de Olavide

Fiel a su cita anual, el Programa Universidad Emprende ha sido presentado. El objetivo fundamental de este programa, en el que participan la Confederación de Empresarios de Andalucía (CEA), la Universidad de Sevilla y la Consejería de Empleo, es la promoción y creación de empresas en la comunidad universitaria, de manera que se fomente la actividad emprendedora, en un colectivo que cada vez apuesta más por el trabajo por cuenta ajena.

El rector de la Universidad de Sevilla, Miguel Florencio, el secretario general de la CEA, Santiago Herrero, y el presidente de la Confederación Empresarial Sevillana (CES), Fernando Guerrero, fueron los encargados de dar a conocer las características del programa de este año. La convocatoria de 2001 estará dotada con 300.506 euros (50 millones de pesetas) y en los primeros cinco días de funcionamiento habían sido atendidos 850 universitarios interesados. Guerrero destacó sobre todo la importancia del programa y el esfuer-

zo y el interés del empresariado por fomentar las actividades emprendedoras entre los jóvenes en general, y entre los universitarios en particular, un colectivo con un gran potencial pero en donde no está muy arraigada esta cultura. Entre los datos facilitados por el secretario general de la CEA, destaca que tan sólo el 10% de los universitarios se plantea poner en marcha su propio proyecto empresarial.

Cuando es evidente la difícil situación que se vive en el mercado laboral el autoempleo se perfila como una salida viable.

El programa consta de tres fases. Una primera de difusión, la segunda de motivación y formación, y por último una de asesoramiento. Asimismo, se celebrará como en cada convocatoria un certamen en el que se premiarán los mejores proyectos empresariales.

Para los empresarios sevillanos esta iniciativa se traducirá sin duda "en la creación de empresas innovadoras con alto valor añadido para el desarrollo de nuestra región. □

FACUA presenta su portal en Internet

El presidente de la Federación de Asociaciones de

ciudadanos. Así lo manifestaba el responsable de comunicación, Rubén Sánchez, quien destacaba que a través del portal "invitamos a los consumidores a que nos conozcan para poder defenderlos". En breve además, todas las asociaciones contarán con web individuales para asesorar mejor a los consumidores.

Los responsables de Facua esperan que el portal, que se presentó en el marco del curso de formación sobre la mejora de métodos en el trabajo de las asociaciones, esté en constante cambio y evolución. En la actualidad cuenta con siete canales temáticos, entre ellos, Facua Dinero, Facua Motor, Facua Vivienda o Facua Salud.

Para el presidente, el nacimiento de este portal

supone la asunción de un reto ya que "Facua no podía estar ajena al mundo de la navegación a través de Internet". El contenido de este nuevo servicio es muy diverso y se puede encontrar desde la historia de Facua, a su pertenencia a otros organismos, los servicios que ofrece, datos sobre formación, contactos o informes realizados por la Federación. Asimismo también consta de un espacio, 'Tu denuncia', en donde se pueden encontrar casos puestos como ejemplos relacionados con temas como el euro, aseguradoras, etc.

Desde Facua destacaron que el portal no tendrá publicidad comercial y tan sólo incluirán las campañas de la Federación y las asociaciones, así como publicidad de ONGs. □



Consumidores y Usuarios de Andalucía (FACUA), Francisco Sánchez, presentó el pasado 14 de diciembre, el portal que la Federación ha puesto en marcha con la intención de facilitar y hacer más dinámico tanto el funcionamiento de las asociaciones que la componen como el contacto con los

Presentado el libro "Campanilleros y Villancicos"

El último libro de la escritora Carmen Ramírez, 'Campanilleros y villancicos' fue recientemente presentado por el escritor y académico José María de Mena, en un acto celebrado en el Hotel Meliá Lebreros de Sevilla y presidido por Monseñor Carlos Amigo, arzobispo de Sevilla.

En el acto, al que asistieron unas 800 personas, De Mena destacó los importantes trabajos de investigación realizados por la investigadora autora de la obra y sus otros dieciocho libros publicados.

Por su parte, Monseñor Carlos Amigo destacó "la particular catequesis de Navidad" que lleva a cabo Carmen Ramírez.

La presentación estuvo amenizada por los coros de Santa Clara de Alcalá de Guadaíra y 'Zagalas y pastores' y 'De los reyes' de San Juan de Aznalfarache, todos de Sevilla. □



Agua de Sevilla, premiada por la Asociación de Empresarias sevillanas

La Asociación de Empresarias de Sevilla (AES) hizo entrega el pasado 11 de diciembre, de la I Certificación AES a la Calidad en la Gestión Empresarial Femenina a Isabel Rodríguez de Quesada, empresaria de Agua de Sevilla, un reconocimiento que nace con vocación de permanencia, según la asociación. El acto, que tuvo lugar en la sede del Grupo Morera y Vallejo, en el Cortijo MBI, se desarrolló en el contexto de la celebración del X aniversario de la asociación. La certificación fue recogida por la propia interesada de manos de la consejera de Economía, Magdalena Álvarez. A la cita también asistieron el presi-

dente de la Confederación de Empresarios de Sevilla, Fernando Guerrero, la delegada de Políticas Activas de la Mujer de la Diputación de Sevilla, María Rodríguez, la directora del Instituto Andaluz de la Mujer, Teresa Jiménez y la delegada de la Mujer del Ayuntamiento de Sevilla Victoria Martín Ocón, entre otros. Durante el transcurso de la celebración también se realizó un agradecimiento formal a las anteriores presidentas de la AES, Carmen López, Rosario Conde y Carmen Gago, entregándoles una placa conmemorativa en reconocimiento a su labor. La asociación ha pretendido con este acto renovar el compromiso con las empresarias para "potenciar la posición de la AES como organización provincial, impulsando la competitividad y el crecimiento equilibrado de las empresas gestionadas por mujeres par contribuir al desarrollo social y económico sevillano. □

El 40% del trabajo en la UE, creado en España



Según el ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, Juan Carlos Aparicio, el 40% del total de los puestos de trabajo ocupados por mujeres en Europa se han creado en España. Así lo manifestó a principios del pasado mes en Bruselas, al hilo del plan de empleo español. Si bien, a juicio de Aparicio, España está aún alejada de las posiciones de cabeza con respecto al empleo en Europa. Para los Quince la situación de España es bastante mejorable aún ya que sus cifras sobre empleo siguen estando a la cola, sobre todo en relación con el desempleo femenino, el juvenil y la tasa de paro general que se sitúa en un 14,1%. □

Megaocio Aljarafe se inaugura en marzo

Megaocio-Aljarafe será el primer centro de Sevilla dedicado en exclusividad a ocio y restauración y estará ubicado en el término municipal de Bormujos, junto a una importante zona comercial. El pasado mes de diciembre se celebró la puesta de bandera, una acto simbólico que se celebra en todas las obras en el momento en el que las estructura del edificio llega a su punto más alto. Este acto ha servido para su presentación oficial y para dar a conocer la repercusión que puede tener sobre la economía y el empleo en el Aljarafe sevillano donde está previsto que se creen 200 empleos directos. Megaocio-Aljarafe se inaugurará el próximo mes de marzo, tendrá una superficie construida de 14.000 metros cuadrados y supondrá una inversión de más de 3.000 millones de pesetas. Entre sus instalaciones contará con 15 salas de cine con aforo para 3.000 espectadores en las que se utilizarán las últimas tecnologías y contará separación especial entre filas de asientos, pantallas extraluminosas, sala en forma de gradas y otras comodidades. Habrá además una sala vip en donde cada asiento lleva incorporada su propia mesa y se ofrecerá la posibilidad de servicio de catering. A todo ello hay que añadir 20 establecimientos más destinados al ocio y la restauración. □



Momento de la puesta de bandera

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

Tratamientos
Corporales y Faciales

Acunación, 12. 1º B. 41011 Sevilla. Telf: 954 27 14 15

Dr. José Manuel Camps Cordero. Pl. Príncipe de Asturias, 70. 41040 Tomares (Sevilla). Telf: 954 15 09 97



Centro de Medicina y Cirugía Estética



Nace el Foro Andaluz por un reparto igualitario del tiempo

Los pasados 12 y 13 de diciembre tuvieron lugar en Sevilla, las jornadas que han servido de apertura al Foro Andaluz por un reparto igualitario del tiempo, una iniciativa organizada por el Instituto Andaluz de la Mujer, con la colaboración del Fondo Social Europeo con la que se pretende redefinir los trabajos y el uso del tiempo favoreciendo una participación equilibrada de hombres y mujeres en la vida profesional y laboral.

El Foro continuará a lo largo del año 2002, con el desarrollo de las tres mesas de trabajo iniciadas en las jornadas. En la primera de ellas se contextualizará el tema, en la segunda se abordará la reorganización del mercado de trabajo desde la óptica de los usos y abusos de los tiempos, y en la última se tratará la situación de los desajustes que se producen en las familias actuales.

La inauguración de las jornadas corrió a cargo del consejero de la Presidencia, Gaspar Zarrías, y de la directora del Instituto Andaluz de la Mujer, Teresa Jiménez, quienes destacaron la importancia del nacimiento de este foro y el hecho de comenzar a abordar con seriedad y rigurosidad este tema, para continuar con la ponencia marco que pronunció M^a Ángeles Durán, investigadora del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

MEDIDAS DE AYUDA A LA FAMILIA

Zarrías insistió en que "el Gobierno debe garantizar el derecho de acceso de ayuda a la familia y encontrar un modelo consensuado con relación a las necesidades de la vida familiar y laboral". Por ello, anunció que el Gobierno quiere regular de forma efectiva una serie de ayudas a la familia, entre las que se proponen el incremento del número de plazas en guarderías sociales, la ampliación de los horarios en los centros escolares, el establecimiento de un servicio de orientación familiar en casos conflictivos y nuevos servicios domiciliarios. Asimismo destacó la importancia de promover la creación de empresas de economía social destinadas al desarrollo de estas actividades y que favorezcan la integración de las mujeres en el mercado laboral. □

¿Cómo afectan las tareas domésticas al trabajo de las mujeres?

- El 67,5% de las mujeres ocupadas compatibiliza su jornada laboral con las tareas del hogar. Sólo un 3% de los hombres hace lo mismo.
- El 60% de la carga total de trabajo anual en España lo desarrollan las mujeres y a pesar de todo sufren una baja tasa ocupacional.
- Un 26% de las amas de casa querrieran trabajar fuera de casa pero no pueden hacerlo porque sus "obligaciones" domésticas no se lo permiten. Y un alto porcentaje de mujeres andaluzas de entre 35 y 50 años estaría dispuesta a

trabajar fuera si tuvieran una ayuda en casa.

- El 11% de las mujeres ha tenido que dejar el trabajo porque no han podido compaginar ambas facetas.
- El 12% ha tenido que reducir su jornada laboral por no poder hacer frente a todas las responsabilidades laborales y las tareas del hogar.

Fuente:

Datos facilitados por el consejero de la Presidencia en el transcurso de las jornadas. Para participar en el foro: www.iam.juntadeandalucia.es

Nuevo portal de mujeres empresarias

Desde este mes, las mujeres empresarias y directivas tienen un nuevo sitio en Internet, www.mujeresempresarias.org, que aglutina información sobre las 29 asociaciones que componen la Organización de Mujeres Empresarias y Gerencia Activa (OMEGA) y que están repartidas por toda España. El portal pretende dar respuesta a uno de los objetivos de la organización, servir de centro de unión y comunicación para dar respuestas y alternativas al desarrollo económico y social, algo que se quiere conseguir también en el ámbito de las nuevas tecnologías de la información. Con la plataforma se podrá identificar y localizar rápidamente las entidades asociadas y su relación con todos los

sectores de actividad: financiera, comercial, industrial y tecnológica. El proyecto por el que este portal se ha hecho realidad se denomina Programa Form@ 2001 y se ha realizado gracias a la colaboración del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, a través de la subvención para la realización de programas de cooperación y voluntariado sociales. Esta destinado a cubrir una de las áreas más problemáticas de las pequeñas y medianas empresas, como es el acceso a la información. La web ofrece información sobre la organización, sus objetivos y formación de la junta direc-



Inmaulada Alvarez, presidenta de la Organización de Mujeres Empresarias

tiva. Asimismo se ofrecen enlaces con las distintas asociaciones que conforman OMEGA, y se especifican cómo asociarse y las entidades con las que la organización mantiene colaboración. Por último ofrece información sobre los programas de formación promovidos por Omega en colaboración con el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales y el Fondo Social Europeo, y se recoge un breve resumen del proyecto Form@ 2001. □

Muy reñida la VI edición del Premio Aljarafe Empresarial



pie de foto

Por primera vez en la historia de los premios Aljarafe Empresarial, el jurado no ha podido elegir entre los dos candidatos a la Mención de Honor para la mejor empresa joven del Aljarafe por lo que en esta edición ha sido otorgada a las dos empresas: Pilar Batanero -de diseño y confección industrial de ropa infantil- y Tapizados Marpe -distribuidor de muebles.

Según el presidente de la asociación organizadora, los miembros del jurado no han podido decidirse por ninguna de las dos empresas como máximo exponente de empresa joven afianzada en el sector. Esta mención especial pretende valorar el esfuerzo y carácter dinamizador de esas entidades, que han contribuido de manera especial a la creación de riqueza y empleo en la zona del Aljarafe sevillano.

La estatuilla de bronce recayó sobre Juliá Catering en reconocimiento a la actividad que desempeña desde 1915 y que le ha llevado a convertirse en una de las más prestigiosas entidades del sector en el panorama nacional. Rafael Juliá, gerente de la empresa, tuvo unas palabras de reconocimiento para su equipo y sobre todo para su madre, Pilar García, quien con 98 años "es un ejemplo de buena empresaria" y de espíritu emprendedor. □

El Condado de Huelva clausura las jornadas "10 años creando comarca"

La Mancomunidad de Desarrollo Condado de Huelva ha culminado recientemente las jornadas '10 años creando comarca' que comenzaron a finales de octubre y han ido pasando por los 15 municipios que la forman, con el objeto de acercar a la población la labor que llevan a cabo para fomentar el progreso económico y social de la zona. La celebración de la clausura tuvo lugar en Moguer donde se dieron cita colectivos de ciudadanos de La Palma del Condado. Más de 1.000 personas de todo el condado han participado en este intercambio de experiencias y opiniones que han recorrido todos los pueblos mancomunados.

La alcaldesa de Moguer, Rosario Ballester, el tesorero de la Mancomunidad, José Soltero, y la gerente de la misma, Maite Jiménez, han dado la bienvenida a los visitantes en el Ayuntamiento moguerense, donde se encuentra instalada un área informativa sobre la labor que desempeña la Mancomunidad y los servicios que ofrece a los usuarios.

Ballester destacó que el reto que se plantea la Mancomunidad en su décimo aniversario es "seguir potenciando la comarca y dándole el empuje que necesita para convertirse en una de las más punteras de Huelva". □

Estudio sobre la salud laboral de las mujeres

El 27 % de las mujeres que trabajan en el transporte y las comunicaciones consumen reconstituyentes, antidepresivos, estimulantes o pastillas para dormir. Este es uno de los datos que aparece en el libro editado por la Federación de Comunicación y Transporte de CC.OO. titulado 'Salud laboral y diferencia de género' en el que se incluyen los últimos estudios realizados sobre el trabajo de la mujer en los distintos ámbitos sectoriales.

La presentación de este libro se realizó de forma paralela a la celebración de las

jornadas "Mujeres, Salud y Trabajo", donde se pretendió unir dos conceptos aún poco desarrollados en el ámbito empresarial: la condición de género y la salud laboral, centrándose en aquellas mujeres que trabajan en el sector de la comunicación y el transporte.

Hasta ahora cuando se hablaba de prevención de riesgos laborales se tendía irremediamente a pensar en el perso-



nal masculino ya que la configuración del mercado laboral era mayoritariamente masculina. Sin embargo, la progresiva incorporación de la mujer al mer-

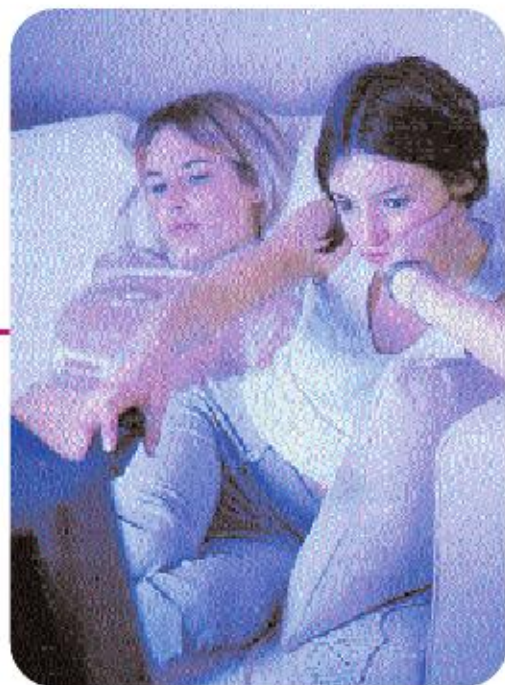
cado de trabajo en España ha introducido cambios definitivos en las relaciones laborales y personales.

Para la realización de este libro se han establecido tres líneas de investigación:

Por un lado, el análisis de los agentes de riesgo (ruido, productos tóxicos, condiciones de trabajo, postura forzadas, doble jornada, trabajos a destajos o con ritmos acelerados...) que sufren especialmente las trabajadoras.

En segundo lugar se ha realizado un análisis de los padecimientos que sufren las mujeres por el sometimiento a los agentes de riesgos detectados, especialmente centrados en el estrés y las afecciones musculoesqueléticas. Los problemas específicos de la maternidad o los menstruales no han sido objeto de un análisis individualizado aunque sí aparecen como anexos.

Por último lugar se realizan propuestas de las medidas de prevención que eliminan o atenúan los padecimientos que inciden en la salud de las mujeres. □



Las adicciones sin drogas (II parte)

Las conductas adictivas socioculturales, otro tipo de adicciones sin drogas, pueden ser de muy diversos tipos -a la televisión, al fútbol, al trabajo, etc.- La persona busca, por lo general, un placer momentáneo que generará posteriormente síndrome de abstinencia

Continuamos desarrollando el tema iniciado en el anterior número de la revista, referido a los comportamientos adictivos o dependientes; es decir, a las llamadas adicciones sin drogas. En la primera parte hicimos mención a las conductas adictivas relacionadas con los instintos (adicción a la comida, al sexo, etc.). A continuación nos vamos a ocupar de las conductas adictivas socioculturales:

I. La adicción al trabajo. En este caso el objeto del cual se depende no conlleva un placer directo, pero de forma indirecta resulta gratificante por sus implicaciones sociales (éxito y poder) y económicas. Las personas adictas al trabajo se dedican por entero al mismo a costa incluso, de reducir o eliminar su vida familiar, social o personal, sin ser conscientes de ello. Cuando no están trabajando (fines de semana o vacaciones, por ejemplo) presentan un verdadero síndrome de abstinencia con irritabilidad, sentimientos de vacío, aburrimiento, ansiedad, sensación de que el tiempo transcurre muy lentamente, insomnio y preocupaciones constantes acerca de temas laborales. Suelen presentar una relación con los subalternos tiránica, malhumorada, agresiva y autoritaria. Muy a menudo esta misma actitud se reproduce en el medio familiar. No es raro que se asocie a consumo abusivo de estimulantes, ansiolíticos o alcohol.

II. La adicción a las compras. Se habla de ella cuando se produce una necesidad irresistible de adquirir de forma repetida objetos innecesarios, incluso a precio elevado, asociada a gran sentimiento de placer. Posteriormente, es común la aparición de autorreproches y sentimiento de pérdida de control de los impulsos. No cabe duda de que además de la importancia de determinados factores de personalidad, influye en su aparición la presencia constante en la sociedad actual de valores que incitan al consumo. Con frecuencia se asocia a otras conductas adictivas como, por ejemplo, la bulimia.

III. La adicción a coleccionar. Consiste en reunir y acumular objetos relacionados con un tema concreto que por alguna razón despierta el interés del individuo. La atención cotidiana del sujeto se centra entonces en buscar, encontrar y ampliar la muestra iniciada con el único fin de poseer la mayor parte de elementos posibles.

IV. La adicción a la televisión. Cuando la contemplación de la televisión pasa a convertirse en una necesidad absoluta y el individuo pierde la libertad interior para ejercer el autocontrol sobre el impulso, de manera que cuando no puede realizarlo, comienza a sufrir síntomas de abstinencia: irritabilidad, nerviosismo, problemas digestivos, insomnio, aturdimiento, cefalea. La población más sensible a presentar este tipo de conducta son los niños y adolescentes, y dentro de los adultos, las amas de casa, jubilados y desem-

pleados. Relacionada con esta adicción está también el zapping.

V. La adicción a los videojuegos. Existe controversia al respecto, pero lo que sí parece cierto es que su uso progresivo provoca una sensación de saciedad que hace al juego cada vez menos atractivo, reduciendo el tiempo empleado. Sin embargo, en estos casos suele aparecer otro tipo o modelo de videojuego que sustituye al anterior.

VI. Otras. Adicción a la radio, teléfono, Internet, lectura, dinero, éxito, fútbol, etc.

Otras veces se trata de conductas adictivas que generan tensión o emoción: La adicción a los deportes de riesgo. El impulso agradable en estas conductas tiene por objetivo la obtención de placer en el propio acto o después de realizarlo; se trata de una mezcla de sensaciones emocionantes de tensión, miedo y sufrimiento que para otros individuos resultan desagradables. Después de sentir esta fuerte sensación, el deseo de volver a experimentarla se hace imperioso. El estímulo adictivo cada vez debe ser más fuerte para poder satisfacer las expectativas del "buscador de tensión".

También existen conductas adictivas relacionadas con trastornos del control de los impulsos cuya descripción será desarrollada en el próximo artículo, con el cual se dará por concluido el tema que nos ocupa. □

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

Tu piel y el frío

El frío hace que la piel pierda agua y se reseque. Como resultado disminuye la elasticidad y el confort, aumentan las arruguitas y la piel parece cansada y apagada. Mantenerla en forma no es tan difícil

La piel empieza a notar pronto los efectos del frío. Es muy frecuente que la deshidratación ataque a todo tipo de piel pero en función de si es seca, grasa, normal, sensible, etc., habrá que tomar unas medidas u otras.

Como medidas generales tendremos que intensificar la protección si queremos luchar contra los elementos y tener alguna posibilidad de mantener nuestra piel en condiciones durante todo el invierno. Para ello tendremos que cuidar especialmente la hidratación que, casi con

toda seguridad, tendrá que ser distinta a la del periodo estival para evitar tirantece y sequedades.

A pesar de lo que pudiera parecer, en esta época tampoco hay que olvidar la protección solar, que puede ir incluida tanto en las cremas hidratantes como en los maquillajes. En el caso de que vayamos a realizar alguna salida al campo o la sierra, el índice de protección deberá ser aún más alto, y para las zonas especialmente sensibles a la exposición solar (labios, nariz, pómulos, etc.) tener siempre a mano un producto con efecto pantalla total. □

Piel grasa

El exceso de actividad de las glándulas sebáceas provoca en estas pieles la obstrucción de los poros. Esto unido a la suciedad hace que aparezcan granitos y que la piel tenga un aspecto apagado y grueso. Ante esta situación, lo mejor es la limpieza, al menos dos veces al día. La constancia es muy importante. Después de la limpieza pasaremos a la hidratación. Este tipo de piel, tendente a los brillos, granos e impurezas necesita una crema sin aceites, de textura fluida que no deje restos en la piel que obstruirían los poros y arruinarían el trabajo de limpieza. Y en cuanto a la frecuencia, es mejor ponerte crema en pequeñas dosis varias veces al día que una gran cantidad una sola vez.

A pesar de tener la piel grasa, los labios son uno de tus puntos débiles y si no los proteges bien se secarán, agrietarán y pelarán. Ten siempre a mano una barra de cacao, o vaselina.



Piel seca

Las pieles secas sufren especialmente en invierno. Es frecuente que sufran descamaciones, rojeces e irritaciones porque suelen ser pieles frágiles. La hidratación en este caso debe ser intensa. Ya no nos sirven los fluidos ligeros sino las cremas

untuosas y nutritivas que proporcionen una película protectora que aisle la piel de las agresiones externas.

Existen muchas cremas en el mercado que contienen potentes agentes humectantes que evitan la deshidratación durante horas reteniendo el agua sobre la piel. Otro sistema muy usado es el de distintos tipos de ceras (vaselina, glicerina) que crean una capa que impide literalmente que el agua se evapore. Recuerda que a tu piel le sientan especialmente mal los ambientes muy secos como los que ocasiona la calefacción o los lugares muy "cargados" como en los bares. Si vas a estar en un lugar así, ponte hidratación extra.



Piel normal

Son las pieles menos problemáticas puesto que su producción de grasa y proporción de agua son las correctas y se mantienen equilibradas. Por tanto, los tratamientos de este tipo de piel estarán en función de las necesidades de cada momento. Como norma gene-

ral es aconsejable utilizar al menos una crema o fluido hidratante suave de forma diaria. Mantener por supuesto, buenos hábitos de limpieza, siempre con productos poco agresivos. Y si empiezas a notar ciertas tirantece incrementa la frecuencia de la hidratación. Recuerda, lo importante es no utilizar productos agresivos que puedan alterar el equilibrio de la piel.



Ocho de la mañana, un horrible eco invade tu cabeza. Es el despertador que, esta mañana, parece más potente que nunca. Tu nariz taponada no te deja respirar y te cuesta abrir los ojos, congestionados e irritados. Te incorporas y sientes que tu cuerpo pesa como 30 kilos más. Un malestar general te inunda y piensas, ¿qué me podría tomar?. Muchas personas ante esta situación recurren inmediatamente a los antibióticos, con la esperanza de cortar, en el menor tiempo posible, la evolución de la enfermedad. Craso error, ya que, es probable que sea peor el remedio que la enfermedad. Si te auto-administras antibióticos cuando no los necesitas, no sólo no conseguirás frenar la evolución de lo que está atacando tu organismo, sino que harás un flaco favor a tus defensas, que tendrán que luchar además contra el ataque de los antibióticos que no distinguen entre éstas y el organismo que está invadiendo tu cuerpo.

QUÉ SON Y PARA QUÉ SIRVEN

Según el diccionario de la Real Academia Española, un antibiótico es una sustancia química producida por un ser vivo o fabricada por síntesis, capaz de paralizar el desarrollo de ciertos microorganismos patógenos (acción bacteriostática) o de causar la muerte de ellos (acción bactericida). Esto significa, que en principio sólo está indicado en el caso de que exista infección por bacterias, algo que, en todo caso, sólo puede señalar un médico.

Cuando la enfermedad que sufrimos está motivada por un ataque vírico, los antibióticos no nos sirven para nada. Es el caso de la famosa gripe o los resfriados comunes.

USO IRRESPONSABLE

El uso indiscriminado de antibióticos, sin la correspondiente indicación médica es una práctica muy extendida entre la población. De hecho, España está a la cabeza de la Unión Europea en lo que se refiere a autoconsumo de medicamentos. El año

pasado se compraron, sólo en Andalucía, más de 6 millones de envases de antibióticos.

Según un estudio realizado en 40 farmacias andaluzas (5 de cada provincia) por la Unión de Consumidores y Usuarios de

Antibióticos, un arma de doble filo

Muchos piensan que son la panacea y ante cualquier trastorno se apresuran a tomarlos pero el consumo irresponsable de antibióticos no sólo va en perjuicio del que los ingiere, sino en detrimento de la salud pública en general

Sigue estos consejos

Siguiendo estos básicos consejos tendrás la seguridad de aprovechar al máximo las propiedades de los antibióticos, reduciendo los inconvenientes de su uso y eliminado el peligro del uso indiscriminado.

- ✓ No tomes antibióticos sin la indicación expresa de un médico.
- ✓ No interrumpas el tratamiento -aunque te sientas mejor- hasta completar las dosis y los plazos fijados por el médico.
- ✓ No te tomes las pastillas que te aconseja tu vecina, por muy bien que le fueran a ella.
- ✓ No utilices antibióticos sobrantes de anteriores tratamientos.
- ✓ Recuerda que los antibióticos sólo son eficaces en las infecciones bacterianas, no en las víricas.

Andalucía, con el objetivo de servir de botón de muestra sobre las prácticas en la venta de antibióticos, es bastante más frecuente de lo que sería deseable la dispensación de estos productos sin exigir la correspondiente receta médica, algo prohibido por la legislación española. Por ello, aluden a la responsabilidad del ciudadano, además de a la de los profesionales, para que no consuman estos productos sin haber sido previamente recetados por un médico, ni siquiera en el caso de haberlos consumido antes ante la aparición de los mismos síntomas.

BACTERIAS RESISTENTES

El peligro de tomar este medicamento en exceso está en la resistencia que desarrollan las bacterias. La mayoría de las bacterias mueren cuando tomamos antibióticos pero algunas son resistentes, sobreviven y se reproducen. Con el uso continuado del medicamento se vuelven más resistentes a él por lo que necesitaremos un antibiótico más agresivo para frenar la patología y también más perjudicial para nuestro organismo. □



Un trago agradable como sano

Es la rubia más popular de Andalucía, un placer para los cinco sentidos y apetecible en cualquier época del año. Los últimos estudios confirman que la cerveza es, además de agradable, una fuente de salud

¿Quién no disfruta del momento de tomar una buena cerveza con los amigos?. Pocos son los que rechazan este pequeño placer, que según bastantes estudios, tiene además numerosos efectos beneficiosos sobre el organismo humano.

Para que el consumo de cerveza sea beneficioso, éste debe ser moderado. Se ha calculado que en las mujeres, la ingestión diaria podría oscilar entre los 10 y los 12 gramos por día de alcohol, lo que equivale a un cuarto de litro de cerveza. En los hombres, la dosis puede ser algo mayor, entre 20 y 24 gramos al día, es decir, aproximadamente medio litro de cerveza.

Una de las principales ventajas de la cerveza es que su contenido alcohólico es muy bajo -entre 4 y 5 grados- un nivel que permite aprovechar los beneficios de un consumo racional de alcohol y no los inconvenientes.

PROTECTORA CARDIOVASCULAR

Uno de los beneficios más acusados es su capacidad para protegernos de accidentes cardiovasculares. Según un reciente estudio del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), la reducción del riesgo de sufrir una enfermedad de este tipo, se podría fijar entre el 20% y el 60%, en función de factores como la edad, el sexo, los antecedentes familiares, etc. A esto hay que añadir que provoca un aumento en la con-

centración de colesterol bueno, el HDL, y una reducción del malo, el LDL. Uno de los componentes de la cerveza que provoca estos efectos es el ácido fólico, que además reduce el riesgo de anemia megaloblástica.

ADEMÁS ALIMENTA

Su capacidad nutricional es también un factor a considerar a la hora de elegir bebida. La cerveza puede aportar hasta el 24% de la ingesta que se necesita diariamente de vitaminas y minerales, en función de los que señalemos. Por ejemplo, aporta vitaminas B1, B2 y B12 que, entre otras cosas, facilitan la digestión y actúan sobre el sistema nervioso.

Uno de los aspectos negativos que se relacionan normalmente con la cerveza es que engorda. A este respecto cabe aclarar que esta bebida tiene un

0% de materia grasa y su aportación calórica -20 centilitros aportan entre 90 y 100 calorías- supone menos del 5% de las necesidades energéticas diarias de una mujer adulta. □

Conoce sus beneficios

- ◆ Su contenido en fibra reduce el estreñimiento y protege contra enfermedades del colon.
- ◆ Su efecto diurético ayuda a eliminar toxinas y está relacionado con la menor formación de cálculos y piedras.
- ◆ Menor riesgo de infartos
- ◆ Reduce el colesterol
- ◆ Retrasa la menopausia
- ◆ Previene la anemia
- ◆ Facilita la digestión

Mujeres y alcohol

El efecto que el alcohol -tomado sin control- tiene sobre el organismo femenino es bastante más devastador que en los hombres, aunque éstos últimos ingieran cantidades mayores. Esto se debe a que, por lo general, las mujeres suelen presentar, a iguales cantidades, un

mayor grado de alcohol en sangre.

Las mujeres no sólo notan más los efectos "embriagadores" del alcohol sino que sus órganos también lo notan más. El hígado de una mujer necesita entre dos tercios y tres cuartos de alcohol menos que un hombre

para desarrollar cirrosis. Nuestro cerebro también es más sensible a esta sustancia y tolera peor sus efectos. Incluso cuando hablamos de mayores ingestas de alcohol por parte de los hombres, en las mujeres se advierten mayores efectos negativos sobre la memoria.

XXVII Festival de Cine Iberoamericano de Huelva: El año de las mujeres



El Festival cinematográfico onubense llegó a su XXVII edición apostando fuerte por la mirada femenina tras la cámara. En efecto, varios galardones de su palmarés -incluido el Colón de Oro, el premio estrella- fueron a parar a manos de realizadoras. Asimismo, hubo paridad en el Jurado Oficial, integrado por tres hombres y tres mujeres. Por Carmen Jiménez



"Otilia", de Dana Rottberg

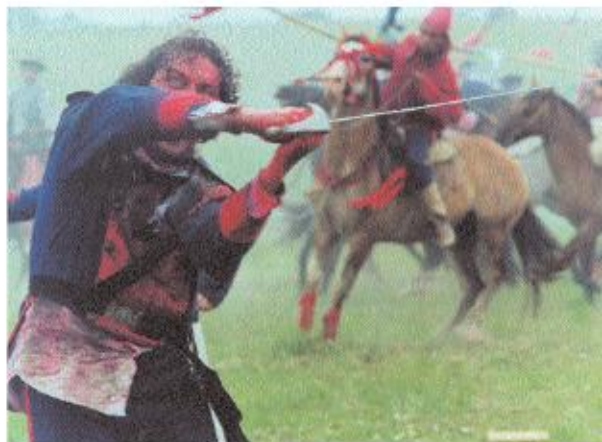
Se proyectaron más de un centenar de largometrajes agrupados en las secciones: Oficial a concurso, Rábida, Visión Europa, Visión América: Alejandro Jodorowsky, Al Andalus, Otras Miradas, Otro Cine, los premios Ciudad de Huelva a Carmen Sevilla y Julio García Espinosa, Los Memoriales de Paco Rabal y Anthony Quinn, Juventud y Marginación en Iberoamérica, España para quedarse, La Memoria Agitada, Especial Premios Goya, Mayores sin Reparos y los Ciclos Infantil, Pre-Juvenil y Juvenil, junto a las sesenta y siete sesiones de cortometrajes en Asalto al Corto.

De los doce títulos a concurso, la Crítica Internacional apostó por la chilena "Negocio redondo" de Ricardo Carrasco Farfán, cuya fuerza reside sobre todo en su estupendo reparto y en su socarronería y su debilidad en estar sobrada de tópicos sexismo. Y los críticos andaluces, representados en la Asociación de Escritores Cinematográficos de Andalucía, premiaron a la hispano-argentina "El lado oscuro del corazón 2", de Eliseo Subiela, bastante inferior a la primera, chirriante en su imposible síntesis entre lógica y poética con una conclusión, además, absurdamente convencional pero, con todo, posee el riesgo lírico y estilístico marca de su realizador.

Imagen de la venezolana
"3 noches"

El premio gordo, el Colón de Oro del Jurado Oficial, se lo llevó la coproducción hispano-belga-uruguaya "En la puta vida", de la uruguaya Beatriz Flores Silva, con un planteamiento honesto y valiente, pero forzada y algo histriónica en su realización. Este mismo jurado otorgó también la Carabela de Plata a la mejor realización novel a la argentino-británica "Vagón fumador", de la argentina Verónica Chen, un infumable -nunca mejor dicho- videoclipseudomoderno, supuestamente osado pero descaradamente convencional y lleno de tics. Y de las tres películas realizadas por mujeres la tercera, hispano-mexicana, "Otilia", de la mexicana Dana Rottberg, también fue premiada indirectamente a través de su protagonista, Gabriela Canudas, quien obtuvo el Colón de Plata por su interpretación. Sin embargo, y con todas sus carencias, la cinta hubiera merecido mejor suerte por su intensidad, riesgo y por reflejar cosas nada complacientes del México profundo. Pero lo más interesante visto en el Certamen para quien esto suscribe estuvo en las secciones "Otras Miradas, Otro Cine" y "Visión Europa". De esta última, el jurado correspondiente optó por dar su premio a la realizadora finlandesa Auli Mantilla por "Geografía del miedo", una mirada radicalmente feminista y comprometida sobre la respuesta de un grupo de mujeres organizadas frente a las agresiones masculinas. Agresiones y agresores que marcan esa "geografía del

miedo" que les limitan las libertades básicas. Y aquí hubo donde escoger verdaderamente entre el lúcido y amargo Ken Loach narrando en "La cuadrilla" la reconversión salvaje de los ferrocarriles británicos o los cataclismos físicos y morales que origina un terremoto en una pequeña comunidad italiana en la magnífica "Domani" ("Mañana") de Francesca Archibugi, o entre los estragos y devastación bélicos vistos



Fotograma del film "Netto"

desde una planta de hospital en la emocionante "El pabellón de los oficiales" del francés François Dupeyron o en la implacable crónica de una alienante impostura en la también francesa "El empleo del tiempo", de Laurent Cantet.

Y, por último, destacar, dentro de "Otras miradas..." una de las más hermosas historias de amor que esta cronista ha visto en la pantalla: la que en la chino-hongkonesa, "Lan Yu" cuenta la relación primero pasional y luego hondamente afectiva, de profundo enamoramiento, que se establece entre dos hombres a lo largo de unos años de crisis y cambios decisivos en sus vidas. Stanley Kwan es el nombre de sus director. □



Un Planeta en clave de mujer

Rosa Regás y Marcela Serrano son las protagonistas de la última edición del Premio Planeta. El grupo editorial ha celebrado su 50 aniversario galardonando a dos escritoras lejanas en su procedencia y muy próximas en su pasión por la literatura. Con sus obras, "La canción de Dorotea" y "Lo que está en mi corazón", han obtenido el beneplácito de los lectores y de la crítica y han demostrado que cantan con voz propia en un escenario donde la novela no tiene apellidos de género.

Foto: María Espeus



ROSA REGÁS, GANADORA DEL PREMIO PLANETA

La oportunidad de ofrecer nuevas miradas a la literatura es un reto para Rosa Regás. La escritora barcelonesa, ganadora del Premio Nadal en 1994 por su obra "Azul", ha superado ya la barrera de los 210.000 ejemplares con "La canción de Dorotea", una novela de intriga de tintes góticos que aproxima los destinos de dos mujeres opuestas.

me En esta novela presenta dos protagonistas muy particulares. ¿Con qué porcentaje de realidad y fábula ha construido estos personajes?

Rosa Regás: Digamos que está todo mezclado, anécdotas que una ha oído y la propia fantasía. En el caso de Adelita es una mujer con gran capacidad de trabajo que con sus mentiras va inventando siempre el personaje que le gustaría ser para ser admirada. Por otro lado, Aurelia es una mujer muy normal, que como la mayoría no ha tomado riesgos en su vida porque no le ha hecho falta. Al descubrir el mundo en el que está metida su guarda se da cuenta de que en el mundo hay pasión y ella no sabe si la ha sentido alguna vez.

me ¿Hay un mensaje implícito con

respecto a la búsqueda de una voz propia?

R.R.: Intento contar que normalmente las mujeres tomamos pocos riesgos en nuestra vida, porque así nos han educado, y en esta novela Aurelia toma un riesgo, da un paso adelante en el camino a la libertad.

me ¿Qué le falta a nuestra sociedad y en concreto al mercado editorial para que no hablemos ya de literatura de mujeres y de hombres sino simplemente de literatura, y lo aceptemos?

R.R.: Es un fenómeno que está en todos los ámbitos de la sociedad. Nos falta evolucionar a todos un poco más. A los hombres, para que se den cuenta de que las mujeres en literatura no tienen sexo, son personas, y a las mujeres, que tienen que tomar más riesgos y descubrir sus vocaciones ocultas a la edad que sea y tener el coraje de ponerlas en práctica.

MARCELA SERRANO, FINALISTA DEL PREMIO PLANETA

La pasión y el compromiso mueven los cimientos literarios de Marcela Serrano. La autora chilena que estrenó su trayectoria novelística con "Nosotras que nos quisimos tanto" hace gala ahora de su maestría y de su conocimiento de la realidad mexicana en "Lo que está en mi corazón".



Foto: Joan Tomás

me Admite que aún hay muchos silencios con respecto a la situación de Chiapas. ¿A qué se refiere?

Marcela Serrano: El silencio se explica solamente pensando que a la sociedad mexicana le incomoda el lastre de los indígenas. Pero la vida de los indígenas, que son diez millones de habitantes mexicanos que viven según sus tradiciones, tiene un antes y un después. Si hay algo bueno de este movimiento es que nunca más un gobierno mexicano verá el mundo indígena como algo invisible. ¿Qué va a pasar? No sé, pero alrededor del tema hay una tensión de espera.

me ¿Qué aporta la novela al conocimiento de esta situación?

M.S.: Aporta una dimensión distinta con respecto a lo que pueda escribir un historiador. Es un aporte porque al contar el origen de Chiapas se puede entender lo que pasó.

me Ha comentado en ocasiones que los escritores latinoamericanos tienen en cierto modo una deuda con la Historia. ¿La elección del tema de la novela respondía a esto, a una cuestión pendiente que prevalece sobre otros temas de ficción?

M.S.: Yo tengo la teoría de que los temas nos eligen a nosotros, dentro de lo que somos. Y no me sorprende que este tema de la historia de Chiapas me haya elegido. Yo tenía 21 años cuando Pinochet dio el golpe de Estado en mi país. Estoy ineludiblemente marcada por una historia de pelea, de resistencia, de exilio y clandestinidad. Yo sé que la marca que él hizo en mi corazón está ahí. Con respecto a esta novela, llegué un día a San Cristóbal de las Casas en Chiapas y conocí a una zapatista. A ella los muros de Berlín no se le habían caído, sujetaba los muros con sus manos porque no estaba dispuesta a ser una huérfana. Ella tenía certezas cuando yo no tenía ninguna. Hicimos viajes a los campamentos de desplazados y supe que ahí estaba mi novela. □

Marianela Nieto



Marianela Nieto,
licenciada en Ciencias de la Información

Femenino singular V

Querida Carol:

Brindamos contigo para entrar con buen pie en el nuevo año y sellar con nuestra amistad las escasas certezas a las que nos aferramos en un contexto de incertidumbre. Gracias por el aliento de tus mensajes de paz desde Sidney, que nos sirven de abrigo a los que, contigo, formamos parte del ojo de la lun@.

Manifiestas alegría en tu último e-mail porque Álvaro Mutis ha recibido recientemente el Premio Cervantes y nos preguntas sobre las mujeres galardonadas con este reconocimiento en los últimos años. La verdad es que la representación es ínfima, si se considera que sólo se ha premiado a dos escritoras con este galardón en los últimos 25 años: María Zambrano y Dulce M^a Loynaz.

Vamos a centrarnos en la primera para hablar en "femenino singular" de una pensadora y ensayista andaluza. María Zambrano (Vélez-Málaga, 1904 - Madrid, 1991), obtuvo el Premio Cervantes en 1988. Su trayectoria está vinculada a escritores y filósofos de la altura de Antonio Machado, Luis Cernuda, Jorge Guillén, Miguel Hernández, Ortega y Gasset o Zubiri, y con su primera obra, "Horizonte del liberalismo", impulsó una profunda renovación sociopolítica y cultural en los años 30.

Tras la guerra civil, María Zambrano salió de España con destino a Francia, México, Cuba y Puerto Rico, publicando títulos de la talla de "Pensamiento y Poesía en la vida española" y "Filosofía y Poesía", vislumbrando la necesidad de prestar atención a la "razón poética".

Sin duda, una autora prolífica y de gran interés, cuya memoria bibliográfica debería, en nuestra opinión, rescatarse con más fuerza.

Feliz 2002. Recibe los mejores deseos del ojo de la lun@. ☐

"Nada separa más a los hombres que aquello que esperan, y la esperanza más difícil de abandonar es la que todavía no ha encontrado su argumento"

(María Zambrano,
"El hombre y lo divino")



High-tech para high-tech
Varios. Atrium.
México DF, 2001

Recopilación de 27 edificios que reafirman la identidad corporativa de las empresas a las que albergan, proyectando la imagen de lo que son y de lo que son capaces de hacer. Una obra básicamente fotográfica que incluye una introducción de cada proyecto.



Cómo estar en forma
A. Pace/M. Jones. Amat.
Barcelona, 2001

Las tendencias del trabajo actual, sobre todo en el mundo empresarial, provocan que muchos directivos lleven una vida totalmente sedentaria. Esta guía enseña todo lo necesario sobre alimentación, gimnasia, gestión del estrés, pérdida de peso, etc.



CRM. Gestión de la
relación con los clientes
Ignacio G^a Valcárcel. FC
Editorial. Madrid, 2001

El primer libro de esta temática escrito por un autor español experto en la materia. El concepto CRM, muy en boga en EE.UU., es una filosofía de negocio que integra las distintas áreas de la empresa en contacto con el cliente.



Relaciones públicas en un
mundo interconectado
Don Middleberg. Deusto.
Bilbo, 2001

La llegada de Internet ha supuesto un enorme cambio en las relaciones públicas debido a la enorme cantidad de posibilidades que ofrece. Este medio propone las estrategias de comunicación para triunfar en el espacio digital.



1001 formas de tomar la
iniciativa en el trabajo
Bob Nelson. Gestión
2000.com. Barcelona, 2001

Como reza el título, aquí encontrará más de mil maneras de potenciar su iniciativa, una de las cualidades que más valoran los directivos en sus empleados y los departamentos de recursos humanos, y que por desgracia parece no abundar.



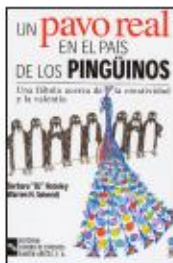
El arte de lo posible
R.s. Zander/B. Zander.
Paidós. Barcelona, 2001

Un libro de autoayuda distinto. Tal y como afirma su autor, el objetivo de esta obra es dotar al lector de los mecanismos necesarios para alejarse de la lucha cotidiana y adentrarse en el universo de lo posible evitando ciertos marcos de pensamientos que lastiman nuestra vida diaria.



La canción del mirlo
Jennifer Lauck.
Maeva, 2001

Recorrido de la vida de esta periodista norteamericana desde los 9 a los 12 años. Con un lenguaje sincero y conmovedor Lauck explica cómo su fortaleza le ayudó a superar la soledad, la pérdida de sus padres y la vida con su cruel madrastra. Todos los elementos de un cuento de hadas.



Un pavo real en el país de
los pingüinos
B. Hateley/W.H. Schmidt.
Ed. Ctr. de Estudios Ramón
Areces. Madrid, 2001

En clave de fábula aporta interesantes ideas sobre la riqueza de la diversidad de los empleados y las ventajas que pueden extraerse si se huye de la tendencia que lleva a homogeneizar las plantillas de las empresas.



El techo invisible
Linda Austin. Urano.
Barcelona, 2001

Basándose en sus estudios, entrevistas y experiencias como psiquiatra, Austin analiza las causas de que las mujeres todavía ocupen un pequeño porcentaje de los cargos directivos y propone ideas prácticas para su pleno desarrollo.



Mujer trabajadora y embarazo

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales (PRL), tiene por objeto promover la seguridad y salud de los trabajador@s, mediante el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de los riesgos derivados del trabajo.

Es por ello que la mencionada Ley establece los principios generales relativos a la prevención de los riesgos profesionales para la protección de la seguridad y la salud, la eliminación o disminución de los riesgos derivados del trabajo, la infor-

la determinación de la naturaleza, el grado y la duración de la exposición de las trabajadoras en situación de embarazo o parto reciente, a agentes, procedimientos o condiciones de trabajo que puedan influir negativamente en la salud de dichas trabajadoras o del feto, en cualquier actividad susceptible de presentar un riesgo específico. La certificación de dicha circunstancia será realizada por un médico que en el régimen de la Seguridad Social aplicable, asista facultativamente a la trabajadora.

Será el empresari@ el responsable de adoptar las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo, a través de una adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo a la trabajadora embarazada. En estas medidas se incluye, cuando resulte necesario, la no realización de trabajo nocturno o de trabajo a turnos.

Están protegidos, en iguales circunstancias en esta Ley, los periodos de lactancia, si las condiciones de trabajo influyen negativamente en la salud de la mujer o del hijo y así lo certifica el médico.

Igualmente se reconoce el derecho de toda mujer embarazada a ausentarse del trabajo, con derecho a remuneración para la realización de exámenes prenatales y técnicas de preparación al parto, previo aviso al empresari@ y justificación de la necesidad de su realización dentro de la jornada laboral.

¿Es la Ley de Prevención de Riesgos Laborales muy avanzada y progresista para la situación laboral actual en la que nos movemos l@s andaluzes? □

mación, la consulta, la participación equilibrada y la formación de los trabajador@s en materia preventiva.

En la implantación efectiva de esta norma, el empresari@ desarrollará una acción permanente con la finalidad de perfeccionar los niveles de protección existentes y lo necesario para la adaptación de las medidas de prevención a la naturaleza de la actividad y a las características de cada trabajad@r, realizando una Evaluación de Riesgos.

Especial mención se hace en dicha normativa a la Protección de la Maternidad, acontecimiento que a toda mujer trabajadora preocupa. Así en la evaluación de riesgos se debe tener en cuenta



Tiempo de regalos

Mientras se escriben estas líneas estamos inmersos/as en plena euforia festivo-consumista. Hay ofertas para todos los gustos y el hacer/recibir regalos es un rito de obligado cumplimiento. Las calles se engalanan e iluminan y las carteleras no iban a ser menos e intentan seducir a públicos de todas las edades con el brillo de estrellas e historias, con títulos que están rompiendo las taquillas y sorprendentes descubrimientos. De todo hay. Pasen y vean. Pues entre los "Harry Potter" y "Señores de los Anillos" intentan hacerse ver y oír películas tan estimulantes como la hispano-argentina "El hijo de la novia", de Juan José Campanella, sobre un tipo egoísta, inmaduro e incapaz de comprometerse, hostelero por más señas, a quien sus padres, su chica, su hija, su exmujer y un antiguo amigo le hacen cuestionarse los ojos con los que los mira a ellos y a la vida. Divertida, lúcida, emocionante. No hay que perdersela. También a la ingenua y enamorada esposa de la italiana "El hada ignorante", de Ferzan Ozpetek, le aguarda un viaje iniciático sin salir de su ciudad cuando, descubriendo el secreto mejor guardado de su marido, se le desvelará todo un mundo de emociones, sensaciones y percepciones.

Y, en clave dramática, también resultan de visión obligada, la iraní "Kandahar", de Mohsen Makmalbaf que narra otro viaje, el de una periodista afgana exiliada en Canadá, que vuelve al horror de su país para intentar salvar a su hermana que amenaza con el suicidio. En su camino, registra y siente un país devastado por las guerras, el odio y el integrista feroz en el que todos son víctimas pero especialmente las mujeres -amortajadas en vida, privadas de todos sus derechos, hasta de sus rostros, sus nombres, su mínima identidad- "víctimas de las víctimas..." Hermosa e imprescindible.

Y aún nos quedaba por descubrir otro aspecto siniestro de los campos de concentración. Es el que nos muestra en "La zona gris", Tim Blake Nelson, también actor y escritor norteamericano, que -partiendo de una historia real- describe cómo los nazis consiguieron que grupos de prisioneros judíos les ayudaran en su proceso de exterminio y control de sus compatriotas a cambio de ciertos privilegios y de unos meses más de vida. La "elección" no es tal para ellos pero el dilema moral de ser cómplices del terror les lleva a situaciones extremas, descritas en la película con un hondo dramatismo exento de excesos y sensiblerías. Sin concesiones y con un gran reparto.

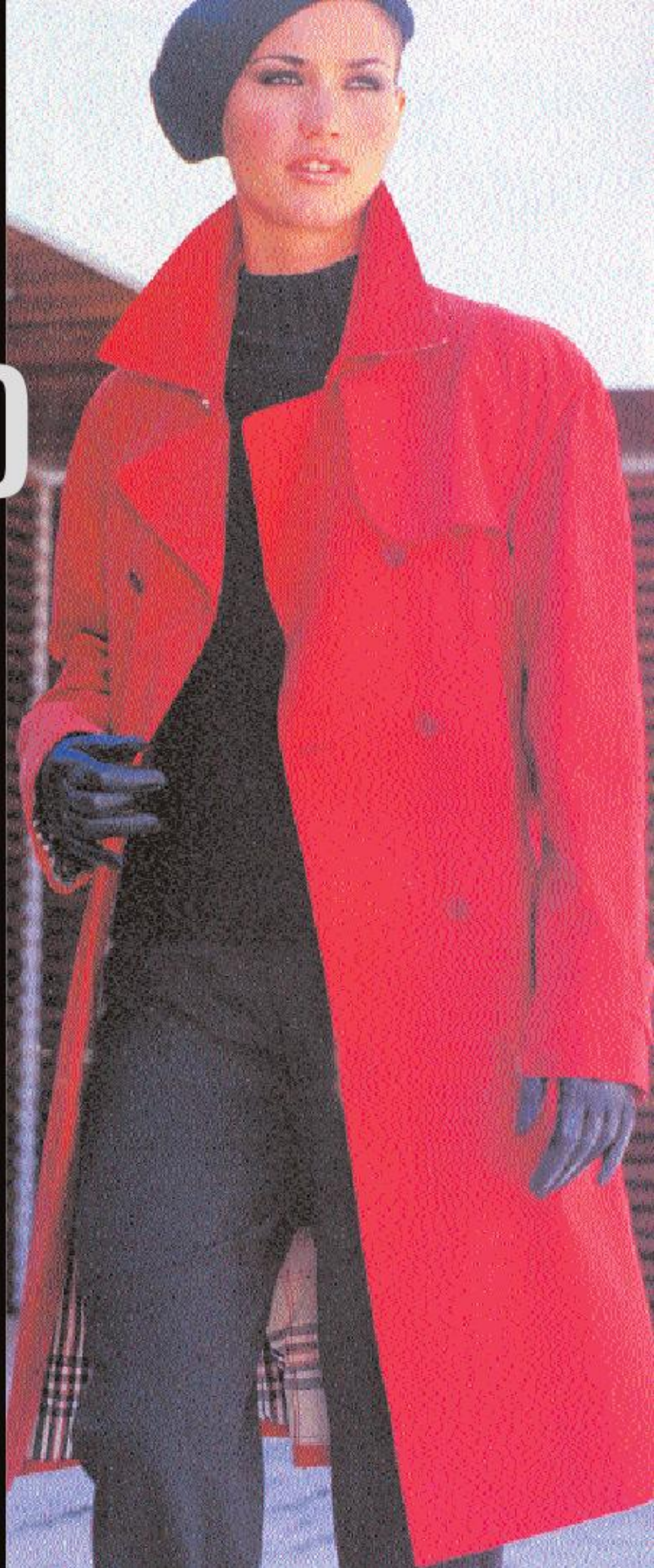
Y así podríamos seguir... No lo duden. Háganse el regalo de ver buen cine. Tienen dónde escoger. □

Carmen Jiménez

Prendas de abrigo

Los abrigos se renuevan. Desde el corte más clásico hasta las líneas más modernas. Desde el paño más tradicional hasta las aplicaciones más sofisticadas. Te envuelven, te aíslan del frío y siempre acordes con las nuevas tendencias

Trench rojo: 179.90 euros
(29.900 pesetas)





Abrigo negro con vuelo y mucha caída: 360,01 euros (59.900 pesetas)

Abrigo cruzado camel, todo un clásico: 39,80 euros (39.900 pesetas)

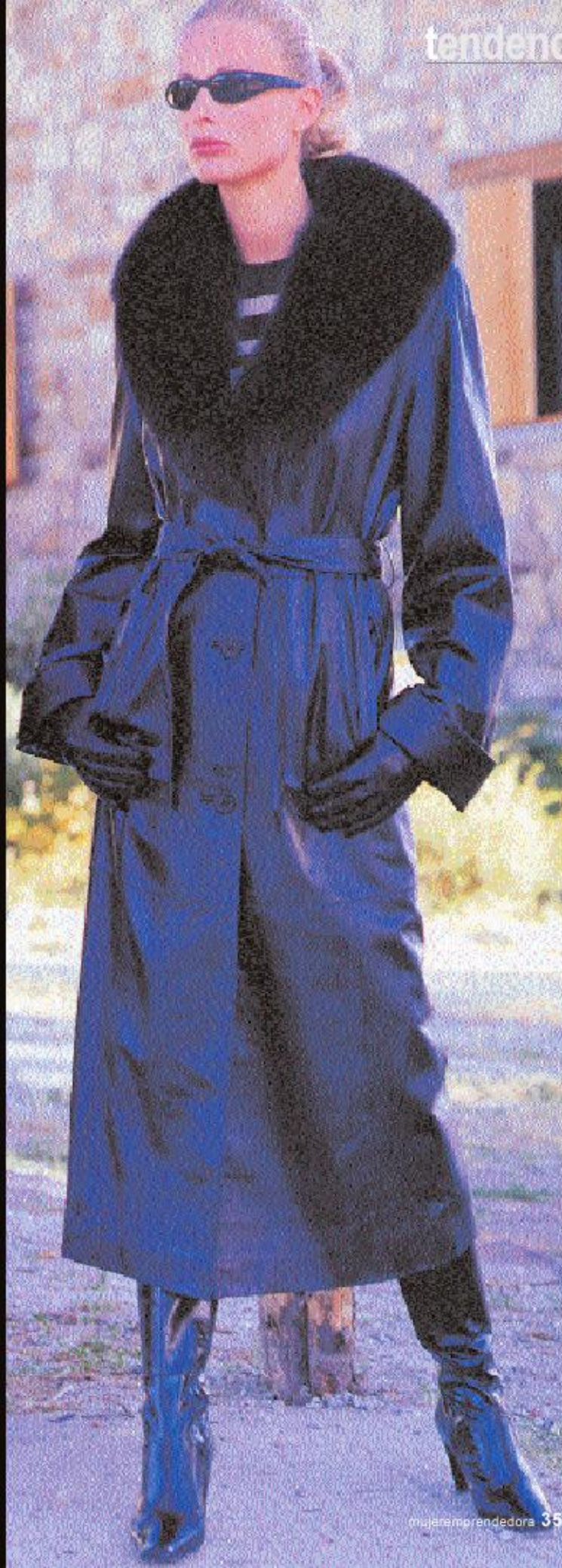


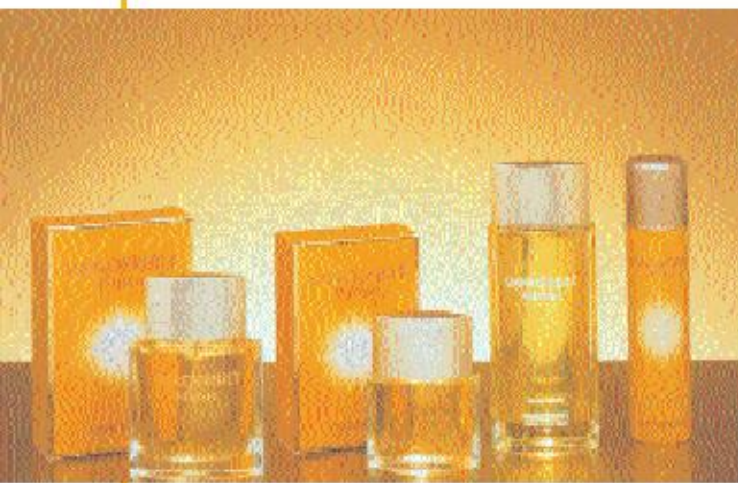
Abrigo gris con cuello y puños de imitación piel:
299,91 euros
(49.900 pesetas)

Abrigo trench de espiga:
179,70 euros
(29.900 pesetas)

Abrigo de napa con cuello de zorro desmontable:
595 euros
(99.000 pesetas)

Todos estos modelos los
puedes encontrar en
El Corte Inglés





Vanderbilt Woman, aroma sereno

L'Oreal lanza al mercado su nueva fragancia, Vanderbilt Woman, dirigido a la mujer que se encuentra en la plenitud de su vida, serena y receptiva a los demás. Su fragancia se podría definir como floral especiada. A los toques de bayas rosas vibrantes, cárdamo fresco y peras se le une la esencia de jazmín, de rosa bengala y de guisante de olor para conferirle la luminosidad de un suntuoso ramo floral. Toda la composición se cierra con la voluptuosidad de unas notas orientales cristalinas. Un lujo para los sentidos que hace honor al prestigio logrado por la marca en los últimos años. □

PVP: Eau de parfum 30 ml: 16,66 euros (2.772 ptas.)

Eau de parfum 50 ml: 26,74 euros (4.450 ptas.)

Eau de toilette 100 ml: 16,56 euros (2.756 ptas.)

Desodorante 75 ml: 7,95 euros (1.324 ptas.)

Completa gama contra el paso del tiempo

Para conseguir un efecto rejuvenecedor es necesario actuar en todos los puntos donde se marca más intensamente el paso del tiempo. El rostro tiene varias zonas "débiles": el contorno de los labios y el de los ojos. En la gama Primordiale Intense de Lancôme encontrarás todo lo que necesitas para recuperar en ocho días, una piel más lisa y uniforme. El secreto de esta línea está en sus principios activos como las nanocápsulas de vitamina E pura, el extracto de girasol o el brote de haya. La gama está compuesta por Primordiale Intense, en textura crema o fluido que fina la textura de la piel y alisa las primeras arrugas, Primordiale Intense Nuit, que favorece la eliminación de toxinas durante la noche, Primordiale Intense Yeux, para la delicada zona del contorno de ojos, y Primordiale Levres, un bálsamo suave que alisa y da volumen a los labios. □

Nube: aroma de bebé

Agatha Ruiz de la Prada, de la mano de Perfumería Gal, lanza al mercado un eau de toilette creado especialmente para bebés. Se trata de Nube, la primera agua de colonia infantil de la diseñadora más colorista del panorama nacional, que inaugura un nuevo segmento de mercado en el que se une el diseño más atractivo y la máxima calidad para cuidar la delicada piel del bebé. Nube es una proyección de toda la inocencia y



frescura de la diseñadora, con una suave fragancia, alegre e inconfundible. La línea Nube se ampliará próximamente con jabón líquido y loción hidratante. □

PVP: 19,53 euros (3.250 ptas.)

Reducción excepcional de las arrugas profundas

Las arrugas nacen en la confluencia entre la dermis y la epidermis, justo donde las combate Lisse Expert de Yves Saint Laurent, un avanzado cosmético con un complejo gluco-peptido que actúa como potente antiarrugas. El producto compensa el déficit de colágeno y laminina que se produce durante el envejecimiento y tienen además otras ventajas de efecto inmediato. Nada más aplicarlo, el rostro parece rejuvenecido gracias a las protei-

nas de origen vegetal que distienden los rasgos al instante. Además, los correctores del tono, ligeramente rosados, difuminan las imperfecciones de la piel y le devuelven su mejor aspecto. Los resultados lo avalan: el volumen de las arrugas se reduce en un 88% y el número de arrugas profundas disminuye un 53%. □

PVP: Frasco 30 ml: 62,51 euros (10.400 ptas.)



Rejuvenecimiento instantáneo

La firma Juvena presenta un producto totalmente innovador en los tratamientos antienvjecimiento. Con el nuevo Rejuven Ultimax Face se consigue una reducción real de las arrugas en tan sólo treinta minutos, un auténtico salto en el tiempo que tu piel mostrará de forma evidente. Un reparador de efectos visibles instantáneos. Además, para que puedas probar sus cremas de día y noche de la línea Juvenance, por la compra de la crema de noche te regalan la crema de día Juvenance Day Care Concentrate*.

*Promoción válida hasta agotar existencias.



Preparada para la acción

En su última colección la firma de productos deportivos Nike presenta las zapatillas Air Crested Butte (izquierda) que incorporan una membrana de Gore-Tex que impide que entre el agua, aunque es lo bastante transpirable como para dejar salir la humedad. De esta forma, tus pies se mantendrán secos sean cuales sean las condiciones meteorológicas del exterior. En esta misma línea pero más adaptadas a los deportes de invierno están las Air Shasta (derecha), una zapatilla muy cómoda que además poseen tracción para el hielo y la nieve. De venta en los mejores establecimientos especializados. □



Aporta confort y seguridad a tus sueños

Un sueño reparador es salud pero las condiciones no siempre son las más idóneas para disfrutar de un descanso perfecto. Dupont te ayuda a encontrarlas con sus nuevos rellenos Allerban 2ª Generación para edredones nórdicos, almohadas y cubrecolchones que te ayudarán a reducir los síntomas alérgicos derivados de los ácaros, bacterias y hongos. El tratamiento realizado al relleno existe desde hace 30 años aplicado a pañales y sábanas quirúrgicas. Allerban previene la multiplicación de ciertos hongos imprescindibles para el ciclo vital de los ácaros por lo que les es imposible vivir. El tratamiento antibacteria a su vez, inhibe el desarrollo de bacterias asociadas a infecciones de las vías respiratorias. De venta en El Corte Inglés y tiendas especializadas. □

PVP: Edredones: según medidas entre 72 euros (12.000 ptas.) y 166 euros (27.000 ptas.)



Martinelli, calidez en tus complementos

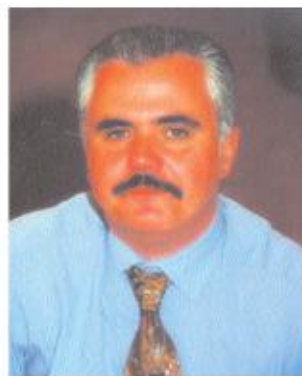
La colección de complementos de otoño-invierno de Martinelli destaca por su sobriedad y elegancia. En la imagen, dos ejemplos de sus bolsos. El granate, color estrella del invierno posee una línea extremadamente depurada, con tendencia cubista, pero con detalles como el cierre de solapa que aportan elegancia y funcionalidad. El modelo tostado está realizado en piel de cocodrilo, de diseño liso y sencillo que se caracteriza por su gran versatilidad. En cuanto a su línea de calzado, las botas marcan la colección. Se trata de un calzado clásico pero a la vez innovador que defiende el gusto por el detalle y la vocación de ser diferentes.

Botas altas: 124,35 euros (20.690 ptas.)
Bolso granate: 101,57 euros (16.900 ptas.)
Bolso tostado: 106,98 euros (17.800 ptas.)



Carmen Ramírez Escritora, socióloga y pedagoga

Francisco de Asís Portal Director de Banca Opina sobre la mujer y la economía



F

Francisco de Asís Portal Hidalgo nació en uno de los más importantes puertos de España, Algeciras (Cádiz) y se graduó en Ciencias Económicas y Empresariales en la Universidad de Málaga.

Especialista en economía regional y diplomado en Marketing por la Universidad de Alcalá de Henares y en Comercio Exterior y operaciones de extranjero.

Ha participado en seminarios sobre banca electrónica, factoring y confirming en la empresa.

Ha ejercido profesionalmente como economista, asesor financiero y fiscal.

En la banca ha sido director de sucursal en poblaciones de Málaga y Cádiz (Torre del Mar, Benalmádena, La Línea de la Concepción, Algeciras) de los antiguos Banco Hispano Americano y Banco Central Hispano.

Actualmente es director de la oficina de empresas del Santander Central Hispano en Sevilla.

Paco es un hombre culto y extraordinariamente sencillo, que ama la música siempre que sea de calidad, suele escuchar a Vivaldi y Mozart. En sus viajes visita los museos, entre sus pintores preferidos: Velázquez, Tiziano, Revello de Toro, etc. Practica los deportes del golf y el tenis.

Francisco piensa que la mujer tiene excelentes cualidades para la economía, no hay más que ver cómo

gestiona el patrimonio familiar.

En las empresas suelen ser responsables, organizadas, eficaces, tienen una sensibilidad especial al desarrollar proyectos y negocios.

Dice que existen pocos casos en que ellas lleven la dirección y hayan entrado en quiebra o suspensión de pagos.

Cree que necesitamos más mujeres empresarias, porque actualmente el coeficiente de representación es mínimo.

Me comenta que al estudiar una muestra de mujeres economistas colegiadas (100), se puede observar que declaran ejercer actividad profesional menos de la mitad (41). Y analizando sus puestos de trabajo, lo hacen en: organismos oficiales, instituciones (19,5%); en industrias (2,5%); empresas (22%); enseñanza (12,3%); profesión liberal, asesorías, consultorías, gestorías (36,7%) y banca (5%).

Considera que en el colectivo de economistas la mujer es un 25% aproximadamente y todavía no está presente como debiera en los órganos y consejos profesionales.

Me informa que en la banca, se están desarrollando programas para conseguir la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres suelen estar integrados en recursos humanos y son acciones positivas en distintas áreas como: selección, formación,

promoción y conciliación de la vida familiar y laboral.

Comprueba que las mujeres directoras de banco están ejerciendo su profesión de forma notable y una característica de las reuniones con ellas es que el tiempo dedicado a temas ajenos al orden del día es menor y hay mayor riqueza de ideas y de enfoques de una realidad. Él ve con satisfacción la presencia de la mujer en los altos puestos ejecutivos, como directora financiera de importantes empresas.

Francisco Portal -hombre de números- está a la vez muy preocupado por los aspectos sociales de su entorno, inquietudes que comparte con una gran mujer, María del Carmen Gragera.

Es miembro distinguido del Rotary Club de Sevilla, cuyo lema internacional es "Dar de sí, antes de pensar en sí".

Francisco Portal, experto conocedor de la economía y finanzas de la Costa del Sol (Málaga) y de las zonas industriales, comerciales y empresariales de toda Andalucía, es además una persona de su tiempo, que hace todo lo posible para que la mujer ocupe el lugar que en justicia le corresponde. □

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 vernos.



CURSO DE AZAFATA

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

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

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





Eduardo Dávila Miura

Cada día, remata bien la faena

TRABAJA
SIN RIESGOS



JUNTA DE ANDALUCÍA

Organismo Especial de Empleo y Formación

Triunfar es saber evitar el peligro,
controlar las distancias,
respetar el oficio.

www.cedt.junta-andalucia.es