

# mujerempresendedora.

**GAJES  
DEL OFICIO**  
Socorristas

**MODA**  
Gottex

**ANÁLISIS**  
La mujer y  
la temporalidad

Viajeras

**ENTREVISTA**  
Ana María  
Ruiz-Tagle  
Abogada

# El mundo en la maleta



**El doble de cuidados  
merece el doble de ayudas**

## **Ampliamos a 6.000 € las ayudas para la contratación de cuidadores**

La Junta de Andalucía quiere seguir mejorando las ayudas a las familias andaluzas que más lo necesitan. Por eso, hemos duplicado el importe de las ayudas por la contratación de una persona para el cuidado de un familiar que tenga un alto grado de discapacidad o padezca enfermedad crónica. Solicita tu ayuda durante el mes de julio.

Más información en:

**900 850 000**

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

Servicio Andaluz de Empleo

[www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdeempleo](http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdeempleo)

**PLAN DE  
APOYO  
A LAS  
FAMILIAS  
ANDALUZAS**



**Andalucía**  
*al máximo*



## El mundo en la maleta

**Marianela Nieto,**  
Edición de *Mujeremprendedora* - [redaccion@mujeremprendedora.net](mailto:redaccion@mujeremprendedora.net)

**E**nciando la luz del desván y los recuerdos del verano pasado me miran con sorpresa, dejándose acariciar por la onomatopeya monocorde del despertador de la memoria. Están arrellanados en la maleta, una trinchera sabia que les ve desperezarse y se prepara para albergar nuevas ilusiones.

Un mundo de expectativas y sueños se cuele por las rendijas de este equipaje, en el que ondea la etiqueta de *Mujeremprendedora*. Mientras, el candado, con aire coqueto, te susurra a gritos: 'Carpe... Diem...'

En este número te invitamos a aprovechar el momento, a saborear el cóctel del presente porque, al fin y al cabo, según decía John Lennon, "la vida es aquello que te va sucediendo mientras te empeñas en hacer otros planes".

Es tiempo de observar y decidir, de amar y valorar, de ayudar y sentir, de tomar las riendas de la propia vida sin olvidar a quienes nos rodean, en una

sociedad con mucho por resolver y disfrutar, por denunciar y compartir.

Éste es un número de viajeras, de mejoras legislativas que afectan directamente a las mujeres, de ferias de empresarias que proliferan en Andalucía, de constatación de cifras mejorables como el ínfimo porcentaje de directivas en este país respecto a la media comunitaria, de iniciativas emprendedoras y de trayectorias de digna mención como la de una abogada pionera: Ana María Ruiz-Tagle.

La marcada contribución de esta gran mujer a la lucha por la igualdad de oportunidades en este país es directamente proporcional a su cercanía, optimismo y necesaria visión crítica de la realidad que nos circunda. Todo un ejemplo.

Van desde estas páginas nuestros mejores deseos para este período estival. Recibe una sonrisa dondequiera que estés, bajo el sol del Mediterráneo o sobre las aguas del Atlántico, sumergida en los misterios y contrastes de África, envuelta en el abrazo de América o cautivada por los encantos de Andalucía.

Disfruta cada minuto esta travesía de calma y frescos, de vacaciones o al pie del cañón en una de las empresas andaluzas que cuelgan el

cartel que reza 'abierto por vacaciones'. Mientras, desde *Mujeremprendedora* te invitamos a cerrar los ojos y respirar hondo, a exprimir el jugo de esta vida agrídulce que merece ser vivida con intensidad. □

*"Un viaje de mil millas comienza con el primer paso".*

Lao-Tsé

“ ES TIEMPO DE OBSERVAR Y DECIDIR, DE AMAR Y VALORAR, DE AYUDAR Y SENTIR; TIEMPO DE TOMAR LAS RIENDAS DE LA VIDA SIN OLVIDAR A QUIENES NOS RODEAN, EN UNA SOCIEDAD CON MUCHO POR RESOLVER Y COMPARTIR



La revista *Mujeremprendedora* es una publicación plural, los artículos y comentarios que en ella aparecen reflejan las opiniones de las/os respectivas/os autoras/es. Los comentarios de la publicación pueden ser reproducidos, citando las fuentes.

### STAFF

**EDITA:** ALLIVESVER DE SERVICIOS, S.L.  
**PRESIDENTE:** Manuel Bellido Bello  
**COORDINADORA DE REDACCIÓN:** Marianela Nieto  
**REDACCIÓN Y COLABORADORES:** Isabel García, José Santos, M<sup>a</sup> Angeles Tejada y Ana Pagador  
**DIAGRAMACIÓN Y DISEÑO:** M<sup>a</sup> Eugenia Rosière y Clara Alonso Campillo  
**FOTOGRAFÍA:** Archivo *Mujeremprendedora*, Agencias  
**DIRECTOR COMERCIAL:** Manuel García  
**Dirección, Administración, Distribución y Publicidad:** Recaredo, 20, 2<sup>a</sup>- 4, 5 y 6. 41003 Sevilla. Tel.: 954 53 98 47 / 98 72 22 Fax: 954 53 31 43  
**ISSN 1575-9377 Depósito Legal:** SE-3043-99  
**Mujeremprendedora en Internet:** <http://www.mujeremprendedora.net>  
**E-mail:** [mujeremprendedora@mujeremprendedora.net](mailto:mujeremprendedora@mujeremprendedora.net) / [redaccion@mujeremprendedora.net](mailto:redaccion@mujeremprendedora.net)  
[digital@mujeremprendedora.net](mailto:digital@mujeremprendedora.net)



Foto cedida por: Gortex, División Moda Internacional S.L. c/Espartero, 23 - Madrid. Tel: 917 024 313/4



## 12 A fondo

La soledad se elige, se impone o simplemente aparece. Las vacaciones son una prueba de fuego, a la que muchas mujeres se enfrentan afrontando el desafío de viajar solas, o en todo caso, en compañía de amigos. Porque viajar sin pareja es hoy una licencia permitida



18



ANA MARÍA RUIZ-TAGLE

24



PALOMA GARCÍA SUERO

03 ENTRE BAMBALINAS

05 TÚ OPINAS

## ACTUALIDAD

06 PRIMER PLANO

10 CEA

11 OPINIÓN ♦RECURSOS HUMANOS. POR M<sup>a</sup> ÁNGELES TEJADA

12 A FONDO: TROTAMUNDOS

16 ANÁLISIS: LA CONSULTORÍA TI TIENE FUTURO EN ANDALUCÍA

18 ENTREVISTA A ANA MARÍA RUIZ-TAGLE, ABOGADA

22 EMPRENDEDORAS

24 OTRO MODO DE EMPRENDER: PALOMA GARCÍA SUERO

## CLAVES

26 GAJES DEL OFICIO: A ORILLAS DEL PELIGRO

29 ASESORÍA JURÍDICA

30 EMPLEO-RSC

31 EMPLEO-PREVENCIÓN

32 EMPLEO-FOMENTO

## OCÉANO MUJER

34 SOCIAL

35 FORMACIÓN

36 CONSUMO

37 SABER ESTAR

38 TOMA NOTA

39 EN LA RED

## ESTAR BIEN

40 MODA: GOTTEX

42 BAZAR

43 ESTÉTICA

44 OPINIÓN ♦A SU SALUD POR ANA MARÍA PAGADOR

45 SALUD

46 MOTOR

47 CULTURA

49 VIAJES

## CON PERMISO

50 ¿EL OCIO ES LA MADRE DE TODOS LOS VICIOS?  
POR MANUEL BELLIDO BELLO

**Escribenos**

Tu opinión es muy importante. Puedes enviar una carta con tu mensaje a Mujerempresadora, c/ Recaredo, 20, 2º, 4, 5 y 6, 41003 (Sevilla), al fax 954 53 31 43 o por correo electrónico: redaccion@mujerempresadora.net. Las cartas podrán ser editadas o abreviadas por necesidades de claridad o espacio.

## Más ferias de emprendedoras y empresarias

Soy lectora de vuestra revista y de vuestro portal [www.mujerempresadora.net](http://www.mujerempresadora.net). Quería deciros que me gustan vuestros medios y que me parecía muy interesante el tema que habéis sacado de FEMMA, la feria de mujeres emprendedoras y empresarias que se ha celebrado hace poquito en Málaga. Tengo entendido que en septiembre se va a celebrar una feria de empresas de mujeres en Sevilla. Me gustaría que me informaseis un poco más sobre esta feria, ya que me interesa mucho. Ojalá haya cada vez más encuentros de este tipo en toda Andalucía para que podamos compartir experiencias. □

*Alejandra Merino*  
Correo electrónico



# 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/ José Nogales, 7-1º Dcha.  
21001 Huelva  
Tel.: 959 54 02 22  
Fax: 959 26 22 55

C/ Santa Lucía, 18-20  
11500 Puerto de Santa María (Cádiz)  
Tel.: 956 54 10 54  
Fax: 956 54 08 58

[www.mujerempresadora.net](http://www.mujerempresadora.net)

 [mujerempresadora.net](http://mujerempresadora.net)

El primer portal  
para la mujer  
empresadora andaluza

SERVICIOS DE LIMPIEZA / MAIRENA DEL ALJARAFE 09:30 h.

# AQUÍ, ESTAMOS

DIPUTACION  
DE  
SEVILLA

CREANDO FUTURO

## Conciliación 'versus' trabajo

Horario de trabajo decente: nuevas tendencias, nuevas situaciones' es el título de un estudio presentado recientemente en la Conferencia anual de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), en el que se muestra que las extensas jornadas laborales afectan a la vida personal y profesional. Refleja además que el número de horas de trabajo se incrementa en algunos países industrializados mientras desciende en otros. □



## Feria empresarial en Alcalá

La Diputación de Sevilla, a través del área de políticas de igualdad, ha organizado recientemente la primera Feria Provincial de Mujeres en Alcalá de Guadaíra. Ha contado con la colaboración de la Asociación de Empresarias de Sevilla, el Ayuntamiento alcalaíense, Faecta, Amecoop y Sevilla Siglo XXI. □



## Fibes acogerá en septiembre la III Feria FIDEM

El Palacio de Congresos y Exposiciones de Sevilla (Fibes) acogerá, desde el próximo 28 de septiembre hasta el 1 de octubre, la

Feria Internacional de Empresas de Mujeres FIDEM. Se trata de una cita de excepción impulsada por el Instituto Andaluz de la Mujer (IAM), que consta-

## La prevención, clave en la Ley sobre violencia de género

El marco legislativo contra la violencia de género avanza en Andalucía. La consejera para la Igualdad y Bienestar Social, Micaela Navarro, indicó el pasado mes de junio que la futura Ley de Medidas de Prevención y Protección Integral contra la Violencia de Género "complementará y desarrollará" la normativa estatal. □



| MICAELA NAVARRO

El Consejo de Gobierno ha iniciado los trámites de esta norma que dará máximo rango legal a los planes de la Junta para erradicar los malos tratos a las mujeres. El anteproyecto presentado

## RECONOCIMIENTO

## Rosa María García, premiada por la Asociación Española de Directivos

La consejera delegada de la compañía Microsoft Ibérica, Rosa María García, ha sido distinguida recientemente por la Asociación Española de Directivos (AED) con el

Premio al Mejor Directivo del año 2005. El jurado, presidido por Isidro Fainé -director general de La Caixa y presidente de honor de este colectivo nacional de profesionales de la

Dirección- ha alabado su destacada actuación en el ámbito empresarial a lo largo del año pasado. □



ta la expansión de la actividad empresarial de las mujeres en esta comunidad autónoma. Esta Feria internacional vivirá así su tercera edición, en la que se pretende consolidar como punto de encuentro entre las empresarias andaluzas, nacionales e internacionales. Según se indica desde el IAM, a través de este evento se facilita al empresariado una plataforma de negocios para cerrar acuerdos comerciales. □



En internet

[www.juntadeandalucia.es/iam/](http://www.juntadeandalucia.es/iam/)

cuenta con cuatro títulos, 69 artículos y una disposición adicional y "hace especial hincapié en la prevención del maltrato".

Lo que pretende el Gobierno andaluz con esta iniciativa, en palabras de la consejera, "es reforzar y garantizar la vida de miles de mujeres y de muchos menores". Asimismo, la Administración autonómica favorecerá la integración laboral y deberá ofrecer ayudas a la contratación de mujeres víctimas y al fomento de sus iniciativas empresariales, previo acuerdo con las organizaciones sindicales y empresariales. □



## Andalucía y Marruecos, más cerca

El consejero de la Presidencia, Gaspar Zarrías, inauguró el pasado mes de junio un encuentro de asociaciones de mujeres andaluzas y del norte de Marruecos, celebrado en la sede de la Fundación de las Tres Culturas, en la capital hispalense. Asimismo firmó un Memorando de Entendimiento en materia de políticas sociales con la secretaria de Estado de la Familia, la

Infancia y las Personas con Discapacidad del Reino de Marruecos, Yasmina Baddou. Este documento se enmarca en el Programa de Desarrollo Transfronterizo Andalucía-Marruecos y tiene, entre otros objetivos, la mejora de las condiciones de vida de niños y mujeres, así como promover su plena integración en el desarrollo económico y social. □

## Rosalía Mera, Mujer Líder 2006



JURADO DEL PREMIO

Rosalía Mera Goyenecha recibió el pasado mes de junio el Premio Mujer Líder

2006, convocado por la Escuela Internacional de Negocios Aliter, en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid.

El jurado ha destacado la tenacidad de esta mujer a lo largo de su carrera, su aportación indiscutible al desarrollo inicial del gigante Inditex así como su importante y actual aportación a la sociedad a través de la Fundación Paideia. El galardón se entregó en la clausura del primer Foro Mujer y Liderazgo. □

## Por debajo de la media europea en directivas

España no alcanza la media de mujeres directivas de la Unión Europea, que se sitúa aproximadamente en un 10%. La presencia femenina en los consejos de adminis-

tración de las grandes empresas, según datos recientes de un Eurobarómetro presentado en París, sitúa nuestro país con un 4,1%. En una situación similar se encuentran Grecia (4,4%) y Bélgica (5,8%), muy lejos de las cifras que presentan países como Noruega -el mejor clasificado con un 28,8%- o Suecia, al que corresponde un 22,8%. Como contrapartida se señala que los resultados



han mejorado respecto a años anteriores, de tal modo que la presencia de mujeres en estos consejos de administración ha pasado del 3% al 4,1%. Por otra parte, destaca respecto a España que las autoridades van a someter al Parlamento una ley que impondrá una cuota del 40%, similar a la que ha llevado a Noruega a la cabeza de esta clasificación, según este informe. □



GEMMA DEL CORRAL, TERESA PÉREZ, FRANCISCO DE LA TORRE Y SALVADOR PENDÓN JUNTO A REPRESENTANTES DE LA COMARCA DEL GUADALTEBA

FEMMA

## Un espejo del empresariado femenino malagueño

La Muestra de Empresarias y Emprendedoras Malagueñas se celebró el pasado junio con la presencia de 263 stands, un número tres veces mayor al de la primera edición

Un año más, el Palacio de Ferias y Congresos de Málaga ha visto desfilar por sus instalaciones un reflejo del actual tejido empresarial femenino de la provincia. Y es que fue allí donde desde el pasado 1 hasta el 4 de junio se celebró la Muestra de Empresarias y Emprendedoras Malagueñas, resultado de diez años de colaboración de Diputación y Ayuntamiento de Málaga, en una feria, pionera en Andalucía, que comenzó con 98 empresarias y que ha triplicado su participación contando en esta última edición con la presencia de 263 expositoras. El presidente de Diputación, Salvador Pendón, y el alcalde de Málaga, Francisco de la Torre, fueron los encargados de inaugurar la muestra que este año contó con novedades importantes como "la celebración de un seminario sobre 'Responsabilidad social de las empresas', un espacio de encuentros comerciales titulados 'Desayunos de negocios' y el

servicio de autobuses gratuitos desde la Diputación hasta el Palacio de Ferias y Congresos", en palabras de Teresa Pérez, diputada provincial de Igualdad.

Tras la inauguración, el presidente de Diputación y el alcalde de Málaga firmaron un manifiesto digital contra la violencia de género y realizaron un recorrido por los stands de las entidades organizadoras, de las diferentes comarcas, Cámara de Comercio, Confederación de Empresarios de Málaga (CEM), y de expositoras de distintos sectores. Junto a estos organismos y a los expositores propios de las empresarias, se reservó un espacio para todas aquellas entidades y organismos públicos relacionados con el mundo de la empresa



así como para asociaciones de mujeres directivas y empresarias como Adepma, Ameco, Amecoop, Amupema y Uneme.

Con un presupuesto que alcanza los 360.000 euros y una extensión de 6.000 metros cuadrados en el que han destacado expositores relacionados con los servicios, comercio y artesanía, la participación de Málaga capital ha ascendido a más del 57%, siendo el 66% de estas empresas de reciente creación (con menos de cinco años de vida) y un 23% de entre cinco y diez años en funcionamiento. Por su parte, el porcentaje de empresarias de la provincia copó algo más de 42%. "Esperamos que con el tiempo el número de emprendedoras del resto de Andalucía pueda ser mayor, que Femma empiece a transgredir esos límites provinciales que tenemos teniendo en cuenta la limitación presupuestaria de la muestra al ser una celebración sufragada íntegramente por Ayuntamiento y Diputación", apuntó Sagrario Nieto, directora del Servicio Provincial de la Mujer de la Diputación malagueña. A este respecto se refirió igualmente Gemma del Corral, directora del Área de Igualdad de la Mujer del Ayuntamiento de Málaga: "La ampliación del número de participantes pasaría por intentar que las propias empresarias aportaran algo pero en principio las previsiones en cuanto a número de participantes no se desbordan, ya que hasta 300 empresarias podemos recibir en el pabellón que tenemos. Desde la organización pensamos que tenemos un futuro de dos años con el mismo presupuesto y con el mismo espacio".

En reconocimiento a la labor de las empresas participantes, Femma ha entregado un año más sus ya tradicionales premios a la 'Mejor empresaria', dotado con una cuantía de 3.000 euros y concedido a Paqui Ponce, propietaria de El Yacimiento, y a la 'Mejor iniciativa empresarial', premiado con 1.500 euros y otorgado a Verónica Beloso, de Globaldisplays. □

J.S. e I.G.



\* Acaba de enviar una colección de clásicos a una aldea asturiana.

**EL PLAN AYUDA CULTURA** permite a librerías hacer envíos nacionales de libros con descuentos de hasta el 71,75% y un 20% en internacionales.

[i] 902 300 400. [www.mrw.es](http://www.mrw.es)



VAMOS TAN LEJOS QUE LLEGAMOS AL CORAZÓN



## CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE ANDALUCÍA

# Formación 'en directo'

La CEA dispone de una amplia oferta formativa que incluye 27 cursos en modalidad presencial

La Confederación de Empresarios de Andalucía (CEA) te brinda una nutrida selección de cursos dentro de su programación de Formación

Continua 2005/2006. En este número profundizamos en las opciones formativas de carácter presencial. En esta programación dirigida a personas en activo se incluye un total de 27 cursos



### Temas de interés

La oferta de Formación Continua de la CEA incluye, en distintas áreas temáticas, los siguientes cursos de interés:

#### Área de Administración

- Organización de archivos y documentación en la empresa.
- Técnicas de redacción de documentos.

#### Área de Contabilidad y Finanzas

- Análisis práctico de balances.
- Contaplus.
- Facturaplus.
- Introducción a la auditoría financiera.
- Negociación bancaria.

#### Área de Habilidades Directas

- Gestión eficaz del tiempo.

#### Área de Idioma

- Cómo mantener reuniones en inglés.
- Redacción de documentos en inglés.

#### Área de Logística

- Aprovisionamiento y gestión de compras.
- Logística de almacenes.
- Logística integral.

#### Área de Marketing, Comunicación y Atención al cliente

- Cómo negociar con clientes y proveedores.
- Comunicación empresarial.
- Eficacia comercial: Técnicas de venta.
- Gestión eficiente de cobros.
- Nuevas técnicas de investigación de mercados.
- Técnicas y medios publicitarios.

#### Área de Nuevas Tecnologías para Profesionales

- Creación y administración de una intranet.
- Seguridad informática en la empresa.

#### Otras áreas

- Diseño de interiores.
- Primeros auxilios.

#### Área de Recursos Humanos y Gestión Laboral

- Dirección por objetivos y remuneración variable.
- Gestión por competencias.
- Modalidades de contratación laboral.
- Técnicas efectivas de selección de personal. □

en esta modalidad de formación 'en directo'. Esta metodología implica el seguimiento de la formación por medio de clases magistrales, impartidas por profesorado experto en las materias que son objeto de estudio.

Todo esto conectado con la realidad, ya que estas clases tienen un carácter eminentemente práctico, para lo cual, además de los contenidos teóricos, se tratan casos concretos de manera continuada y se suceden los ejercicios y simulaciones a lo largo de todo el período formativo.

Con estos cursos -a los que hay que añadir las modalidades semipresencial y a distancia- la CEA te ofrece una formación específica que complementa los conocimientos del alumnado en las distintas áreas que componen la gestión empresarial, así como una mayor capacitación para el desarrollo de tu labor profesional.

Estos cursos, cuya duración es de 15 o 25 horas, se imparten generalmente en horario de tarde para poder hacerlos compatibles con la jornada laboral. □



RECURSOS HUMANOS

## Miedo... ¿de qué?

**María Ángeles Tejada**  
Consejera delegada del Grupo Select

**S**iempre he tenido cierta prevención hacia la gente que afirma no tener miedo, creo que sabernos vulnerables es precisamente lo que nos hace sentirnos humanos.

Creo que detrás de todo sueño emprendedor, también conviven nuestras inseguridades, al mismo tiempo que nuestros retos.

Las debilidades son nuestra fuerza y el miedo anda paralelo con nuestro atrevimiento y con el coraje innato que las mujeres heredamos por rol familiar, supongo que para contagiarse en nuestros hijos y en otros casos porque no hay más remedio.

La verdad es que nos están cambiando el mundo, como amanece distinto todos los días para los que disfrutamos este cielo azul, que no se paga con nada, pero que valoramos, ya que hemos aprendido a motivarnos pensando en la suerte que tenemos de vivir aquí.

Supongo que la incertidumbre es mayor cuando el paisaje está gris y nublado, no existe mayor energía que la del sol y además, los duendes salen de noche.

Una vez me contaron que siempre tienen más miedo los que tienen algo que perder, por eso los ricos siempre son más cobardes, supongo que en eso

llevo ventaja porque nunca me ha sobrado nada y sigo ganándome la vida todos los días.

Lo que pasa es que el miedo existe y seguimos asustándonos, sobre todo de lo que no comprendemos, como a los políticos que hablan para que no se les entienda, o esas extraños galimatías que se escuchan en algunos foros empresariales, sobre la importancia de retener el talento, o de cómo ser líderes, o como competir con los chinos y todo eso trabajando menos horas y lo que ahora llaman, conciliación de vida familiar, tampoco era para tanto, porque en mi caso es lo que vengo haciendo, durante 35 años, trabajando en casa propia y en la ajena y esperando que mi familia lo entienda.

Yo creo que a las que nos toca seguir adelante en un

proyecto empresarial del que dependen muchas bocas, hemos aprendido a la fuerza a gestionar nuestros miedos, lo de quitarlos es otra cosa y a mí, me

gusta saber donde estoy; dicen por ahí, que los dos grandes miedos se

reparten entre el fracaso y el rechazo, pues mire usted, lo del fracaso ya lo aprendí hace tiempo, sobre todo cuando me enteré que al final el éxito depende simplemente de la percepción de los demás, o sea, que me conformo con hacer algo que me gusta y poner el alma en ello.

Sobre lo del miedo al rechazo, la verdad es que es más profundo porque las mujeres, quizás algo más que nuestros colegas del otro género, buscamos gustar, no sólo hacer cosas, sacrificarse, desvivirse, luchar hasta el límite, además es cierto que nos gustaría que todo el mundo lo aceptara, pero también aprendemos de la vida, sobre todo cuando no siempre tu pareja te mira boquiabierto, o tus trabajadores parece que no valoren lo que haces, pero al final, ¿es tan importante?, mejor liberémonos del peso de gustar a todo el mundo y cambiemos por disfrutar y amar lo que hacemos con un buen fin, porque finalmente, el único miedo real y sin enmienda, es haberte perdido la vida. □



“DETRÁS DE TODO SUEÑO EMPRENDEDOR, TAMBIÉN CONVIVEN NUESTRAS INSEGURIDADES, AL MISMO TIEMPO QUE NUESTROS RETOS”



MUJERES VIAJERAS

# Trotamundos

La soledad se elige, se impone o simplemente aparece. Las vacaciones son una prueba de fuego, a la que muchas mujeres se enfrentan afrontando el desafío de viajar solas, o en todo caso, en compañía de amigos. Porque viajar sin pareja es hoy una licencia permitida. Porque ya no es necesario esperar a tener a un hombre al lado para cumplir nuestros sueños de viajeras

**i** Por qué no? Esta es la pregunta que se repiten cada vez más mujeres sin compañía, y empiezan a planear ahí mismo el cumplir el sueño de viajar por el mundo. Y es que vivir sin pareja

no es ya una tragedia porque, entre otras cosas, estar soltera, se tenga la edad que se tenga, ya no es una rareza. Aquellos solteros y solteras se llaman ahora 'singles', quienes lejos de resultar patéticos, se han convertido en

la envidia de muchos emparejados. Pero la soledad no siempre es una soledad elegida, a veces se impone o simplemente aparece. El problema radica cuando entra y la dejas que se instale en tu vida como si de parte de

BEATRIZ CAMPAÑA

## Maletas repletas de destinos

Juventud e inquietud convergen en la figura de Beatriz Campaña que con tan sólo 23 años ha recorrido parte de España, Italia, Finlandia, Praga, Budapest y Holanda. Licenciada en Periodismo, Beatriz representa el prototipo de mujer joven, dinámica y con unas ganas inmensas de conocer mundo. Parte de él ya lo ha logrado de un modo del que además dice sentirse orgullosa, pues "nunca" ha dependido de sus padres económicamente para realizarlos, a pesar de no tener empleo estable y habiendo cursado su licenciatura



hasta hace un año. "Siempre con amigos" ha realizado Beatriz estos viajes, de los que guarda hermosos recuerdos. Y es que sus ojos se iluminan cuando recuerda "la llegada a una pequeña isla de Finlandia remando y observar en el cielo un continuo amanecer"

o "la mezcla de culturas y razas entre quienes pueblan Ámsterdam y el respeto que entre ellos existe". Muy joven es aún Beatriz como para plantearse un viaje en soledad, y eso que destinos en mente no le faltan aunque, entre todos, un deseo: "cruzar el 'charco', viajar a Latinoamérica, conocer la Cuba profunda". "Como abrir un libro" aseme-



tu rutina diaria se tratase. Sea como sea, hay que saber llevarla y las vacaciones son un momento en que hasta la soledad más elegida puede resultar una maleta pesada, o una llena de mundos nuevos por descubrir. Hasta hace algunos años, divorciadas, solteras y viudas, o encontraban a alguna amiga o familiar con quien pudiera viajar, o se quedaban en casa. Ya no.

Los ocho millones de 'singles' españoles -el 23% de la población-, según el Instituto Nacional de Estadística, están creando no sólo un nuevo estilo de vida, sino también una nueva forma de relacionarse y conocer mundo. De acuerdo a las encuestas realizadas por las propias agencias de viajes sobre estas solteras, hay algunas preferencias generales sobre sus hábitos de descanso. Estas 'singles' desean viajar por su cuenta pero junto a un grupo de personas que, como ellas, contratan un viaje sin acompañantes, y están



dispuestas a conocer nuevos lugares y a relacionarse con otras personas.

Esta tendencia ha crecido tanto en los últimos años que los touroperadores turísticos ya contemplan el mercado y empiezan a idear productos para tentar a las mujeres solas. Según un estudio de la empresa estadounidense 'Women Travelling Together' ('Mujeres que Viajan Juntas') la mayoría de las mujeres que están sin pareja no buscan que las acompañen amigos o familiares. Pero también están las que, mientras preparan su viaje, prueban con un aviso en la red para encontrar a alguien que tenga planes similares y quiera compartir algunos momentos. Para apreciar el crecimiento



ja Beatriz la sensación que siente cuando pisa suelo extranjero, "conocer diferentes culturas, personas, lugares... siempre sabes que algo nuevo encontrarás aunque no sepas qué". En cuanto a la diferencia de destinos en función del sexo, y aunque Beatriz se decanta siempre por "destinos turísticos", asegura que el género no va en relación con el destino. "Depende de la persona, no del sexo. Tengo amigas que jamás irían nunca a un museo y amigos que jamás estarían en un playa esperando que se lo pongan todo por delante", apunta Beatriz. Mientras se escriben estas líneas, el romanticismo y la magia del Puente de Carlos de Praga envuelven a Beatriz, destino al que acude por segunda vez y que se une al mundo que esta joven andaluza ha recorrido y que le queda por recorrer. □



MANUELA DOMÍNGUEZ

## La tercera edad no es la vencida

Se llama Manuela Domínguez, tiene 66 años y hace dos que "por fin" le llegó la jubilación después de estar desde los nueve años con una fregona entre sus manos. Años de privaciones pero sobre todo años de mucho trabajo y dedicación a su familia. Y ahora, con tres nietos de sus dos hijos y viuda desde hace nueve años, ¿por qué no? ¿Por qué no salir a la vida? ¿Por qué no descubrir lugares que jamás pensó que existían? ¿Por qué no dejar los miedos de la soledad guardados en el armario de su habitación? ¿Por qué no disfrutar de su tercera edad? Éstas fueron las preguntas que ella misma se planteó cuando sus compañeras le regalaron por su jubilación un juego de maletas que en estos dos años han recorrido casi España entera. Manuela recuerda con cariño la primera parada de estas maletas, Madrid.



Con cariño por haber sido la puerta al resto de las paradas. "Lo hice sin tener ganas, sin conocer a nadie del grupo con el que iba, y animándome yo sola a realizarlo para abrirme a algo en la vida", recuerda. Una decisión acertada teniendo en cuenta que desde entonces ha conocido Asturias, Galicia, Costa Brava, Baleares, parte de Aragón o Andorra, entre otros. Ha conocido lugares y vivido nuevas experiencias como la de subirse a un avión o montarse en un barco de crucero. Dice Manuela que antes de jubilarse, "en la vida se me pasó por la cabeza que todos estos lugares estaban ahí para mí. Vivía encerrada en mi mundo, sólo trabajar y trabajar. Y hoy he descubierto que no puedes encerrarte a la vida, y aún sin ganas hay que animarse y hacerlo". Ánimos y asombro es lo que este hobby de Manuela está despertando en su familia: "Mis hermanas son las primeras en animarme, me dicen que ya era hora, pero las tengo incluso asustadas", bromea. Viaja con el Imserso pero también lo hace por libre, "con un grupo de personas de mi edad que organizan cada cierto tiempo viajes económicos por toda España", ya que el Imserso "tan sólo concede un viaje al año al jubilado". Entre estas personas Manuela logra en cada destino hacerse un hueco, para ella lo más difícil de viajar en compañía: "Hay momentos que te encuentras con la necesidad de hacerte a las personas con las que viajas, de que te acepten en el grupo porque la mayor parte van en compañía, pero si no te quitas esa soledad de la cabeza no logras pasarlo bien". Recorrida España, la pregunta es si el resto del mundo se abrirá a sus ojos. Claro parece tener la respuesta por el momento esta emprendedora, a la que le atemoriza el salir del país sin compañía. □

→ de esta modalidad de viaje, alcanza con navegar un rato por internet y notar la proliferación de clubes, revistas, guías y agencias exclusivamente dedicadas a este segmento del mercado turístico que abarca fundamentalmente a solteras, divorciadas y viudas de entre 30 y 70 años, un público más numeroso del que se puede suponer.

Ejemplo de estas agencias es el de 'Nones', una de las empresas pioneras en el mercado de viajes para 'singles' ubicada en Madrid pero con clientes de toda España, puesta en marcha por Lourdes Pérez, quien montó el negocio cuando comprobó en sus propias carnes después de un divorcio las escasas alternativas de ocio que existían para personas sin acompañante. "En el pasado, el soltero era solterón, el divorciado alguien que difícilmente podría volver a casarse, y el viudo no tenía derecho a rehacer su vida. Hoy, en cambio, se presume del estado de soltería en lugar de esconderse", dice Pérez.

“ LA SOLEDAD PUEDE RESULTAR EN VACACIONES UNA MALETA PESADA, O UNA LLENA DE MUNDOS POR DESCUBRIR. HASTA HACE AÑOS, VIUDAS, DIVORCIADAS Y SOLTERAS O ENCONTRABAN A ALGUNA AMIGA O FAMILIAR CON QUIEN VIAJAR, O SE QUEDABAN EN CASA. YA NO

Evitar ese escondite es el trabajo de 'Nones', que avisa que "no buscamos pareja a nadie" a pesar de que sus clientes sean exclusivamente personas sin parejas, para quienes se encargan de organizar actividades de ocio y deporte. Desde una jornada de tapas y risas en tu provincia o una visita en grupo al Museo Reina Sofía a un viaje



por la China milenaria o una travesía en globo. Un fin de semana, unas vacaciones, cualquier motivo es una buena excusa para salir y poder conocer gente nueva en esa misma situación, llenando ese tiempo de aventura, ocio o cultura. Una oferta para una demanda eminentemente femenina: "Las mujeres españolas nos movemos mucho más que los hombres. Tenemos más curiosidad por conocer, mientras que el hombre es mucho más sedentario". Por eso, su clientela mayoritaria son "mujeres treinteañeras, con una vida encarrilada profesionalmente, con su tiempo organizado y que ganan su dinero, que invierten en salir, en conocer otros mundos", y que, por lo general, "se decantan por destinos culturales, mientras que el hombre opta mayoritariamente por lo aventurero".

Pero no todas las mujeres se sienten con ganas para vivir una experiencia de estas características y sí lo están para viajar sin un compañero de ruta. Viajar sin compañía, sea un grupo o una pareja, es hoy una licencia permitida para la mujer. Ya no hay un qué dirán porque la gente cada vez dice menos al ver a una mujer sin compañía tomando el sol en la playa, registrándose en un hotel o eligiendo una mesa en un restaurante. Ya no hay límites para descubrir en soledad el mundo y sus gentes. Porque el único límite que tiene actualmente la mujer para viajar es el que ella misma se quiera imponer. La mujer ha llegado al espacio, a los fondos marinos de la Antártica o al corazón de África, y aún quedan muchos mundos por recorrer. Manuela Domínguez, Guillermina Vega y Beatriz Campaña, tres mujeres andaluzas y tres segmentos de edades. Las ganas de aprovechar cada instante de la vida de Manuela, el deseo de vivir sin quedarse escondida tras una puerta de Guillermina, y la inquietud de adentrarse en nuevos mundos de Beatriz se dan la mano en el desafío de viajar. □

*Isabel García*

GUILLERMINA VEGA

## Travesías en solitario

Presentamos a Guillermina Vega, sevillana, 50 años, maestra de Primaria, soltera y con unas ganas inmensas de recorrer nuevos mundos. Guille, como gusta que se le llame, es el prototipo de lo que conocemos por 'single'. Sin pareja, se niega a encerrarse tras las puertas de su casa, una inquietud que le ha permitido conocer España al completo -a excepción del País Vasco-, Portugal, Alemania, China, Suiza y Praga. "Primero lo organizaba con mis compañeros y amigos, se fueron casando y las compatibilidades se hacían imposibles, así que, ¿por qué no yo sola?", explica. Y así fue como se ha recorrido el país prácticamente en soledad, en viajes organizados, la mayoría de ellos, que le han permitido "conocer mucha gente, tener mi intimidad cuando lo he querido, realizarme como persona, valorar el lugar que contemplo por mi misma y sobre todo comportarme como yo soy". La noche en calles ajenas parece ser uno de los fantasmas más negros de Guille: "Al ser viajes programados el día lo tienes ocupado. Al llegar la noche en el que se disfruta de tiempo libre es cuando realmente te sientes sola porque además al llegar a una edad las costumbres que has adquirido a lo largo de tu vida son difíciles de compaginar con desconocidos".

Amistades "difícilmente perdurables", porque "son caminos muy diferentes", conserva de estos viajes Guille. "Guardo montones de teléfonos y fotografías de personas que he ido conociendo, pero cada año conoces



a gente nueva, dejas las anteriores y aunque al principio haya llamadas y encuentros, acabas ni llamando ni recibiendo llamadas de ellos", apunta. Guille tiene muy claro que lo suyo no es viajar en la búsqueda de una pareja, porque, como dice, "hombres solos en los viajes se cuentan con los dedos de una mano". "Las mujeres somos mucho más atrevidas a la hora de viajar sola y eso se nota en los grupos. Viajas para conocer sitios distintos, para pasarlo bien, pero viajar para encontrar a un hombre es absurdo", sostiene agregando que "la mujer sabe que tiene una oportunidad ahí de vivir, de disfrutar, mientras que el hombre ni siquiera se lo plantea". Pero Guille no siempre viaja sola, sus sobrinas la acompañan siempre que pueden, ya que a pesar de tener amigas solteras, como ella afirma, son personas "de estar más metidas en casa". A ellas y a todas aquellas mujeres que aguardan escondidas en sus casas por miedo a la soledad Guille les diría: "Sólo vivimos un vez y los años que tenemos son años de juventud que puedes disfrutar de múltiples formas. Hay que disfrutar de la vida de la manera que sea". Y así lo hace. Italia le aguarda este verano y en mente se reserva Canadá y Egipto. *Buon viaggio!* □

TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN

# La consultoría TI tiene futuro en Andalucía

Este alto directivo nos sumerge en el universo de este sector, experto en la identificación de soluciones tecnológicas

**A**ntes de dar argumentos que justifiquen este titular, es conveniente situarse en el contexto actual de la economía andaluza. En este sentido, según apunta un informe de Analistas Económicos de Andalucía sobre 'Previsiones Económicas de Andalucía', parece ser que esta Comunidad ha vivido en 2005 un buen momento económico -su economía creció por encima de la media española- y las previsiones para 2006 también son optimistas. Pues se espera un crecimiento económico del 3,7%, en paralelo con el previsible para España (3,6%).

“ LA MISIÓN DE ESTAS CONSULTORAS CONSISTE EN IDENTIFICAR LAS SOLUCIONES TECNOLÓGICAS QUE MÁS CONVIENEN A CADA COMPAÑÍA EN CADA MOMENTO, E INVESTIGAR LOS PROBLEMAS Y LAS OPORTUNIDADES A LOS QUE SE ENFRENTAN LAS ORGANIZACIONES

La creación de empleo ha sido, sin duda, uno de los factores que ha



**Carlos Delgado**  
Director general de Matchmind

potenciado este singular crecimiento, ya que en 2005 creció el 7%, especialmente en los sectores de industria y servicios de la comunidad autónoma andaluza.

A estos datos podríamos añadir el optimismo que se desprende de otros informes como el elaborado por las Cámaras de Comercio Europeas, y titulado 'Perspectivas Empresariales

## Una compañía en expansión

**M**atchmind es un holding de capital 100% español dedicado a la consultoría de gestión y tecnologías de la información que inició su actividad en enero de 2002. Frente a las claras debilidades que presentan los actuales modelos de consultoría, la compañía

se anticipa al futuro de este mercado con un modelo de negocio que vincula sus beneficios por contrato al grado de satisfacción de sus clientes. Esta iniciativa nace con la firme apuesta de aportar valor real a las empresas españolas mediante la adaptación de la cultura y los

métodos de las grandes multinacionales de la consultoría y la tecnología a las necesidades locales.

Los dos pilares que sustentan el éxito de Matchmind son la vinculación de los beneficios al nivel de satisfacción de sus clientes y la alta especialización y motivación de sus profesionales.

Las previsiones de crecimiento de Matchmind para 2006 son alcanzar una facturación de 50,4 millones de







desarrollo de la consultoría tecnológica en Andalucía, pues se trata de un sector cuya principal actividad consiste en ayudar a las grandes y pequeñas empresas a crecer, desarrollarse, y optimizar su negocio.

En estos procesos la tecnología siempre ha jugado un papel importante como herramienta que facilita el cambio, posibilita el aumento de las capacidades de negocio y permite reducir los costes.

Los servicios profesionales de consultoría de gestión y Tecnologías de la Información (TI) ofrecen a las compañías la experiencia de profesionales cualificados con una amplia visión de las mejores prácticas en cada uno de los aspectos relacionados con el diseño, la implementación y el mantenimiento de aplicaciones tecnológicas.

La principal misión de las consultoras de TI consiste en identificar las soluciones tecnológicas que más convienen a cada compañía en cada momento, e investigar los problemas y las oportunidades a los que se enfrentan las organizaciones, ya sean públicas o privadas.

Una vez hecho este examen, una consultora de estas características puede ayudar a mejorar la eficacia de cada negocio y optimizar sus recursos implementado la solución adecuada y, si es oportuno, haciéndose cargo de su gestión.

Además de que la consultoría TI ayuda al desarrollo de los negocios, el hecho de que aparezcan en Andalucía compañías especializadas en servicios profesionales de consultoría de gestión y tecnologías de la información contribuye también a incrementar el empleo significativamente, pues el principal valor con el que cuentan las empresas de consultoría son las personas, y su capacidad profesional es la base sobre la que se sustenta un servicio de estas características. □

2006', en el que se informa de que las empresas de la Unión Europea esperan una clara mejora de sus ingresos durante 2006 y los empresarios españoles son los más optimistas respecto a la evolución a corto plazo de su negocio.

Y, si nos centramos en el ámbito regional, todas las comunidades autónomas españolas -a excepción de La

Rioja- se sitúan por encima de la media europea en cuanto a previsión de cifra de negocio.

Es más, entre las 20 regiones europeas más optimistas se encuentran Andalucía, Galicia, Madrid y el País Vasco.

Con un marco tan optimista como éste, resulta coherente justificar el

euros y una plantilla de 1.100 empleados. La consultora ha puesto en marcha un Plan de crecimiento a tres años con el objetivo de superar los 100 millones de euros de facturación. Este Plan contempla la apertura de nuevas oficinas para cubrir todo el territorio español, la adquisición de compañías con una facturación de entre 20 y 40 millones de euros, y la creación de un anillo de Factorías de Software para dar servicio tanto en España como en el

extranjero. Recientemente, la compañía ha abierto una delegación en Sevilla, que se suma a las de Barcelona, Madrid y Ávila, y en el futuro se abrirán nuevas oficinas que cubrirán los territorios de Galicia, Castilla La Mancha, País Vasco y Levante. Asimismo, hay que destacar la inauguración este año de dos nuevas Factorías -centros de desarrollo- de Software, una en Segovia y otra en Sevilla, que se unen a la ya existente en Ávila. □

## Entrevista a Ana María Ruiz-Tagle ABOGADA

# “La igualdad real se consigue con leyes, pero sancionando”

Los ojos de esta mujer pionera destilan vida, juventud y esperanza. Revelan un pasado intenso -de logros históricos, con un importante papel en la construcción de la democracia y de la comunidad autónoma andaluza- y un presente intenso, comprometido con la sociedad y las causas justas, desde una necesaria visión crítica y la esperanza de seguir avanzando en el camino de la igualdad sin condiciones

**M**ujerempresadora: *El Consejo de Gobierno de la Junta de Andalucía ha aprobado recientemente el inicio de los trámites del anteproyecto de Ley para la Igualdad de Género en Andalucía. Desde su amplia experiencia legislativa, ¿qué considera que puede aportar esta legislación a las andaluzas?*

**Ana María Ruiz-Tagle:** Fui diputada constituyente y conozco más la ley nacional, aunque imagino que los objetivos son parecidos. Creo que es uno de los mayores logros del siglo XXI, ya que establece medidas para que se pueda implantar una igualdad real. Una quisiera cambiar las realidades más rápidamente, pero necesita una andadura y un sus-

trato cultural. Por eso las personas con una idea progresista están obligadas a crear la cultura, la filosofía por donde deben ir los logros. Nadie discute que no seamos todos iguales, pero eso no basta. Si estoy en una posición de desigualdad como mujer, para poder ejercer la libertad, me tienen que garantizar que no necesito unas muletas para andar, que voy a salir de la meta con las mismas posibilidades que un hombre. Eso es lo que propicia esta ley. De ahí teníamos que aprender mucho de las feministas de principios de siglo.

**ME.: ¿A qué se refiere en concreto?**

**AM.R-T.:** Ellas vieron que había mucho que conseguir y lo enfocaron desde la educación. Dijeron: “déme posibilidades, porque el conocimiento me hará libre”. Y

la educación propició que la mujer empezara a transitar, máxime en un mundo donde el conocimiento es determinante. Las universidades españolas se poblaron de mujeres a partir de los años 70 u 80. De hecho, hoy, hasta que se sale de la facultad, los hombres y las mujeres están educados en una rabiosa igualdad real.

**ME.: ¿Dónde se sitúan las barreras entonces?**

**AM.R-T.:** Los obstáculos empiezan en la estructura social, en el mercado de trabajo y la organización familiar. En definitiva, en un contrato social donde se dijo que el hombre tiene protagonismo social y la mujer privado. Y eso se mantiene. Yo soy abogada de familia y de violencia de género. Ahora me dicen: hay más divorcios que nunca. Claro, porque la mujer



| ANA MARÍA RUIZ-TAGLE

empieza a notar que está en posición de discriminación. Cuando crea una unidad familiar en la que todavía no hay hijos, todo se mantiene en detrimento de un bienestar. Pero cuando los hay, la mujer se ve asfixiada en el ámbito familiar y en la empresa se la discrimina. Desde que hace una entrevista, cuando se pregunta a la mujer si tiene novio o está casada y si pretende tener hijos. Es para denunciarlo. Y todavía nos queda el siguiente paso, la igualdad real.

**ME.:** ¿Cómo se consigue?

**AM.R-T.:** Con leyes, pero sancionando. Esta ley me parece maravillosa, siempre que se obligue desde los tribunales que el incumplimiento lleva aparejadas, si son responsabilidades administrativas, sanciones administrativas, pero si son

---

“ UN GRAN DÉFICIT EN EL ÁMBITO DE LAS MUJERES QUE LUCHAN POR LA IGUALDAD REAL ES QUE NO SABEMOS HACER REDES. HAY POCAS LÍDERES SOCIALES Y POLÍTICAS ”

---

agresiones a la persona, sanciones penales. Yo estaba en el Senado cuando se tipificaron por primera vez en 1989 los malos tratos en la familia -decían que era un invento nuestro- y el impago de pensiones. Esta ley es una herramienta determinante para conseguir esa igualdad real. No me sirve que digan que una cosa son las leyes y otra la cultura. Unas

leyes sancionando... ¡bueno si crean cultura! ¿Por qué sirven para el tabaco y el carné de conducir y no para cuestiones como ésta?

**ME.:** Si estamos esperando que todo cambie por sí solo...

**AM.R-T.:** El que tiene privilegio nunca cambia de 'motu proprio' si no se le obliga. Y el hombre por razones históricas se ha encontrado en una situación de privilegio.

**ME.:** Su trayectoria la avala como pionera y gran conocedora de la transición política y de la historia andaluza. ¿Cómo ha vivido esta etapa histórica? ¿Cómo era la mujer entonces?

**AM.R-T.:** En Sevilla, en plena dictadura, tuve el gran privilegio de ir a la →

→ Facultad de Derecho, y eso se lo debo a mi padre. Me facilitó ir a la universidad y ahí cambió mi vida. Yo no era especialmente feminista pero, cuando acabé, vi que no tenía más remedio que serlo. Salí de la facultad, me quise colocar, hice unas oposiciones durísimas, me casé y encontré trabajo en Mutualidades Laborales, donde me llevé seis meses sin cobrar la nómina porque mi marido tenía que firmarla para que yo cobrara. Dije que no era así. Tuve que ir a un notario y depositaron mi sueldo durante seis meses. Me opuse y esa revolución la gané al final. Tenía 24 años entonces. No me hacía falta dinero para comer afortunadamente y eso influyó, supongo. Ya estaba en el Partido Socialista y tenía que ejercitar la doble militancia, porque decían que primero íbamos a luchar por la libertad y después por la igualdad. Hemos tenido que andar mucho camino para ver que la libertad y la igualdad van de la mano o no van. Pero bueno, se hace camino al andar. Sin esa 'doble militancia' en partidos feministas, la democracia hubiera sido distinta. Sería el momento de plantearse si el artículo 9, párrafo segundo de la Constitución Española, por el que estamos colando este tipo de leyes, hubiera sido posible sin las mujeres que estábamos batallando. Seguramente no. Es un logro que hay que reivindicar, de ese movimiento de investigadoras, políticas, etc. Ya entonces hablábamos de temas como agresión verbal o maltrato a las mujeres.

**ME.: Usted creó una asesoría jurídica y laboral pionera en Andalucía, junto a Felipe González. Relate cómo fueron esos comienzos.**

**A.M.R.-T.:** Allí empezamos Felipe González y yo. Tanto mi marido, Rafael Escuredo, como Antonio Gutiérrez, se incorporaron después. Aunque en los libros me pongan la última. Bien, era mujer. Eso fue en otoño de 1967 y empezó a coger cuerpo en 1968, en Cabeza del Rey Don Pedro, en Sevilla. Y teníamos algo claro. Nuestra idea era utilizar el Derecho como un instrumento flexible, que sirviera para



“ HOY, HASTA QUE SE SALE DE LA FACULTAD, LOS HOMBRES Y LAS MUJERES ESTÁN EDUCADOS EN UNA RABIOSA IGUALDAD REAL. LOS OBSTÁCULOS EMPIEZAN EN LA ESTRUCTURA SOCIAL, EN EL MERCADO DE TRABAJO Y LA ORGANIZACIÓN FAMILIAR”

implantar una justicia social. Nos propusimos dos metas: defender al trabajador y a la vez hacernos buenos profesionales. Reconozco que fui una privilegiada. Tenía 25 años y la oportunidad de hacer lo que deseaba. Llevaba muchos pleitos y salí diputada constituyente con 28 años.

**ME.: ¿Qué representación femenina había entonces en el Congreso y el Senado?**

**AM.R.-T.:** Poca. Entre diputadas y senadoras había 21 mujeres, de 350 personas en el Congreso y 220 en el Senado.

**ME.: ¿Cómo se vivía este hecho, con cierto corporativismo?**

**AM.R.-T.:** No exactamente. Cada partido defendía sus temas. Dentro del PSOE estábamos con el debate sobre la forma de gobierno. No se vivió desde una atalaya tan feminista, aunque sí se vivió en cuestiones determinadas. Metimos, por ejemplo, en la parte de familia, que sea cual fuera la configuración de ésta, tenía que pensar en el desarrollo integral del menor. Eran conquistas nuestras, de las mujeres. Yo era muy joven y estaba entre profesionales como Dolores Ibárruri o Pilar Bravo.

### Para quitarse el sombrero

La trayectoria profesional de Ana María Ruiz-Tagle está vinculada inevitablemente a la democracia española, a la gestación de esta comunidad autónoma y a los logros sociales conseguidos en estas décadas de Historia. Se licenció en Derecho en la Universidad de Sevilla en tiempos dictatoriales y fue una de

las fundadoras de una asesoría jurídica y laboral histórica, que incluía a profesionales como el ex presidente del Gobierno, Felipe González, o el ex presidente de la Junta de Andalucía, Rafael Escuredo.

Mercedora del Premio de la Ética y la Calidad de los profesionales del Derecho -otorgado por la Asociación Scevola- esta abogada destaca por su dedicación a la defensa social de



**ME.: Viajemos del pasado a la actualidad. ¿Qué opina acerca de la manera en que se está afrontando la reforma del Estatuto de Andalucía?**

**AM.R-T.:** Me parece fantástica. Los andaluces no tenemos complejos de nada. Por eso ganamos el 28 F. No queremos ser más que nadie pero tampoco queremos ser menos que nadie. Queremos un Estatuto que nos permita, dentro del techo constitucional, desarrollarnos como decidamos.

**ME.: Usted está en la ejecutiva de la Federación Española de Mujeres Directivas, Ejecutivas, Profesionales y Empresarias (FEDEPE). ¿Qué iniciativas desarrolla este organismo y qué carencias detecta en este ámbito?**

**AM.R-T.:** En esta Federación impulsamos, entre otras iniciativas, programas de mujeres emprendedoras. Creo que un

gran déficit en el ámbito de las mujeres que luchan por la igualdad real es que no sabemos hacer redes. Hay pocas líderes sociales y políticas.

**ME.: Hay escasez de visibilidad, pero hay muchos ejemplos de mujeres de gran valía.**

**AM.R-T.:** Es cierto que hay muy buenas mujeres y no hemos aprendido a establecer nuestras redes. Faltan mujeres líderes en la sociedad. El gobierno es paritario pero no ha elaborado un discurso paritario desde el poder político. No sé si es el complejo que llevamos incorporado, pero algo falla.

**ME.: En un reciente artículo que firmaba con otras autoras ponía de manifiesto la existencia de techos de cristal, mientras existen estudios de productividad que muestran los beneficios de la contratación de**

la abogacía y a la protección de los desfavorecidos. Cabe destacar además su labor como diputada constituyente, senadora, presidenta de la Agencia Española de Cooperación Internacional y del Consejo Social de la Universidad de Sevilla, así como defensora de las políticas de igualdad y de la autonomía de la investigación, contra la violencia de género y la discriminación. Es autora de numerosos estudios, entre otros,

uno dedicado a las mujeres en el mundo universitario y científico, publicado en 2004. Son sólo pinceladas discretas de la intensa y comprometida trayectoria de esta abogada, que está en el Patronato del Museo del Prado y en la ejecutiva de FEDEPE, y que mira a la realidad de frente, con la sabiduría y la experiencia de quien ha aportado su grano de arena para mejorar el mundo. □

**mujeres en puestos directivos. ¿Cómo pueden convivir hoy estas realidades que parecen antagónicas?**

**AM.R-T.:** Los techos de cristal están en la maternidad y en la dependencia, porque las necesidades de los mayores las soporta la mujer. Las mujeres han sostenido el estado de bienestar del país y al salir del hogar se ha caído. El techo de cristal también está en el mercado laboral y en los horarios de sol a sol. En primer lugar estamos educadas en que el trabajo no es lo más importante y el horario se convierte en un verdugo. Por ejemplo, la visita al médico de los niños tiene que estar regulada en convenios colectivos. El permiso parental es la mayor revolución que va a haber en este país con la Ley de Igualdad, desde el punto de vista de filosofía. No es un permiso para ayudar a la mujer sino un permiso por ser padre, por la función social que esto representa. Todo esto tiene que funcionar con sanciones. Hay algo que me pone de los nervios, porque fui abogada laboralista: ¿Por qué las mujeres ganamos el 30% menos en los mismos puestos que los hombres? En la Constitución está prohibido. Por eso pido que se apliquen sanciones. Cierre patronal a la empresa que lo haga y una sanción. Así se acabó la discriminación salarial. Si no se aplican las leyes, 'ancha es Castilla'. Echo mucha culpa a los jueces, igual que en el tema de la violencia de género. Las órdenes de alejamiento de 500 metros no sirven. Es una vergüenza.

**ME.: ¿Es una cuestión de la concepción legislativa en sí o de la aplicación de la ley?**

**AM.R-T.:** De ambas cosas. En las medidas legislativas, yo propugnaba que la medida de alejamiento no se dejase al arbitrio judicial. No se puede jugar con los menores. El gran problema de la violencia es que en el fondo a estas personas no se les considera delincuentes. □

**Marianela Nieto**

Presentamos un proyecto original que aúna cultura y tecnología

VICTORIA MESAS

## Libros parlantes



| VICTORIA MESAS

### Ficha Técnica

**Empresa:** Escucha libros  
**Actividad:**

Obras literarias en soportes tecnológicos de audio

**Fecha de creación:** 2006

**Número de empleados:** 3

**Dirección:**

C/Marie Curie 8, Edificio B  
Parque Tecnológico de Andalucía. Campanillas  
29590 (Málaga)

**Teléfono:** 951 23 17 84

Según una encuesta realizada por la Federación de Gremios de Editores de España y Precisa Research, el 61,1% de los entrevistados afirma que la principal razón por la que no lee es la falta de tiempo. Si eres una de estas personas, 'escucha libros' es la solución, una empresa malagueña que ofrece obras literarias registradas en los soportes audio más modernos: cd audio y mp3. Este es el producto del proyecto que abandera Victoria Mesas junto a Francisco Matheis, un proyecto original e innovador que propone la creación de un producto hasta ahora apenas explotado en España, con base tecnológica y contenido cultural, el libro audio.

"La idea surgió cuando estábamos estudiando pero se consolidó al comprobar que en países como Reino Unido, Suecia, Noruega... países más desarrollados tecnológicamente, este nuevo formato de libro ya se distribuía con gran éxito", explica Victoria. El secreto del éxito de su popularización en estos países y por la que ahora apuesta 'escucha libros', reside en las múltiples ventajas que aporta esta nueva forma de entender la lectura. La misma Victoria se encarga de relatarlas: "aprovecha el desarrollo tecnológico para actualizar la literatura y adaptarse a las nuevas circunstancias", "permite compatibilizar el consumo literario con otras actividades" y "mejora la oferta literaria para personas invidentes o con problemas de visión o movilidad". Agatha Christie es la primera

elección de esta empresa que acaba de nacer y que ha apostado por esta afamada escritora para su primer libro audio que será distribuido en un primer momento en librerías de Málaga y Granada, con las que ya han mantenido contactos para que sus audiolibros aparezcan en sus estanterías. Dice Victoria que la idea de 'escucha libros' es emplazar sus libros "en lugares estratégicos como estaciones de autobuses o tren, e incluso aeropuerto, donde la gente encuentre en nuestro producto una herramienta para pasar el tiempo que perdemos en estas zonas".

Pero para que un primer libro audio salga al mercado, mucho camino han tenido que recorrer estos emprendedores. Un camino que empieza por los derechos de autor, continúa por un banco de voces del que ya disponen, le sigue la grabación del mismo y concluye en la distribución. Mucho trabajo y mucha inversión que como Victoria dice "comienza ahora" que la empresa grabará sus primeros audios. Audios que incluso podrán elegir los propios clientes: "ofrecemos la posibilidad de seleccionar la obras que se van a reproducir, el grado de interpretación del texto, la inclusión de música y efectos sonoros de ambientación, la lectura a una o varias voces, etc.", explica Victoria. Y a todo esto, cabría preguntarse cuál es el precio de sus audiolibros: "Tendrán un precio similar al formato tradicional por el tema de los derechos de autor. En el caso de que sean de autores clásicos -que no hay que pagar derechos- u obras pequeñas que quepan en un par de cds, serán más baratos pudiendo salir incluso por siete euros", apunta Victoria. El audiolibro va a convertirse, en breve, en producto estrella e imprescindible en bibliotecas y librerías. 'escucha libros' ha comenzado ya a trabajar en ello. □

*Isabel García*

GINA BONICOLINI

## Diseño exclusivo sólo para ellas

"Mis prendas son de muy buena calidad y con diseños que no se encuentran en otras tiendas"

**E**n pleno corazón de Marbella, en el hotel Fuerte Miramar, decidió Gina Bonicolini abrir hace cuatro años su propio negocio dedicado a una exclusiva moda dirigida a mujeres de entre 35 y 65 años "que les guste sentirse jóvenes".

Bautizado como Rochelle Glamour, Gina no dudó hace años en montar su propia tienda sobre todo "por las enormes ganas que tenía de exponer mis ideas". Durante años su objetivo principal, además de vender, ha sido hacer nuevas cosas, mostrar nuevos productos, prendas diferentes, "sobre todo ponibles y útiles".

Entre los productos que vende Rochelle se encuentran bolsos, cinturones, chaquetas reversibles, "todo en cuero", acentúa esta emprendedora al tiempo que explica que la mayor parte de sus clientes son británicos y holandeses y que gran parte de su venta la dedica al por mayor.

Para Gina el secreto de sacar prendas de diseño exclusivo está en "observar lo que está saliendo de última moda y a partir de ahí sacar mis propias ideas". Rochelle pone su objetivo en mujeres de avanzada edad "más que nada porque lo que vendo no es barato, así no tengo que competir ni con los chinos, ni con Mango, ni con Zara, ya que ellos tienen prendas muy económicas".

En su opinión, "mis prendas son de muy buena calidad y con diseños que no vas a encontrar en otras tiendas, y eso hay personas que no les importa pagarlo". Y añade, "la mayor parte de los bolsos y cinturones están fabricados en Ubrique (Cádiz) y parte de la ropa en Argentina y Colombia, es decir,

tengo una diversidad de culturas importante y creo que es algo que también resulta interesante para los clientes".

El buen rumbo del negocio ha hecho pensar a esta emprendedora en abrir puntos de ventas "al por mayor" de Rochelle en otros lugares de Andalucía o incluso en la capital de España. "No quiero descartar esta idea porque es la mejor forma de que se conozca más mi trabajo y la única manera de crecer más profesionalmente".

En suma, admite sentirse muy satisfecha con la respuesta del cliente andaluz "aunque en un primer momento les echen hacia atrás algunos precios de mis productos".

Entre sus próximas ideas, Gina adelanta que pretende "diseñar y sacar a la venta un tipo de blusa ligera que pueda llevarse bien con unos pantalones baqueros. Creo que esta prenda se demanda mucho de cara al verano por su frescura además de resultar fácil de combinar y sobre todo queda magnífica puesta en cualquier situación, según el modelo que elijamos".

Por último, Gina explica que lo más importante es "no dejar de innovar por lo que pretendo seguir sacando cada vez más ideas que puedan satisfacer a mis clientes". □



GINA BONICOLINI

### Ficha Técnica

**Empresa:** Rochelle

**Actividad:** Comercio

**Fecha de creación:** 2004

**Número de empleados:** 1

**Dirección:**

Avenida Severo Ochoa, 10  
Hotel Fuerte Miramar  
Marbella 29600

**Teléfono:**

952 85 48 99

**E-mail:**

gbonicolini@yahoo.es

José Santos

PALOMA GARCÍA SUERO, NARRADORA Y EMPRESARIA

## Déjate 'pervertir' por el Pay-Pay

Historia de un café teatro que ha 'resucitado' el Barrio del Pópulo e impulsa la actividad artística en Cádiz

Érase una vez un local mítico llamado Pay-Pay, en un tiempo en el que la actividad portuaria hervía en la 'tacita de plata' y Cádiz era punto de encuentro de marineros y pasajeros, de gentes abrigadas por el aire 'canalla' del muelle, allá por los años 40, que se fue disipando con el paso del tiempo. Son algunos 'ingredientes' vertidos en la carta de presentación de la web del café-teatro que regenta Paloma García Suero con sus dos socios, Francisco Butrón y José María García.



PALOMA GARCÍA SUERO

Desde este espacio digital nos invitan a dejarnos pervertir por el actual Pay-Pay y por su completa oferta artística, en un espacio donde podemos disfrutar del buen hacer de cantautores de la tierra, de lecturas poéticas, danzas, flamenco, conciertos e incluso magia. Todo un regalo para despertar los sentidos.

Paloma García Suero, narradora en cuerpo y alma, relata la iniciativa empresarial con la que ha obtenido este año el Premio Meridiana: "nos dedicábamos a las artes escénicas y vimos que no había espacios adecuados en Cádiz para desarrollar esta actividad, por lo que decidimos crear una cooperativa de trabajadores". Esta emprendedora hizo "un curso dentro de los Vivem -del Instituto Andaluz de la Mujer- y allí me desarrollaron a desarrollar la idea". Sabían que apostaban "por una zona de la ciudad llena de contenido histórico pero vacía de gente", que ahora ha cambiado "y está llena de locales nocturnos". Se trata, en sus palabras, de una "apuesta por el espacio", de tal modo que "el Barrio del Pópulo tenía que ser como el de Santa Cruz en Sevilla o el Gótico en Barcelona".

Los empresarios del Café Teatro Pay-Pay son los artífices de la resurrección de esta zona urbana y su aventura empresarial cumplió cinco años el pasado mes de junio, según recuerda Paloma García Suero. A pesar del duro trabajo y las jornadas de 24 horas "que parecen de 48", esta empresaria siente "alegría y satisfacción al ver que esta idea funciona".

El espacio del Pay-Pay da cabida a muchos artistas que empiezan y otros consagrados, con una especial atención a las emprendedoras, según recuerda



### Burbujas de arte

Paloma García Suero no se atribuye mucho mérito, aunque su trabajo es una labor titánica en un sector complicado, que aglutina la actividad artística con la de servicios. El Café Teatro Pay Pay no es una sala convencional, es un espacio dinámico, sede de un concurso de cantautores que vive su quinta edición y que ha ganado recientemente el sevillano Joaquín Calderón. Es un lugar para disfrutar de una copa y unos versos, por ejemplo. Un enclave mágico que se mece entre coplas y boleros, flamenco y blues, cuentacuentos, canción de autor, danzas orientales y una pizca de magia. □

esta empresaria, quien precisa "que incluso la arquitecta de este café teatro ha sido una mujer". Añade que "las mujeres tenemos menos facilidades para darnos a conocer", de ahí el empeño en que se conozca a estas artistas y profesionales, en un enclave "donde ha actuado una mujer guitarrista, algo que no es común en el mundo del flamenco".

El espectáculo es la esencia del Pay-Pay, que aglutina desde juegos de magia hasta poesía en árabe y cuenta con una completa programación cultural, ya cerrada hasta 2007, según indica Paloma García Suero, narradora y empresaria que impulsa la cultura andaluza desde un espacio de excepción, abierto a las ilusiones y al disfrute escénico. □

Marianela Nieto

En internet  
[www.cafeteatropaypay.com](http://www.cafeteatropaypay.com)



"La personalidad se acentúa  
con la suma de muchos atributos."



Mercedes-Benz presenta el nuevo Clase A Coupé **Red & Black Edition**.

Con equipamiento especial desde 17.995€\*

Las diferencias acentúan la peculiaridad de las personas, como el nuevo Clase A, un concepto distinto de automóvil. Un coupé adaptado a la ciudad con un toque exclusivo y deportivo.

- ▶ Asientos deportivos en tela y cuero.
- ▶ Llantas de aleación de 17".
- ▶ Parrilla delantera perforada.
- ▶ Tren de rodaje deportivo.
- ▶ Volante de tres radios en cuero.



Mercedes-Benz

150 (95 cv), IVA, impuesto de matriculación y transporte incluidos. Faros híbridos no incluidos, equipamiento opcional. Consumo promedio desde 5,1 hasta 6,5 l/100 Km. Emisiones de CO2 desde 139 hasta 171 g/Km. [www.mercedes-benz.es](http://www.mercedes-benz.es)

**COMERCIAL MERCEDES-BENZ, S.A.**

Concesionario Oficial y Filial Mercedes-Benz

**Central**

Autonista de San Pablo, s/n. 41007 SEVILLA

**Venta Vehículos Nuevos**

Ayda Cruz del Campo, 21. 41005 SEVILLA



MUJERES SOCORRISTAS

# A orillas del

Pequeños y grandes se dan cita estos días en el agua buscando un remedio al calor propio del periodo estival. Y mientras tanto, 'heroínas' anónimas velan por la seguridad de nuestro disfrute. Son las socorristas, una profesión marcada por su carácter estacional y por el escaso valor que la sociedad da a su presencia

**L**a temporada de piscinas y playas ha arrancado y con ella horas de estar tumbados al sol, de descanso, y sobre todo de baños. Pequeños y grandes se dan cita en el agua buscando un remedio al calor propio de estas fechas. Y mientras tanto, muchos son los que velan por la seguridad de nuestro descanso y disfrute a los pies de piscinas y olas. Resbalones, caídas, cortes de digestión, quemaduras, picaduras, golpes en el agua... se convierten en el día

a día del socorrista, una profesión caracterizada por la estacionalidad del sector y por la elevada presencia de voluntarios en estos puestos. Con más de 580.000 piscinas en España, según los últimos datos de la Asociación de Fabricantes de Equipos, Productos Químicos y Constructores de Piscinas, la profesión de socorrista se ha convertido en un seguro de empleo hasta que finalice el verano. Y aún más un seguro de empleo en Andalucía, una comunidad con 830.000 hectáreas de costa que abarcan

**JUAN JOSÉ SÁNCHEZ**  
PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN ANDALUZA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO

"Los socorristas andaluces son los más reconocidos de la geografía española"

**M**ujeremprendedora: ¿Cuál es la labor de la Federación Andaluza de Salvamento y Socorrismo?

**Juan José Sánchez:** La labor de la Federación abarca dos ramas: la deporti-

va y la profesional. La primera consiste en fomentar la investigación en el terreno deportivo para desarrollar la segunda, la profesional, y conseguir la realidad actual, que los socorristas andaluces sean los más reconocidos en la geografía española y los más demandados.

**ME:** ¿Cuántos socorristas existen actualmente federados en Andalucía?

**J.J.S.:** Una mínima de 1.300 socorristas, aunque ésta es una cifra que tiene muchos altibajos, consecuencia del vacío legal creado por la Junta de Andalucía, donde a las empresas de servicio que necesitan mano de obra barata se les permite habilitar a socorristas para trabajar, convirtiendo a la juventud andaluza en 'esclavos' de esas empresas. Pagan un dinero, trabajan para ellos por un tiempo, no son conscientes de la responsabilidad del trabajo que desempeñan y no podemos tener nosotros control de esa formación. No se exige un título

# peligro

los 62 términos municipales costeros andaluces a los que corresponde velar por la seguridad en sus aguas. La 'película' es distinta a la hora de hablar de las piscinas de uso público, cuya regulación se rige por normas de carácter autonómico. En cualquier caso, la legislación vigente referente a las condiciones higiénico-sanitarias, técnicas y de seguridad que deben cumplir las piscinas sólo es aplicable, en la mayoría de los casos, a las de acceso público. Las de competición, las de baños termales y las de uso terapéutico, suelen excluirse, y las unifamiliares, donde se registra el 80% de las muertes por ahogamiento que se producen cada año en España, están exentas de cumplir la normativa. Por lo que respecta a las piscinas de las comunidades, deberán disponer de personal socorrista especialista en salvamento acuático, que permanecerá en las instalaciones durante todo el horario de uso por los bañistas. El número de socorristas varía, y mucho, en función de la normativa vigente en cada comunidad

autónoma y del tamaño de la piscina. Así, en Andalucía no están obligadas a tener socorrista las piscinas de uso colectivo que tengan uno o varios vasos (espacio que alberga el agua), con una superficie de lámina de agua igual o inferior a 200 metros cuadrados, cuya profundidad máxima sea inferior o igual a 1,6 metros y siempre que los vasos estén vallados o aislados de forma que impidan las caídas accidentales o accesos involuntarios.

Beatriz Ruiz, Patricia Wagener y Mayte Blascos son tres de los más de 10.000 socorristas federados que existen en España, de los que un 40% son mujeres, que saben lo que es horas y horas de sol siempre alertas a lo que acontece en el agua y en sus proximidades. Pero, ¿qué han necesitado estas tres chicas para poder ejercer esta profesión? Lograr un título de socorrista acuático es la respuesta, un certificado que pueden lograr a través de escuelas de natación, de salvamento, cruz roja española... En este título



| PATRICIA WAGENER

es donde a día de hoy existen las mayores discrepancias entre la Junta de Andalucía y la Federación Andaluza de Salvamento y Socorrismo ante el vacío legal existente en nuestra Comunidad. Y es que no se exige unos mínimos en la formación de nuestros futuros socorristas, de modo que se permite que empresas de servicio habiliten a jóvenes andaluces con una formación rápida y escasa, otorgándoles certificados de socorristas no homologados por la Federación. Una formación teórica acompañada de una parte práctica en la que antes de meterse en la piscina, les enseñan primeros auxilios y algo

para ejercer esta profesión, y ése es el vacío legal que existe en Andalucía, un grave error, porque cada vez el problema es más grande. En la Federación existen unos mínimos que cumplir, tienen una preparación física, cultural y en materia legislativa importante, y en este tipo de empresas no es así.

**ME.: ¿Por dónde pasa la solución a este problema?**

**J.J.S.:** Mientras exista ese vacío legal de la Junta de Andalucía no podemos hacer nada. La Comunidad de Madrid por ejemplo ya lo ha solucionado exigiendo unos mínimos que han hecho desapare-

cer estas empresas piratas, mientras que aquí en Andalucía este tipo de empresas viven su momento más álgido. Las empresas de servicio no se pueden mezclar con las empresas de formación. Buscamos hacer una asociación profesional, una especie de sindicato para luchar contra esta problemática. Mientras tanto desde la Federación trabajamos en la medida de lo posible contra eso llegando a actuar si procede incluso como acusación particular ante determinados casos, y educamos a esos profesionales de la hostelería que desconocen la formación que un socorrista necesita para ejercer su profesión y que no quieren a un 'chico para todo'.

**ME.: ¿Dan prioridad las administraciones locales al socorrismo a la hora de planificar la temporada de baño?**

**J.J.S.:** Poquito a poco se están concienciando de la importancia del salvamento. Pero no tanto por las propias corporaciones municipales y sí por los asistentes, que son quienes exigen más y mejor servicio. Desde la Federación, tenemos en marcha campañas para que los ayuntamientos empiecen la temporada en Semana Santa porque entendemos que la costa andaluza que vive del turismo y que tiene ese clima tan privilegiado debería tener todos los años un mínimo de personas y en verano aumentarlo. □

→ de psicología para atender las crisis nerviosas que en ocasiones padecen los familiares de los heridos. Una formación "válida" en palabras de Beatriz Ruiz, pero que por el marcado carácter estacional de la mayoría de los puestos a ocupar, necesitaría de "periodos de reciclaje cada año en el que recordar conceptos básicos". Para Beatriz este será su quinto verano al borde de una piscina. Sevillana, estudiante de Perito Agrícola, vio en el socorrismo una profesión que le permitiría lograr ingresos para poder seguir estudiando y sin perder horas trabajando durante el curso. Las responsabilidades universitarias, le han obligado en estos años a reducir su periodo de trabajo a julio y agosto. Urbanizaciones privadas y hoteles de Sevilla y provincia han sido los lugares donde ha trabajado, y en los que "afortunadamente", como ella dice, "ha tenido mucha suerte" al tener "cuatro veranos muy tranquilos" en lo que a experiencias con los bañistas se refiere. Sin embargo, siempre alerta a orillas del peligro, no salvar una vida es lo que más atemoriza a Beatriz, que asume este miedo como parte de la profesión. Un miedo que se une a la sangre fría. Y es como explica, en el socorrismo nadar no es lo más importante: "La calma, la paciencia y el tener la sangre fría son las cualidades básicas de un buen socorrista porque muchas veces no te tienes ni que meter en la piscina".

Similar a la situación de Beatriz es la de Mayte Blascos. Estudiante de Magisterio por Educación Física, para ella éste será su segundo año a cargo de la salvaguarda de la piscina de una urbanización sevillana, con la diferencia de que este año cuenta con el título de monitora de natación por lo que ejerce esta labor junto a la socorrer. "Siempre me ha gustado el deporte y en concreto la natación. Trabajar de socorrista me permitía compaginar estudios y a la vez ejercer una profesión relacionada con lo que estoy estudiando" que le ha permitido "adquirir conocimientos -primeros auxilios- que pueden resultar muy útiles en cualquier situación de peligro", cuenta Mayte. Aunque asegura que seguirá cada verano a orillas del peligro "hasta que apruebe las



| BEATRIZ RUIZ

oposiciones", esta socorrista sostiene que el suyo es un trabajo "aburrido" en el que necesitas "algo más que paciencia, no sólo por las horas que pasas alerta sino también por el trato con la gente".

#### ESTACIONALIDAD

Si por algo se caracteriza el oficio de socorrista, no es ni por la calma ni por el estado de alerta de quienes lo ejercen, sino por el marcado carácter estacional del sector. Así lo pone de manifiesto Beatriz, que relata que aunque no sea su caso, "hay mucha gente interesada en ser contratada para todo el año, pero las piscinas cubiertas no dan para todos". Forma parte de ese grupo de gente Patricia Wagener, que tras pasar su primer verano como monitora en una urbanización privada de Sevilla, ocupa desde hace un año un puesto de socorrista y monitora de natación en la piscina municipal de Almuñécar, en la provincia de Granada. Lo que empezó como una manera de sacarse un 'dinerillo extra' "ante la dificultad de encontrar un trabajo de restaurador" habiendo estudiado Historia del Arte, se ha convertido en una profesión en la que, a pesar de todo, no se ve mucho futuro. Relata Patricia que decidió apuntarse al curso impartido por la Cruz Roja al comprobar como cualquier socorrista tiene trabajo seguro en los meses estivales, porque como dice, "no todo el mundo es capaz de ejercer una profesión que a priori parece cómoda". Y no se refiere al

tener que trabajar mientras otros disfrutan, sino "a la capacidad que debe tener de estar atento tantas horas seguidas". "Afortunada" dice sentirse Patricia por tener trabajo durante todo el año, en el que dice aguanta "por ejercer a la par que de socorrista de monitora de natación para todas las edades", ya que el socorrismo exclusivamente "quema bastante".

Ante la imposibilidad de evitar la estacionalidad que caracteriza al sector, quienes ejercen esta profesión se centran en reivindicar la profesionalización del salvamento acuático. Porque un socorrista no es un 'piscinero', son profesionales salvando vidas. Algo que parece se olvida en determinados puestos de trabajo, donde como dice Patricia "el mantenimiento y la salvaguarda de una piscina se ofrece como un 'pack'. Colocar tumbonas, limpiar las piscinas, echar el cloro o quitar toallas no es nuestro trabajo". La falta de conciencia de la responsabilidad que supone a cargo de la seguridad de una zona de disfrute acuático, es la causa que quienes dedican sus veranos a la tarea de socorrer achacan a la escasa valoración que desde la sociedad se hace a este sector. "Se ve como algo que todo el mundo sería capaz de hacer, como un trabajo cómodo en el que estas todo el día en una silla sentada tomando el sol. Pero detrás de eso hay una tremenda responsabilidad", dice Patricia. De la misma opinión es Mayte: "la sociedad nos ve como alguien que tiene que estar ahí porque la Ley lo dice no porque se necesite".

Pero esto no es cierto. La actitud poco responsable de la población es en la mayoría de los casos la que hace necesaria su presencia y su trabajo. Son heroínas vigilantes de otros. Es un trabajo con su matiz de heroísmo aunque como ellos mismos repiten: "No es mejor el que más rescata, sino el que más prevenga". Sin lanchas rápidas ni jeep de doble tracción como aparecían en la serie de televisión 'Los vigilantes de la playa', ejercen la misma profesión que ellos: salvar vidas de forma anónima. □

Isabel García

## GASTOS DE MANTENIMIENTO

# La comunidad, un asunto de todos

Cada vivienda o local debe contribuir al pago de recibos

- ¿Quién es responsable del pago de los recibos de comunidad frente a la comunidad de propietarios?

- Cada vivienda o local integrante de una comunidad de propietarios tiene la obligación de contribuir a los gastos generales necesarios para el mantenimiento del inmueble que comporta la misma, generalmente, en proporción a su cuota de participación o conforme se establezca en las normas estatutarias.

Por tanto, el propietario de la vivienda o local quien debe responder frente a la comunidad de propietarios del pago de dichas cuotas. Sin embargo en muchas ocasiones, en viviendas o locales arrendados surge la discrepan-

cia, acerca de quien es el responsable del pago de las cuotas comunitarias.

Con independencia de que en muchos contratos de arrendamiento conste que es el arrendatario quien debe abonar tales gastos, frente a la comunidad de propietarios es el propietario-arrendador quien responde de los mismos.

Todo ello, sin perjuicio del derecho de éste a reclamarlos al inquilino conforme a las obligaciones asumidas por éste en el contrato de arrendamiento.

Y es esta una circunstancia que debe tener muy en cuenta el titular del inmueble, por cuanto, en ocasiones, confiando en que el arrendatario cumpla con sus obligaciones contractuales en cuanto al abono de los gastos de comunidad, se lleva la desagradable sorpresa de comprobar el impago de los mismos, generalmente, a través de una reclamación de la comunidad de propietarios.



Impago que le puede ocasionar al propietario otra serie de perjuicios a parte de la reclamación económica, como pueden ser la pérdida del derecho de voto en las juntas de propietarios -aún cuando pueda seguir asistiendo a las mismas-, no poder obtener el certificado de estar al corriente de pago si decide vender la vivienda o local, o incluso, poder ser demandado por impago con la posibilidad de embargo de la vivienda.

Por ello, es aconsejable, en muchos casos, a fin de tener un control sobre los gastos, suscribir el contrato de arrendamiento incluyendo una renta global algo más elevada que la que se fijaría, en su caso, si dichos gastos de comunidad corren a cargo del inquilino. □

Si deseas más información o formular alguna consulta puedes dirigirte a:  
 Área Jurídica de C.E. Consulting Empresarial. C/Princesa, 24-5º. C.P.: 28008, Madrid  
 Telf: 902 262 263 - Fax: 91 540 17 28 central@ceconsulting.es Web: www.ceconsulting.es

## mujeremprendedora



La información útil

Regala a una amiga una suscripción a **mujeremprendedora**

11 números por sólo 20 euros - 22 números por sólo 37 euros

Llama ahora al **954 53 98 47**

o envía un e-mail: [mujeremprendedora@mujeremprendedora.net](mailto:mujeremprendedora@mujeremprendedora.net)

[www.mujeremprendedora.net](http://www.mujeremprendedora.net)



DIRECCIÓN GENERAL DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL

# La formación continua de los trabajadores en la empresa

## La importancia de identificar las necesidades formativas en función de los objetivos

Es indiscutible que el capital humano es un valor fundamental para la empresa y que la mejora de la formación de los trabajadores es un objetivo importante para mejorar la productividad de la misma. Esta mejora en la formación del trabajador le configura al propio trabajador, como un valor en alza, postulable ante futuras ofertas de empleo.

La empresa tenderá a identificar sus necesidades formativas en función de los objetivos a conseguir para mejorar su producción, procurando al trabajador una mayor cualificación que sólo pueda hacer efectiva en su empresa. Sin embargo, el colectivo de trabajadores abogará por una formación menos especializada, que no limite su oferta como mano de obra a otras empresas.

Desde el punto de vista empresarial, el papel relevante que se atribuye actualmente a la formación de los recursos humanos tiene su origen en las profundas transformaciones que se están produciendo, tanto en el entorno como en el seno de las organizaciones, las cuales están motivadas fundamentalmente por la aceleración del cambio tecnológico, la difusión masiva de las nuevas tecnologías de la comunicación y la globalización de los mercados. Estas transformaciones y la rapidez con que se están produciendo, están cambiando radicalmente la forma de gestionar las empresas, haciendo depender en gran medida su éxito y supervivencia, de su capacidad de respuesta y anticipación ante los cambios. En este sentido, la disponibilidad de una

mano de obra flexible, capaz de adaptarse a las innovaciones tecnológicas y culturales del entorno, se considera hoy en día como uno de los recursos estratégicos más importantes. Esta flexibilidad se logra, entre otras alternativas, haciendo que los trabajadores dispongan de los conocimientos, habilidades y actitudes que en cada momento necesiten para adaptarse a los cambios introducidos en el contenido de los puestos de trabajo, que permitan desarrollar convenientemente los procesos de producción y/o prestación de servicios.

Hasta épocas recientes, la mayoría de los puestos de trabajo se caracterizaban por su estabilidad, con unos contenidos a realizar que no cambiaban o lo hacían muy lentamente. Esta estabilidad en los contenidos de los puestos de trabajo, tenía a su vez como consecuencia inmediata, que la responsabilidad de la forma-

ción recaía exclusivamente en el sistema educativo. Además, dado que estos cambios se producían lentamente, el trabajador podía adaptarse a los mismos con cierta facilidad a través del desempeño de su actividad laboral, sin necesidad de desarrollar ninguna iniciativa formativa, dando tiempo, a su vez, al sistema educativo a realizar las adaptaciones curriculares necesarias para ajustarse a las demandas del sistema productivo. La mayor parte de los trabajadores tenían una formación determinada para obtener un empleo, siendo muy poco frecuente la ampliación de conocimientos a lo largo de la vida laboral. Sin embargo, esta situación es muy diferente de la actual en la que los incesantes cambios obligan a un continuo reciclaje.

Durante las últimas décadas se han producido en España una serie de cambios en aspectos fundamentales de la Dirección de los Recursos Humanos, entre los cuales cabe destacar los siguientes: a) el uso intensivo de la contratación temporal, con la consiguiente pérdida de estabilidad en el empleo e incremento en la rotación laboral; b) las mayores facilidades con que cuentan los empresarios para extinguir la relación laboral; c) las modificaciones en los sistemas de clasificación profesional, con la introducción de fórmulas que permiten una mayor flexibilidad funcional de los trabajadores; d) la pérdida de importancia de la antigüedad como criterio de promoción de los trabajadores.

Las circunstancias anteriores han contribuido a que la formación continua en la vida laboral, se haya configurado como algo que interesa tanto a las organizaciones empresariales como a los propios trabajadores. □



CONSEJERÍA DE EMPLEO

## Un impulso a la investigación en materia preventiva

La Junta de Andalucía duplica el presupuesto destinado a ayudas a la investigación universitaria y profesional para prevenir los riesgos laborales

La apuesta creciente y renovada de la Consejería de Empleo por la cultura preventiva se materializa en la reciente aprobación de dos órdenes de ayudas a la investigación de universidades y colegios profesionales sobre prevención de riesgos laborales.

La Junta de Andalucía duplica así el presupuesto destinado a estas subvenciones, que asciende a 1,1 millones de euros este año. De este modo se continúa la línea de incentivos concedidos el año pasado que superaron los 518.000 euros.

Concretamente, según datos proporcionados por la Consejería de Empleo, en 2005 se concedieron ayudas a la prevención de riesgos laborales a 576 empresas de la construcción, con un importe de 3,1 millones de euros. También se invirtieron más de 500.000 euros destinados a los colegios profesionales y universidades públicas andaluzas.

### AYUDAS A UNIVERSIDADES

Las subvenciones destinadas a las universidades públicas andaluzas para el desarrollo de actividades formativas,

de estudio e investigación sobre prevención, cuentan con un montante total de 600.000 euros, con el que se prevé cubrir entre el 25% y el 75% del presupuesto de cada proyecto, con ayudas que alcanzan hasta una cantidad de 30.000 euros.

Así se concederá hasta el 25% del coste, con un límite máximo de 30.000 euros, en el caso de cursos generales en materia preventiva; hasta un 40% del presupuesto, con un máximo de 18.000 euros, en las actividades formativas específicas y hasta un 75% del coste, con un límite de 12.000 euros, en los proyectos de estudio e investigación aplicados a la prevención de riesgos laborales.

Las iniciativas contempladas en esta última modalidad deberán centrarse en temas como la prevención en la construcción y la agricultura; las radiaciones; los riesgos biológicos y cancerígenos; los factores ergonómicos y psicosociales o la salud laboral en la inmigración, en los autónomos y en cuestiones de género.

### COLEGIOS PROFESIONALES

Las ayudas destinadas a colegios profesionales de Andalucía disponen de



una cuantía total de 500.000 euros, cubrirán los cursos de formación en prevención, suponiendo hasta el 50% del presupuesto aceptado, con un máximo de 18.000 euros.

Asimismo, se contempla financiar hasta el 60% del coste de las actividades de investigación en materia preventiva, con un límite de 12.000 euros por proyecto.

Entre las actividades incluidas en esta segunda modalidad destinada a colegios profesionales destacan los estudios dedicados a las causas de siniestralidad.

Por otra parte, también despuntan los análisis sobre las condiciones de trabajo de la mujer y de los inmigrantes; los estudios sobre leionelosis y amianto; la detección de 'mobbing'; la evaluación de riesgos ergonómicos y psicosociales o el control de agentes biológicos en los lugares de trabajo. □

DIRECCIÓN GENERAL DE FOMENTO DE EMPLEO

## Con sumo cuidado

La Consejería de Empleo duplica el importe de las ayudas para la contratación de cuidadores, que beneficia a las familias andaluzas que más lo necesitan

Las personas dependientes precisan los mejores cuidados, una asistencia que requiere un gasto económico difícil de sufragar por parte de muchas familias andaluzas. Por este motivo, la Junta de Andalucía, a través de la Consejería de Empleo, ha duplicado el importe de las ayudas destinadas a la contratación de cuidadores, hasta alcanzar los 6.000 euros.

La persona interesada en esta ayuda puede solicitarla en el mes de julio, para contrataciones realizadas entre enero y junio de ese mismo año, y en el mes de enero, para contrataciones realizadas entre julio y diciembre del

año anterior. Se trata de una aportación con la que el Gobierno andaluz -a través del Plan de Apoyo a las Familias Andaluzas- quiere seguir ayudando a los andaluces que más lo necesitan, concretamente aquellos con familiares que tengan un alto grado de discapacidad o padezcan una enfermedad crónica.

Según figura en la Orden de 19 de mayo de 2006 -que modifica la de 25 de julio de 2005- la cuantía de los incentivos asciende a 2.000 euros al año, hasta un máximo de tres anualidades.

A través de estas órdenes establecidas por la Consejería de Empleo se ofrece un beneficio doble. Por una parte, se ayuda a las familias andaluzas que demandan esta atención y, por otra, se proporciona una salida laboral solidaria.

De este modo, se fomenta el empleo de colectivos vulnerables con dificultades de acceso al mercado de trabajo,

ya que se prioriza su contratación frente a otros grupos.

Esta iniciativa de la Consejería de Empleo supone, además de un incentivo a la contratación, un apoyo a la conciliación de la vida familiar y laboral. Al facilitar que se contrate a un cuidador o cuidadora, quien estaba a cargo de la persona dependiente dispondrá de más tiempo para dedicarse a su actividad profesional y a otras tareas familiares.

Este tipo de medida beneficiará especialmente a las mujeres, prueba de ello es que en el último semestre de 2005 había en Andalucía 130.000 personas cuidadoras de enfermos y personas mayores, en un 83% mujeres, en su mayoría con relación de parentesco directa. En un 38,3% hablamos de hijas y en un 21,5% de esposas.

Al apoyo social que suponen estos incentivos hay que sumar el fomento del cuidado de personas a domicilio como actividad profesional, que hoy en día supone un importante yacimiento de empleo. □



En internet

[www.apoyoalasfamilias.es](http://www.apoyoalasfamilias.es)  
[www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdeempleo](http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdeempleo)





## **La Unión de Profesionales y Trabajadores Autónomos de Andalucía (UPTA-Andalucía)**

Conforme al programa, cofinanciado por el Servicio Andaluz de Empleo de la Consejería de Empleo y el Fondo Social Europeo:

### **“Autoempleo y Consolidación de Trabajadores/as Autónomos/as”**

Ofrece de forma gratuita a toda persona interesada en crear su propio negocio y a aquellos/as autónomos/as ya consolidados, los servicios de:

- Asesoramiento técnico y jurídico.
- Información sobre subvenciones.
- Definición de proyectos de negocio.
- Elaboración del plan de negocio.

**Sedes:** **Almería:** Ctra. de Ronda, 181-Local Bajo // **Córdoba:** C/Escritora Gloria Fuertes, s/n - Local // **Granada:** C/ Fray Leopoldo, 7 - Local // **Huelva:** C/ Mackay Macdonald nº4 (Acceso lateral) // **Jaén:** Avda. de Granada, 37 -Local // **Málaga:** Avda. de Andalucía, 29 - Local 1 // **Estepona:** Avda. de Andalucía, 45 - Bajo // **Jerez:** C/ Sto. Domingo, 6-8, local 7 // **Sevilla:** Plaza del Giraldillo, 4 Local Bajo // **Upta Andalucía:** Avda. Menéndez Pelayo, 7 1ºA.

Teléfono: 954 540 006  
web: [www.upta-andalucia.org](http://www.upta-andalucia.org)

MOVIMIENTO POR LA PAZ, EL DESARME Y LA LIBERTAD DE ANDALUCÍA

## La mejor ayuda para el inmigrante

MPDL-Andalucía desarrolla proyectos sociales de integración de inmigrantes, sensibilización y de igualdad de género, entre otros

**E**l MPDL, Movimiento por la Paz, el Desarme y la Libertad, es una organización de desarrollo, acción social y ayuda humanitaria creada en 1983 y que actualmente trabaja en más de 100 proyectos en unos 30 países diferentes. Cuenta con delegaciones por toda España y con tres en Andalucía: Sevilla, Málaga y Granada. Entre sus diferentes proyectos sociales destacan integración de inmigrantes, educación y sensibilización, igualdad de género, voluntariado, asesoramiento legal e inserción laboral. Desde



VANESA MEDRANO, COORDINADORA DE PROGRAMAS DESTINADOS A INMIGRANTES DE MPDL-A

Andalucía, MPDL posee proyectos de cooperación al desarrollo en Perú, creando pozos para potabilizar el agua y en el norte de Marruecos, con la creación de una escuela para mujeres. Además, en Sevilla mantiene programas durante todo el año en centros educativos de secundaria abordando temas de sensibilización como el racismo o la xenofobia a través de una representación teatral denominada 'Teatro por la Paz'.

También, a lo largo del año, llevan a cabo en multitud de centros educativos lo que denominan 'experiencias vitales', donde inmigrantes cuentan sus vidas a jóvenes "con el objetivo de que éstos conozcan más de cerca el fenómeno migratorio", explica Vanesa Medrano, coordinadora de los programas destinados al colectivo de inmigrantes de MPDL-A. Erradicar el absentismo escolar en zonas marginadas de la ciudad hispalense es otro de los grandes objetivos MPDL-A. bajo el programa 'Chabolismo en el Vacie'. Pero sin duda, "el programa que mayor incremento de trabajo ha experimentado en los últimos años ha sido el de asesoría jurídica y sociolaboral para inmigrantes", asegura Vanesa Medrano al tiempo que recuerda que "cuando empecé en esto

el número de usuarios no llegaba a los 200, mientras que concretamente el año pasado atendimos a 1.058, de los cuales normalizamos a más de 400". En este proyecto existen tres ejes de actuación:

el apoyo en materia legal, la inserción laboral y el garantizar el acceso del inmigrante a los servicios comunitarios. "Aún nos visitan inmigrantes que piensan que la sanidad es privada" comenta esta licenciada en Derecho, quien asegura que "tenemos por norma ofrecer trabajos dignos que estén justa-

mente remunerados teniendo en cuenta que la mayor parte de las ofertas que nos llegan son para servicio doméstico o peón agrícola, entre otros". Por otro lado, Vanesa Medrano se muestra así de contundente cuando se le pregunta por la forma en que le llega este colectivo a su despacho: "yo no tengo a nadie que me llegue en cayuco ni en patera, a nosotros el inmigrante nos llega de Barajas". En su opinión, la ley de extranjería "no se está cumpliendo como es debido".

En cuanto al perfil medio del inmigrante que acude a MPDL-A, "se trata de una mujer con edad comprendida entre los 20 y 35 años, boliviana, colombiana o ecuatoriana, con muy poca formación, grandes cargas familiares y con muchas ganas de trabajar. Gente muy dulce, agradecida y que valora mucho tu trabajo", subraya Vanesa Medrano. □

José Santos

## FORMACIÓN EN LAS EMPRESAS

# Saber idiomas, un 'handicap' para empresarios

Las empresas asociadas en Aseproce ofrecen multitud de programas adaptados a las necesidades de los distintos campos profesionales

En los últimos años, el conocimiento de idiomas se ha convertido en una herramienta imprescindible a la hora de acceder al mercado laboral. Asimismo, en las empresas e instituciones, el estudio de otras lenguas constituye un elemento fundamental dentro del área de Formación, para mejorar el rendimiento en el trabajo.

Es evidente que el conocimiento de idiomas es un punto débil para muchos profesionales y ejecutivos españoles. Así lo refleja el estudio realizado recientemente por las Cámaras de Comercio, 'Nivel de formación en las empresas', que señala que el 60,5% de las compañías que necesitan personal con cualificación en idiomas declara que el conocimiento de otras lenguas es la principal deficiencia que presentan los aspirantes a un puesto de trabajo.

Las empresas comerciales y de otros servicios (consultoría y transporte) son las más afectadas por esta situación -cerca de un 70%- y las que más empleados demandan con una sólida base de idiomas, especialmente aquellas del sector servicios que cuentan con una plantilla de entre uno y nueve empleados. Por su parte, la hostelería y el turismo son los ámbitos empresariales en los que menos se aprecian estas carencias idiomáticas -sólo en el 50%- lo que se traduce, según el informe, en una mayor especialización de los candidatos. Sin embargo, el 70% de las compañías turísticas, a la hora de ser consultadas sobre las medidas para



ANA MARÍA IGLESIAS MEDELA

adecuar la formación a la empresa, consideran importante potenciar el conocimiento de los idiomas. Según los datos de otro estudio, las empresas multinacionales y las pymes son las que realizan un mayor esfuerzo de formación en idiomas, entre sus empleados. Asimismo, la elaboración o manejo de documentación es la causa principal por la que se utilizan idiomas en el trabajo, seguida por las reuniones en las multinacionales y grandes empresas, así como los viajes en las pymes y en el sector público.

En lo que se refiere a los idiomas más habituales en el trabajo, el inglés sigue siendo la lengua de los negocios por excelencia en la pymes, en las grandes empresas y en las multinacionales. Además, cada vez es más deseable conocer, aparte del inglés y la lengua

propia, una tercera lengua, por ejemplo alemán o francés, como hacen en el resto de los países europeos de nuestro entorno. Hay que destacar que poco a poco se está produciendo un aumento considerable en la demanda de cursos de idiomas de chino mandarín y ruso, debido al incremento de las relaciones comerciales entre España y estos países.

En cuanto a la realización de cursos de idiomas en el extranjero por parte de profesionales, éstos también sirven para adquirir otras habilidades muy apreciadas en el mundo empresarial, como mejorar las relaciones sociales, la empatía, la capacidad de trabajo en equipo y la adaptación a nuevas situaciones.

En el III Salón de los Idiomas, organizado por Aseproce -Asociación Española de Promotores de Cursos en el Extranjero- que se celebró recientemente en seis ciudades españolas (Madrid, Barcelona, Valencia, Sevilla, Bilbao y A Coruña) los estudiantes y profesionales pudieron acceder a la más amplia oferta de cursos en el extranjero con todas las garantías de calidad y profesionalidad. Las 66 empresas adscritas a Aseproce ofrecen soluciones prácticas, eficaces y definitivas a la hora de enfocar sus programas de formación en idiomas. Entre las múltiples opciones destinadas a ejecutivos y otros profesionales existen cursos generales, intensivos, cursos de negocios, así como de otras especializaciones como 'Inglés y Marketing', 'Inglés y Derecho', etc., lo mismo que cursos de preparación de exámenes para obtención de certificados oficiales. Asimismo, un programa muy solicitado por profesionales, debido a la limitación de tiempo que les permiten sus ocupaciones, es el curso de idiomas en casa del profesor (conocido como *One-to-One*) en el que los objetivos se consiguen en tiempo récord. □

**Ana María Iglesias Medela**  
Secretaria general de Aseproce



En internet  
[www.aseproce.org](http://www.aseproce.org)



## CONSEJOS

## No te juegues la vista

Las gafas de sol se han convertido en un complemento de moda, además de ser una fuente de salud para tus ojos

**D**urante estos meses el calor y el sol aprietan más fuerte que nunca y somos muchas las que nos lanzamos a la compra de unas gafas de sol mirando más el modelo que la calidad. Hoy en día se están vendiendo gafas en bazares y otros puntos de comercio que no reúnen las condiciones necesarias y exigidas desde una perspectiva sanitaria. Se han convertido en un complemento de moda y además las gafas de sol son mucho más que eso, son fuente de salud y cuidado para tus ojos. Pero elegir unas lentes solares adecuadas implica huir de los mercadillos ambulantes y acudir a un especialista que te aconseje el filtro idóneo. En los últimos años, las campañas de sensibilización sobre los efectos de las radiaciones solares en la piel han empezado a surtir su efecto y cada vez son más quienes protegen su piel con cremas y lociones fotoprotectoras. Sin embargo, nos resistimos a cuidar la vista del mismo modo y castigamos nuestros ojos con

gafas de venta ambulante que, además de no filtrar adecuadamente los rayos de sol, pueden perjudicarte seriamente. En un rayo de sol encontramos tres tipos diferentes de luz: ultravioleta, visible e infrarroja. La primera de ellas es invisible para nuestro ojo pero ello no significa que sea inocua; muy al contrario, el exceso de este tipo de radiación puede ser causante de alteraciones oculares como cataratas, conjuntivitis, queratitis e, incluso, maculopatía, es decir, pérdida de la visión central en el ojo. La luz visible es la que nos permite ver los objetos, distinguir los colores, apreciar los contrastes, etc. En condiciones normales no es perjudicial pero sí cuando la intensidad luminosa es muy fuerte.

Las con-



secuencias de no protegernos adecuadamente pueden ser lesiones en la retina y problemas de visión nocturna. Y, por último, los rayos infrarrojos, presentes no sólo en la luz solar sino en cualquier objeto que desprenda calor. Su efecto es térmico y aunque nuestro ojo dispone de un sistema propio de refrigeración una exposición prolongada puede dar lugar a alteraciones del cristalino y la retina. Por todo ello es preciso que protejamos nuestros ojos tanto como nuestra piel. Para lo cual es fundamental adquirir una lente fotoprotectora que filtre las distintas radiaciones, en especial, las ultravioletas. Guiarnos por la montura es el error más frecuente. Tendemos a considerar las gafas de sol como un complemento de nuestra ropa y eso no lleva sino a un engaño que al final podemos pagar caro. Si acudimos a la óptica para graduar nuestra vista y dejamos que sea el optometrista quien nos aconseje qué tipo de lente debemos utilizar, lo mismo debemos hacer para comprar unas gafas fotoprotectoras.

Por todo ello, cuando vayas a comprar tus gafas de sol ten en cuenta estos consejos: asegúrate de que protegen contra los rayos ultravioletas (UV). Hay que tener cuidado con las denominadas lentes de 'falsa protección' que habitualmente encontramos en los rastros y mercadillos; deben responder al uso que les vayas a dar (playa, montaña, conducción, deportes al aire libre...); Exige la garantía de la calidad filtrante y protectora de las gafas; ten en cuenta que existe una normativa europea sobre fotoprotección ocular y comprueba que cumplen con esta disposición; usa gafas con filtros de máxima absorción; recuerda que las lentes son un instrumento óptico que ha de adecuarse a las necesidades de cada persona y que éstas varían en función de distintos factores, entre ellos la edad, los más ancianos han de huir de los filtros de color azulado; la lente debe ser totalmente transparente, sin defectos de talla o masa; recuerda también que si precisas de corrección ocular en el mercado ya es posible adquirir gafas que además de corregir protegen de la luz del sol. □

ENTREVISTAS Y CITAS PROFESIONALES

# 15 claves para causar buena impresión

## | Consejos para proyectar lo mejor de ti misma

**A**prende a proyectar en segundos lo mejor de ti. Ésa es la clave para causar una buena impresión: esa foto rápida y duradera que los demás te disparan cuando te conocen. Te contamos cómo dar en el blanco en 15 claves:

**1. Cuida tu imagen, pero no te obsesiones.**

Reconócelo: a todos nos gusta causar buena impresión, y si tienes una entrevista de trabajo o una primera cita, la primera duda que te asalta es: ¿Qué me pongo? Seguido del escrutinio en el espejo. Sin embargo, los estudios psicológicos revelan que lo que más se valora en una impresión no es la belleza o 'el modelazo', sino que la persona tenga una imagen cuidada y que se sienta cómoda consigo misma.

**2. Confía en ti misma.** La confianza es decisiva a la hora de impresionar a los otros.

**3. No te machaques con el físico.**

Bombardeadas como estamos por los modelos de belleza y juventud eterna es fácil caer en la trampa de un perfeccionismo físico que sólo conseguirá frustrarte. Una vez puesta en su sitio tanta autoexigencia estética, te será más fácil sentirte cómoda en tu pellejo, tu comportamiento será mucho más natural y, por tanto, mejor aceptado. ¡Suelta una carcajada irónica cada vez que escuches una orden publicitaria sobre el aspecto que debes tener!

**4. Ser atractiva no reside en el espejo.** Y si te queda

alguna duda, piensa en la cantidad de personas que te cruzas en tu vida y que son enormemente atractivas sin tener que ser perfectamente bellas. La idea de belleza varía a lo largo del tiempo, pero la idea de atractivo es universal y permanente: está por encima de modelos estéticos pasajeros. Además, el atractivo de una persona no sólo depende de las proporciones de su cara y de su cuerpo: también se expresa en sus movimientos, en su actitud, en lo que dice y cómo lo dice. Es decir, en su personalidad.

**5. Mira a los ojos.** Supongamos que has pasado la prueba del espejo y que tu autoestima está boyante: el siguiente paso es cruzar el puente hacia los demás. Y la primera aproximación es siempre visual. Tu mirada tiene que ser franca, directa a los

ojos. Nada de escrutar en el suelo, a un lado o a una parte del cuerpo de tu interlocutor. ¡Y ni se te ocurra mirarle de arriba abajo! Es un gesto de mala educación, expresa inseguridad y, sobre todo, superficialidad.

**6. Apretón de manos:**

¡Enérgico! ¿Has saludado alguna vez a alguien que te ofrece su mano como si fuera un pez muerto? Entonces ya sabes lo que no tienes que hacer. El apretón de manos tiene que ser enérgico y capaz de transmitir energía y disponibilidad. Es un gesto no verbal cargado de

información, con el que estás diciendo: "Estoy aquí, encantada de la vida, mirándote a los ojos y plétorica de energía, para hacer lo que haya que hacer". No des tu mano como un trapo húmedo.

**7. Muestra interés:** ¡Pregunta! Diversos estudios lo demuestran. En el momento en que tu interlocutor te perciba cómoda con tu aspecto, lo dejará de lado y pasará a fijarse en tu personalidad y en lo que dices. Por eso, cuidar el lenguaje es crucial si quieres causar una buena impresión: mostrarte accesible, tomar la iniciativa a la hora de hablar o de preguntar, no estar a la defensiva, ser abierta de miras y demostrar interés. También derrochar generosidad social: si al otro le gusta mucho hablar, escucha; si tiene dificultades para encontrar un tema, proporciónaselo; si bromea para quitar hierro a una situación, sé simpática.

**8. Cuida tu lenguaje no verbal.** Una buena mirada, una sonrisa, un tono de voz agradable y pausado o el sincero interés por el otro pueden hacer más que mil palabras.

**9. Atenta a las necesidades del otro.**

**10. ¡Ojo con tu estado de ánimo!** Si tú no te sientes bien, lo tienes difícil para conseguir que tu interlocutor se encuentre a gusto.

**11. Sé cálida y autocrítica.**

**12. Habla de ti.** No se trata de que cuentes tus intimidades, pero sí de que envíes un mínimo de datos sobre tus gustos, preferencias, anécdotas, experiencias, circunstancias o sentimientos que vengan a cuento.

**13. Trata al otro como un igual.** Ni con superioridad ni con sumisión; con respeto, pero de tú a tú.

**14. Sé socialmente generosa.** No te pongas a la defensiva ni descartes al otro. Escucha sus razones y expón las tuyas con naturalidad y sin prepotencia.

**15. Sé comprensiva (también contigo misma).** Hay personas que se sienten incómodas cuando conocen a alguien por primera vez. Concédeles el beneficio de la duda y otra oportunidad. □



**María Moreno Moreno**  
*Presidenta del Grupo de Empresas El Convento*

AGENDA DEL MES

# Las citas de julio-agosto 2006

01. 1 de julio. Comienza la Feria Internacional de las Familias en la Feria de Valencia.



02. 2 de julio. Día Internacional de las Cooperativas.

03. 3 julio. El Festival de la Guitarra de Córdoba da el pistoletazo de salida, un referente cultural y lúdico de la ciudad durante este período del verano cordobés que se celebrará hasta el 15 de julio.

05. 5 de julio. Termina la exposición de la pintora Carmen Pinteño en el Palacio Provincial de Almería.

07. 7 de julio. Joaquín Sabina se presenta ante los malagueños en el auditorio municipal de Málaga.



11. 11 de julio. Día Mundial de la Población.

14. 14 y 15 de julio. La localidad almeriense de El Ejido celebra el Natural Music Festival El Ejido.



16. 16 de julio. Día de la Virgen del Carmen.



21. 21 de julio. Ronda (Málaga) cierra los cursos de verano de la Universidad de Málaga, patrocinados por Unicaja y celebrados bajo el lema 'Picasso Universal'.

21. 21 julio. 'Les choristes' ('Los chicos del coro') interpretan la banda sonora de la película candidata a los oscar en el Palacio de Congresos de Granada.



22. 22 de julio. Cena medieval de las Tres Culturas en la localidad jienense de Lopera con motivo de la celebración de la Ruta de los Castillos y las Batallas.



30. 30 de julio. Último día para visitar la exposición de Guillermo Pérez Villalta en la sala de la plaza San Francisco de la Caja San Fernando de Sevilla.

30. 30 de julio. Hasta hoy, el Centro Cultura CajaGranada ha presentado la exposición 'Turismo y fotografía en torno a un monumento 1841-2006'.

01. 1 de agosto. Continúa la exposición en el Real Alcázar de Sevilla en conmemoración al VI centenario de la muerte de Ibn Jaldún, una oportunidad única para visitar el Alcázar de noche.



22. 5 de agosto. L edición de Fidma, la Feria Internacional de Muestras de Asturias en Gijón. Será hasta el 20 de agosto.



08. 8 de agosto. La plaza de toros de la Maestranza, en Sevilla, se viste de gala para la orquesta West-Eastern Divan, un espectáculo organizado por la Fundación Barenboim-Said.



12. 12 de agosto. Día Internacional de la Juventud.

13. 13 de agosto. Última jornada para visitar en el CAAC de Málaga el proyecto de Santiago Sierra, 'El pasillo de la casa del pueblo'.



15 de agosto. Sevilla celebra la festividad de su patrona, la Virgen de los Reyes, que procesiona por la mañana.



30. 30 de agosto. Feria de Madrid acoge Promogift, una muestra de la oferta de las empresas especializadas en regalos de promoción.



31. 31 de agosto. Día Internacional de la Solidaridad.



31. 31 de agosto. Últimos días para visitar la exposición en el Centro Andaluz de Arte Contemporáneo, en Sevilla, 'Ventanas iluminadas' de M. P. & M. P. Rosado.



TENDENCIAS EN LA RED

# Convierte tu PC en grabador de vídeo digital

Yahoo acaba de lanzar 'Got for TV', un software gratuito que permite grabar al computador desde la televisión, sea ésta abierta o por cable

**E**l portal de internet Yahoo acaba de lanzar 'Yahoo Got for TV', un software gratuito, de momento a modo de prueba, que permite convertir el ordenador personal en una grabadora de vídeo digital (DVR).

Una vez instalado el software, que se puede descargar gratuitamente de la red en la dirección [http://go.connect.yahoo.com/go/tv/get\\_started](http://go.connect.yahoo.com/go/tv/get_started) sólo tienes que conectar tu ordenador a la televisión con vídeo.

Este período de prueba es el foco de atención de muchas empresas, es por ello que la medición para analizar la aceptación de estos potenciales productos, como 'Yahoo Got for TV', comenzará a sentirse en el mercado virtual, ya que los usuarios fácilmente podrán integrar computadora y televisión, sobre todo si los recursos se encuentran a precios accesibles.

La computadora puede, entonces, grabar programas de la televisión como si se tratase de un DVR.

Por el momento, el software de Yahoo sólo funciona en los pc con el sistema operativo Windows, de Microsoft, y requiere la correspondiente tarjeta de sintonización y los cables para conectar el monitor de la televisión, además de, preferiblemente, una conexión a internet a alta velocidad.

Además de personalizar grabaciones, el programa permite ver fotografías,

video clips, escuchar la música almacenada en el disco duro, reproducir cds, entre otras funciones. Requerimientos: Windows XP (aún no es compatible con Macintosh o Linux); 1 GHz CPU; 512 MB RAM; 40 MB libres para la instalación; 20 GB de espacio en disco duro para grabar pro-

El software funciona conjuntamente con otros productos de 'Yahoo Go', como el servicio de radio y música por suscripción, y Flickr, para compartir fotografías. El gigante de internet anunció hace pocos meses la compra de la tecnología Meedio, un software que integra vídeo, fotos y música para los sistemas digitales caseros.

El video es el siguiente medio a explorar. Esto, gracias al vertiginoso avance de las conexiones de banda ancha en los hogares, que permite tasas de transferencia apropiadas para ver video de buena calidad.

Muchos expertos ven las combinaciones de televisión y ordenador personal como el portal con el que alcanzar a más consumidores en el futuro.

Respalda la personalidad del usuario que está más que nunca interesado en sentirse independiente a la hora de realizar sus producciones sin depender de terceros, es un mercado llamativo y ya en vías de explotación. La mayor parte de las cadenas de televisión nacionales e internacionales ofrecen una página en Internet para seguir en directo su programación. Ente muchas, destacamos por su calidad la web de la televisión autonómica andaluza Canal Sur [www.canasur.es/Informativos/Emision.esDirecto/atv.html](http://www.canasur.es/Informativos/Emision.esDirecto/atv.html)



gramas de TV; conexión de banda ancha (recomiendan de 1.5Mbps hacia arriba); una tarjeta sintonizadora de TV y cables para conectar el PC y la TV.

José Santos

# Gottex El cofre del tesoro



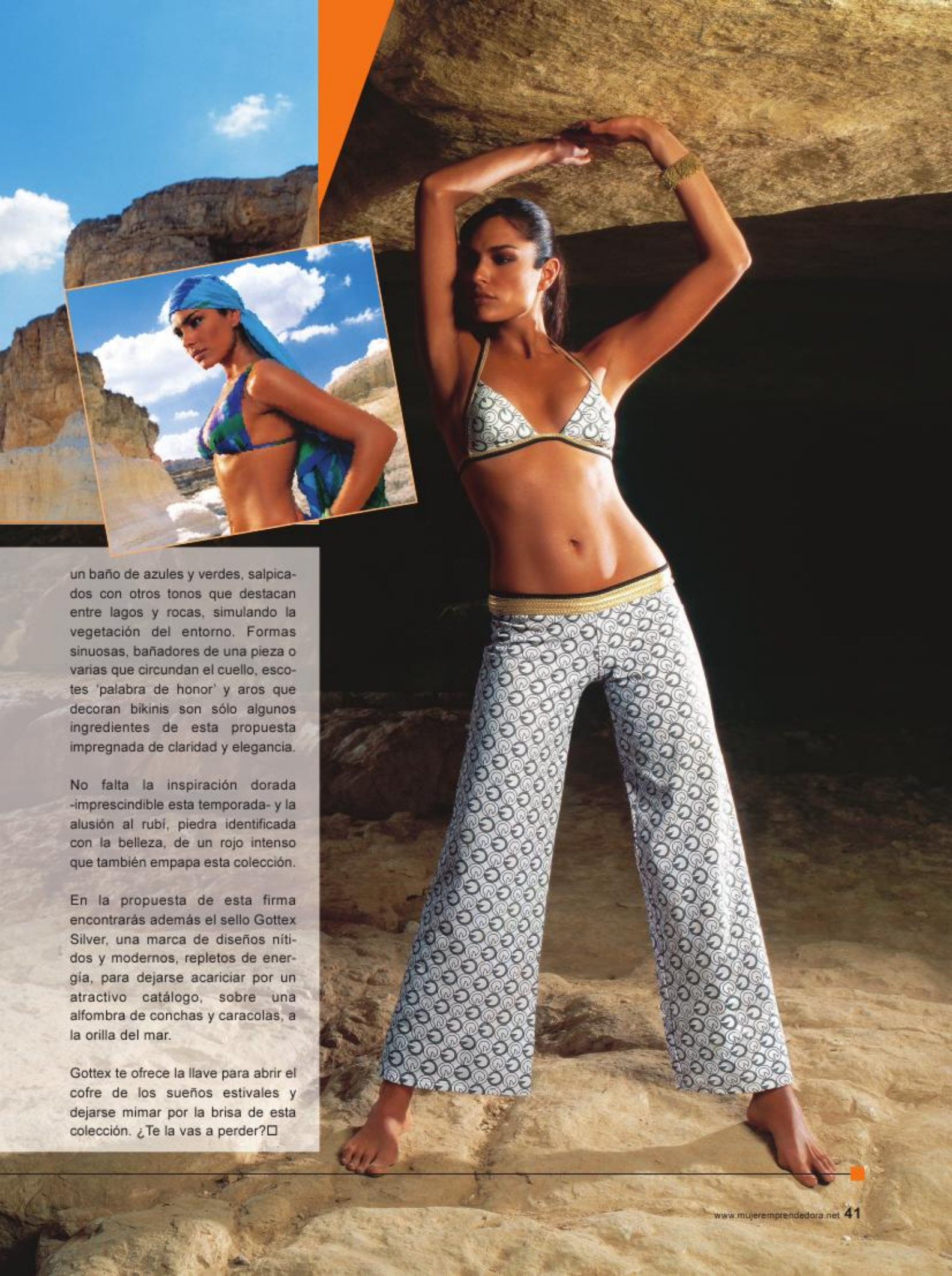
Te gustan las piedras preciosas? Gottex te propone abrir el cofre del tesoro del verano. La prestigiosa firma internacional despliega ahora sus encantos para ofrecerte una serie de atractivas sugerencias para disfrutar al máximo la moda de baño de esta temporada. Rayas en blanco y negro, estampados de flores o colores lisos, intensos, para fundirse con la naturaleza.

La firma te invita a brillar como una joya, con personalidad y estilo, para estrenar bikinis, bañadores, pareos y todo tipo de prendas y complementos al servicio del mejor baño.

El ojo de tigre nos lleva hasta un espíritu de supervivencia, de fuerte intuición y marcada aventura, para lucir un estilo salvaje e independiente anclado en el contraste entre el negro, el marrón y el blanco.

¿Qué tal una esmeralda? Esta piedra preciosa, símbolo de armonía y serenidad, sirve para sumergirse en





un baño de azules y verdes, salpicados con otros tonos que destacan entre lagos y rocas, simulando la vegetación del entorno. Formas sinuosas, bañadores de una pieza o varias que circundan el cuello, escotes 'palabra de honor' y aros que decoran bikinis son sólo algunos ingredientes de esta propuesta impregnada de claridad y elegancia.

No falta la inspiración dorada -imprescindible esta temporada- y la alusión al rubí, piedra identificada con la belleza, de un rojo intenso que también empapa esta colección.

En la propuesta de esta firma encontrarás además el sello Gottex Silver, una marca de diseños nítidos y modernos, repletos de energía, para dejarse acariciar por un atractivo catálogo, sobre una alfombra de conchas y caracolas, a la orilla del mar.

Gottex te ofrece la llave para abrir el cofre de los sueños estivales y dejarse mimar por la brisa de esta colección. ¿Te la vas a perder? □

ESTAR BIEN BAZAR



KUKUXUMUSU,  
MÁS PRESENTE  
EN ANDALUCÍA



Ovejas cantantes, toros que hacen la compra, vacas al más puro estilo Gilda y divertidos elefantes. Son algunos de los integrantes de la familia Kukuxumusu, una enseña que no deja indiferente al público. La Fábrica de



Dibujos ha inaugurado recientemente su vigésimo establecimiento oficial, concretamente en Sevilla. Te recordamos que esta firma ya está presente en Córdoba. □

En internet  
[www.kukuxumusu.com](http://www.kukuxumusu.com)

LA VUELTA AL MUNDO  
SEGÚN NAF NAF

¿Qué tal si damos una vuelta al mundo? Naf Naf nos presenta algunas rutas para



no perder el norte de las opciones de moda. Vestidos divertidos, camisas marineras, atractivos shorts de todo tipo y faldas estampadas son sólo algunos de los 'ingredientes' de la 'cocctelera' estival de esta firma. □

En internet  
[www.nafnaf.es](http://www.nafnaf.es)



UN BAÑO CON  
SABOR AUSTRALIANO

Australia te sumerge en el verano más refrescante. La firma de baño australiana Seafolly te propone una completa colección que incluye desde tops sin tirantes al estilo de los 80 a



braguitas brasileñas o bañadores de una pieza con diferentes diseños. Una impresionante propuesta en la que encontrarás más de 15 colecciones con 320 estilos distintos y 30 formas básicas, para lucir un tiempo perfecto. □

En internet  
[www.seafolly.com](http://www.seafolly.com)

LUCE UNA  
ESPALDA CK

Las siluetas dinámicas son una de las notas distintivas de Calvin Klein (CK)



en su línea para nadadoras. En este catálogo encontrarás bikinis de triángulo y camiseta, tangas, bañadores, shorts, pareos y todo tipo de sugerencias de moda para que disfrutes del baño. □

En internet  
[www.calvinklein.com](http://www.calvinklein.com)

COMO PEZ  
EN EL AGUA

Rasurel 'design by Lejaby' te sugiere once líneas para disfrutar del verano como pez en el agua. En esta propuesta francesa encontrarás estampados femeninos, accesorios, impresión africana y muchas ideas en las gamas Habana, Paradis, Frill, Papaya, Be-Bop, Samoa, Tatoo, Tótem, Althea, Coconut y Kashmir. ¿Te apetece un baño? □



LACOSTE PISA FUERTE EN VERANO

Fresco, cómodo y divertido. Así es el calzado estival de Lacoste, con atractivas sandalias, deportivas y todo un arco iris para pisar con personalidad. En la playa, en



zonas rurales y urbanas, sobre el asfalto o la arena, la firma del cocodrilo acaricia tus pies con una colección de altura. □



En internet  
[www.lacoste.es](http://www.lacoste.es)

## Colorea el verano



**S**uffle de Rouge es la nueva barra de labios de la firma Clarins, que deposita en tus labios colores semitransparentes, frescos, para conseguir un maquillaje vitalista que te alegrará el rostro para la temporada que ahora entra. Su textura cre-

mosa se funde literalmente en los labios, mientras que su perfume afrutado, su gusto ligeramente dulce, lo convierten en una auténtica golosina. Gracias al complejo 'Lip Expert' y a su doble acción, hidratante de larga duración y nutriente, un color vivo y chispeante disfrutarás en tus labios durante más tiempo. □



Más morena  
y joven

## Te apetecerá comértelas

**E**sa es la sensación que tendrás cuando pruebes la nueva línea de mantecas labiales de la firma The Body Shop. Ideadas para el cuidado de nuestros labios, su principal propiedad es una hidratación intensiva que previene la sequedad de los mismos ayudándonos a conseguir unos labios suaves, tersos y perfectamente hidratados ahora que se acerca el verano. Toda una selección de sabores de lo más sugerentes y

refrescantes que va desde la frescura de la papaya con aceite de semilla de papaya a la dulzura de la manteca labial de nuez de brasil. La manteca de mango te sorprenderá con su exótica fragancia, la de fruta de la pasión hará lo propio con su fragancia tropical. Cierran la línea la manteca de karité, que te proporcionará una hidratación extra, y la manteca de coco, que te ayudará a acondicionar tus labios. □



P.V.P. (10 ml.): 7,95 euros



## Ola de hidratación en tu piel

**P**ara tener un aspecto fresco y radiante desde la mañana hasta la noche, tu piel necesita vitalidad y al mismo tiempo una hidratación intensiva y duradera. Esto es lo que te ofrece la nueva línea de Aqua



Sensation de Nivea Visage: gel-crema y contorno de ojos. Con extracto de pepino, ginseng y magnesio, proporcionan a tu piel una vibrante sensación de frescor con un efecto estimulante inmediato que elimina los signos de cansancio. □

**P**rotege la piel de las quemaduras solares y la deshidratación, mientras combates las arrugas,

ayuda a prevenir la pérdida de firmeza y la aparición de manchas. Ésta es la cuádruple acción del nuevo producto de la firma Biotherm: Sun Multiprotection. Sentirás una piel cómoda, flexible y firme, protegida de las quemaduras solares y perfectamente hidratada gracias a la textura de la crema para rostro SPF 30. Suave, sedosa y de fácil aplicación proporciona una sensación de frescor mientras se funde sobre tu piel con una delicada fragancia, combinación de aromas acuáticos y notas cítricas. □





A SU SALUD

## Las consecuencias del exceso de calor

**Ana María Pagador,**  
Médico de Familia

**L**o necesario que es el sol como fuente de vida, de vitalidad y lo que puede perjudicar si te expones a él en exceso... Con la llegada del verano nos sometemos a altas temperaturas que año tras año intentamos superar con medidas preventivas y con cambios de hábitos, actividades, para continuar con nuestra vida diaria. El mayor riesgo a su exposición lo presentan sobre todo personas ancianas, niños, turistas de países nórdicos en épocas de elevadas temperaturas. Hablemos de la insolación o

acaloramien-  
to, es un trastor-  
no agudo que  
curso con hiper-  
termia debido a  
la deshidratación.

El golpe de calor es una hipertermia extrema por deterioro de los mecanismos que disipan el calor o estrés por calor abrumador, que provoca aumento de la temperatura central, deshidratación, depleción de sales y electrolitos y disfunción del sistema nervioso central. Para pasar un buen verano tanto el que tenga vacaciones como el que no pueda disfrutarlas, hay que pre-

venir el conjunto de trastornos causados por el calor.

¿Cómo nos daremos cuenta de los síntomas del acaloramiento? Tras la exposición al sol puede aparecer síntomas como: fatiga, debilidad, somnolencia, náuseas, vómitos, dolor de cabeza, sudor profuso, taquicardia, hipotensión, incoordinación motora, agitación, sed intensa y temperatura no mayor de 39,5 grados centígrados.

¿Cómo se manifiesta el golpe de calor? A través de agotamiento, enrojecimiento, acaloramiento, sequedad de la piel, confusión, desorientación, coma y temperatura mayor de 40,5 grados centígrados.

Como es evidente pueden llegar a situaciones graves que requieren tratamientos de emergencia donde se recomienda hospitalización urgente para bajar la temperatura y donde además se descartará otras causas. Conociendo los factores de riesgo podremos prevenir. Destacando:

- Exposición prolongada a rayos solares, sobre todo en horas de mayor insolación que son las horas del medio día.
- Enfermedades gastrointestinales o febriles agudas que provocan pérdida de agua o sales.
- Enfermedades crónicas como diabetes o hipertensión arterial no controlada, cardiopatía.
- Aumento de temperatura y humedad con escasa circulación de aire en el ambiente.



• Vestimenta pesada, ajustada, de colores oscuros, que impide la transpiración.

Ante una persona con síntomas de insolación, realizaremos las siguientes medidas generales: se realizará un enfriamiento rápido, desvistiendo al paciente, dirigiendo un ventilador hacia el cuerpo desnudo, o ducha fría. Se le ofrecerá rehidratación con líquidos orales hipotónicos. Así como reposo con piernas elevadas, también se le ofrecerá una dieta líquida fría. Es importante educar al paciente señalando la importancia de acondicionar el ambiente y aclimatarlo adecuadamente. Enseñarle a reconocer los síntomas del estrés por calor en fases iniciales. Ante altas temperaturas y humedad es importante mantener descubierta la mayor superficie posible de piel y aplicarse protección solar adecuada. Se debe cubrir la cabeza con sombrero e ingerir líquidos en cantidad adecuada si se realiza ejercicio físico. No somos conscientes de la necesidad de evitar estos trastornos causados por exceso de calor y que en ocasiones pueden llegar a complicaciones como la insuficiencia de un órgano o un sistema importante. Pudiendo provocar: arritmias, infartos, edema pulmonar, coma, convulsiones, e insuficiencia renal aguda.

No en vano se lanzan campañas desde Sanidad para la prevención del golpe de calor, pero siguen dándose casos en centros de salud y hospitales. No pongamos en riesgo nuestras vacaciones y expongámonos al sol con moderación. □

## CONSEJOS NUTRICIONALES

# Aprende a quitarte un peso de encima

Con la llegada de julio y agosto se inician muchas dietas para adelgazar, pero sin supervisión médica pueden entrañar riesgos para tu salud

**C**uando llega la época estival todas queremos lucir un buen tipo en la playa o en la piscina. La obsesión por estar delgada y la importancia del culto al cuerpo en la sociedad actual, han hecho que proliferen todo tipo de dietas, algunas de las cuales provocan peligrosas carencias nutricionales. Como señalamos, precisamente los meses de julio y agosto son las fechas elegidas por muchas personas para iniciar una dieta, debido a la cercanía del verano. Por ello, queremos acercarte una serie de recomendaciones que la Federación Andaluza de Consumidores y Amas de (Casa Al-Andalus) ha elaborado para perder peso sin que ello entrañe riesgos para la salud:

1. La obesidad entraña serios peligros para la salud, pero tampoco debes atormentarte cuando se trata de unos kilos de más. La realidad demuestra que nadie tiene una figura perfecta.
2. Fijate una meta alcanzable: kilos que deseas perder y tiempo para conseguirlo. Concienciarte de que empiezas una nueva etapa que exige disciplina y fuerza de voluntad.
3. Realiza una alimentación variada y equilibrada, comiendo casi todo, evitando los azúcares, los frutos secos y el alcohol y disminuyendo los que aportan más calorías: pan, cereales, patatas, carnes, grasas y embutidos.
4. Sirvete en platos pequeños, donde cabe menos cantidad. Toma porciones más pequeñas, aunque luego repitas, deja algo en el plato y come despacio.

5. Vigila lo que compras: es mucho más difícil auto-controlarse si se tiene el frigorífico repleto de 'tentaciones'. Haz la compra después de comer.

6. Evita comer entre horas, porque engorda más. Si tienes hambre, lo mejor es tomar fruta o infusiones.

7. El adelgazamiento debe ser lento para que sea eficaz. Si se pierden kilos en poco tiempo, es probable que se vuelvan a recuperar en pocas semanas. Además, lo importante es cambiar algunos hábitos alimenticios para mantener el peso ideal mucho después de haber terminado la dieta.



## Riesgos de salud

**N**o olvides que reduciendo la ingesta por debajo de 1.000 kilocalorías diarias se corre el riesgo de que el organismo no reciba suficiente aporte calórico y todos los nutrientes necesarios. Cuando no se cubren el gasto energético y las necesidades estructurales (formación de tejidos), y se han agotado las reservas, el organismo recurre a consumir materiales (proteínas y minerales) de sus propios huesos y músculos e incluso de órganos, como el corazón, el riñón o los pulmones. Por tanto, se pueden llegar a provocar disfunciones importantes, como alteraciones endocrinas, metabólicas y neurovegetativas; estados de anemia, osteoporosis, deshidratación; o fallos cardíacos, renales, digestivos, ginecológicos...□

8. Aumenta la actividad física. El ejercicio hace quemar calorías sobrantes.

9. Nunca debes empezar un régimen severo o que incluya el consumo de productos supuestamente adelgazantes (pastillas, diuréticos, laxantes) sin consultar al especialista. Además, se deben seguir controles periódicos.

10. En cuanto a los mensajes que insisten en la importancia del aspecto físico y promueven la delgadez extrema, se debe ser especialmente crítico porque pueden poner en riesgo, a veces realmente grave, la salud.□



## SEAT LEÓN FR Con ganas de rugir

El esperado modelo se ofrece con los motores 2.0 TDI de 170 CV y 2.0 TFSI de 200 CV

**A**nivel externo, la imagen deportiva está garantizada con los paragolpes específicos FR, con el doble escape de acero pulido y las carcasas de los espejos retrovisores en color plata destacando sobre el conjunto. Las llantas exclusivas de 17", que opcionalmente pueden ser unas impresionantes llantas de 18", contribuyen a que el conjunto visual del León FR sea más impactante que el de su antecesor.

En el interior del Seat León FR encontramos unos magníficos asientos delanteros deportivos, en los que destacan bordadas las siglas FR. Ya en el puesto de conducción, el volante y el pomo de diseño exclusivo ambos forrados en piel, destacan por su deportividad y por las siglas FR grabadas sobre una pieza de aspecto metálico. Por si esto fuera poco, un simple vistazo a la instrumentación indica el

carácter deportivo de esta versión, empleando un fondo blanco en vez del negro habitual.

Dos mecánicas, una gasolina y otra diesel, constituyen el auténtico 'alma mater' del León FR. La novedad más importante la encontramos en la motorización de gasolina, donde estrena un 2.0 TFSI con 200 CV.

Esta mecánica alcanza un par motor de 280 Nm que se obtienen desde las 1.800 hasta las 5.000 rpm, lo que favorece las recuperaciones del vehículo. Así, destacan los siete segundos empleados para pasar de 80 a 120 kilómetros por hora circulando en quinta velocidad. Esta cifra, en sexta marcha, es de 8,9 segundos. Con este motor, el León alcanza una velocidad máxima de 229 kilómetros por hora, acelera de 0 a 100 kilómetros por hora en 7,3 segundos y también destaca la aceleración de 0 a 1.000 metros, que se sitúa en 27,6 segundos.

Todo ello con un consumo ponderado de combustible de 7,9 litros por cada 100 kilómetros recorridos y unas emisiones de CO<sub>2</sub> de 190 g/km en las mismas condiciones. En lo que respecta a la mecánica diesel, el León FR monta el 2.0 TDI de 170 CV estrenado por su hermano genético: el Seat Altea FR. Las prestaciones que ofrece en el León son de 214 kilómetros por hora de velocidad máxima, con una aceleración de 0 a 100 de 8,2 segundos y un consumo medio de seis litros a los 100. □



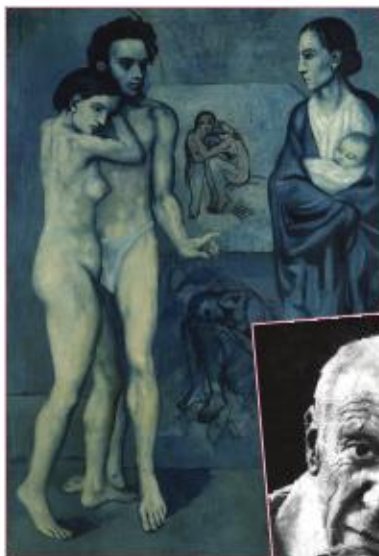
125 AÑOS DEL NACIMIENTO DEL PINTOR

# El año Picasso

Actividades conmemorativas en el Museo malagueño del artista y en otros enclaves museísticos

2006 es un año prolífico en efemérides. Es la fecha para recordar a grandes maestros como Mozart o Picasso. Nos quedamos con este último para sugerirte una visita al Museo malagueño que lleva el nombre de este insigne y polifacético artista, que incluye una amplia oferta de propuestas de interés.

Una de ellas es la exposición 'Picasso: imágenes seriadas', con litografías, cerámicas y libros ilustrados del pintor que pueden verse este mes en dos espacios: Fundación Picasso-Casa Natal y en la nueva sala de esta entidad municipal, inaugurada con motivo de la exposición, en la malagueña Plaza de La Merced. El primero está reservado a los retratos de



mujer y a los homenajes a Lucas Cranach y a Delacroix, que forman un total de 45 litografías. Por otra parte, la nueva sala de exposiciones de la Fundación alberga 77 litografías, 8 piezas cerámicas y 8 libros ilustrados que siguen la línea argumental de la iconografía seleccionada, desde temas relativos a la mujer a taurinos y festivos, por ejemplo.

Siguiendo la estela conmemorativa del artista no hay que olvidar la muestra 'Picasso. Tradición y vanguardia', que puede contemplarse hasta el 3 de septiembre en el Museo del Prado y en el



Reina Sofía. Se rinde homenaje a Picasso celebrando el 25 aniversario de la llegada del Guernica a España, en un año en que también se conmemoran los 125 años del nacimiento del pintor y los 70 años desde su nombramiento como director del Prado.

La exposición reúne en sus dos sedes más de un centenar de obras del artista en una muestra coproducida por la Sociedad Estatal de Conmemoraciones Culturales (SECC), adscrita al Ministerio de Cultura, y patrocinada por la Fundación Winterthur. □



En internet

[www.museopicassomalaga.org](http://www.museopicassomalaga.org)  
[www.museoprado.mcu.es](http://www.museoprado.mcu.es)  
[www.museoreinasofia.es](http://www.museoreinasofia.es)

## Tiempos de libertad

En julio se clausura en la ciudad de Málaga la exposición titulada 'Tiempos de libertad. Arte en España 1975 a 1990', organizada por la Fundación Unicaja.

Susana Solano, Pepe Espaliú, Jaime Plensa, Miquel Barceló o Juan Uslé son sólo algunos



de los artistas representados en esta muestra, que incluye un total de 29

obras. Se trata de una selección pictórica y escultórica representativa del arte español del último cuarto del siglo XX. □



En internet

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

## En pantalla

### BANDIDAS

Dirigida por Joachim Roenning y Espen Sandberg e interpretada por Penélope Cruz, Salma Hayek, Steve Zahn y Dwight Yoakam



Sara es una aristócrata educada en Europa y María es la rebelde hija de un peón de campo. Proviene de lados opuestos de la escala social, pero el destino las une cuando una banda de pistoleros roba las tierras de sus respectivas familias, asesinando a sus seres más queridos. María y Sara se unirán para vengarse. □

## Cine en casa

### MRS. HENDERSON PRESENTA

Dirigida por Stephen Frears e interpretada por Judi Dench, Bob Hoskins, Kelly Reilly y Thelma Barlow.

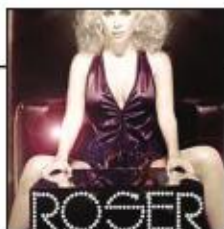


Londres, 1937. Laura Henderson, una mujer adinerada y con contactos, acaba de enterrar a su marido. A sus 69 años, tiene demasiada energía y se aburre. Lo que necesita, dice su amiga Lady, es un hobby. Para disgusto de sus amigos, compra un teatro en el corazón del Soho. □

## Música

### RAFFAELLA Roser

La artista catalana sorprende con un disco donde canta los temas más conocidos de la showwoman italiana Raffaella Carrá. Según palabras de Roser: "A medida que he ido conociéndola, me he dado cuenta de que si hubiese nacido 30 años antes, yo sería como Raffaella". La cantante y su equipo, encabezado por el productor Miguel Ángel Collado, han seleccionado las canciones de Raffaella que más se ajustaban al perfil de Roser. □



## Los libros

### CÓMO SUPERAR LOS PROBLEMAS DE TIROIDES Dr. Jeffrey R. Garber y Sandra Sardella White Robin Book - 237 páginas

Una excelente guía informativa para todas aquellas personas que padecen problemas de tiroides escrito por dos expertos en el tema.



### UN COMIENZO MÁGICO PARA UNA VIDA FASCINANTE

#### Deepak Chopra, David Simon, Vicki Abrams Granica - 284 páginas

Una guía integral del embarazo y del nacimiento. Un libro inspirador, claro y extraordinariamente informativo, que mejorará la experiencia del embarazo y del nacimiento.



### BREVE LISTA DE MIS PEORES DEFECTOS

#### María Friso Ediciones Martínez Roca 217 páginas

Una inteligentísima sátira sobre la condición femenina actual, que nos arranca sonrisas e incluso carcajadas pero que también nos hace reflexionar.



### LA REVOLUCIÓN DEL NACIMIENTO

#### Isabel Fernández del Castillo Granica 397 páginas

La seguridad del parto normal no depende del uso de tecnologías sofisticadas, sino del respeto de las condiciones que favorecen su progreso espontáneo.



### UNA BREVE HISTORIA DE LA MISOGINIA

#### Isabel Fernández del Castillo Lumen - 493 páginas

¿Es posible hablar de pensamiento misógino en la sociedad actual? ¿Que huellas ha dejado la misoginia explícita en tantas obras y autores clásicos?



### PALABRAS DE MUJER

#### AAVV Fundación ONCE - 129 páginas

Acostumbradas a ser 'las otras', las mujeres descubren que hay 'otras' todavía más vulnerables, con menos derechos y mayor presión a sus espaldas. □





PARQUE NATURAL

# Cabo de Gata, la joya de Almería

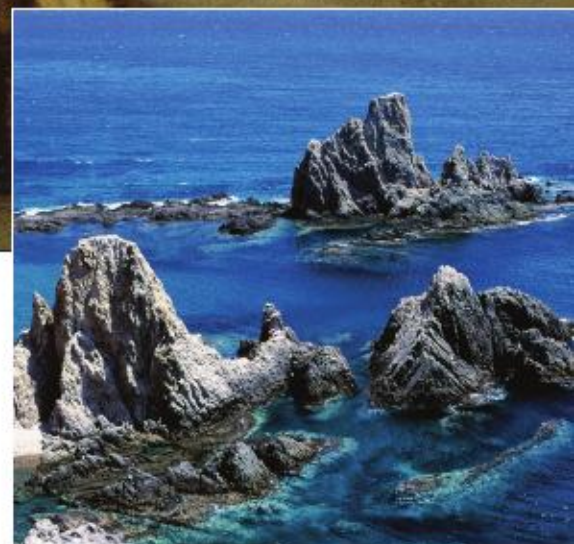
El mar y la montaña se funden en la propuesta que te hacemos para estos meses estivales. Un tipo de belleza distinto donde la brisa se llena con el sonido del oleaje

**R**edondeados montes, playas arenosas, quebrados acantilados, llanuras polvorientas y calas minúsculas y solitarias. Esta es la propuesta que te realizamos para disfrutar de unos días de merecido descanso, lejos del estrés de la ciudad y disfrutando de un conjunto compuesto por playa y montaña difícil de describir para quienes han estado allí, el Cabo de Gata. Para los amantes de la naturaleza y de los espacios perdidos; para aquellos a los que no le importa ir a pie si al final del trayecto se van a encontrar con un lugar digno de admirar; para los que buscan algo diferente. Isleta del Moro, La Cala del Cuervo, Los Escullos, Cala San Pedro, Los Genoveses o Los Amarillos, son algunas de las magníficas playas de la zona de Cabo de Gata.

Casi 3.000 horas de sol hacen de la Sierra de Gata un lugar excepcional en el que las temperaturas medias se mantienen realmente altas, oscilando entre los doce grados centígrados de mínima y los 19 grados de máxima, y en el que la escasez de lluvias ha dado

como resultado un conjunto de paisajes erosionados, tierra calcinada y vegetación rala. En concreto, el Parque Natural del Cabo de Gata-Níjar abarca el extremo oriental del municipio de Almería capital, alargándose por el sur del término de Níjar hasta alcanzar Carboneras. Una especie de rectángulo que se extiende de norte a sur, teniendo como eje principal la propia línea de la costa e influenciado por el cercano desierto almeriense que baja desde el Campo de Tabernas y desde la sierra Alhamilla, localizándose dunas y salinas en la franja costera y un paisaje de sierra de escasa altura azotada duramente por la erosión del viento, del sol y de las aguas marinas. El contraste de encontrar en pleno desierto más de mil especies vegetales aporta una singularidad especial en el contexto europeo y convierte a esta zona en una sorpresa visual que estalla a lo largo del año en multitud de colores.

Pero este paisaje almeriense no sólo se compone de dunas, arenas, resaca lava y mar. En Cabo de Gata la carretera se interna por algunas zonas



húmedas y, frente a la interminable playa del cabo, gira para correr paralela al mar. Disfrutado de la hospitalidad de Cabo de Gata, propia de las pequeñas poblaciones de pescadores y veraneantes, el pueblo se levanta a la orilla de la citada playa que, por la derecha, alcanza la capital y, por la izquierda, las estribaciones serranas. La carretera se interna por algunas zonas húmedas y, frente a la interminable playa del Cabo, gira para correr paralela al mar. Al fondo, espera la población de Almadraba de Monteleva donde una vieja iglesia solitaria, construida casi en el borde del agua y rodeada de arena, exhibe su figura.

Espejo de la serenidad que aguardan los pueblos que salpican el Parque Natural del Cabo de Gata-Níjar es San José, sin duda el centro turístico más importante de la zona originado a partir de la aldea de pescadores y desde el cual podrás acceder a las playas de Los Genoveses y El Mónsul, donde el director Steven Spielberg rodó varias escenas de 'Indiana Jones y la última cruzada'. Personalidad, tranquilidad y sosiego te esperan en este pequeño gran recodo de la costa andaluza. □





# ¿El ocio es la madre de todos los vicios?

Manuel Bellido Bello

**S**i, sí, ya sé que puede parecer extraño que en puertas de vacaciones inicie mi carta hablando de ocio y de vicios; sin embargo, se diga o se silencie, se publique o no, en grupos variados, tipo familias, comunidades de vecinos, empresas o núcleos sociales, podemos encontrar grandes conflictos producidos por personas que se comportan de manera diferente a lo que esperaríamos y no es fácil siempre y desde el primer momento entender el porqué.

Los sociólogos lo intuyen y analizando estadísticas y estudios sobre los comportamientos del ser humano dicen que la culpa es del incremento del sentido de desorientación y desconcierto que pesa hoy sobre nuestra sociedad y que afecta a muchas personas. El sentimiento de precariedad parece dominar muchos campos de la existencia humana y dejar como secuela una gran inseguridad.

Los psicólogos también se pronuncian y añaden que la falta de una actividad constante e ilusionante o de una tarea que involucre todos los sentidos produce en muchas personas estados de ánimos que derivan en estrés, desconfianzas, miedos, animosidad y, posteriormente, conflictos. Según los expertos este parásito común ataca a personas que habitualmente tienen falta de metas y objetivos y carecen de método para afrontar sus labores.

Muchos núcleos familiares, empresas, y colectivos viven infectados por conflictos que tienen origen en el estado

de ánimo de un solo individuo que puede padecer el síndrome de 'Burnout' o 'quemado'. Los síntomas son muy claros: uno se siente siempre cansado, su ritmo productivo es bajo, se alimenta vorazmente de resentimientos, tirrias y animadversiones que derivan en enfrentamientos en un primer momento con fantasmas en su interior y posteriormente con adversarios reales. De ahí el paso es breve: se pasa a murmurar siempre, juzgar al prójimo, calumniar y maltratar psicológicamente a compañeros, pareja o clientes. Para ellos "los otros" son el problema, siempre.

Y, dado que el estrés es contagioso, en el entorno se va consolidando un ambiente de desconfianza, hostil, desafiante y de poca colaboración e interacción entre los miembros del conjunto.

Si este conflicto se produce en una empresa la gravedad se multiplica ya que el estrés laboral resulta más costoso que los mismos accidentes de trabajo. Son bombas de relojería que llevan a causar baja productividad, absentismo y costes médicos, con clara influencia sobre la economía.

Corren tiempos peligrosos y no podemos permitirnos que viva amenazada nuestra convivencia y supervivencia pacífica.

En cuanto al título de mi carta tengo que decir que no creo que el ocio sea la madre de todos los vicios, en cambio sí digo que es por lo menos la abuela de unos cuantos conflictos.

Es tiempo de vacaciones, disfruten de 'buenos y saludables vicios'. □

“ CORREN TIEMPOS PELIGROSOS Y NO PODEMOS PERMITIRNOS QUE VIVA AMENAZADA NUESTRA CONVIVENCIA Y SUPERVIVENCIA PACÍFICA



*Trabajar sin seguridad  
te puede cambiar la vida.*

Los accidentes laborales te pueden cambiar la vida. Que no te la cambien. **Trabajar seguro es lo primero.**

TELÉFONO DE INFORMACIÓN **900 85 12 12**

**CAPRL**  
CONSEJO ANDALUZ  
DE PREVENCIÓN  
DE RIESGOS LABORALES

  
JUNTA DE ANDALUCÍA  
CONSEJERÍA DE EMPLEO

Andalucía  
*al máximo*

# VAMOS a hacer NEGOCIOS



## SOLUCIONES FINANCIERAS PARA EMPRESAS

Porque en **El Monte** tenemos soluciones adaptadas para cubrir las necesidades de su empresa, para que sus negocios crezcan cada día más.

