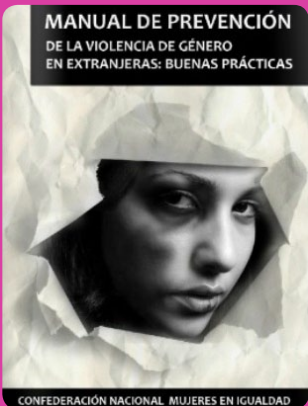


Publicación de la Confederación Nacional de Mujeres en Igualdad



CAMPAÑA 'RECÁRGATE DE IGUALDAD'

Convención Nacional PP



VIOLENCIA DE GÉNERO

La Confederación Nacional de Mujeres en Igualdad ha editado un Manual de Prevención de la Violencia de Género en mujeres extranjeras.

La guía recoge los principales protocolos de actuación y señala qué hacer y dónde acudir si se sufre maltrato en España.



ACUERDO CON INDUSTRIA POR EL EMPLEO FEMENINO

Mujeres en Igualdad y el Ministerio de Industria -a través de la EOI- colaborarán en el desarrollo de actuaciones, estudios y programas de creación de empresas para mujeres en el período 2015-2018.

www.mujaresenigualdad.com



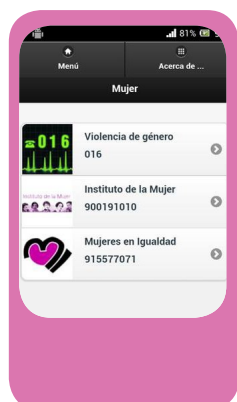
Confederación Nacional
de Mujeres en Igualdad



Síguenos en las redes sociales

Sumario

Nº 6 Enero 2015



App gratuita

Esta app de teléfonos de interés incluye el 016, el de Mujeres en Igualdad y el Instituto de la Mujer.

3RMSoftware ha desarrollado la aplicación "Teléfonos de interés", que incluye los principales números y teléfonos de emergencias que se pueden necesitar en caso de accidente, robo, situaciones de peligro, pérdida, etc.

En su última actualización ha incluido la sección Mujer, donde figura el Instituto de la Mujer, el teléfono 016 y Mujeres En Igualdad. Puedes descargar la app en este enlace.

Nuevo ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad



"Quiero escuchar, aprender, y hacer más fuerte el proyecto social de España". Con esta voluntad tomó posesión, el 3 de diciembre, Alfonso Alonso como ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

También reclamó "una sociedad intolerante ante la violencia", al tiempo que mostró su compromiso con la igualdad real entre mujeres y hombres.

En la imagen, junto a la anterior ministra, Ana Mato.

Le deseamos muchos éxitos en esta nueva etapa.

CONTENIDOS

12 Campañas en sistema braille
Mujeres en Igualdad adaptará sus campañas al sistema braille y de lectura fácil para llegar a las mujeres con discapacidad.

13 Clases contra la violencia
Real Decreto/ Contenidos sobre Igualdad en todas las fases educativas.

14 COACHING
Artículo *¿Te dejas llevar por tus emociones?*
Por Isabel Gómez

16 EMPRENDE
Conoce las historias de tres colaboradoras de nuestro programa de Emprendimiento.

Este Boletín es una publicación de la Confederación Nacional de Mujeres en Igualdad

Secretaría General: Carmen Fúnez de Gregorio

Presidenta Sección Joven y Coordinadora General: Paula Gómez-Angulo

Redacción-Gabinete de Comunicación: Ana G. Arias

@ Todos los derechos reservados / Mujeres en Igualdad no se hace responsable de las opiniones emitidas por sus colaboradores



Mariano Rajoy visitó el stand de Mujeres en Igualdad junto a M^a Dolores de Cospedal. En la imagen, con Paula Gómez-Angulo, coordinadora general de la asociación.

CONVENCIÓN NACIONAL PP

Un año más, Mujeres en Igualdad jugó un papel destacado en el Congreso. Durante el fin de semana, la asociación puso a disposición de los miles de asistentes a la Convención diversos cargadores portátiles para que nadie se quedara sin batería en sus smartphones y dispositivos electrónicos.

**23, 24
y 25 enero
MADRID**

*Nuestro lema:
Recárgate de Igualdad*

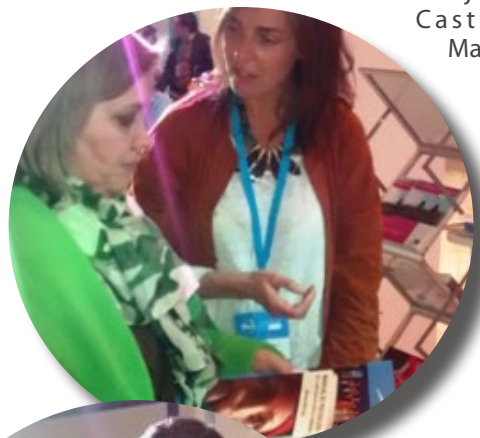
Todo un éxito

Centenares de asistentes a la Convención solicitaron cargadores para subir a las redes sociales las ponencias y cuanto ocurría en el Palacio Municipal de Congresos de Madrid. La iniciativa de Mujeres en Igualdad resultó todo un éxito y tuvo una gran acogida.





M^a Teresa Novillo,
Directora del Instituto
de la Mujer de
Castilla-La
Mancha.



El consejero de
Sanidad de Castilla-
La Mancha, José
Ignacio Echániz.



Con Luisa Fernanda Rudi, presidenta de la Diputación
General de Aragón y presidenta del PP de Aragón.

Juanmi Gómez @JuanmiGomez_Esp · 24 de ene.
Gracias a @MujeresIgualdad en #JuntosPorUnGranPais no nos falta la
batería en los móviles. #RecargateDeIgualdad



Carmen Fúnez, secretaria general de
Mujeres en Igualdad, con Abel Antón.



Con el director general del INJUVE,
Rubén Urosa.



El presidente del Gobierno, Mariano Rajoy, se interesó por el trabajo de la
asociación. En la imagen, con la última guía contra la Violencia de Género
editada por Mujeres en Igualdad.

familia

“La defensa de la familia y de la maternidad está en la esencia del PP”, afirmó Cospedal

Charla sobre Familia e Infancia dentro de la segunda jornada de la Convención “Juntos por un gran país”



MUJER E IGUALDAD

La secretaria general del PP, M^a Dolores de Cospedal; y la secretaria de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Susana Camarero, abordaron estas cuestiones durante sus intervenciones en la Convención

La secretaria general del PP y presidenta de Castilla-La Mancha, María Dolores Cospedal, afirmó que “la defensa de la familia y de la maternidad está en la esencia del Partido Popular”. En este sentido, destacó que, en nuestro país, “la familia ha sido el sostén en estos años de crisis, pero también a lo largo de la historia, desde todos los puntos de vista: el económico, el psicológico, y el afectivo”.

Por ello, a su juicio, hay que cuidar de la institución familiar porque contribuye a dotar a España de calidad de vida, “no solo desde punto de vista ético y moral, sino desde la planificación económica, ya que, la sociedad no puede funcionar con más pensionistas que personas trabajando”.

En esta línea, durante su intervención en la Plaza de la Solidaridad, Cospedal explicó los principales ejes del **Plan Integral de Apoyo a la Maternidad 2015-16**, aprobado por el Gobierno de Castilla-La Mancha y puesto en marcha con el objetivo de que ninguna mujer tenga que verse obligada a no tener a su hijo “porque se encuentre en un momento de vulnerabilidad o porque sea muy joven”. Así, Cospedal abogó por “ayudar a las futuras madres en varios ámbitos”. En materia económica, el Plan de Apoyo a la Maternidad está dotado con 45 millones de euros para los años 2015 y 2016 y contempla una partida destinada a

la concesión de ayudas a madres, con especial dificultad, durante la gestación y hasta **dos años después de nacimiento del bebé**, mediante el establecimiento de **Becas Mamá de 150 euros al mes**.

De igual forma, Cospedal afirmó que se han incluido medidas para apoyar a las futuras madres en el **ámbito educativo, de acceso a la vivienda y laboral**. En el caso de mujeres jóvenes, se ha puesto en marcha un programa especial para que las adolescentes no se vean obligadas a interrumpir su formación al quedarse embarazadas. Con respecto al acceso a una vivienda, el Gobierno castellano-manchego ha aprobado un Plan especial para poner a disposición de las madres y familias con dificultades el **stock de vivienda pública** con que cuenta la región.

“La maternidad no puede convertirse en un problema para las mujeres trabajadoras, para acceder a un contrato ni tampoco para progresar en nuestra carrera laboral”, añadió Cospedal. Por ello, en Castilla-La Mancha se premiará a las empresas que impulsen la maternidad y se establecerán sanciones para aquellas empresas que no cumplan estas prácticas.

Susana Camarero: "Para el PP la igualdad es compromiso, para otros solo una bandera"

La secretaria de Estado de Servicios Sociales e Igualdad, Susana Camarero, afirmó en su intervención en la Convención Nacional que mientras la izquierda entiende la igualdad "como una bandera y propaganda", el PP la promueve como "un compromiso y un valor" concebida desde una política transversal.

En el debate sobre Igualdad, Camarero señaló que defender la igualdad real y concienciar sobre ella supondría una mejora económica -hasta un 14% aumentaría el PIB si la media de empleo femenino fuera similar a la de los hombres-, y supondría también que las empresas fuesen más productivas.

Queda mucho por hacer para llegar a esa igualdad real, tal y como analizó la secretaria de Estado de Servicios Sociales e Igualdad en su exposición, pero "desde el Gobierno se está trabajando para romper todas esas barreras", lejos del incremento de la desigualdad entre hombres y mujeres que se produjo con el PSOE entre 2008 y 2011.

Según advirtió, queda camino por recorrer, como en el caso del **empleo femenino**, "que ha experimentado una mejoría en los últimos tiempos, aunque aún seguimos muy lejos". En la última EPA, citó, el paro femenino fue de un 24,7%, mientras que en el caso de los hombres alcanzó el 22,6%. En el caso de la **tasa de emprendimiento**, entre las mujeres es de un 11% y en los hombres de un 21,4%, mientras que en las empresas del IBEX las mujeres directivas no llegan al 16%.

A esa falta de conciliación, de horarios reales y de promoción de empleo femenino hay que sumar la **brecha salarial entre hombres y mujeres**, que se incrementó en un punto con el PSOE entre 2008 y 2011. "Ocurrió precisamente con el Gobierno que se hacía llamar de la igualdad", aseguró. A su juicio, la clave para llegar a la igualdad real y romper todas estas barreras es "trabajar todos de la mano" y, en este contexto de trabajo y esfuerzo conjunto, enumeró las acciones que está llevando a cabo el Ejecutivo de Rajoy, como el **Plan de Estrategia de igualdad de oportunidades**, dotado con 3.000 millones y que, por primera vez, se destina al **empleo y la conciliación**.

Otras de las medidas que está adoptando el Gobierno es "trabajar con las mujeres rurales -se está ultimando un plan dirigido a este sector- y con las más vulnerables, de modo que, en este último caso, las víctimas de violencia de género tengan mayor acceso a un trabajo".

"Más igualdad, más oportunidades"

Para acabar con esa brecha salarial Camarero también citó el **Programa Promocional para favorecer a las mujeres directivas "sin cuotas"** de ningún tipo.

En última instancia, la secretaria de Estado proclamó que nadie como el PP "defiende más a la mujer", porque las políticas sociales "están en el alma de nuestro partido". Camarero, quien hizo hincapié en su idea de "más bienestar social, más igualdad y más oportunidades", desglosó los proyectos que forman parte de "la ambiciosa Agenda Social" que, además del Plan de igualdad de oportunidades y de apoyo a la mujer rural, está integrado por el **Plan de Familia y las dos leyes de protección a la infancia**.



Mujeres en Igualdad y la EOI firman un acuerdo para fomentar la actividad empresarial femenina

Juntos desarrollarán estudios y programas de creación de empresas en el periodo 2015-2018



Carmen Fúnez, Secretaria General de Mujeres en Igualdad; y Enrique Hernández Bento, Subsecretario de Industria, Energía y Turismo.

El Ministerio de Industria, Energía y Turismo -a través de la Escuela de Organización Industrial (EOI)- y la Confederación Nacional de Mujeres en Igualdad han firmado un acuerdo base de declaración de intenciones, dentro del marco del futuro programa operativo de fondos europeos previsto para el periodo 2014-2020: **Programa Europeo 2020**.

El interés de ambas partes es establecer un instrumento de colaboración para el desarrollo conjunto de programas, actuaciones y proyectos, preferentemente en materia de formación, estudios y programas de **creación de empresas para mujeres** en el período 2015-2018.

La firma se ha llevado a cabo en presencia de los representantes de dichas entidades: Enrique Hernández Bento, Subsecretario del Ministerio de Industria, Energía y Turismo; Fernando Bayón Mariné, Director General de la Fundación EOI; y Carmen Fúnez de Gregorio, Secretaria General de la Confederación Nacional de Mujeres en Igualdad.

Escuela de Negocios

EOI es la escuela de negocios más antigua de España, especializada en medio ambiente, energía, sostenibilidad, tecnología, innovación...



De izquierda a derecha: Carmen Fúnez, Secretaria General de Mujeres en Igualdad; Enrique Hernández Bento, Subsecretario de Industria, Energía y Turismo; y Fernando Bayón Mariné, Director Gal de la Fundación EOI.

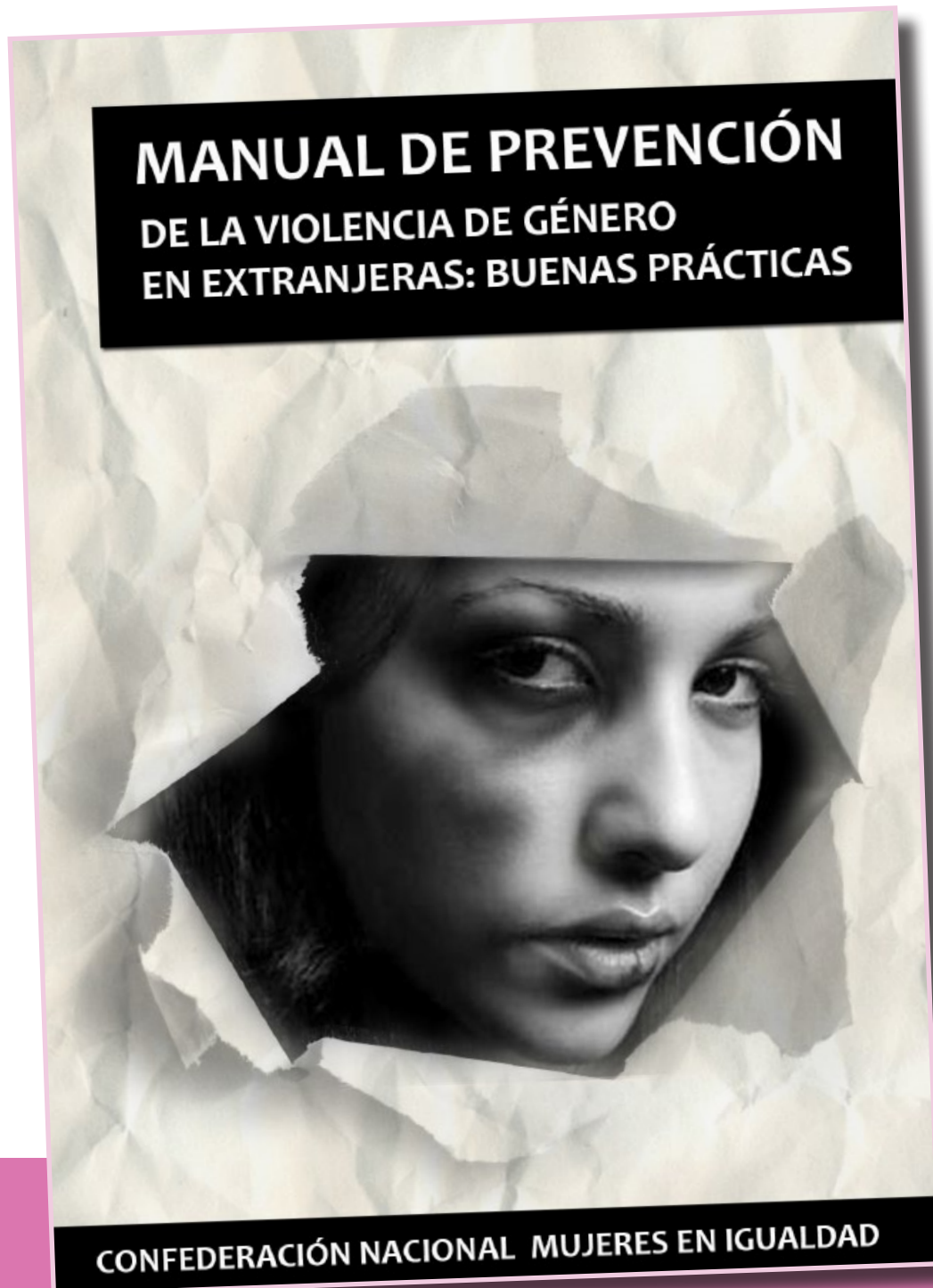


Manual de Prevención de la Violencia de Género en mujeres extranjeras

Mujeres en Igualdad ha editado esta guía que contiene buenas prácticas y revisa, desde una perspectiva cultural, social y religiosa, la violencia de género en los distintos países, las leyes en España y la Trata de seres humanos.

Subvencionado por: Cofinanciado por:

 [PUEDES CONSULTAR LA GUÍA EN ESTE ENLACE](#)



La Confederación Nacional de Mujeres en Igualdad ha editado 20.000 ejemplares del manual.

Consulta la guía

La Confederación Nacional de Mujeres en Igualdad, subvencionada por la Dirección General de Migraciones (MEYSS) y cofinanciada por el Fondo Europeo de Integración, ha editado el *Manual de Prevención de la Violencia de Género en extranjeras: Buenas prácticas*, en el que se recoge cómo reconocer y actuar frente al maltrato (ya sea sexual, físico, emocional o económico) y cuáles son los factores de incidencia de la Violencia de Género más frecuentes en mujeres inmigrantes.

Hay que recordar que el pasado 1 de agosto entró en vigor en España el **Convenio de Estambul**, el tratado internacional de mayor alcance para hacer frente a esta grave violación de los derechos humanos. Sin embargo, pese a avances tan importantes como éste, resulta necesario informar y ayudar a las miles de mujeres que padecen cada día esta lacra en España y que, por el hecho de ser extranjeras, pueden estar sometidas a una doble discriminación, por su condición de mujeres y por su situación socioeconómica.

Este es el objetivo del manual: asesorar y proporcionar información adecuada a las mujeres para prevenir la vulneración de sus derechos y exigir, en su caso, la tutela judicial.

En España, la **Ley Orgánica 1/2004** aborda la situación específica de las mujeres extranjeras. En concreto, el **artículo 17** garantiza los derechos reconocidos a todas las mujeres víctimas de violencia de género con independencia de su origen, religión o cualquier otra circunstancia personal o social. Sin embargo, la realidad es que **solo 125 países disponen de leyes que prohíben** este tipo de violencia. Por el contrario, **603 millones de mujeres** viven en países en los que la violencia conyugal no se considera delito.

En **Irak**, por citar un ejemplo, la ley de Estatuto Personal restringe aún más los derechos de las mujeres y permite los matrimonios con niñas de nueve años, así como las violaciones dentro del matrimonio.

El manual también recoge casos de **buenas prácticas**, como el de **Togo**, que se ha convertido en el primer país africano en sumarse a un grupo de naciones que han anunciado "iniciativas nuevas y concretas" para poner fin a la violencia o Turquía, que cuenta desde 2012 con la Ley de Prevención de la violencia contra las Mujeres. Otros países, como Brasil, Honduras y México están desarrollando su segundo Plan Nacional sobre violencia contra las mujeres.

Si eres una asociación, AMPA, centro médico, centro de la Mujer o un particular puedes solicitar ejemplares aquí: mpazgbueno@mujeresenigualdad.com. Los manuales se enviarán por correo postal.

a

qué hacer

La guía recoge los principales protocolos de actuación y señala qué hacer y dónde acudir si se sufre maltrato en España (se adjuntan los modelos de orden de protección). También incluye un apartado de preguntas y respuestas frecuentes: "Si eres extranjera, estás en situación ilegal y sufres maltrato debes saber que...".

b

formación infanticidio

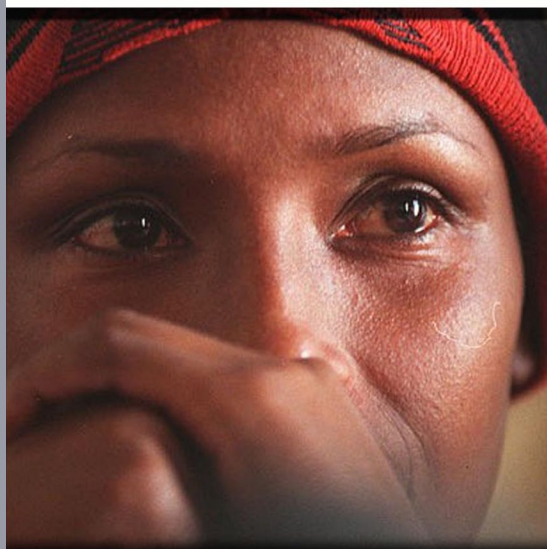
Los estudios reflejan que las mujeres extranjeras residentes en España son más proclives a sufrir violencia en sus relaciones de pareja, por lo que es necesario trabajar en la formación y sensibilización contra el maltrato en la población extranjera. Por otro lado, en la guía también se aborda la lucha contra la Trata de seres humanos.

c

El CEDAW (Comité para la Eliminación de la Discriminación contra las Mujeres) ha denunciado otras prácticas nocivas para las mujeres, como el infanticidio femenino en China, la caza de brujas en Ghana, las muertes por honor en Egipto, Irak o Turquía, el matrimonio infantil, la poligamia o la imposibilidad de heredar una tierra por el simple hecho de ser mujer.

MANUAL DE PREVENCIÓN DE LA MUTILACIÓN GENITAL FEMENINA

BUENAS PRÁCTICAS



Confederación Nacional Mujeres en Igualdad

“Más de 140 millones de mujeres han sufrido una ablación”, recordó Mari Paz García Bueno, psicóloga de Mujeres en Igualdad, durante el debate organizado por la Eurocámara.

Premio Sajarov

Mención especial a Mujeres en Igualdad por la elaboración de manuales de prevención de la mutilación genital

Cada año, el Parlamento Europeo otorga el Premio Sajarov a personas u organizaciones que defienden los **derechos humanos y la libertad de conciencia**. En esta ocasión el galardón ha recaído en el **ginecólogo congoleño Denis Mukwege** por reconstruir los cuerpos y las vidas de decenas de miles de mujeres y niñas que son víctimas de violaciones en la República Democrática del Congo.

En el hospital Panzi, que el doctor fundó hace 16 años en la región de Kivu, ya han sido atendidas 42.000 mujeres y niñas que han sido violadas y torturadas.

La oficina de la Eurocámara en España organizó el pasado 1 de diciembre un debate acerca de los derechos humanos, jornada en la que Mujeres En Igualdad recibió una mención especial por la elaboración de manuales de prevención de la mutilación genital femenina.

Mujeres en Igualdad hizo un llamamiento para que se frenen las 6.000 mutilaciones genitales al día que sufren las niñas en África.

Seminario Wompower Víctimas de la Violencia de Género

■ Mari Paz García, psicóloga de Mujeres en Igualdad, participó en un seminario internacional organizado por la Policía Local de Valencia para dar a conocer los delitos más ocultos contra la mujer, como la mutilación genital, matrimonios forzados y crímenes de honor.

■ Para hacer frente a estos delitos, los agentes necesitan formación específica y programas de apoyo. Un ejemplo es el Proyecto Wompower, que desarrolla la Unión Europea y sobre el que se debatió en el seminario. Mari Paz García, autora de la guía contra la Mutilación genital, intervino para dar a conocer su repercusión y formas de atajarla. **Conclusiones aquí**



El congreso se celebró en Valencia el pasado 18 de noviembre.

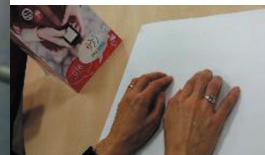
1 El Colegio Oficial de Médicos de Guipúzcoa ha puesto a disposición de todos sus colegiados el **Manual de Prevención de la violencia de género en mujeres extranjeras**.

3 El **Manual de Prevención de la Violencia de Género: buenas prácticas** es el ebook recomendado para la asignatura 'Abordaje desde las fuerzas de seguridad del Estado. Protocolo de actuación y medidas', del Máster en Prevención en Violencia de Género de la Universidad de Salamanca.

2 La publicación **Nosotras**, del Ayuntamiento de Avilés, también ha recogido la publicación del **Manual de Prevención de la violencia de género en mujeres extranjeras**, en su número 25.



Guías adaptadas



braille

Quias restiae volecatem. Et officius moluptatus.

Simet everis eaque plibus. Vid enimoluptas nonsequo quo volest, sitaerovid quo blautecte nobit, connimos sa venimentet

Mujeres en Igualdad adapta sus campañas al sistema braille y de lectura fácil

EL OBJETIVO ES TODAS LAS GUIAS CONTRA EL MALTRATO ESTÉN DISPONIBLES EN LENGUAJES ACCESIBLES. “Queremos contribuir a que nuestra sociedad sea más inclusiva y poner en valor a las mujeres y niñas porque sufren una doble discriminación y son más vulnerables”, afirma Paula Gómez-Angulo, coordinadora general de Mujeres En Igualdad.

Mujeres en Igualdad adaptará todas sus **campañas de sensibilización** y prevención de la violencia de género al sistema braille para prestar servicio a las mujeres con discapacidad visual. También las editará en formato de lectura fácil para que puedan ser entendidas por mujeres y niñas con discapacidad cognitiva o discapacidad intelectual.

Ya se encuentra disponible la **Guía de la campaña Hay Salida**, en la que se envía un mensaje de esperanza a las víctimas de malos tratos y se las anima a “romper el silencio cómplice” que en muchas ocasiones las rodea. Se trata de la primera acción desarrollada de forma conjunta con la **Fundación ONCE** en esta materia, pero no será la única. Mujeres en Igualdad adaptará sus campañas y folletos a lenguajes accesibles para llegar a todas las mujeres y niñas con discapacidad visual, convencidas

de que en muchas ocasiones los programas de sensibilización no tienen en cuenta las peculiaridades de las mujeres con discapacidad.

Hay que recordar, además, que son más vulnerables ante esta lacra. Según diversos estudios, el riesgo de sufrir violencia machista es casi **cinco veces mayor** que el de las mujeres sin discapacidad y están sujetas a múltiples discriminaciones.

El Consejo Europeo señala que el 40% de las mujeres con discapacidad ha sufrido algún tipo de violencia a lo largo de su vida. “Desde la Confederación Nacional somos conscientes de esta realidad y queremos apoyarlas. Son casos más difíciles de detectar y las estadísticas se pueden quedar cortas”, afirma **Carmen Fúnez**, secretaria general de Mujeres en Igualdad.

Mujeres en Igualdad también editará sus próximas campañas informativas en formato de lectura fácil.

Se denomina “lectura fácil” a aquellos contenidos que han sido resumidos y realizados con lenguaje sencillo y claro, de forma que puedan ser entendidos por personas con discapacidad cognitiva o discapacidad intelectual.

Este proyecto se realizará junto a entidades como FEAPS (Confederación Española de Organizaciones en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual o del Desarrollo).

Clases contra la violencia machista

QUÉ DICE EL REAL DECRETO

■ **Artículo 6** del Real Decreto: “Las administraciones educativas fomentarán el desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, la prevención de la violencia de género o contra personas con discapacidad, y los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social, así como el aprendizaje y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social”.

■ **Artículo 11:** subraya la importancia de una educación en igualdad para prevenir la violencia de género. Hay una referencia expresa a la promoción entre el alumnado del **rechazo a la violencia contra la mujer**, en concreto el rechazo a “los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer”.

El Gobierno ha dado luz verde al **Real Decreto** por el que se establece el Currículo Básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, en el que se consolida la **enseñanza en igualdad**. Se constata así la premisa ya incluida en Primaria: contenidos obligatorios en todas las fases educativas para conseguir una sociedad libre de violencia de género.

Este Real Decreto aprobado el 26 de diciembre de 2014 supone un paso más en el abordaje de la prevención de la violencia de género. Estudios recientes de la **Delegación del Gobierno para la Violencia de Género** muestran tendencias preocupantes, como la aceptación por parte de las adolescentes de una serie

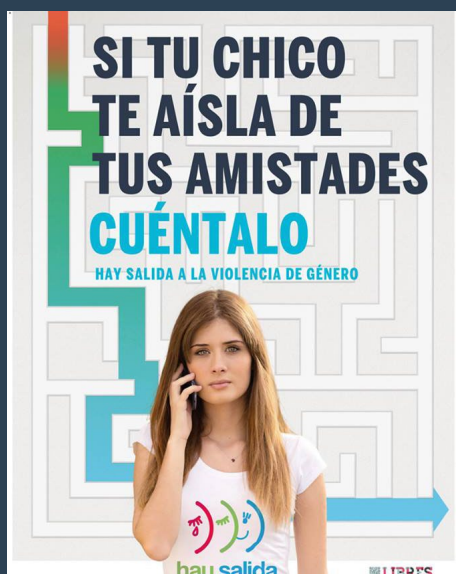
de conductas que buscan el control, en ocasiones un control abusivo, por parte de sus parejas. Casi un 30% de las encuestadas en un informe de este mismo año así lo aseguraban. La educación en igualdad es una de las líneas de trabajo más destacadas que se ha marcado el Ministerio.



nueva campaña “Hay Salida”

- ✓ En 2015, el Ministerio aumenta su presupuesto para campañas de sensibilización contra la Violencia de Género en 3,3 millones de euros.
- ✓ Esta campaña, dotada con 1,64 millones, está dirigida a los jóvenes en la prevención y detección temprana de las conductas violentas, de las primeras señales del maltrato y del

uso responsable de las nuevas tecnologías, para prevenir el ciberacoso.



El eslogan:
“Cuéntalo”

¿Te dejas llevar por tus emociones?

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

ISABEL GÓMEZ



Hoy estrenamos una nueva sección dedicada al Coaching.

Isabel Gómez, coach y consultora para profesionales en ExitoenFemenino.com, nos acompañará en cada número para explicarnos cómo desarrollar nuestras competencias profesionales, gestionar las emociones, aumentar la productividad y redefinir o impulsar nuestra carrera profesional.

Isabel Gómez es Consultora y coach Profesional. Licenciada en Ciencias del Trabajo, Master en Marketing, MBA y emprendedora vocacional.

Ebook Gratuito (pdf):

¿Te gustaría ampliar esta información con más estrategias de Inteligencia Emocional y desarrollo profesional?

Descárgate gratis su ebook *Ponte en Valor*.
<http://www.exitoenfemenino.com/ponte-en-valor/>



"No pensamos, simplemente, nos dejamos llevar. Y eso puede tener unas consecuencias nefastas para nuestras vidas".

¿ERES una de esas personas que cuando se levanta de mal humor se deja llevar el sentimiento de enfado durante el resto del día? Es decir, que si te levantas con mal pie, el resto del día ya no tiene arreglo.

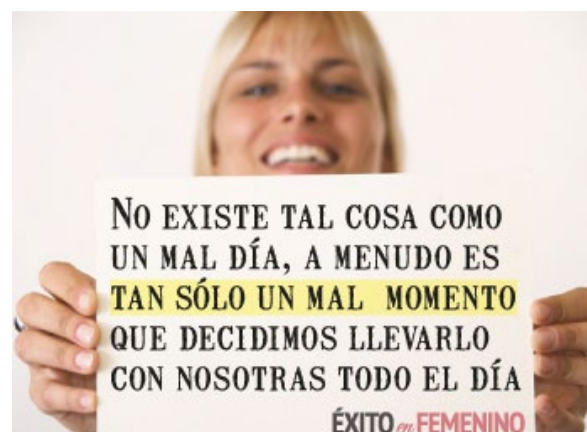
Si crees que la respuesta a esta pregunta no es importante te daré sólo un dato, en recientes estudios los científicos ha demostrado que las emociones no controladas pueden tener consecuencias en nuestra salud mental (riesgo de depresión, ansiedad, etc.) y física (hipertensión, patologías cardiovasculares...).

Por ejemplo, un estudio realizado por el University College de Londres ha demostrado que existe una relación directa entre las emociones no gestionadas y los **accidentes cardiovasculares**.

Este estudio también ha constatado que las personas que gestionan sus emociones disponen de una mayor probabilidad de tener buena salud en general, de vivir más años y gozar de relaciones sociales de calidad.

La mayor parte de las veces, actuamos de manera automática ante determinadas situaciones. No pensamos, simplemente, nos dejamos llevar. Y eso puede tener unas consecuencias nefastas para nuestras vidas. En un avión, el piloto automático permite que ciertos mecanismos funcionen sin intervención humana, y en nuestra vida cotidiana suele ocurrir lo mismo.

¿Cuántas veces te has descubierto haciendo algo "en automático"? Por ejemplo, coger el coche y llegar al destino sin haber reparado conscientemente en el itinerario, como si el coche se condujera solo. O bien leyendo un libro, pasas la página y descubres que no te has enterado de mucho de las pági-



nas anteriores. Tu mente estaba vagando y has ido "leyendo" en automático.

El comportamiento automático tiene la ventaja de la rapidez de ejecución, por ejemplo, lidiando con el tráfico. A veces necesitamos respuestas rápidas, como cuando a nuestros antepasados les aparecía un "mamut por la derecha" y debían reaccionar con la mayor rapidez, porque hay ocasiones en las que los segundos son vitales.

El modo automático también nos permite realizar varias tareas a la vez, y realizar de modo más sencillo tareas muy complejas, como ir en bicicleta.

¿Cuál es la parte negativa? El "piloto automático" nos hace repetir hábitos que no siempre son útiles. Por ejemplo, cuando reaccionamos de modo agresivo o nos quedamos paralizados cuando alguien te plantea una crítica.

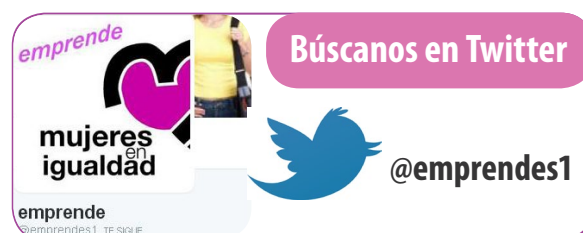
Dos de las respuestas comunes ante el estrés emocional son la agresividad o el anular la comunicación, encerrarnos en nosotros mismos y no decir nada. Al actuar así, estamos siendo víctimas de nuestras emociones, perdemos la libertad de elegir la respuesta más adecuada a cada situación.

Comienza la II Edición del programa de Cultura Emprendedora



Subvencionado por el Ministerio de Sanidad, Asuntos Sociales e Igualdad, el proyecto está dirigido a jóvenes menores de 30 años y el objetivo es motivar al emprendimiento joven.

Su ámbito de actuación es nacional y se desarrollará en diferentes provincias a través de talleres de formación, donde además compartiremos experiencias reales de casos de emprendedores jóvenes que sirvan de inspiración. Puedes seguir el desarrollo del programa en el blog y en Ttwitter.



BLOG:
<http://mujeresenigualdad.wordpress.com/>



Sara Noguero, usuaria de nuestro programa, finalista del "Premio Joven Emprendedor" de Ciudad Real

La Asociación de Jóvenes Empresarios (AJE) de Ciudad Real celebró el pasado 19 de noviembre su 20 aniversario y la entrega de los Premios "Joven Empresario" y "Premio Emprendedor".

Los cuatro finalistas al Premio Emprendedor fueron: Olympia, Gowork, Sara Noguero y Ticketapp. Sara Noguero Navarro (creadora de Petite Sissy/imagen de la derecha), con su proyecto empresarial de creación de una tienda online de línea flamenca, es una de las usuarias del Programa de Fomento de la Cultura Emprendedora Joven de Mujeres En Igualdad.

Puedes conocer mejor su proyecto empresarial en el **número 4 de nuestra publicación.**

¡Enhorabuena, Sara!



La mascotería

Cada vez son más l@s emprendedor@s que apuestan por dedicarse a lo que les apasiona y hacer una transición progresiva al autoempleo desde el empleo por cuenta ajena. Aquí tenemos una historia de compromiso.

La **MASCOTERÍA** es un proyecto que parte del amor a los animales y que, poco a poco, se está materializando. Se trata de un centro integral en el que quedarán cubiertas hasta el 90% de las necesidades de las mascotas. La idea de su directora, Noelia Casillas, es que La Mascotería se convierta en “el centro de referencia en el barrio para el cuidado de las mascotas”. De ahí el nombre. Si no se concibe la vida sin una ferretería, papelería o peluquería, ¿por qué no una mascotería?

El proyecto contará con tres líneas de negocio: el **consultorio veterinario**, la **peluquería canina** y la **tienda de alimentación y accesorios**. Esta última estará ubicada primeramente en un local, aunque Noelia aspira a crear una tienda on line con servicio a domicilio. Allí se podrá encontrar todo lo necesario para alimentar, entretener y vestir a nuestras mascotas.

Abierto hasta las 21.30

Profesionales, veterinarias, técnicas auxiliares y peluqueras caninas estarán a cargo de la peluquería canina y el consultorio veterinario. “Lo más novedoso es que contemplamos la posibilidad de pedir y gestionar las citas de estos dos servicios a través de la web. Muchas veces yo he tenido que estar colgada al teléfono durante mucho tiempo para poder llevar a mis mascotas al veterinario y creo que era algo que había que simplificar. Ahora, con un simple click, puedes tener tu cita y saber lo que costaría el servicio. Además, evitas esperas con tu mascota, que suele estar nerviosa en la consulta...”, añade Noelia.

Otra ventaja es que quiere ofrecer un servicio con **horarios adaptados** a la gente que trabaja y que no puede pedir horas libres para ir al veterinario. La idea sería abrir hasta las 21:30 horas y los sábados, por las mañanas. También se plantean establecer un acuerdo con algún hospital veterinario cercano para derivar los casos que no puedan atender -estiman que un 10%- y ofrecer una solución de este modo a sus clientes.

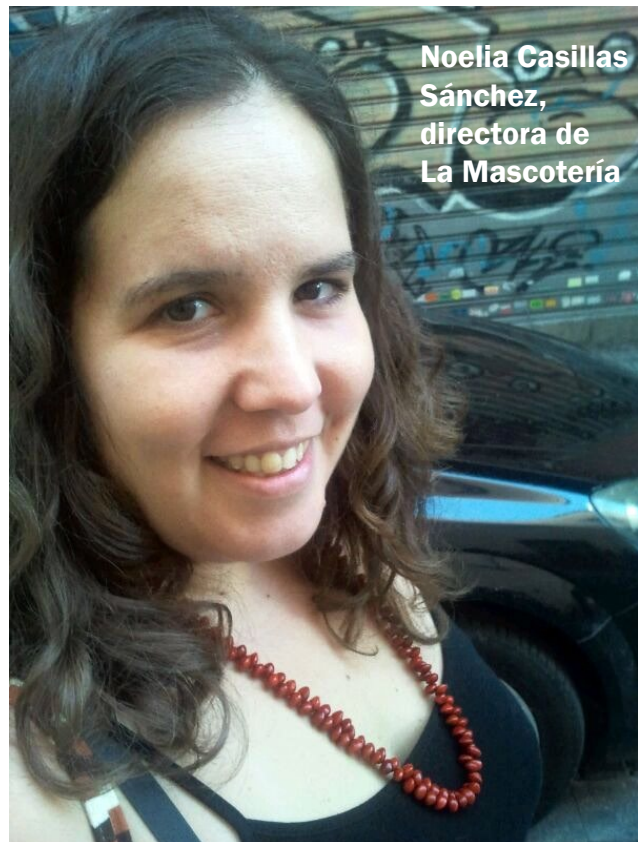
Noelia está buscando en estos momentos un local que se adapte a sus necesidades por el centro de Madrid. Mientras, sigue trabajando en la imagen de la tienda, proveedores, alianzas, web... “Cuando tengamos el local definitivo os enteraréis en la **lamascoteria.es** y en nuestro twitter **@lamascoteria_**”, afirma entusiasta Noelia.

LA MASCOTERÍA

FACEBOOK: <http://www.facebook.com/lamascoteriamad>

TWITTER: http://www.twitter.com/lamascoteria_

WEB: www.lamascoteria.es



Noelia Casillas Sánchez,
directora de
La Mascotería

“Emprender supone asumir riesgos y apostar con compromiso”

■ Mi principal motivación para emprender es trabajar en lo que me gusta, gestionar mi propio tiempo y hacer las cosas a mi manera; en definitiva, auto-organizarme.

■ He intentado crear una cooperativa con otras socias, pero es muy difícil. A la gente le da mucho miedo embarcarse en estas aventuras... Eso sí, todo el mundo quiere participar pero como asalariada, pero por ahora me resulta imposible contratar a nadie, emprender supone también asumir riesgos y apostar con compromiso.

■ De todas formas, aunque lo parezca, **nunca estás sola**. Hay mucha gente haciendo cosas interesantes: he contactado con una diseñadora de accesorios para mascotas que quiero vender en la tienda y tengo otra amiga que está montando **Rock'n'Ronear**, un negocio de fundas que evitan que el pelo de las mascotas se pegue o que los gatos dejen marcas al rascar el sofá. Tenemos que apoyarnos unas a otras.

creatividad

Programa de Fomento de la Cultura
Emprendedora en Jóvenes



ELLAS Emprenden

Un objetivo fundamental es visibilizar y promocionar modelos de colaboradoras de nuestro programa que, a su vez, son jóvenes emprendedoras. Estas son 'nuestras mujeres'.

Wordland es una academia de idiomas que nació en Ciudad Real, en septiembre de 2012, fruto de la ilusión de dos jóvenes, Lourdes Viso y Mónica Ciudad, quienes al finalizar sus estudios de Filología Inglesa y Francesa y cursar el Máster de Profesorado decidieron apostar por el autoempleo ante un panorama laboral “un tanto complicado”, reconocen.

La academia dista mucho ahora de aquel proyecto inicial. “Hemos experimentado un **gran crecimiento** debido a la necesidad de aprendizaje de lenguas extranjeras. Ofrecemos clases de inglés y francés a todos los niveles y para todas las edades, aunque la mayoría de nuestros clientes son universitarios y adultos que, tras la obtención de títulos de B1, continúan con nosotras para la preparación de títulos superiores (B2, C1...)”.

En el ámbito de la preparación de certificados de inglés, han logrado la acreditación de **Centro Preparador Oficial de Cambridge**. “Nos llenó de alegría porque no resulta nada fácil conseguirlo. Fue una recompensa al trabajo duro y a nuestra apuesta por la calidad”, sostienen Lourdes y Mónica.

MÁS PLANTILLA

Wordland ya ha ampliado su plantilla. Al principio eran las dos socias las únicas encargadas de impartir las clases, pero desde hace unos meses ofrecen cursos lingüísticos a una empresa, en sus propias instalaciones, y hasta allí se desplaza un joven al que han contratado a tiempo parcial. “Poco a poco, gracias a los resultados y a la necesidad de aprender idiomas, más personal de esa empresa quiere unirse a estos cursos y estamos estudiando la

También ofrecen clases de español para extranjeros debido al “alto volumen de estudiantes Erasmus que vienen cada año a Ciudad Real”.

“Con el paso del tiempo nos estamos convirtiendo en una academia consolidada y conocida en Ciudad Real. Huimos de las prisas porque el proceso de aprendizaje de una lengua extranjera lleva su tiempo y es imposible adquirirla en unos meses. Otra de nuestras máximas es ofrecer a los alumnos un trato lo más individualizado posible, en grupos reducidos, clases individuales y clases en pareja”, añaden las dos jóvenes emprendedoras.

Colaboración con British Summer

Este impulso por crecer y ofrecer servicios que se adapten a la demanda del mercado actual las ha llevado a trabajar con **British Summer** (www.britishsummer.com), empresa de viajes, estancias y cursos lectivos en el extranjero. “Este proyecto de colaboración con British Summer nos ayuda en la expansión nacional e internacional de la marca Wordland Academias”, recalcan Lourdes y Mónica, que ya cuentan con otras dos academias colaboradoras de este programa en Puertollano y Daimiel (la delegación principal está en Ciudad Real).

posibilidad de ampliar el horario con ellos”, señalan Lourdes y Mónica.

Además, este año ha sido tal el volumen de alumnos desde el principio de curso que han aumentado la plantilla con un trabajador más. “Nos ayuda en las labores docentes. Nos ha venido genial para estar unas horas en la oficina y dedicarnos a las tareas de Dirección, Gestión y Marketing. Era agotador compaginarlo con las tareas docentes. Llegar hasta este punto no ha sido nada fácil, pero sí muy satisfactorio.

“Es vital contar con programas de apoyo”

“Cuando comenzamos esta andadura contábamos con una sólida formación para convertirnos en profesoras, pero no para ser empresarias”, confiesan Lourdes y Mónica. Es por esto por lo que agradecen enormemente los programas creados para jóvenes y mujeres emprendedoras, aunque reconocen que echan en falta más proyectos como el de Mujeres en Igualdad porque les permite hacerse visibles, promocionar su empresa y, además, servir de ejemplo para que otras jóvenes se animen a poner en marcha su propio proyecto.

También abogan por la creación de alguna plataforma pública que ayude y asesore a l@s emprendedores, de una manera centralizada y clara. “En ocasiones, aunque haya dichas plataformas, nos encontramos con la traba

de que los servicios de ayuda tienen horario de oficina y, como todos sabemos, los autónomos a veces no encajamos bien en este tipo de horario.



DÓNDE SE ENCUENTRAN:

Facebook: Wordland Academiadeidiomas
Twitter: @Wordland_Idioma
WEB: www.wordland.es
Correo electrónico: contacto@wordland.es

El cambio empieza en ti



Está disponible la guía informativa editada por la Confederación Nacional de Mujeres en Igualdad para contribuir a la mejora y promoción del empleo de los jóvenes.

DESCÁRGALA