

mujeres en igualdad

www.mujiresenigualdad.com

Publicación de la Confederación Nacional de Mujeres en Igualdad

SI TU CHICO TE DA MIEDO

CUÉNTALO

HAY SALIDA A LA VIOLENCIA DE GÉNERO



El 77,60% de las víctimas ha logrado poner punto y final a los malos tratos y cambiar de vida

No mires hacia otro lado

JORNADAS SOBRE EQUIDAD DE GÉNERO
VULNERACIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS EN LA MUJER

DERECHOS HUMANOS

Mujeres en Igualdad organizó un seminario en Madrid en el que se abordó la lucha contra la Trata de seres humanos, la explotación sexual, la mutilación genital y los matrimonios forzados.



ENTREVISTA

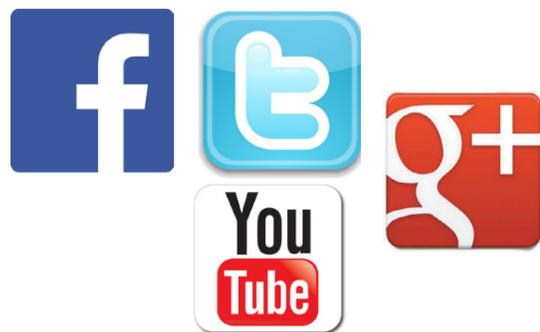
Nahikari Sánchez es criminóloga e investigadora. "No hay un perfil concreto de víctima y agresor en el caso de la violencia que se ejerce en el ciberespacio", asegura en la entrevista.

Sumario

Nº 7 Mayo 2015



Confederación Nacional
de Mujeres en Igualdad



Síguenos en las redes sociales

NO SEAS CÓMPICE DE LA TRATA,
TU DENUNCIA PUEDE SERVIR DE MUCHO

PLAN POLICIAL CONTRA LA
TRATA DE SERES HUMANOS CON
FINES DE EXPLOTACIÓN SEXUAL




NO ESTÁS SOLO

ATENCIÓN A LA VÍCTIMA
DE TRATA
900 10 50 90
trata@policia.es

CNP

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DEL INTERIOR
Comisaría General de Extranjería y Fronteras



La Trata de Seres Humanos constituye una violación grave de la dignidad, la libertad de la persona, y una forma de delincuencia grave.

Teléfono de Contacto: 900 10 50 90

Email: trata@policia.es

Twitter: #contralatrata

CONTENIDOS

- 4 Campaña de empleo**
Mujeres en Igualdad presenta la Campaña de Empleo para mujeres en riesgo de exclusión social, un programa de ámbito nacional.
- 8 Jornada sobre Equidad de Género**
La asociación organizó un seminario para reflexionar sobre las desigualdades a las que se enfrenta la mujer y la vulneración de los derechos humanos.
- 22 Coaching**
Artículo 'Siete ideas con base científica para ser más feliz'
Por Isabel Gómez
- 24 Emprendemos**
Conoce las historias de tres colaboradores de nuestro programa de fomento de la cultura emprendedora en jóvenes.

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
Dirección de Comunicación: Ana G. Arias

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



Cofinanciado por:



NUEVO PROGRAMA DE EMPLEO para mujeres en riesgo de exclusión social

Esta iniciativa se enmarca en el proyecto de "Igualdad de género y conciliación de la vida laboral y familiar" y ha sido subvencionado por el Mecanismo Financiero del Espacio Económico Europeo para España (EEA Grants).

La Confederación Nacional de Mujeres en Igualdad presentó, el 9 de febrero en Madrid, su nuevo programa de **Empleo para mujeres en riesgo de exclusión social**, un proyecto de ámbito nacional que promoverá el autoempleo femenino y aunará formación y conciliación.

El programa se enmarca dentro del proyecto "Igualdad de Género y Conciliación de la vida laboral y familiar" y ha sido subvencionado por el Mecanismo Financiero del Espacio Económico Europeo para España (EEA Grants).

■ **Cuándo se ejecutará:** a lo largo de 2015, en tres áreas geográficas (Comunidad de Madrid, Comunidad Valenciana y Castilla y León) para fomentar el emprendimiento femenino y la formación de calidad.

'Aula Concilia'

El proyecto irá un paso más allá al apostar por la conciliación y atender las necesidades de las mujeres participantes en los cursos de formación.

En concreto, se habilitará un espacio educativo y lúdico bautizado como **Aula Concilia**, que se convertirá en un recurso para los hijos menores de edad de las asistentes. Mientras ellas reciben formación, ellos disfrutarán de un espacio de juegos y aprendizaje.

TRES ZONAS DE ACTUACIÓN DEL PROGRAMA



"Estamos convencidas de que la mejor forma de acceder a un empleo de calidad es mediante una buena formación y para ello es imprescindible prestarles apoyo. Hay que recordar que muchas de estas mujeres carecen de una red de apoyo, como puede ser la familia, y de recursos para atender a sus hijos mientras se forman", insistió **Carmen Fúnez**.

También están programadas **cuatro jornadas de formación en Economía Social y de fomento de la Responsabilidad Social en las Empresas (RSC)**. El objetivo es conocer y promover buenas prácticas, como

Quiénes participarán en el programa

- Mujeres inmigrantes derivadas de los servicios municipales y autonómicos del Ayuntamiento y de la Comunidad de Madrid.
- Mayores de 45 años con pocas posibilidades de empleo por cuenta ajena.
- Jóvenes con poca formación y situaciones prolongadas de desempleo.
- Mujeres en situación de economía sumergida o no reglada.
 - Víctimas de malos tratos.
- Usuaris del Centro de Orientación Sociolaboral de Mujeres Inmigrantes (COSMI), situado en el distrito Puente de Vallecas.

ACTUACIONES PREVISTAS

- Abril-Junio 2015:** Curso de formación de creación de cooperativas de trabajo asociado (60 horas de duración) en el distrito Puente de Vallecas de Madrid. Este curso dispondrá de un recurso de conciliación: "Aula Concilia".
- Junio 2015:** Jornada formativa de fomento de la Responsabilidad Social Corporativa en empresas. En Salamanca y en Alicante. El fin es conocer y promover buenas prácticas empresariales a favor de la Igualdad de Género.
- Abril de 2015:** Jornada de Sensibilización y Formación de Economía Social en Salamanca.
- Abril de 2015:** Jornada de Sensibilización y Formación de Economía Social en Moncada.
- Octubre 2015:** Jornada de clausura del programa en Madrid.

MÁS INFORMACIÓN:

Campaña de Empleo para Mujeres en Riesgo de Exclusión Social



BLOG

<http://empleomujeres.wordpress.com/>

didada por la Red de Empresas por una Sociedad Libre de Violencia de Género -desde 2012 ya se han firmado más de 1.500 contratos a mujeres víctimas de malos tratos-, y escuchar las historias y relatos de otras mujeres emprendedoras. Este proyecto es el complemento a otros cursos que, en breve, **Mujeres en Igualdad** va a poner en marcha en COSMI.

A la presentación del proyecto europeo también acudieron **Eva Durán**, concejala del distrito de Puente de Vallecas; y **Gonzalo Ortiz**, director general de Inmigración de la Comunidad de Madrid. Eva Durán destacó la labor realizada por el equipo de trabajadores y profesionales de COSMI en beneficio de los vecinos de Puente de Vallecas. "Este centro ha sido pionero en muchos proyectos de integración que más tarde se han exportado a otros países. Está enclavado en un distrito muy participativo". Además, Durán puso a disposición de Mujeres en Igualdad los recursos con los que cuenta el distrito "para mejorar la calidad de vida de sus vecinos" y recordó que la mejor política social es el empleo.

Por su parte, Gonzalo Ortiz subrayó la labor de COSMI como centro de acogida de los nuevos madrileños: "Encaja con el proyecto de la Comunidad a favor de la integración de todas aquellas personas que han elegido Madrid para establecerse".



Carmen Fúnez durante la presentación del programa, junto a Eva Durán (concejala del distrito de Puente de Vallecas) y Gonzalo Ortiz (director general de Inmigración de la Comunidad de Madrid).



Decenas de mujeres interesadas en el proyecto acudieron a la sesión informativa del pasado 9 de febrero en COSMI.



Susana López Abella, secretaria xeral de Igualdad, en el stand de Mujeres en Igualdad junto a decenas de asociadas llegadas de toda Galicia. Muchas gracias a todas ellas por su colaboración.

Galicia apuesta por la natalidad y amplía el permiso por paternidad

Galicia se situará a la vanguardia en el fomento de la natalidad con la aprobación por ley de la ampliación del permiso por parto, adopción o acogimiento para sus empleados públicos a 18 semanas, en lugar de las 16 actuales. Será progresivo, de modo que el año próximo serán 17 semanas y 18 a partir de 2017.



Convención

PP GALICIA/ Santiago de Compostela

Mujeres en Igualdad participó en la convención municipal celebrada los días 28 de febrero y 1 de marzo con talleres sobre emprendimiento femenino y debates sobre igualdad de oportunidades

Los militantes anónimos, los que no copan páginas de periódico ni informativos. A todos ellos se les dio voz, el último fin de semana de febrero, en la convención municipal gallega del Partido Popular.

El objetivo era escuchar a las bases, conocer sus inquietudes y sugerencias de cara a las elecciones municipales del próximo mayo.

Así las cosas, cerca de mil militantes se reunieron cada día en el Auditorio de Galicia - Santiago de Compostela para participar en un evento "interactivo y dinámico" en el que, bajo el lema *Por todo o que importa*, se sucedieron los debates y encuentros. No solo intervinieron los siete candidatos populares de las principales ciudades, sino también varios aspirantes de Ayuntamientos pequeños y medianos como Ames, Monforte, Marín o Barbadás.

Mujeres en Igualdad participó en las charlas específicas que se organizaron para abordar diversos temas de interés, como la presencia de los jóvenes en las corporaciones locales o las **políticas de igualdad**. Carmen Fúnez, secre-



La vicepresidenta del Gobierno, Soraya Sáenz de Santamaría, visitó el stand de Mujeres en Igualdad junto a Ana Pastor, ministra de Fomento.

taria general de la asociación; y Marta González, portavoz de la Comisión de Igualdad en el Congreso, intervinieron en una mesa coloquio sobre el Estado del Bienestar dirigida por la secretaria xeral de Igualdad, **Susana López Abella**. Mujeres en Igualdad también organizó una sesión de **emprendimiento femenino** en la que participó nuestra experta **Mar Fernández**.



El presidente de la Xunta, Alberto Núñez Feijóo, junto a Ana Pastor, ministra de Fomento; y Carmen Fúnez, secretaria general de Mujeres en Igualdad.

Fúnez les hizo entrega de cargadores portátiles para smartphones con el lema *Recárgate de Igualdad*. Esta es una de las últimas campañas emprendidas por la asociación.



No mires hacia otro lado



JORNADAS SOBRE EQUIDAD DE GÉNERO

VULNERACIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS EN LA MUJER

Mujeres en Igualdad organizó, el 27 de febrero en Madrid, un seminario para analizar cómo y por qué se discrimina a la mujer y denunciar la Trata de seres humanos, la explotación sexual, la mutilación genital o los matrimonios forzados, distintas formas de esclavitud del siglo XXI a las que son sometidas millones de mujeres en todo el mundo a diario.

Inauguración

Carmen Fúnez
Paz González
Carlos Izquierdo
Laura López de Cerian Salsamendi
Blanca Hernández Oliver

Comprometidas

“Manifestamos nuestro compromiso por conocer la realidad de millones de mujeres que, en distintos países, no pueden acceder a la educación o a la sanidad. Son víctimas de la violencia sexual y el rostro de la pobreza, tan solo por el hecho de ser mujeres”.

Carmen Fúnez, Secretaria General de Mujeres en Igualdad

Colabora:



El tráfico de personas mueve cinco millones de euros al día en España y somete a miles de mujeres a la esclavitud. También a menores. Una de cada tres víctimas durante el período 2010-2012 fue un niño, según datos de la Oficina de Naciones Unidas Contra la Droga y el Delito (Unodc).

Al negocio de la trata se suma la prostitución, los matrimonios forzados, la mutilación genital, las lapidaciones... y una larga lista de derechos humanos vulnerados por el simple hecho de ser mujer.

La Confederación Nacional de Mujeres en Igualdad organizó el pasado 27 de febrero unas jornadas para estudiar las causas de estos fenómenos y analizar qué podemos hacer para combatir estas desigualdades desde el ámbito policial, judicial, político, social...

“Ante todo, queremos dar voz a las miles de mujeres que no acaparan titulares pero que, cada día, ven quebrantados su derecho a la educación o a la sanidad. Ellas son las protagonistas de estas jornadas”, recalzó **Carmen Fúnez**, secretaria general de la organización, durante la inauguración.

“Otro de nuestros propósitos es buscar el origen de la vulneración de derechos por motivos religiosos, culturales, históricos... ¿En el siglo XXI aún se pueden justificar para discriminar a la mujer?”, se preguntó Fúnez. La responsabilidad no recae solo en las Administraciones públicas, recordó, sino que toda la sociedad, colectivos y asociaciones deben ser “cómplices valientes, independientes y comprometidos”.

PAZ GONZÁLEZ, Delegada del área de Urbanismo del Ayuntamiento de Madrid.

Recordó que en muchos países aún se sigue marginando a las mujeres y las leyes las discriminan en el plano laboral o legal. Si bien reconoció que se han logrado “importantes avances”, destacó que no ha sido un proceso homogéneo y persiste la desigualdad. “En el Ayuntamiento de Madrid trabajamos por la igualdad real. Se ha logrado una ciudad más comprometida, más moderna, más cohesionada. Necesitamos contar con las aportaciones de todos, sobre todo de las mujeres”, afirmó.

A su juicio, “la verdadera revolución del siglo XXI es el impulso en la incorporación plena de la mujer al mundo profesional, sin olvidar el importante papel que desempeña en la familia”.



De izquierda a derecha, Carlos Izquierdo, Viceconsejero de Familia y Asuntos Sociales; Blanca Hernández Oliver, Delegada del Gobierno para la Violencia de Género; Carmen Fúnez, secretaria general de Mujeres en Igualdad; Laura López de Cerian, Directora de Cooperación Multilateral, Horizontal y Financiera; y Paz González, Delegada de Urbanismo del Ayuntamiento de Madrid.

CARLOS IZQUIERDO TORRES, Viceconsejero de Familia y Asuntos Sociales

Tras señalar que Mujeres en Igualdad es una de las asociaciones más activas en la Comunidad de Madrid, el viceconsejero destacó su trabajo a favor de la igualdad. “Lo que nos une hoy aquí es la lucha contra la vulneración de los derechos humanos”, dijo.

La pobreza ataca, sobre todo, a la mujer, recordó. “En el último siglo se ha registrado un importante avance en DDHH,

“En el último siglo se ha registrado un importante avance en Derechos Humanos, pero en ninguna sociedad existe una igualdad plena” Carlos Izquierdo

pero en ninguna sociedad del mundo existe una igualdad plena”. Las sociedades más democráticas son las que han apostado por la igualdad, la defensa de los Derechos Humanos y, lo más importante, la libertad. Pero de los casi 200 países que confirman la ONU, en 40 de ellos persiste la desigualdad.

“La Comunidad de Madrid tiene la tasa más elevada de actividad económica femenina y un mercado más paritario. Hemos logrado disminuir seis puntos la brecha salarial, aunque aún queda mucho por hacer”, subrayó.

LAURA LÓPEZ DE CERIAN, Directora de Cooperación Multilateral, Horizontal y Financiera.

La cooperación española está absolutamente comprometida con la defensa de los Derechos Humanos para las mujeres y las políticas de género “son un signo de identidad del Estado español, reconocido de forma internacional”, destacó.

Recordó que este año se conmemora el 20 aniversario de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer (Beijing, 1995) y de la aprobación de la Plataforma de Acción que fue adoptada por unanimidad por 189 gobiernos. **La creación de ONU Mujeres**, afirmó, fue una apuesta española.

A su juicio, “es fundamental que también se involucre la sociedad civil. Hay que seguir incorporando a los hombres en este objetivo”. En este sentido, recordó la **campana He for she**, una campaña promocional de ONU Mujeres por la igualdad de género que persigue la implicación tanto de hombres como de mujeres.

BLANCA OLIVER
Delegada del Gobierno
de Violencia de Género

■ Mujeres en Igualdad -puntualizó- es una de las organizaciones que forman parte del Observatorio contra la Violencia Doméstica y de Género, un órgano que no existe en otras ciudades del mundo.

A su juicio, los datos estadísticos son fundamentales porque permiten orientar las políticas públicas y guiar el trabajo a realizar, por ejemplo, con la juventud. Sirven también para concienciar a la sociedad.

Tras recordar a las más de 770 mujeres asesinadas desde 2003, Oliver destacó que durante los últimos tres años se ha registrado una tendencia decreciente. "Ese inicio de curva alumbra la posibilidad de una reducción", destacó.

■ "Hablamos de distintas formas de violencia sobre las mujeres y de su presencia en todos los países del mundo. España debe seguir defendiendo la toma de conciencia sobre esta realidad", subrayó.

Nuestro país, dijo, rechaza la violencia de género de forma radical, pero es preciso que también reconozca y rechace otras formas de violencia tales como el **control y el aislamiento, es decir, manifestaciones más sutiles del maltrato**. "Poco a poco vamos tomando conciencia de estas otras realidades. Ahora se trabaja para mejorar la detección de las primeras señales de maltrato y signos de desigualdad", puntualizó.

■ La delegada insistió en que cualquier persona puede actuar y que la actitud es fundamental para el cambio. Pero, ¿qué ocurre con los entornos de las víctimas? "La familia del agresor nunca apoya a la mujer".

■ En España se considera que la lucha contra la violencia de género es una **cuestión de Estado**. Otros países carecen de esta implicación. Otros callan de forma sistemática las cifras porque "es muy hostil para los poderes públicos sacar a la luz estos datos".

Romper el silencio es el mayor reto. El 80% de víctimas mortales no había denunciado.

VULNERACIÓN DE LOS DDHH EN LA MUJER.



Mesa 1

José Miguel Serrano.
Ricardo Ruiz de la Serna
Alejandra Agudo Lazareno
Modera: Pepa Aguado

Ricardo Ruiz de la Serna. Abogado. Profesor de Derecho y Comunicación en la Universidad San Pablo-CEU. Experto profesional en cultura, civilización y religión islámicas.

Ruiz de la Serna reflexionó sobre los derechos de la mujer y su status en la sociedad islámica.

Tras recalcar que no existe un Islam, sino diversas realidades muy diferentes, el profesor subrayó que en la actualidad "asistimos a un debate que parte de la compatibilidad entre el Islam y los derechos de la mujer". Dicho debate no es pacífico. "Las sociedades que se atreven a hablar de estos derechos corren riesgo", por ejemplo, Pakistán, señaló. De hecho, se registra tensión entre las mujeres que están entrando en el debate público y las autoridades religiosas.

En la actualidad, hay tres debates abiertos:

- ¿Qué es islámico y qué no lo es?
- ¿Qué límites debe haber en las instituciones islámicas?
- ¿Qué aporta el Islam al discurso sobre Derechos Humanos?

Ruiz de la Serna recordó, por otro lado, que la mutilación genital no tiene un origen coránico. La poligamia, sin embargo, sí es de tradición islámica.

Este experto manifestó, por último, su confianza en el futuro. "El avance registrado durante los últimos 50 años es tan elevado que aún no somos capaces de valorarlo. Por ejemplo, en países como Indonesia, Asia Central o Argelia".

Su mensaje fue claro: **"El futuro es esperanzador si no se ve apagado por la llama de la violencia"**.

¿AÚN SE JUSTIFICA?

Alejandra Agudo Lazareno. Periodista. Redactora de Planeta Futuro.

"Más que el peso de la religión, lo que me he encontrado a lo largo de mis viajes ha sido el poder de la tradición. Por ella se justifica que las mujeres continúen siendo víctimas de la violencia de género y de otras muchas violaciones de derechos", señaló Agudo. En países como Guatemala, indicó, mueren dos mujeres cada día víctimas de malos tratos.

"Al final todo se reduce en la cultura patriarcal, hay que tejer herramientas para luchar contra ello", apuntó, si bien reconoció que es muy complicado luchar contra estas tradiciones porque muchas mujeres las perpetúan, como ocurre en el caso de Nepal.

A su juicio, el acceso a la educación "es fundamental para reducir desigualdades".

José Miguel Serrano. Profesor Titular de Filosofía del Derecho de la Universidad Complutense.

El profesor Serrano fue tajante: "No hay que mostrarse optimistas. Tendemos a llamar derechos a realidades que no lo son. Cada vez hay más puntos en el mundo, como Siria e Irak, donde se producen asesinatos masivos, venta de mujeres o esclavismo. Hay más Trata de personas que hace 25 años".

En su opinión, las posibilidades de retroceso "son enormes" porque pueden aparecer nuevos fenómenos o realidades que desaten nuevos problemas. Además, es frecuente que se produzcan recaídas y retrocesos.

Otro riesgo es la aparición de áreas exentas de Derecho, de personas "que no existen". Es un fenómeno que ocurre con los refugiados. Por ello urge "estar precavidos y atentos", lo que implica un proceso continuo de autocritica. Serrano recalzó, por otro lado, que "nadie legitima hoy la esclavitud en el mundo islámico", pero es cierto que "el horror puede ser muy persuasivo".

España no es ajena a esta situación de vulneración de los derechos humanos, puesto que "la explotación de mujeres mueve cinco millones de euros al día", recordó.

¿Hacia un Islam de las Luces?

■ El profesor Ruiz de la Serna citó varias obras que reflejan la evolución del pensamiento, como *Las sultanas olvidadas*, de Fatema Mernissi. En esta obra se recorren quince siglos de historia del Islam y se muestra a esas mujeres sobre las que se ha tendido el velo del olvido: 15 reinas que tomaron el poder en estados que definían la política como una ocupación exclusivamente masculina.

■ En *EL ISLAM: HISTORIA Y MODERNIDAD*, Malek Chebel, antropólogo, analiza esta religión y recorre la historia para hablarnos también de modernidad y de los desafíos a los que se enfrenta.

¿Qué dice sobre la mujer?

"Mientras la apreciación coránica es favorable a la mujer, así como la actitud del Profeta en general, la jurisprudencia, ya sea la sharia o las mentalidades colectivas, es sumamente desfavorable en cuanto a esta se refiere."

"El objetivo no confesado de este conjunto de textos consiste en mantener a la mujer en una posición de inferioridad".



Mesa 2
 José Mª Moreno
 Rocío de la Hoz
 Rocío Nieto
 Mabel Lozano
 Modera: Paula Gómez-Angulo

INCUMPLIMIENTO CONSENTIDO DE LOS DDHH TRATA DE MUJERES

José Mª Moreno. Comisario Jefe de la UCRIF central. Unidad Central de Redes de Inmigración Ilegal y Falsedades Documentales.

La lucha contra la Trata de personas es una de las prioridades de la Dirección General de la Policía. España es país de tránsito y de destino de las víctimas y la mayoría de ellas, recordó, “son extranjeras”.

Se están logrando victorias importantes, señaló, como la detención de Cabeza de Cerdo, el mayor proxeneta de Europa. Fue condenado a 30 años de prisión por los delitos de determinación a la prostitución, determinación de menor de edad a la prostitución y aborto.

También se están registrando avances contra la Trata, un fenómeno que afecta especialmente a mujeres y niñas. La Policía Nacional ha liberado a más de 800 mujeres desde la puesta en marcha del **Plan Policial contra la trata de seres humanos** con fines de explotación sexual. Dicho plan se inició en abril de 2013 y con su puesta en marcha la brigada policial especializada en la lucha contra este delito pasó a denominarse Brigada Central contra la Trata de Seres Humanos (BCTSH).

- Recuerda el hashtag #contralatrata.
- Teléfono gratuito atendido las 24 horas por policías es-

pecializados: 900 10 50 90
 • Mail: trata@policia.es

Rocío de la Hoz. Directora General de Igualdad de Oportunidades del Ayuntamiento de Madrid.

“Empoderamiento es un concepto clave en el trabajo con mujeres para que tomen conciencia de su propia realidad”, afirmó De la Hoz, que indicó que “los Ayuntamientos son los que deben abordar la problemática de la prostitución”.

“España es país de tránsito y destino de víctimas de la Trata de seres humanos”

En el año 2004, el Ayuntamiento de Madrid puso en marcha el I Plan Contra la Explotación Sexual; una iniciativa pionera en nuestro país con dos objetivos básicos: erradicar la demanda de prostitución en la ciudad de Madrid y prestar atención integral a las mujeres que la ejercen ofreciéndoles recursos y alternativas viables para el abandono de la prostitución. Abría de este modo el debate social e introducía en la agenda pública la explotación

sexual. Abordó, además, de forma pionera la demanda y lanzó su primera campaña de sensibilización social.

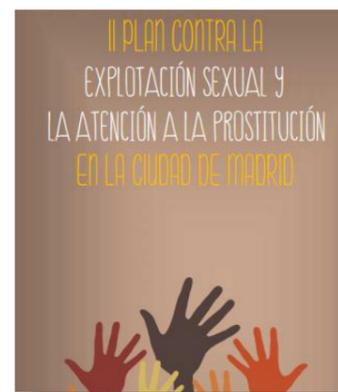
Para la consecución de ambos objetivos se llevaron a cabo diversas campañas de sensibilización, dirigidas tanto a demandantes de servicios sexuales, como a la sociedad en general, tendentes a visibilizar la situación de explotación y desigualdad que supone el intercambio de dinero por sexo, así como a conseguir una censura social generalizada que estigmatice a quien demanda servicios sexuales en lugar de a la mujer que sufre explotación sexual.

Para el desarrollo del programa se crearon los primeros dispositivos municipales de atención: una Unidad Móvil para facilitar el acercamiento a las mujeres en los diversos escenarios en que se ejerce la prostitución y el Centro Concepción Arenal, dispositivo específico con procesos individualizados de atención, recuperación e inserción sociolaboral de las mujeres que desean abandonar la prostitución.

En los últimos años, recordó, “se han dado pasos importantes y avances significativos en la lucha contra la trata y la explotación sexual”. Por ejemplo, se aprobó un Plan Integral de Lucha Contra la Trata de Seres Humanos con fines de explotación Sexual el 12 de Diciembre de 2008.

De la Hoz también destacó el papel desempeñado por los **Medios de Comunicación** en esta lucha. “¿Cómo abordan la prostitución y la Trata?”, se preguntó.

El Ayuntamiento de Madrid ha realizado un estudio sobre esta cuestión que presentará en breve y, además, distribuirá una **Guía para los periodistas**.



Trabajamos con quienes sufren explotación sexual y trata de seres humanos para que

APRAMP recuperen su dignidad y su libertad

Rocío Nieto. Presidenta de APRAMP (Asociación para la Prevención, Reinserción y Atención a la Mujer Prostituida).

APRAMP es una organización que trabaja desde hace más de 30 años para que las personas que sufren explotación sexual y trata de seres humanos recuperen la libertad y la dignidad y recuperen la autonomía necesaria para emprender una vida fuera del control y abuso de sus explotadores.

Rocío Nieto, su presidenta, señaló cuáles son sus principales líneas de trabajo y denunció “la doble moral de una parte de la sociedad”.

A su juicio, **la mayor parte de las personas que se encuentran en situación de prostitución sufren explotación y viven en condi-**

“El 90% de las mujeres que atendemos en Apramp son víctimas de Trata” (Rocío Nieto)

ciones de vulnerabilidad y marginalidad. En la última década, la asociación ha podido constatar que la trata de seres humanos en España afecta a un altísimo porcentaje de personas. En concreto, señaló, el 90% de las mujeres que atienden son víctimas de Trata.

APRAMP ha comprobado que las personas explotadas sexualmente “optan por otra forma de vida si cuentan con los recursos, capacidades y oportunidades para ello”. APRAMP reconoce la capacidad de cada persona para decidir ser rescatada y apoyada, e incluso a demandar justicia o no, según sus propias circunstancias personales.

En su actuación figuran en primer lugar las personas que sufren explotación sexual y trata de seres humanos. La organización también busca cambiar la realidad que perpetúa la explotación a las mujeres. Por eso dentro de su misión se incluye también contribuir a erradicar este fenómeno.

Apramp cuenta con oficinas e implantación de sus servicios en seis comunidades autónomas de España.

Mabel Lozano. Actriz y Directora.

Mabel es una directora española comprometida que lleva una década escribiendo y dirigiendo documentales, anuncios y cortos de corte social centrados en la mujer. Trabaja, sobre todo, en la sensibilización y educación.

Su quinto largometraje documental es **Chicas Nuevas 24 Horas** contra la trata de mujeres y niñas, un proyecto que se estrenará este mes. Durante la jornada tuvimos la oportunidad de ver **en exclusiva** un fragmento del documental.

“Queda muchísimo por hacer. Estamos obsesionados por las cifras, pero no hay que olvidar que las víctimas, como Teresa o Yandy, son mujeres con nombre, con familiares. Estamos hablando de seres humanos”, recalcó.

Argentina, Colombia, Brasil, Paraguay y Perú son los países de origen de las víctimas que ha retratado en este último documental, al que ha dedicado cuatro años de trabajo.

“Las víctimas son cada vez más jóvenes”, denunció Lozano. Como Yandy, una de nuestras protagonistas del largometraje, que fue víctima de trata con tan solo 14 años.

<http://www.proyecto chicasnuevas24horas.com/videos/>



NUEVOS DELITOS EN EL CÓDIGO PENAL. VIOLENCIA SEXUAL SOBRE LA MUJER

Mesa 3

Cristina Martínez Arrieta
Rebeca Palomo
Maripaz García Bueno
Modera: Elena Calles

Cristina Martínez Arrieta. Fiscal.

La fiscal destacó los últimos avances recogidos en la Reforma del Código Penal para ofrecer una mayor protección a la mujer. Los objetivos generales son:

1. Revisar el sistema de consecuencias penales a través de tres elementos:

a) La incorporación de la prisión permanente revisable que podrá ser impuesta en supuestos de excepcional gravedad, como en asesinatos especialmente graves.

b) Se ha mantenido la libertad vigilada en el delito de violencia de género y en los delitos de homicidio y asesinato.

c) Incorporación de las previsiones del Convenio del Consejo de Europa para la protección de los niños contra la explotación y el abuso sexual ratificado por España en 2010.

2. Empezar reformas para incrementar la eficacia de la justicia penal. Se ha incluido el **género como motivo de discriminación** en el catálogo de circunstancias agravantes del artículo 22 del Código Penal. El fundamento es que el género puede constituir un fundamento de acciones discriminatorias diferente del que abarca la referencia al sexo.

Nuevos instrumentos penales que aumentan los niveles de protección a las víctimas de la violencia de género:

- 1 **Libertad vigilada**: Abre al juez la posibilidad de ser utilizada para prevenir la peligrosidad en los delitos contra la violencia de género.

- 2 **Nuevo delito de matrimonio forzado**. Contribuye a cumplir el doble objetivo de reforzar la protección de víctimas especialmente vulnerables y cumplir con los compromisos internacionales suscritos por España. Ya está regulado en otros países como Francia, Dinamarca, Reino Unido y Alemania.

Art. 172 bis. “El que con intimidación grave o violencia compeliere a otra persona a **contraer matrimonio** será castigado con una pena de prisión de seis meses a tres años y seis meses o con multa de 12 a 24 meses”.

3 **Nuevo delito de acoso**: El objetivo es ofrecer respuesta a conductas de especial gravedad que, en muchas ocasiones, no podían ser calificadas como coacciones o amenazas, ya que no necesariamente se produce el anuncio explícito de la intención de causar algún mal (amenazas) o el empleo directo de la violencia.

4- Nuevo delito de **inutilización o perturbación del funcionamiento normal de los dispositivos** técnicos dispuestos para controlar el cumplimiento de las penas. Objetivo: dar mayor y mejor protección a las víctimas de violencia doméstica y de género.

Tipificación del delito de rotura de pulseras: se añade un apartado 3 al artículo 468.

La fiscal también desglosó en las jornadas las últimas medidas emprendidas contra la **Trata de Seres Humanos**.

En los artículos 187 y 188 se modifican los delitos relativos a la explotación de la prostitución que afecta a mayores de edad y a menores o personas discapacitadas, incorporando nuevos subtipos agravados en este segundo caso de especial vulnerabilidad.

Respecto a los **delitos de incitación al odio**, se prevé una agravación de la pena en algunos supuestos, como la comisión de estos delitos a través de Internet.

Rebeca Palomo. Miembro del Grupo que elaboró el Protocolo común para la actuación sanitaria ante la mutilación genital.

Palomo recordó que el pasado 14 de enero se aprobó el Protocolo común de actuación sanitaria ante la Mutilación Genital Femenina, documento que está disponible en la web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Dicho protocolo responde específicamente a la medida 185 de la **Estrategia Nacional para la Erradicación de la Violencia contra la Mujer 2013-2016**. El objetivo es que se convierta en una herramienta básica para la sensibilización y formación de profesionales en la lucha contra este tipo de mutilación y oriente actuaciones homogéneas en el conjunto del Sistema Nacional de Salud (SNS) que permitan mejorar la salud de las mujeres y niñas a las que ha sido practicada, así como trabajar en la prevención y detección del riesgo de su práctica.

Palomo señaló que, aunque no existen datos estadísticos veraces, se estima en **17.000 las niñas** residentes en España que pudieran estar en riesgo de sufrir esta práctica por provenir sus padres de alguno de los 29 países del mundo donde aún está vigente. Gracias a este protocolo se podrá conocer de qué países proceden las víctimas, en qué comunidades autónomas residen...

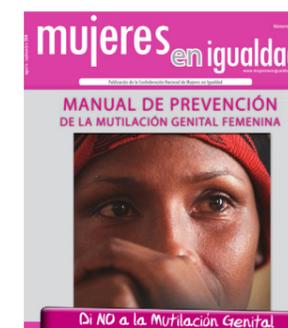
El documento unifica los criterios que deben regir en la respuesta del personal sanitario, desde el médico de cabecera hasta la matrona o el pediatra.

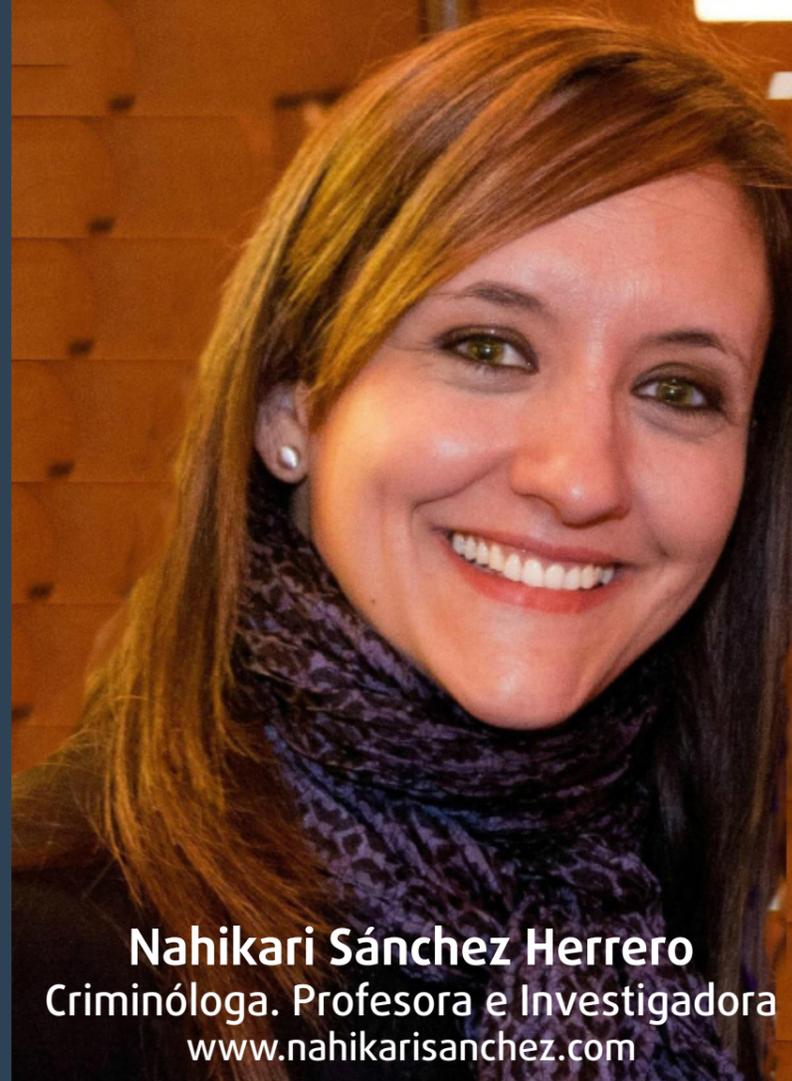
Maripaz García Bueno. Psicóloga y autora del Manual de Mujeres en Igualdad para prevenir la Mutilación genital femenina.

“Casi siempre se lleva a cabo con menores de edad. Se desconoce su origen, pero se cree que podría tratarse de una práctica milenaria”.

Maripaz García recordó que esta práctica está aún presente en determinadas etnias de 29 países del mundo entre los que figuran Senegal, Nigeria, Malí, Gambia, Ghana, Guinea, Mauritania, Camerún, Guinea Bissau, Egipto, Costa de Marfil, República Democrática del Congo, Burkina Faso o Kenia, países estos que tienen ciudadanos residiendo en España.

No obstante, la nacionalidad no es el único factor de riesgo, pues depende de la etnia, el nivel de prevalencia de la MGF en esa comunidad, la edad de la población en la que se practica o el hecho de que la madre de la menor haya sido mutilada. En definitiva, el médico deberá tener formación e información sobre todos estos aspectos a la hora de considerar el riesgo de que una paciente menor de edad acabe en esta situación.





Nahikari Sánchez Herrero
Criminóloga. Profesora e Investigadora
www.nahikarisanchez.com

“Desde la Criminología apostamos por reforzar los programas de prevención e intervención de la violencia de género”

Ciberespacio

“No hay un perfil de víctima y agresor concreta en el caso de la violencia ejercida en el ciberespacio”, asegura Nahikari Sánchez. “Los porcentajes de chicos y chicas se igualan”, añade.

Has analizado la violencia en las parejas de adolescentes en el ciberespacio. ¿Cuáles son las características de tipo de violencia y qué las diferencia de las parejas adultas?

La violencia en la pareja de adolescentes tiene unas características concretas y diferentes a las que se reflejan en las conductas violentas en parejas de adultos, pero no por ello la violencia en parejas jóvenes es menos importante. En el ciberespacio, este tipo de violencia se basa en la búsqueda de control y poder sobre la pareja, y también en la humillación de la pareja o ex pareja a través de las redes sociales, e-mail, WhatsApp...etcétera.

Ejemplos de estas conductas son el controlar las horas de acceso a los dispositivos, los mensajes publicados, los amigos a los que se acepta en las redes sociales, el propio comportamiento (clicar en “me gusta”, en “favorito”, comentar entradas o mensajes...). El uso de las Nuevas Tecnologías es altamente utilizado en la adolescencia y juventud, por lo que la posibilidad de controlar a tu pareja utilizando estas formas de comunicación es mayor que en las parejas adultas.

¿Disponemos de suficientes recursos para hacer frente a los casos de acoso y maltrato que se producen a través de las nuevas tecnologías? ¿Cuál es el perfil de las víctimas y de los agresores? ¿La clave está en la educación?

Para enfrentarnos a la violencia en la pareja adolescente debemos centrarnos en la detección, prevención e intervención. Las tres acciones resultan fundamentales para proteger a las víctimas y realizar un buen trabajo con los agresores, de forma que no se produzcan este tipo de conductas.

Así es imprescindible formar a padres/tutores y profesores para que puedan detectar lo antes posible la existencia de estos casos, y todavía lo es más, habilitar a criminólogos como profesionales especialistas en prevención y tratamiento, para que puedan llevar a cabo una intervención lo más eficaz y eficiente posible. No hay un perfil de víctima y agresor concreta, además de que en este tipo de violencia los porcentajes de chicos y chicas se igualan.

Cada vez más adolescentes acuden a centros de atención para mujeres maltratadas. Aunque la mayoría de las víctimas tienen entre 15 y 17 años, los puntos especializados llegan a recibir a niñas de 12 y 13. ¿Qué tipo de terapias hay que seguir con estas jóvenes?

Efectivamente, cada vez son más las adolescentes que acuden a solicitar ayuda, pero nos preocupan las menores que, siendo víctimas, no son conscientes de lo que les está ocurriendo.

En relación a la intervención, se lleva a cabo a través de un equipo multidisciplinar, en el que desde el ámbito psicológico se realiza terapia cognitivo conductual para potenciar la autoestima y el autoconocimiento. Siempre que se pueda, se llevará a cabo una intervención con toda la familia en la que intervendrán educadores sociales.

¿Hay en España suficientes programas para atender a estas adolescentes y trabajar en la de-

“La violencia filio-parental está aumentando considerablemente en la última década, sobre todo por la ausencia de unas normas claras formuladas por los padres. Dichas normas deben ser correctamente explicadas a los menores para que tengan muy claro las consecuencias en caso de incumplirlas.

Un estilo educativo en el que se sigan estas recomendaciones propiciará que los menores puedan crecer en un ambiente mucho más estable. Con todo, es cierto que hay menores difíciles y hay que lanzar a los padres el mensaje de que no es vergonzoso solicitar ayuda si se necesita, todo lo contrario”

La forma más habitual de malos tratos entre jóvenes es el dominio psicológico: el control sobre la ropa, maquillaje, amistades... Y aquí, las nuevas tecnologías emergen como una nueva herramienta de vigilancia. ¿Cómo se puede trabajar para romper con este círculo?

Finalmente, los programas de prevención pasan por educar en establecer relaciones de no violencia entre la pareja, ampliando esta no violencia a todos los ámbitos de la vida, ya que está relacionado el hecho de ser violento en un amplio espectro (amigos, compañeros, deportes, ocio... y pareja). Se trabaja con la gestión del enfado, empatía, autocontrol, impulsividad... etcétera.

tección temprana de la violencia de género?

En efecto, en España están potenciándose los programas de detección (formación), pero se está dejando de lado la correcta intervención y tratamiento y unos adecuados programas de prevención. Desde **In Dubio Consultoría & Formación** llevamos a cabo diferentes cursos en los que mostramos a padres y profesores la mejor forma de intervenir y llevar a cabo programas de prevención que, siempre, han sido previamente evaluados en el tiempo y que, por lo tanto, tienen altos índices de eficacia y eficiencia. En este sentido, desde la Criminología apostamos por la calidad en la prevención e intervención, considerando que estamos tratando una problemática de gran dificultad, y además, con menores de edad.



¿Qué se puede hacer para reducir el porcentaje de mujeres que retiran la denuncia interpuesta contra su agresor? ¿Qué les lleva a dar ese paso?

En primer lugar deberemos analizar por qué las mujeres retiran las denuncias, o manifiestan su deseo de no seguir colaborando con el proceso. Es de máxima importancia que las mujeres no sientan que están solas, tras la denuncia. Se les pide que denuncien y en muchos casos no se les explica de manera detallada qué supone esa denuncia. Además, es muy importante que las mujeres sepan gestionar su propio riesgo, basándose en sus necesidades y su situación concreta. Ninguna mujer es igual a otra, por lo que la intervención con ellas tampoco debería serlo.

Señales que es esencial respetar la voluntad de la víctima y enseñarle a gestionar su propio riesgo. Hay programas criminológicos de gestión del riesgo que están funcionando bien en otros países. ¿Dónde funcionan y en qué consisten?

Se trata de programas que ayudan en la mejora de la calidad de vida de las víctimas de violencia en la pareja, minimizando su revictimización. El DIARI es un ejemplo de estos instrumentos, elaborado por investigadores de Holanda y España, de gran calidad y con muy buenos resultados.

El Gobierno ha admitido "la importancia" de las campañas de sensibilización en la lucha contra la violencia de género e incrementará el presupuesto para 2015. ¿Qué enfoque deberían adoptar las nuevas campañas y dónde deberían difundirse?

La prevención basada en la sensibilización es fundamental para realizar una correcta detección temprana, pero es importante que se realice de manera que las víctimas puedan sentirse identificadas con las situaciones utilizadas en la campaña.

Siempre que nos acerquemos a las posibles víctimas, que podamos hablar y que nos sientan cercanos, va a ser positivo. Asociaciones de mujeres, de padres y madres, farmacias, comercios de barrio... es un excelente comienzo. Sin olvidar la mejora en la intervención, ¿dónde pueden acudir estas mujeres una vez que se les ha detectado?, ¿son estos servicios y programas de calidad y están dotados de los medios suficientes para realizar un acompañamiento adecuado a las víctimas?

¿Disminuyen las denuncias porque hay menos casos de maltrato o porque más mujeres se ven incapaces

de denunciar? Es una pregunta que, desde la Criminología, nos gustaría mucho poder contestar. A día de hoy desconocemos la respuesta exacta, debido a que no se han realizado estudios concretos que aborden este punto empleando una metodología adecuada.

Los criminólogos estáis formados para trabajar en la predicción del riesgo en los hombres con conductas de maltrato (herramienta S.A.R.A.), ¿cómo funciona esta herramienta?

SARA es una herramienta de valoración del riesgo de violencia contra la pareja, diseñada por investigadores del British Columbia Institute of Family Violence y traducida y validada en España desde hace 10 años. Está compuesta por una serie de factores cuya presencia hace que el riesgo de que la conducta violenta se produzca de nuevo, sea más elevada.

Si trabajamos para eliminar estos factores, haremos que el riesgo disminuya y que no se produzca una nueva conducta violenta. Igualmente, SARA nos arroja una estimación del "peligro" en el que se puede encontrar una víctima, pudiendo protegerla de la mejor forma posible.

HAY SALIDA A LA VIOLENCIA DE GÉNERO

El 77,6% de las mujeres maltratadas consigue abandonar la violencia de género, cinco puntos más que hace cuatro años, y rehacer su vida, según revela la *Macroencuesta De Violencia Contra La Mujer 2015*. Se trata del mayor estudio realizado sobre esta cuestión en España.

La Macroencuesta de Violencia Contra la Mujer 2015, llevada a cabo por la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género y el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), es el resultado de una muestra de 10.171 mujeres de 16 y más años.

Se trata, en palabras de Blanca Hernández, delegada del Gobierno, de "una radiografía de la violencia de género mucho más precisa" que la última, que databa de 2011, lo cual cumple uno de los objetivos de la *Estrategia Nacional para la Erradicación de la Violencia sobre la Mujer*, aprobada en 2013.

cuestadas reconoce haber sentido miedo alguna vez en la vida respecto de su pareja o expareja.

En cuanto a la **violencia psicológica o de control**, que en estudios anteriores concitaba una concienciación social menor, especialmente entre los jóvenes, la macroencuesta manifiesta que el **25,4% de las mujeres la ha padecido**, frente al 21,9% que afirma haber sufrido violencia emocional y el 10,8% que identifica violencia económica. En la última encuesta FRA de la Unión Europea, estos porcentajes se elevaban, de media europea, al 35%, 32% y 12%, respectivamente.

El 63,6% de las mujeres entrevistadas afirman que sus hijos presenciaron o escucharon episodios de malos tratos. Se pueden consultar más datos aquí.

MIEDO A LA PAREJA O EXPAREJA

La macroencuesta indica que del total de mujeres de 16 y más años que residen en España, un 12,5% ha sufrido violencia física o sexual por parte de su pareja o expareja, índice más bajo que la media que registra la Unión Europea, del 22%.

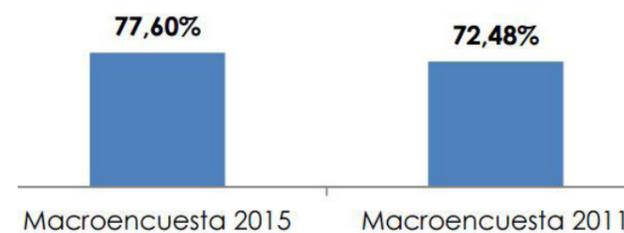
Además, según los datos del estudio, el 13% de las en-

DENUNCIA DEL MALTRATO

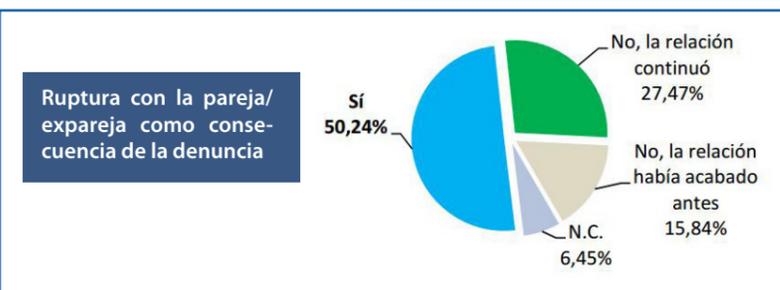
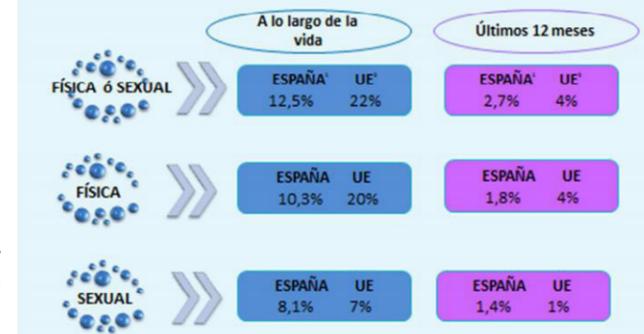
También ha crecido en cuatro años el número de mujeres que han logrado poner punto y final a los malos tratos, que han conseguido cambiar de vida, dejar atrás la lacra de la violencia de género: el 77,6% así lo ha indicado, frente al 72,4% del estudio anterior. Se pone de manifiesto que cada vez más mujeres acaban con relaciones que las dañan y anulan por el simple hecho de ser mujer.

En este sentido, se ha introducido en el estudio una nueva pregunta, referida a si a raíz de los malos tratos, la mujer acabó la relación: el **67,4% ha contestado que sí**.

Salida de la violencia de género (%) Han sufrido violencia de género en el pasado pero no en los últimos 12 meses



VIOLENCIA EN LA PAREJA O EXPAREJA



'Respeto a tu pareja'

Asociación de Futbolistas Españoles (AFE)

"Respeto a tu pareja" es el lema de una campaña contra la violencia machista que ha lanzado la Asociación de Futbolistas Españoles (AFE) para promover la igualdad.

con la tolerancia cero frente a la violencia machista. **Luis Rubiales**, como presidente de la AFE, destacó que "la voz de los futbolistas se une a la condena de todo tipo de violencia, también la de género". "Una sociedad mejor es aquella en la que todos son tratados por igual".

Uno de los materiales de la campaña, especialmente dirigida a los jóvenes, es un vídeo protagonizado por el actor **Antonio de la Torre**, que aparece junto al cadáver de su supuesta mujer narrando una escalada en el control y en el maltrato hasta llegar a la violencia extrema del asesinato.

En todos los cines Kinépolis de nuestro país se exhibirán varias adaptaciones de estos vídeos antes del inicio de cada película.

Varios jugadores de fútbol, como Miguel Ángel Moyá, del Atlético de Madrid; Pedro León, del Getafe; y Manucho, del Rayo Vallecano, son los protagonistas de otro vídeo en el que expresan su compromiso



El jugador Miguel Ángel Moyá, del Atlético de Madrid.

NADIE ES PROPIEDAD DE NADIE

SI TU CHICO TE DA MIEDO

CUÉNTALO

HAY SALIDA A LA VIOLENCIA DE GÉNERO



campana "Hay Salida"

- ✓ "Corta con él, yo se lo conté a mi madre y llamamos al 016, ahora vivo mi vida". Es el consejo que una adolescente, que sufrió maltrato de su pareja, ofrece a una amiga que se encuentra en la misma situación y que se muestra en la nueva campaña *Hay salida contra la violencia de género* (imagen de la izquierda).
- ✓ El Gobierno presentó el 21 de abril la segunda campaña que dirige a los jóvenes para que aprendan a detectar situaciones de maltrato porque, aunque el 98% rechace la violencia física, "no terminan de identificar como violencia de género comportamientos como el control del móvil, de la ropa o de las personas", destacó la secretaria de Estado de Servicios Sociales, Susana Camarero.
- ✓ El Gobierno ha destinado a esta campaña más de 2,5 millones de euros. Este mismo año lanzará otra iniciativa en medios, dirigida a la población general.



016 ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE MALOS TRATOS



SIETE IDEAS CON BASE CIENTÍFICA PARA SER MÁS FELIZ

ISABEL GÓMEZ

UNA de las razones por las que el concepto de **Felicidad** es tan interesante es que para cada una de nosotras tiene un significado diferente. La felicidad es algo sobre lo que todos tenemos algo que decir, porque sabemos perfectamente qué nos acerca a la felicidad y qué nos aleja. La ciencia también.

Como creo que a todos nos gustaría ser más felices (ser / estar... Los anglosajones no se complican e integran los dos estados en "to be happy"), he recopilado algunas claves, contrastadas científicamente, sobre las fuentes de la felicidad. Son ideas sencillas y muy aplicables:

1 Siete minutos de ejercicio al día

Se ha demostrado que el ejercicio físico tiene un efecto profundo en nuestros niveles de felicidad y bienestar. De hecho, empieza a utilizarse como método para superar la depresión.

Shawn Acor, experto en neurociencia aplicada a la felicidad, cita en uno de sus libros un estudio realizado entre tres grupos de pacientes con depresión: uno con fármacos, otro con ejercicio y el tercero con la combinación de ambos. Los resultados fueron sorprendentes. Los tres grupos experimentaron resultados similares, pero la evolución fue radicalmente distinta. A los seis meses, el 38% de los pacientes tratados con fármacos volvieron a caer en depresión. Este porcentaje mejoró ligeramente entre quienes recibieron un tratamiento combinado, pero la sorpresa fue que el grupo que únicamente realizó ejercicio físico tuvo una tasa de recaída de apenas el 9%.

Desde luego, no es necesario estar deprimido para experimentar los beneficios del ejercicio físico, que van mucho más allá de la pérdida de peso: aumenta la capacidad cerebral, mejora nuestra imagen corporal y nos pone en contacto con nuestro cuerpo, ese gran olvidado.

¡No me digas que no tienes tiempo! Es como si un leñador dice que no tiene tiempo para afilar su hacha. Es necesario para cuidar tu principal activo, TÚ.

2 Si duermes bien, gestionarás mejor las emociones difíciles

Ya sabíamos que el sueño nos ayuda a recuperarnos del desgaste que nos produce el día a día, que nos ayuda a estar más centrados y a ser más productivos, pero ahora también sabemos que se trata de un ingrediente imprescindible para nuestra felicidad.

¿Por qué? En un estudio publicado en *Nurture Shock* se explica que los recuerdos positivos o neutros son pro-



cesados por el hipocampo, mientras que los estímulos negativos se procesan a través de la amígdala. La falta de sueño tiene impacto en el hipocampo y, como consecuencia, las personas con falta de sueño tienen dificultades para recordar situaciones agradables y tienen presente recuerdos relacionados con la tristeza, la ira o el miedo. El tener pensamientos positivos o negativos

vos influye directamente en nuestra gestión emocional y sensaciones físicas, en nuestras decisiones, acciones y, por supuesto, resultados.

¿Eres de los que programa el despertador y cuando suena lo retrasa cinco minutos? En ASAP Science lo desaconsejan completamente. "La fragmentación del sueño es mucho menos reparadora y produce somnolencia diurna y sensación de cansancio". Tiene sentido, no es lo mismo dormir tres espacios de 10 minutos que 30 minutos seguidos.

3 Disfruta de la tribu: pasa más tiempo con amigos y familia.

Mantenernos en contacto con amigos y familiares es una de las actividades más sencillas que podemos realizar y con mayor impacto en nuestra felicidad.

El experto **Daniel Gilbert**, de la Universidad de Harvard, lo explica así: "Somos más felices cuando estamos con nuestra familia y amigos, y casi todas las demás cosas que pensamos que nos harán felices en realidad son solo maneras de conseguir más familia y amigos".

Algunos autores defienden que lo que marca la diferencia entre la felicidad y su ausencia es el tiempo que pasamos con seres queridos. Sentir que formamos parte de una entidad mayor, recibir apoyo, compartir, escuchar y ser escuchados... son situaciones que resumen la esencia de la vida.

4 Pasar tiempo al aire libre. La felicidad se maximiza en 13,9 °C.

En uno de sus libros sobre la felicidad, **Shawn Acor** menciona un estudio que recomienda pasar, al menos, 20 minutos al día al aire libre, ya que mejora el estado de ánimo, la creatividad y el nivel de memoria.

Realmente es un hábito sencillo si no lo estás haciendo. La temperatura también es algo a tener en cuenta, porque se ha demostrado que la felicidad se maximiza a los 13,0 °C. Esa es la temperatura ideal para ese paseo de 20 minutos que tanto necesitas.

5 Ayudar a otras personas 100 horas al año es el número mágico

Una de las ideas que más se repite cuando se habla de generar felicidad es ayudar a otras personas. De hecho, 100 horas al año (dos horas por semana, aproximadamente) se ha definido como el número ideal de horas que deberíamos dedicar a otras personas para enriquecer nuestras propias vidas.

6 Meditación, como el Mindfulness, asienta la felicidad en el cerebro

La meditación o su enfoque más actual, el mindfulness, son prácticas de origen ancestral que han demostrado ser excelentes hábitos para mejorar el enfoque, la claridad y la capacidad de atención.



Ahora se ha descubierto que también contribuyen a mejorar nuestros niveles de felicidad.

7 Evita los malabarismos mentales

La casi totalidad de personas que avanzan con sus proyectos trabajan enfocados en sus objetivos a través de rutinas diarias. No se trata de que diseñemos una cárcel horaria; al contrario, tener predefinido qué debemos hacer nos aporta tranquilidad. ¿Imprevistos? Puede haberlos. Cuando ocurran basta con elegir qué es más importante en ese momento o bien reprogramar alguna actividad. Nuestro enemigo es la inercia, seguir haciendo lo mismo un día y otro sin pararnos a pensar si realmente esas actividades son las que más nos pueden ayudar.

Isabel Gómez es Consultora y coach Profesional en Éxito en Femenino www.exitoenfemenino.com

Licenciada en Ciencias del Trabajo, Máster en Marketing, MBA y Emprendedora vocacional.

¡Emprende! con Mujeres en Igualdad

Esta es la última **campana** que ha puesto en marcha Mujeres en Igualdad, enmarcada en el programa de Fomento de la Cultura Emprendedora en Jóvenes, y que ya se está trasladando a ciudades de toda la geografía española.

Este programa está subvencionado por el Ministerio de Sanidad, Asuntos Sociales e Igualdad.

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

Twitter: @emprendes1



Calendario de jornadas y talleres



PEDRO MUÑOZ (CIUDAD REAL)
4 de febrero de 2015



FUENCARRAL-EL PARDO (MADRID)
26 de febrero de 2015



LEÓN
5 de marzo



TORREJÓN DEL REY
23 de marzo



C
E
R
V
E
Z
A

A
R
T
E
S
A
N
A



Emprenden

Un objetivo fundamental de nuestro programa es visibilizar y promocionar modelos de colaboradores que, a su vez, son emprendedor@s. Estas son sus historias

A migos y cerveza fría, como mínimo una vez al día. Dicho y hecho. Mónica y Juan Vicente, una pareja de castellanomanchegos, aprovecharon su pasión por la cerveza y la imperiosa necesidad de conciliar para transformar una afición en una idea de negocio. Nació así, en abril de 2014, la empresa Yunta Cerveza Artesana.

Este proyecto surgió de su interés por los alimentos naturales y mínimamente procesados. Empezó a fraguarse hace cerca de 3 años y el objetivo estaba claro desde el primer momento: "elaborar productos sin colorantes, sin conservantes, con un sabor y un aroma diferente y que caminen de la mano de la gastronomía", afirma Juan Vicente Martínez. Tiene 35 años y antes de abrir este negocio había trabajado en empresas del ámbito agroalimentario y logístico. Mónica Bastante, su compañera en esta aventura, tiene 33 años de edad y es diplomada en Fisioterapia.

A la hora de constituir la empresa pudieron beneficiarse de la "tarifa plana" de cotización a la Tesorería de la Seguridad Social. En unos meses tienen previsto consti-

tuirse como Sociedad de Responsabilidad Limitada para reforzar su imagen exterior y "ante la previsión de un aumento de la capacidad de endeudamiento para hacer frente al crecimiento en la comercialización".

Participación activa en ferias, concursos y catas

Durante este primer año de vida, Yunta se está dando a conocer a través de ferias agroalimentarias, festivales de cerveza, concursos de emprendedores... También han organizado eventos como catas, degustaciones y maridajes en distintos establecimientos hosteleros de la región. El objetivo principal es enseñar a diferenciar el producto y poner en valor su modo de elaboración.

Gracias a estas acciones de comunicación y, a su plan de comercialización, han conseguido ser profetas en su tierra con 15 puntos de venta en Manzanares y otros tantos repartidos por Membrilla, Valdepeñas, Tomelloso, San Clemente, Carrión de Calatrava e, incluso, Valencia.

Mónica y Juan Vicente están muy satisfechos con estos escasos siete meses de andadura. No en vano, su trabajo ha sido reconocido con el III Premio Emprende en Manzanares.

Cerveza artesana en el corazón de la Mancha

- ✓ Esta cerveza artesanal no utiliza ningún aditivo artificial y no sufre ningún proceso de pasteurización ni de filtrado.
- ✓ Mónica y Juan Vicente se sienten "arraigados a las recetas de la tradición cervecera" y dispuestos a dar rienda suelta a los aromas y los sabores perdidos. "Definitivamente, estamos enamorados del mejor maridaje entre el zumo de cebada y una comida exquisita. Por eso, apostamos por la educación de paladares y la búsqueda de nuevas sensaciones en torno al maridaje", afirman.
- ✓ ¿Por qué "Yunta"? Una yunta es una palabra tradicional manchega referida a un par de animales trabajando juntos para realizar una labor. "Esa es la percepción que tenemos de nosotros", añaden.



DÓNDE ENCONTRARLOS:
 Facebook: www.facebook.com/cervezayunta
 Twitter: @YUNTA_Cerveza
 Instagram: <http://instagram.com/Yunta>
 WEB: <http://www.cervezayunta.com>
info@cervezamanchega.com

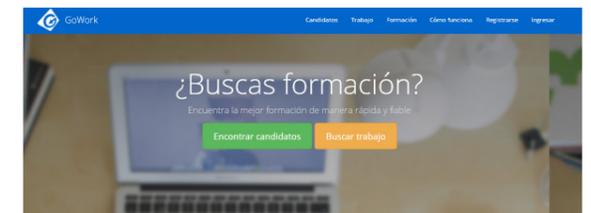
BOOM EN LA ALTA GASTRONOMÍA

En la actualidad se tiende al consumo de productos naturales o mínimamente transformados. La cerveza no es una excepción. En este caso, Yunta está elaborada sólo con malta de cebada, lúpulo, agua y levadura, sin usar conservantes ni

colorantes y mediante un proceso totalmente artesano que garantiza la excelencia del producto. Lo cierto es que las cervezas artesanas viven un boom y triunfan en la alta gastronomía. Esta bebida aspira a vivir la misma revolución que experimentó en su momento el vino. Sin embargo, el tejido productivo de este sector es aún muy pequeño: apenas alcanza el 0,3% del mercado. Eso sí: su cuota se duplica cada año.



LA RED SOCIAL LABORAL



No existe una escasez de talento, sino una escasez de comunicación". Con esta idea nace GoWork, una nueva red social que permite a sus usuarios poder acreditar las competencias del resto mediante comentarios con valoraciones.

Su creador es un joven ingeniero industrial de 30 años, David Nieto-Sandoval. Cansado de buscar y buscar ofertas de empleo atractivas para mejorar su situación laboral -trabajaba como autónomo en encargos eventuales y como ingeniero a tiempo parcial-, David se planteó que urgía mejorar los canales de comunicación entre la empresa, la formación y los demandantes de empleo.

"Existe muy poca transparencia y representatividad de las vacantes publicadas en Internet. Apenas representan el 20% de las ofertas disponibles", denuncia David.

Tras idear el proyecto intentó involucrar a la Universidad, pero su alianza no llegó a cuajar por motivos económicos. Estaba solo, pero buscó un equipo de colaboradores a los que les apasionase el proyecto. "Fue una gran suerte contar con el apoyo de Jerónimo Martínez, experto desarrollador de aplicaciones informáticas", resalta este decidido emprendedor.

La red social vio la luz en noviembre de 2014

El primer problema era lanzar una versión simple de la red lo antes posible y, a medida que fuera creciendo el número de usuarios, ir implementando funciones modulares de pago para amortizar el tiempo y esfuerzo dedicado.

En marzo de 2014 el equipo comenzó a trabajar con los recursos propios que les permitía su apretado calendario (todos eran autónomos y tenían otras ocupaciones). No fue fácil sacar "tiempo libre", ya que había que priorizar trabajos económicamente más rentables. Tras muchos esfuerzos, en noviembre del 2014 se lanzó una versión beta y en marzo de 2015 la primera versión funcional gratuita.

¿Expansión internacional?

GoWork se centra en España y ya ha participado en jornadas como el XXII Congreso Universitario de Innovación Educativa en las Enseñanzas Técnicas, las III Jornadas de Orientación Profesional organizadas por la Facultad de Ciencias del Trabajo de la Universidad de Cádiz o el XII Foro de Inversión Gobán y eventos empresariales junto a AJE Ciudad Real y AEMPYMES y otros más informales con el Colectivo Mancha Centro Innova.

Este proyecto fue finalista del Premio VI Joven Emprendedor organizado por AJE Ciudad Real y ya están pensando dar el salto a Latinoamérica...

"En esta red se ofertan trabajos reales de empresas reales"

- David Nieto idea GoWork para que los demandantes de empleo puedan demostrar, de forma rápida y eficaz, sus actitudes y habilidades y aumentar así su visibilidad.



■ La red permite el acceso a cualquier tipo de empresa, multinacional, PYME o autónomo, que pueden publicar sus vacantes -definidas por actitudes y habilidades- de una forma sencilla. "Son trabajos reales de empresas reales", insiste David.

■ Por su parte, los demandantes pueden adaptar su marca personal/profesional (incluyendo unas redes sociales u otras, agregando/quitando actitudes o habilidades, cambiando el contenido del resumen o vídeo currículum,...) a la candidatura a la que optan. De este modo se facilita la labor del reclutador, quien dispone de menos de 30 segundos para detectar si un perfil cubre o no con los requisitos.

■ El valor añadido y punto diferenciador que ofrece GoWork es la del filtrado por competencias y habilidades y la acreditación de las mismas.

DÓNDE ENCONTRARNOS

WEB: <http://gowork.es/>
 MAIL: info@gowork.es
 GOWORK: <http://gowork.es/perfil/empresa/gowork>



 **DA LA CARA POR LA IGUALDAD**

