

MUJER QUE...

CRECE



CUANDO

ENVEJECE

SUMARIO

◆ EDITORIAL	Página 3
◆ DE PRIMERA MANO	
- 100% VALIDA	Página 4
- De niña a puta	Página 5
- 8 de Marzo en Rumanía	Página 6
- Tú puedes @ Mujer	Página 7
- Piensa	Página 8
◆ NOTICIAS	Página 9
◆ REPORTAJE: La Vejez sin dramas	Página 10
◆ ENCUESTA: En qué nos afecta la desigualdad	Página 13
◆ EL RETRATO: “Running, mucho más que kilómetros”	Página 16
◆ CULTURA	Página 18
◆ SALUD—TERAPIA	Página 20
◆ BOSQUEJOS: MUJERES DE NUESTRA HISTORIA	Página 22

Mujer Que... está elaborada por las alumnas del taller de prensa del Centro de la Mujer de Manzanares: Pepa Fernández Camuñas, Elena Carayol, Maria Dolores Arias, Elena Chitoiu, Cristina Aguirre

Monitora: Diana Granados Bellido

Centro de la Mujer de Manzanares

C/ María Zambrano s/n

Teléfono: 926 61 11 58 / Fax: 926 61 11 58

Correo electrónico: centromujer@manzanares.es



Desde el Centro de la Mujer de Manzanares me piden que les escriba unas reflexiones sobre la igualdad para su revista "Mujer que...". Aunque todavía queda mucho camino por recorrer para lograr esa meta, la realidad para las mujeres en el 2018 es drásticamente distinta a la de nuestras abuelas y bisabuelas.

La potenciación política y económica de las mujeres ha sido uno de los logros más importantes del último siglo. Las manifestaciones del ocho de mayo, que tuvieron un seguimiento masivo, son un ejemplo del compromiso y la lucha que se está llevando a cabo en este ámbito por parte de las mujeres y de los hombres. Esta lucha se está extendiendo por todos los ámbitos de la sociedad, siendo, sin duda el más importante y relevante el de la educación. Nuestros hijos e hijas vivirán con total seguridad en una sociedad igualitaria, al menos esa es la semilla que estamos sembrando.

Considero que uno de los campos en los que hay que trabajar más es el de la conciliación familiar. Para muestra, un botón. Profesionalmente hablando soy arquitecta, el 90% de las arquitectas cotizan en el régimen de autónomos. Si deciden ser madres y por utilizar la baja maternal durante esos tres meses deberán seguir pagando la cuota de 300€ y recibirán a cambio un sueldo de 600€... ¿es esto conciliación?, durante esos meses por supuesto deben seguir pagando el seguro de responsabilidad civil y la colegiación.

El mundo de la construcción, como tantos otros, aún es un mundo de hombres. A parte de los techos de cristal que nos impiden acceder a los puestos de alta dirección de las empresas, existen otras barreras que nos impiden igualmente acceder a determinados trabajos tradicionalmente ocupados por hombres. Desgraciadamente todos los días nos sentimos juzgadas por nuestro aspecto exterior, nuestra ropa, nuestro maquillaje, parecen importar más que nuestro trabajo o nuestros conocimientos.

Quiero aprovechar la ocasión para hablar de una situación que estamos viendo todos los días, las crisis migratorias que se están produciendo en el sur de Europa. Miles de personas que huyen de guerras, persecuciones, pobreza y hambruna que dejan todo atrás para buscar una vida mejor. No puedo ni imaginarme el dolor y el sufrimiento que atraviesan esas personas y más aún las mujeres, estas sufren la doble discriminación de ser mujeres y ser emigrantes.

El crecimiento económico de un país aumenta más rápido con la plena participación de las mujeres en el mercado laboral, según indican varios estudios de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). Además, al aumentar los ingresos del hogar procedentes de lo que ellas ganan se modifican los patrones de gasto en beneficios de las hijas e hijos. Sin embargo, las mujeres aún no tienen una participación plena en el trabajo y no gozan de igualdad monetaria en este ámbito, pese a desarrollar las mismas actividades que sus compañeros hombres. En promedio, las mujeres siguen ganando en todo el mundo un 24 por ciento menos que los hombres.

Todas estas batallas las ganaremos sin duda desde el compromiso, la educación y la política para poder dejar a nuestros hijos e hijas una sociedad más justa.

Isabel Díaz-Benito Romero

Concejala de las áreas de Proximidad, Urbanismo, Obras, Servicios y Embellecimiento Ciudad, Medio Ambiente y Agricultura

100% Válida

En la sociedad en la que vivimos actualmente, la mujer siempre ha tenido muchas más dificultades que los hombres a la hora de encontrar un trabajo estable; si además, al hecho de ser mujer le añadimos una minusvalía, el encontrarlo es todo un reto.

A través de este artículo quiero poner de manifiesto la injusticia que he sufrido a lo largo de los años. Tengo una minusvalía de un 68%, y muchas empresas no quieren contar con gente con discapacidad, independientemente de su tipo.

Éstas solo piensan en productividad y ganancias, y cuando vas a sus oficinas porque ofertan un empleo o simplemente a presentar tu currículum y comprueban en los datos generales que hay una minusvalía, por muy bien preparada que estés para el cargo a desempeñar, ellos solo piensan en las veces que vas a faltar a tu puesto por asistir a citas médicas o solicitar bajas laborales. Nunca se interesan en saber a qué es debida tu discapacidad, ni cuál va a ser tu implicación con la empresa, solo ven un tanto por ciento de tara, les entra el miedo y “sueltan” la típica frase: “Estas muy cualificada para este puesto de trabajo, pero lo sentimos, no podemos contratarte debido a tu minusvalía”.

Después de mucho buscar y con la ayuda de asociaciones que apoyan a la minusvalía, encontré un trabajo como vendedora de muebles. Al principio, los jefes se mostraron encantadores conmigo al igual que los compañeros. Pero luego un momento en el que, por motivos médicos, empecé a faltar más al trabajo y como consecuencia me despidieron, ya no era productiva.



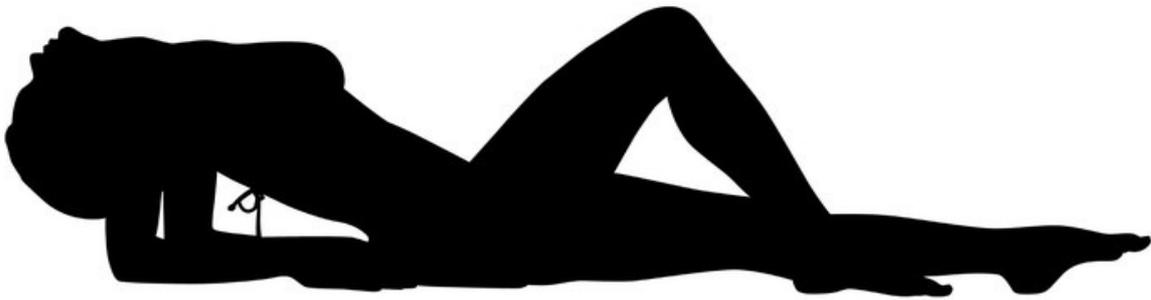
Hasta la fecha no he vuelto a encontrar trabajo, y no será por no intentarlo. Aunque llega un punto en el que estas tan cansada del “no” o el “ya te llamaremos” que dejas de buscar y tu autoestima se ve por los suelos.

Solo espero que esto cambie, que los que nos discriminan abran sus mentes y piensen que somos personas normales iguales a ellos, que también queremos sentirnos realizadas, que hemos hecho el mismo esfuerzo para conseguir la formación necesaria para introducirnos en el mundo laboral. Y que nos merecemos que al menos cuando nos sentemos frente a ellos nos valoren igual que al resto de personas que van a optar por ese puesto. Espero que en un futuro no nos vean como un tanto por ciento de minusvalía.

Cristina Aguirre

De niña a puta

Recuerdo ya hace años un comentario de un amigo, en el que decía que se había iniciado en el sexo de manos de una prostituta. Más adelante en el tiempo, han sido muchos más los que me han contado la misma historia. Son relatos que se cuentan sin maldad, como el que dice que se comió un bocadillo de calamares, y no nos inmutamos.



La prostituta es esa mujer vestida para provocar, sin sentimientos, emociones, ni sueños. No queremos pensar que fue una niña y que tuvo sus esperanzas en tener una vida plena y feliz, como cualquier niña. No, es sólo una puta. Un cuerpo sin mente, programado para satisfacer los deseos de los hombres por unos cuantos euros. Creo que el mayor problema que tiene esta sociedad es la normalización de lo que no es normal, nos han “vendido la moto” de que es el trabajo más antiguo del mundo para convencernos de que hacen una labor social. ¿Qué importa si detrás de unos segundos de placer hay una vida llena de dolor y sufrimiento? ¿Tiene algún valor la vida de una ramera? “Si se prostituyen es porque quieren, son unas guarras”. Desgraciadamente este es el sentir popular. Y mientras tú y yo miramos hacia otro lado.

Las cifras en España son demoledoras, el 39% de los hombres confiesa haber mantenido algún tipo de contacto con una prostituta.

Pero el mayor problema que yo veo es que los jóvenes, que deberían tener otra educación y otra visión de lo que es una mujer, es decir, otra

conciencia social, también consumen prostitución, y además las cifras van en aumento.

La ley 5/2001, de 17 de mayo, de Prevención de Malos Tratos y de Protección a las Mujeres Maltratadas, en su ámbito de aplicación incluye a las mujeres que estén sometidas a trata con fines de explotación sexual, prostitución o comercio sexual. Pero para la mayoría de nosotras esta realidad no existe, está oculta detrás de negros ventanales y de carteles de neón. Sin embargo, es uno de los negocios más rentables en el mundo, que proviene del maltrato a la mujer, pero para la mayoría de nosotras por suerte es algo lejano.

No debemos olvidar que si queremos una sociedad igualitaria y libre del maltrato a la mujer, debemos actuar y una manera es concienciándonos de la lacra que resulta esta forma de maltrato a la mujer. Formemos a nuestros hijos para que no vean la opción de acudir a la prostitución para satisfacer sus deseos sexuales, y poco a poco, si no hay clientes, no habrá negocio.

Elena Carayol Toral

Elena Chitoiu: Día de la Mujer

Antes de la caída del comunismo, en el Este de Europa, y concretamente en mi país, Rumanía, existía una connotación política alrededor del 8 de marzo, que es día de la Madre y Día de la Mujer Trabajadora, en función de la cual estaban más valoradas las mujeres madres, que las que no lo eran.

Después de 1989, con la caída del comunismo, se reconoce a la Mujer como tal, sin hacer distinciones entre unas y otras.

En este día en Rumanía es costumbre que los hombres regalen flores y otros detalles a las mujeres de sus vidas – esposas, novias, madres, hijas, compañeras, abuelas, profesoras, etc.- También es costumbre en algunas empresas dar el 8 de marzo como día de descanso a sus trabajadoras y los políticos salen a la calle repartiendo flores a las ciudadanas. Con ello reconocen el papel de las mujeres en la sociedad.

Cualquier mujer espera con ilusión la llegada del 8 de marzo.

En el tiempo que he vivido en España he notado con nostalgia algunas diferencias en el modo de celebración del día 8 de marzo. Aquí la mujer es la que se felicita a sí misma y entre ellas, lo cual me hace pensar que la sociedad de este país no da la importancia que se merece este día.

Este día es conocido en todo el mundo como Día Internacional de la Mujer. El mes de marzo es el primer mes de primavera, el mes en que la naturaleza renace y los rayos del sol empiezan a calentar las almas. El 8 de marzo coincide con este período del año. Haciendo una similitud, en mi opinión, el Día Internacional de la Mujer significa un nuevo comienzo, la lucha de las mujeres para adquirir unos derechos y conseguir la igualdad tan perseguida.

Los 8 de marzo se celebra el Día Internacional de la Mujer Trabajadora y el Día de la Madre rumano. Un día señalado en el que se regala a las chicas y a las mujeres martisores (amuletos) y flores. Martisor es un calendario representado simbólicamente por una cinta de dos colores que reúne los días, semanas y meses del año en dos estaciones, invierno y verano, un regalo del primero de marzo, el día de Dochia, antiguo comienzo del año agrícola.

Elena Chitoiu



Tu puedes @ Mujer

Un comentario que es frecuente entre las mujeres de una edad de alrededor de 50 sobre el uso del móvil, o del PC es: “¡Uy esto ya no es para mí!” o “es complicado, mi memoria ya no está para esas cosas”...

¡¡¡Cómo que no!!!

Las tecnologías de las que hablo son tan sencillas como recordar una receta de cocina, poner una lavadora clasificando la ropa, planchar sin que te queden arrugas feas, o fregar los suelos, todo requiere práctica. ¿Por qué comparo las tareas domésticas con las tecnologías?, muy sencillo, porque llevamos años haciendo las tareas del hogar, que nos resultan tan fáciles y eso es por la práctica. Sin embargo el tema de hoy es nuevo para muchas de nosotras.

He ahí la cuestión; con cuatro lecciones y una buena práctica se puede aprender a “*wasapear*” con tu familia y tus amigos y hasta incluso mantener una vídeo conferencia (estás viendo a la persona con la que hablas). Se me ocurren muchos ejemplos de las ventajas de Internet: cuando nuestros hijos se han ido al extranjero a perfeccionar idiomas, siempre podemos tener la alegría de estar hablando y viéndolos como si estuviesen en casa. Cuando un día te llaman y te dicen: “mamá tengo que comprar o pagar esto o lo otro y no me llega el dinero, podrías...”, les puedes transferir el dinero sin tener que ir al banco, y en el momento pueden disponer de él.



Cuando surge un viaje, además de poder comprar los billetes, puedes encontrar alojamiento, guías de viaje, restaurantes recomendados... Si tienes que ir al médico, puedes solicitar tu cita, y si no recuerdas la fecha la puedes consultar. También puedes encontrar lectura, series, películas, programas que no has podido ver en tv, comprar ropa, encontrar tutoriales de temas variados, etc. Este mundo de internet tiene infinidad de posibilidades e intentar enumerarlas todas sería prácticamente imposible.

Con este breve recorrido por las opciones que nos ofrecen las nuevas tecnologías, solo quiero animar a esas mujeres que no se ven capaces de introducirse en este mundo, para que cambien de opinión. Como ocurre con los nuevos retos, al principio parecerá difícil, pero deben pensar que se puede aprender lo básico de funcionamiento y después profundizar en aquello que más interese a cada una.

Merece la pena intentarlo.

Maria Dolores Arias

Piensa

PIENSA que es mejor.

PIENSA en ti misma, tenemos demasiados motivos para presumir de una misma, vive orgullosa de como actúas; somos capaces de dar mucho, y cuantas más zancadillas, más fuertes nos hacemos, y damos mucho mas de lo que nunca nos podíamos imaginar.

PIENSA y reflexiona. Qué motivos tienes para estar triste, amargada, para llorar.

PIENSA; todos en algún momento de nuestra vida necesitamos que nos echen un capote.

PIENSA; qué crees que es mejor para ti y los de tu alrededor.

PIENSA; ¿intentar ser feliz? o ¿quedarte encerrada en tu interior con tu amargura?

PIENSA; cuando llega el duro frío del invierno, ¿cómo te abrigas?

PIENSA; necesito calor, ese calor radiante del mediodía del mes de agosto.

PIENSA; el calor de sus besos, sus caricias, esa presencia tan característica de las personas queridas.

PIENSA; hijos somos para toda la vida ¿cuánto se puede querer a los padres?

PIENSA; cuando te faltan, es cuando te das cuenta de que no le has dicho las veces que deberías, que los querías y lo importantes que eran para ti.

PIENSA; cuando esperas un hijo, te sientes la más feliz del mundo y crees que nadie se puede sentir igual, parece que puedes llegar a sentir el universo.



PIENSA; ¿un hijo es propiedad de los padres? Es de tus entrañas, de tus miedos, de tus dudas, tus temores, tus alegrías.

PIENSA; ¿y si fallo? seguro que en algún momento fallaré, como todos en esta vida.

PIENSA; yo fallaré, igual que nuestros hijos cuando sean padres

PIENSA; tengo que disfrutar cada momento

PIENSA; la vida está llena de oportunidades, y las tengo que aprovechar

PIENSA; ¿cómo lo lograré?

PIENSA; las batallas a las que me enfrento son muy duras... tantos compromisos, tantas emociones, afectos y debilidades.

PIENSA; las guerras son duras de ganar, pero si se vencen los miedos, la vergüenza, la cobardía...

PIENSA; la batalla se empieza a ganar con mucha paciencia.

Josefa Fernández- Camuñas Calero

Charla de Mujeres Refugiadas: “El Refugiado Pide Respeto”

El pasado 13 de junio el Centro de la Mujer de Manzanares acogió una charla sobre ‘Mujeres refugiadas’, la primera de las actividades que organiza el Consejo Local de la Mujer de Manzanares.

La charla fue impartida por Sonia Martínez, presidenta de la Asamblea Local de Cruz Roja que, en nombre de la Comisión Permanente del Consejo Local de la Mujer, destacó el papel que juegan las entidades humanitarias a la hora de ayudar a quienes intentan llegar a un territorio, mientras que Diana García, psicóloga del programa ‘Personas refugiadas’ de Cruz Roja explicó el proceso de acogida, integración y autonomía que la Organización tiene para la atención de este colectivo.

En la charla también participó Rima Dobosh, de nacionalidad siria pero residente en Manzanares desde hace treinta años, cuyo testimonio sirvió para dar a conocer la historia de su sobrina, quién tuvo que ponerse en manos de “traficantes de personas” para viajar en patera hasta Grecia, una historia que emocionó a la totalidad del aforo que llenaba el Centro de la Mujer.

La concejala de Políticas de Igualdad, Beatriz Labián, destacó las ganas de participación y motivación con las que trabajan las personas miembro del Consejo Local, que pretende convertirse “en todo un órgano referente de participación feminista aquí en Manzanares, y no sólo centrado en los problemas locales, sino también en los que trascienden al ámbito local.



I Jornadas Profesionales: Educar para la Igualdad

El Centro de la Mujer de Manzanares acogió a más de cincuenta profesionales del mundo de la educación en las I Jornadas ‘Educar para la igualdad’, una iniciativa que se desarrolló los días 13 y 14 de junio en la localidad con la consultora experta en materia de igualdad, Ana Fernández, como ponente.

Esta acción formativa pretende implantarse como “una gran aventura” en el mundo de la educación que forme parte del “impulso definitivo que necesita la región” para transformar la sociedad.

Julián Nieva, alcalde de Manzanares, valoró esta iniciativa como “una necesidad” en la que cree convencido su Equipo de Gobierno; durante la inauguración de este encuentro profesional citaba a Nelson Mandela, “la educación es el arma más poderosa para cambiar el mundo”, para incidir en que la apuesta por la educación es obligatoria si se quiere conseguir una igualdad efectiva.

La vejez sin dramas de la mujer del siglo XXI

El espectacular aumento de la esperanza de vida ha modificado la posición psicológica de las personas en el ciclo vital. Los antiguos clichés de vejez y muerte, una vez traspasada la barrera de los 50 años, se han desvanecido sólo en parte y ahora se vislumbra un largo período de tiempo por vivir al que otorgar significado.

Nuestro punto de partida para la redacción de este reportaje es el artículo de la Psicóloga y profesora de la Universidad de Córdoba, Anna Freixas Farré, titulado *“la Vida de las mujeres mayores a la luz de la investigación gerontológica feminista”*.

La investigación gerontológica feminista pretende documentar las experiencias de las mujeres mayores y promover nuevas interpretaciones del envejecimiento femenino.

Hasta ahora la vejez ha estado considerada como enfermedad, disminución de las capacidades mentales, fealdad, dependencia, aislamiento pobreza y depresión, según, Butler, *más allá de lo que la evidencia cotidiana puede mostrar como cierto*.

En el caso de las mujeres mayores, los términos utilizados para definir las tienen connotaciones aún más negativas, corroborando el hecho social y cultural de que el envejecimiento de las mujeres está marcado con potentes imágenes mentales desmoralizantes que funcionan como profecías de autocumplimiento.

La palabra “vieja” resulta impactante por las ideas negativas y despectivas que lleva asociada.

En nuestra sociedad, hoy por hoy, no es lo mismo envejecer siendo mujer que hacerlo siendo hombre, sobre todo si tenemos en cuenta los



numerosos aspectos de tipo personal, social y profesional que a lo largo de la vida han hecho significativamente diferentes la vida de las mujeres y de los hombres —tanto en lo que se refiere a las trayectorias personales, emocionales y profesionales, como a la diferente implicación que hombre y mujeres mayores han tenido en las tareas de cuidado y sostenibilidad de la vida.

Estas circunstancias vitales tienen un denominador común que se concreta en la entrega gratuita del tiempo personal (a través de las tareas de crianza y cuidado) que está en el origen de la débil posición económica con que muchas de ellas se encuentran en su edad mayor. La función de cuidado a lo largo de la vida supone un alto coste de tiempo y de pérdida de oportunidades. Tiempo que no dedican así mismas, a su formación personal, profesional e intelectual. El dinero que las mujeres dejan de ganar por ello es una parte crucial del coste de oportunidad de su trabajo no pagado y de las discriminaciones que se refuerzan mutuamente en el mercado de trabajo.

En su estudio, Anna Freixas , propone llevar a cabo procesos clarificadores que incidan sobre la vida de las mujeres “viejas”, sobre su imaginario y sobre el de las personas que la rodean. Para ello, es necesario que nos cuestionemos las creencias culturales implícitas y que realicemos una revisión de los estereotipos.

De ellos, uno de los más marcados, es la consideración de la menopausia como una enfermedad, ya que se ha usado el término “menopausia” como diagnóstico para cubrir una amplia gama de quejas de las mujeres de mediana edad que tienen su origen en su condición de seres-para-los otros y en sus condiciones de vida.



Los defensores de este modelo de investigación, ven la menopausia como una etapa de la vida que es normal, esperable, natural y deseable y no como algo amenazador.

Según Anna Freixas, otro de los grandes temas pendientes en cuanto a la comprensión de la vida de las mujeres mayores es su sexualidad, promoviendo la desaparición de las limitaciones que existen sobre su deseo y que han sido provocadas por la educación afectivosexual, religiosa y cultural que han tenido. Así mismo poniendo de relieve el papel del amor, el cariño y la ternura, dando cabida a nuevas formas de intimidad sexual para las mujeres en la edad mayor.

Hablar de envejecer en nuestra cultura es hablar del cuerpo; hablar del envejecer femenino es hablar de belleza. Envejecer es adentrarse en un proceso progresivo de invisibilidad que resulta especialmente evidente para las mayores; dándose la paradoja de que, si bien el cuerpo de las mujeres mayores es invisible

(ya no se las ve), resulta, sin embargo, hipervisible (su cuerpo viejo es “todo” lo que se ve). El rechazo social por el cuerpo mayor adquiere caracteres sorprendentes cuando se trata del cuerpo de las mujeres cuyo valor de mercado reside en un modelo de belleza inalcanzable en la edad mayor, por lo que resulta casi imposible sustraerse del juicio de que los cuerpos de las mujeres viejas no son atractivos.



Anna Freixas incide en que hay términos como el “envejecimiento activo” o el “envejecimiento satisfactorio” que requieren matizaciones puesto que parece que dan a entender que para no envejecer hay que mantenerse muy activa (viajar, ir a la Universidad, hacer ejercicio, etc.) sin respetar el deseo de poder “no hacer nada”, es decir, tener un envejecimiento confortable.

Éste hace hincapié en las ventajas que para envejecer ofrece la captación de la edad como un don que permite disfrutar del largo tiempo por delante y la incorporación de estilos de vida en los que se combina la participación y la vida interior.



CONCLUSION

Uno de los objetivos de la gerontología crítica feminista es buscar y mostrar imágenes afirmativas acerca de las mujeres mayores, sin negar la realidad de las pérdidas y los cambios que el envejecer conlleva.

Una meta de la gerontología crítica sería la elaboración de alternativas feministas a la invalidación patriarcal de las mujeres mayores, otorgándoles reconocimiento, autoridad y poder, dándoles espacio y palabra.

Es necesario, también, tener en cuenta la desigualdad económica entre los sexos.

No se puede mirar la vejez de las mujeres sin tener en cuenta sus pobres historias laborales y profesionales en las que el trabajo intermitente, el empleo a tiempo parcial, el trabajo clandestino sin cotización a la seguridad social y otras formas de relación contractual en el mercado laboral han sido la norma.

La imposibilidad de acceder a los recursos con que se encuentran las mujeres a lo largo del ciclo vital, y en especial en la edad mayor, permite comprender el fenómeno de su pobreza. Habrá que reconocer, pues, los efectos de la dependencia económica previa y de la discriminación del mercado laboral y el valor de trabajo afectivo y de sostenibilidad de la vida llevado a cabo por las mujeres y el coste de oportunidad que conlleva en la vejez.

Uno de los grandes temas pendientes en cuanto a la comprensión de la vida de las mujeres mayores pasa por el estudio de su sexualidad a la luz de la des/educación afectivosexual, religiosa y cultural que han sufrido, promoviendo la desaparición de las limitaciones que existen sobre su deseo, reconociendo los cambios que se producen con la edad y analizando en los estudios acerca de la sexualidad de las mujeres el papel del amor, el cariño y la ternura, haciendo espacio social y cultural a la validación de nuevas formas de intimidad sexual para las mujeres en la edad mayor.

La compleja y sutil vida de las mujeres mayores aparece como un amplio campo, abierto al pensamiento y la investigación crítica y reflexiva, en la que su voz y su experiencia se vislumbran como las herramientas necesarias.

En qué nos afecta la desigualdad

En los últimos tiempos, la mujer se manifiesta cada vez más visiblemente en pro de la igualdad. La prueba más reciente la tenemos en la huelga feminista del pasado 8 de marzo, en el que miles de mujeres protagonizaron marchas, huelgas y paros en sus puestos de trabajo, todo ello con una repercusión sin antecedentes.

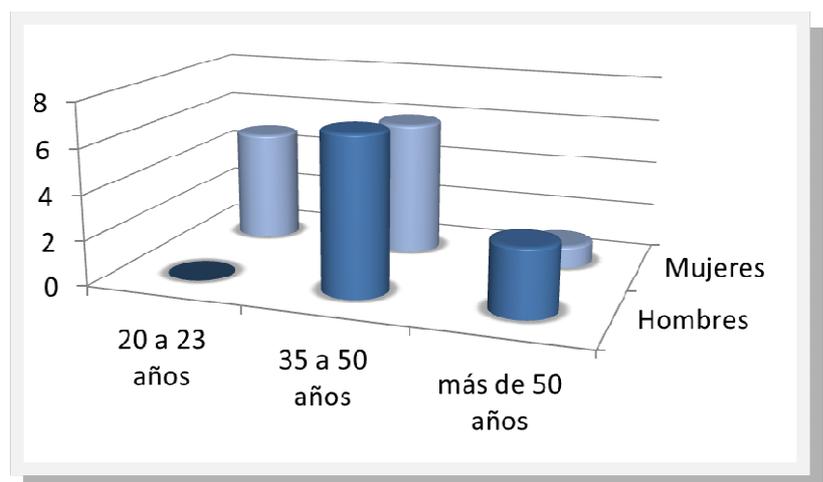
La encuesta que mostramos a continuación, ha sido realizada a hombres y mujeres de Manzanares, de diferentes edades y con diferentes formas de pensar, y nos da una idea de lo que nuestra sociedad piensa sobre la desigualdad.

Todos los gráficos (excepto el último) recogen solo las respuestas afirmativas, es decir, los "SI"

1 ¿Cree que existe desigualdad en la realización de las tareas domésticas?

Para la mayoría de hombres y mujeres de entre 35 y 50 años, si existe desigualdad en la realización de las tareas del hogar.

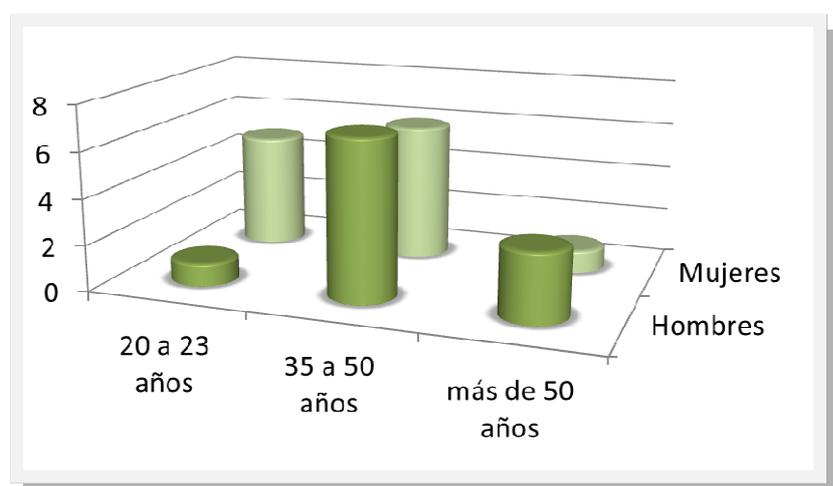
Es significativo, sin embargo, que haya más hombres de más de 50 años que piensan que existe desigualdad en las tareas domésticas, mientras que en los menores de 35 años esa proporción se invierte, debido, quizás a que si que existe un cambio de mentalidad



2 ¿Cree que existe desigualdad en el cuidado de los hijos?

Como en el caso anterior, la gran mayoría de la población consultada, está de acuerdo en que existe desigualdad en el cuidado de los hijos.

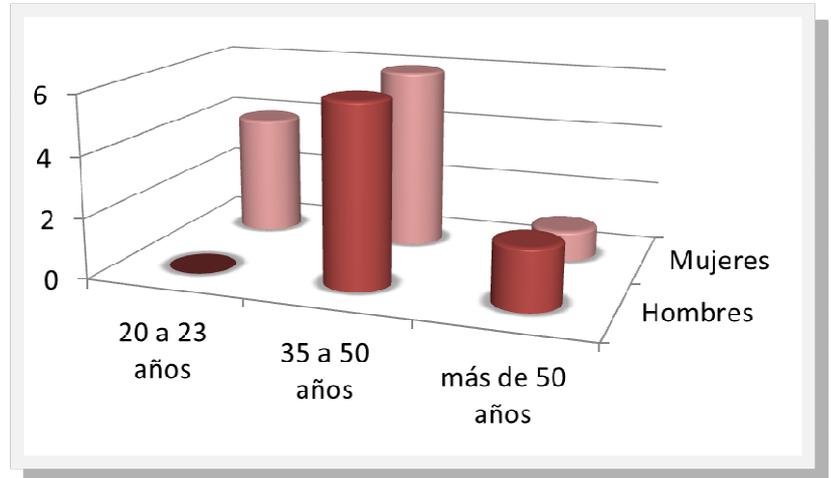
Llama la atención la atención que, aunque la población más joven, de entre 20 a 35 años, son favorables a realizar las tareas del hogar, son al mismo tiempo, más reticentes en lo que se refiere al cuidado de los hijos.



3 ¿Cree que la mujer goza de menos tiempo libre para su ocio ?

Precisamente, el segmento de población que goza de menos tiempo libre para su ocio, las personas de entre 35 y 50 años (porque que suele tener hijos a su cargo), es en el que hay mayor coincidencia a la hora de reivindicar tiempo libre.

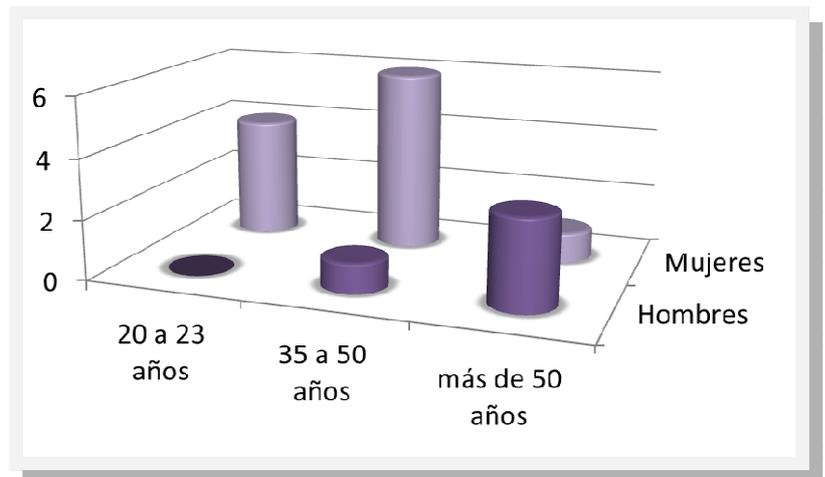
No existe el mismo acuerdo en los jóvenes de entre 20 y 35 años.



4 ¿Cree que la mujer tiene más obstáculos para acceder al empleo ?

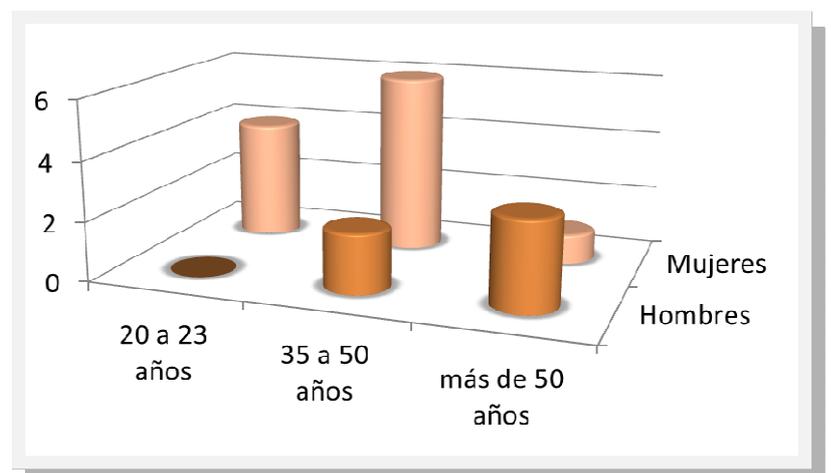
En este caso, el dato más significativo lo aportan los hombres de más de 50 años, que se alinean a las mujeres más jóvenes en afirmar que existen más obstáculos para la mujer a la hora de conseguir un empleo.

Los hombres más jóvenes, por el contrario, no creen que haya tales obstáculos.



5 ¿Cree que existe desigualdad salarial entre el hombre y la mujer ?

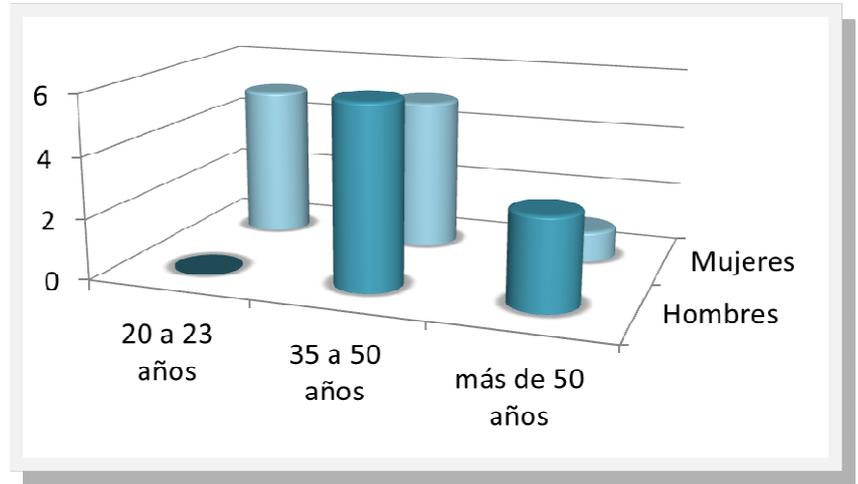
Como en el caso anterior, la mayoría de la población encuestada creen que existe desigualdad salarial entre hombres y mujeres. Aunque en esta ocasión aumenta el número de hombres de entre 35 a 50 años que piensan que hay desigualdad salarial.



6 ¿Cree que hay puestos de trabajo “diseñados” para mujeres y para hombres ?

Es evidente que hay un criterio común que deja ver que la sociedad piensa que hay trabajos diseñados específicamente para hombres, y otros para mujeres.

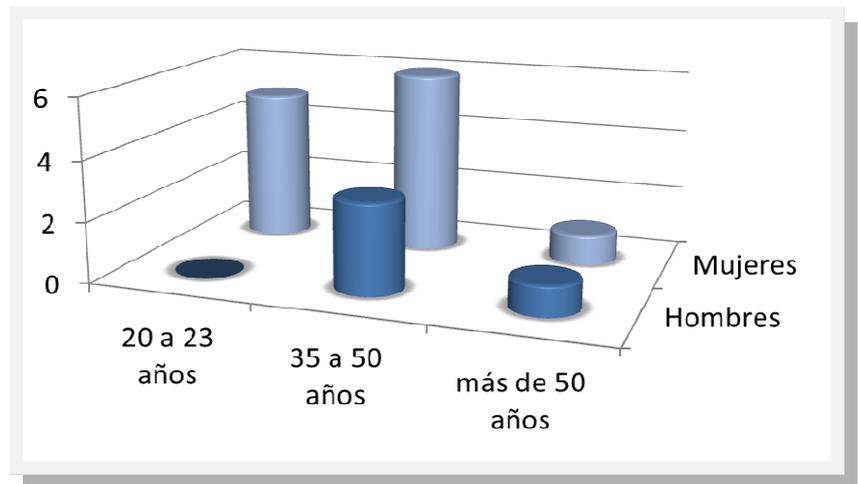
Este tipo de trabajos son profesiones para los que tradicionalmente hemos hecho distinciones a priori por ser mujer o hombre, pero que ahora se van diluyendo.



7 ¿Cree se reconocen más los méritos masculinos que los femeninos en diferentes disciplinas como: deportes, arte y cultura, política ?

En esta pregunta vemos cómo los hombres que antes pensaban que si hay puestos de trabajo diseñados para hombres y otros para mujeres, no creen, en cambio, que se reconozcan más los méritos masculinos que los femeninos.

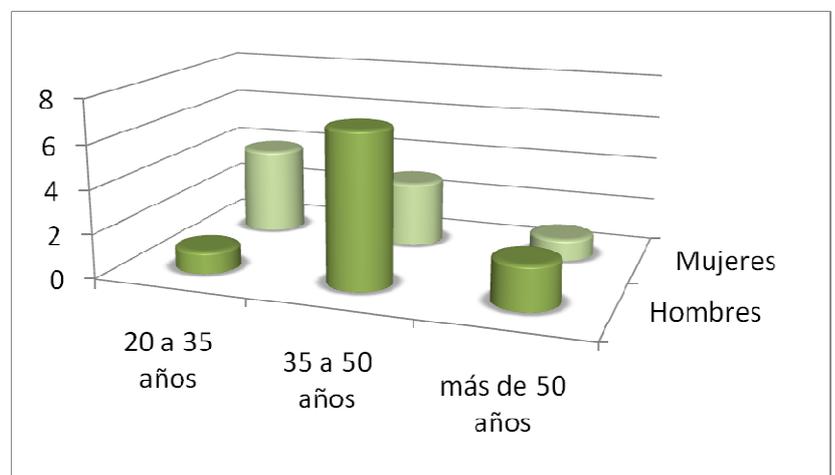
La mayoría de mujeres de todos los tramos de edad piensan lo contrario.



8 ¿Cree que son suficientes las políticas de igualdad ?

En esta ocasión, y la única, se ha tomado como dato la respuesta negativa, al ser la mayoritaria.

Como observamos en el gráfico, la sociedad en general, piensa que no son suficientes las políticas de igualdad, y que se debe trabajar en ellas más intensamente.



Running: mucho más que unos kilómetros

Lucía Sánchez es monitora de *running* en Manzanares. Junto a ella, un grupo de mujeres tan distintas como sus propias historias, han superado recientemente la carrera de los 10 Km. Y es que este deporte, como nos cuentan algunas de ellas en sus crónicas, es mucho más que superar kilómetros.

Según Lucía, a nivel físico el *running* ayuda a las mujeres a sentirse mejor en la etapa de la menopausia, a recuperarse tras el embarazo, a mejorar situaciones de estrés, ansiedad, dolores de cabeza, y sobre todo para aumentar la autoestima. Mejora el estado de ánimo porque te ayuda a dormir y a alimentarte mejor.



¿Lucía, crees que este deporte tiene unos resultados más notables para las mujeres que para los hombres?

Yo creo que el hombre lo tiene más fácil, tiene menos problemas genéticamente hablando, nosotras tenemos el “problema” de las hormonas, que hacen que haya momentos que sufrimos desarreglos (menopausia, embarazo, incluso durante el período) y nuestra autoestima sube y baja sin control. El deporte te estabiliza, y el atletismo es el que mejor regula todos esos altibajos.

Muchos dicen que correr es aburrido ¿Qué argumentos nos darías en contra de esta afirmación?

Si te gusta no hay problema, puedes correr de manera individual y a tu ritmo. Pero si crees que es aburrido yo recomiendo correr en grupo. No sólo por el hecho de correr, sino por conocer gente, se hacen nuevas relaciones, si te sientes flojear tus compañeros te animan... todo el que lo prueba, ya no para, por algo será...

CRONICA 1

Mi historia con el “running” ha sido un sueño hecho realidad, algo que anhelaba y creía que nunca podría lograr. Nunca me vi capaz.

Todos los años iba a ver la carrera, realmente pasaba envidia y me decía a mi misma: “tengo que hacerlo”, pero ese día no llegaba... Por fin, a mis 42 años me decidí. Fue el año que se puso en marcha el reto “Juntas Podemos”, una extraordinaria iniciativa que, de la mano de Lucía Sánchez unía varias cosas que hasta ese momento no se habían visto en Manzanares: un grupo de mujeres juntas entrenando para correr”. Aquello fue lo que hizo que me atreviera a intentarlo, cuando las vi a todas ellas, mujeres como yo, todas unidas por un reto común: CORRER.

Así pues, en octubre de 2014 me apunté al grupo de iniciación y no sin mucho esfuerzo y sufrimiento logré mi propósito: correr los 10 km, aquello que siempre vi un imposible.....

CRONICA 2

Hace un año, con la autoestima y la confianza por los suelos, me acerqué a ver la carrera de Manzanares con mis hijos. Cuando vi la salida, los nervios, las sonrisas, la concentración de los corredores y luego la llegada, con caras de sufrimiento y satisfacción, pensé: Yo quiero sentirme así, yo quiero superarme.

Le conté mi reto a alguien muy especial, y con su ayuda me puse manos a la obra. Cuando pude me uní al grupo de manzagat@s y con ellas, cada entrenamiento superado, cada km hecho, me hacía sentir más fuerte e ilusionada.

Llegó el día. Antes de la carrera tengo unos nervios terribles, un punto de ansiedad, pero no lo quiero soltar, me gusta sentirlo, me aporta la tensión que necesito... Los últimos metros, la subida final, estoy feliz, lo estoy consiguiendo, y veo a mis hijos allí, orgullosos, a mi familia animando... quiero otra carrera ya.

No son 10 km, es creer en mi misma y demostrar a mi y a mis hijos que si quieres, te esfuerzas y trabajas con constancia e ilusión, las cosas se consiguen.

¿La edad es un obstáculo para empezar a correr?

En absoluto. Un obstáculo puede ser que tengas un problema físico que te impida correr. Lo que si es importante es que cada persona tiene que adaptar su ritmo a su edad y conocer sus límites.

Es recomendable hacerse un chequeo médico antes de comenzar a correr para descartar problemas de corazón, y para conocer cómo es tu pisada, y así evitar problemas en las articulaciones.

De todos los beneficios que aporta el running, ¿Cuál crees que es el más importante para la mujer?

La autoestima. El deporte en general te ayuda a superar estados de depresión, no sólo por la sensación de superación, sino también por sus efectos físicos: comes mejor, duermes mejor, haces nuevas relaciones, te cambia la forma de ver la vida.

Demostrado queda en nuestras crónicas.

CRONICA 3

Mañana es la comunión de mi hija, pero hoy sábado es la carrera de Manzanares. Tengo tanta ilusión, lo tengo todo preparado, zapatillas, camiseta y pañuelo rosa. También un corazón en el que he querido meter a todas aquellas personas que me han ayudado durante este último año... Hace año y medio que me diagnosticaron un cáncer de mama. Durante este tiempo he reflexionado sobre lo maravillosa que es mi vida. Lo mucho que me quieren, he sentido el amor en estado puro... he notado la esencia de la vida, el latido del día, el tiempo se ha convertido en un tesoro, cada día, hora, minuto y segundo que lo forman...

Durante este año y medio he tenido momentos buenos y malos, pero más de los primeros. Y el deporte me ha ayudado mucho a superar y a aceptar lo que me ha pasado...

Hace cinco meses he comenzado a correr de nuevo, muy despacio, muy despacio, lo voy consiguiendo, me voy superando. Uno, dos, tres kilómetros. Tengo mucha ilusión. Espero estar preparada, quiero volver, quiero estar, quiero correr esos 10 kilómetros que cada año me acogen en mi pueblo entre palmas y vítores. Esos 10 kilómetros que susurran superación, esfuerzo, alegría, sufrimiento. ¡Cuántas sensaciones encontradas! Hoy quiero volver, simplemente volver, como dice la canción. Doy gracias a la vida por estos pequeños placeres.

Glosario

MANSPLAINING: *Mansplaining*, se trata de un neologismo anglófono basado en la composición de las palabras 'hombre' y 'explicar', que se define como «explicar algo a alguien, generalmente un hombre a una mujer, de una manera considerada como condescendiente o paternalista». La responsable de popularizar la palabra *Mansplaining* fue la escritora estadounidense Rebecca Solnit en su libro de 2014 *Men Explain Things To Me*, inspirado en su propia experiencia con un hombre que trató de explicarle un libro que ella misma había escrito, (hecho que el hombre en cuestión, evidentemente, desconocía).

BRECHA DE GÉNERO: distribución desigual de recursos, acceso y poder en un determinado contexto entre ambos géneros. Dentro de la brecha de género podemos encontrar la **brecha salarial**: diferencia económica entre hombres y mujeres por el desempeño del mismo tra-

SORORIDAD: Término derivado del latín *soror* que significa hermana. Utilizado para referirse a la hermandad entre mujeres con respecto a las cuestiones sociales de género. Se refiere al apoyo, coexistencia y solidaridad frente a los problemas sociales que se presentan en sociedad. Es un valor, como la fraternidad, pero vinculada a la unión, respeto y amor entre el género femenino. Empezó a ser acuñado en el área de las ciencias sociales para conceptualizar la necesidad de la creación de vínculos y alianzas.

COSIFICACIÓN: acto de representar o tratar a una persona como un objeto no pensante que solo sirve para satisfacer los deseos del otro. La cosificación sexual consiste en ignorar las cualidades, inteligencia, deseos o sentimientos de una persona y reducir todos sus atributos al deleite sexual de otra persona

C

A

S



Canciones (Letras feministas)



Ni una menos:
Ángela Leiva

Ni una menos pide la sociedad
la mujer se debe valorar
son madres, son esposas
son hijas,
la alegría del hogar
Ni una menos, ni uno más
por favor, que esto acabe de
verdad
ni una menos, ni uno más
por favor, que esto acabe de
verdad

...porque fue a la ley
y la ley le dio del otro lado
no son suficientes
los moraos
y segar al cero su amor
sincero pa condenarle
marido y mujer
hasta que la muerte los
separe
y ella espera tener hierro
en sus manos
porque solo así podrá de-
volverle parte del daño



Hasta que la muerte los separe:
Melendi



Ella:
Bebe

Ella se ha cansado de tirar
la toalla
Se va quitando poco a poco
telarañas
No ha dormido esta noche
pero no esta cansada
No mira ningún espejo pe-
ro se siente to' guapa
Hoy vas a descubrir que el
mundo es solo para ti
Que nadie puede hacerte
daño

Y dirán que todo ha sido
fruto del rencor
Y dirán que fui la responsa-
ble del dolor
Y dirán... que digan lo que
quieran
Ni uno de ellos te conoce
De la forma en que te he
conocido yo
No insistas más, no hay
quien te crea



Ni una más:
Pastora Soler

¿Quién fue la primera mujer la que se hartó de vivir para Adán y se marchó del Edén?
¿Quién fue la mujer que pasó del paraíso del bien y del mal y sin pensarlo se fue?
Ni heroína, ni princesa, ni voluble, ni perversa, crece libre y no se deja someter.
¿Quién fue la mujer que también surgió del polvo y la arcilla y no fue hueso del hueso de Adán?
¿Quién fue la mujer que creció en la subversión y no quiso entender el sexo sin libertad?



Lilith:
Pedro Guerra

Artes Marciales:

AIKIDO

El Aikido es un arte orientado a la defensa, con una profunda base filosófica, en el cual el defensor o defensora redirige el movimiento y la energía del ataque a su oponente. Lo practican mujeres y hombres, sin importar su estatura, peso o edad.

Una característica del Aikido que lo diferencia de otras artes marciales, es su gran número de practicantes femeninas. Aunque algunas de ellas comienzan a practicarlo pensando en un método de defensa personal o en un ejercicio ideal para la salud y la belleza, una vez que empiezan a entrenar se dan cuenta de que esto es sólo una consecuencia no relacionada con el espíritu del Aikido.

A pesar de la dureza de los comienzos, la mujer tiene más resistencia, paciencia y voluntad de seguir con el entrenamiento. La mujer tiene un aspecto de flexibilidad y no violencia que es superior al del hombre; en general, la mujer está acostumbrada a que el hombre la aplaste un poco por el machismo, siempre hay una lucha constante.

El Aikido se basa en entender al otro, en prever cuál es su intención y hacia dónde va su fuerza para poder redirigirlo, y la mujer lo puede hacer mucho mejor que el hombre.

La flexibilidad debe ser tanto física como mental. Para una persona rígida es muy difícil ejecutar movimientos de Aikido porque son circulares, amplios, y porque el concepto de armonización requiere una apertura mental.



El objetivo último de este arte marcial es la creación del ser humano ideal, unificando el cuerpo y la mente a través de un vigoroso entrenamiento mental y físico, y el logro de una vida dinámica tanto en la actividad como en la quietud. Enseña el modo de obtener la victoria absoluta basándose en el principio de no-resistencia, lo que significa reducir los instintos agresivos, combativos y destructivos de una persona y encauzarlos a través del poder del amor creativo.

El Aikido se niega a convertirse en un deporte competitivo pues entienden que ello sólo alimenta el egoísmo o la egolatría y la falta de interés por los demás. El fundamento del Aikido es el principio de la rotación esférica. Su lema es: *“cuando te empujen, pivota y gira, y cuando tiren de ti, entra girando”*.

La persona debe moverse circularmente en respuesta al adversario, ya que, mientras nos movamos esféricamente, mantendremos el eje de gravedad que crea el movimiento. Al mismo tiempo, el centro de gravedad del oponente se alterará y al perder su centro también perderá todo su poder. Entonces se le someterá rápida y definitivamente.

Cúrcuma, el oro de Oriente

La cúrcuma, palillo de azafrán u oro indio es una planta de la familia de las Zingiberáceas. El tallo subterráneo se utiliza molido como especia y colorante en la cocina tradicional del este asiático.

Los beneficios de la cúrcuma son importantes en la menopausia por sus potentes propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y de una amplia gama de propiedades farmacológicas.

La menopausia trae consigo algunos problemas y molestias entre las que se encuentra el dolor de cuerpo y el dolor muscular, siendo estos los más comunes. Las propiedades antiinflamatorias de la cúrcuma te ayudan en estos casos ya que la cúrcuma ha demostrado ser un analgésico más potente que los analgésicos convencionales. También mejora el dolor post-operatorio y la fatiga. La menopausia y la depresión son compañeros del todo inseparables, y la cúrcuma es un antidepresivo muy eficaz

La cúrcuma tiene poder analgésico comparable a los analgésicos comunes. Los sofocos, la sensación de calor intenso con sudoración y latidos cardíacos rápidos, son una de las dolencias más comunes ya que afectan al 75% de las mujeres en la peri menopausia.

Se dice que los bajos niveles de estrógenos son responsables de este síntoma. La Cúrcuma ha demostrado ser un agente antimicrobiano natural y tener un efecto sinérgico con los antibióticos, cuando se trata de combatir la infección bacteriana resistente a los medicamentos .



La menopausia es un ciclo natural de la vida de la mujer, no una enfermedad que precise ser curada. Como promedio, las mujeres pasan un tercio de su vida en la fase posterior a la menopausia. Las propiedades curativas de la cúrcuma no se limitan a las mujeres que están inmersas en ese ciclo sino a todas, máxime las que están prontas a esa fase de la vida.

Té cremoso de cúrcuma

- ◆ 2 cucharaditas de cúrcuma
- ◆ 2 cucharadas de leche de coco o almendras
- ◆ 1 cucharadita de jengibre rallado
- ◆ 1 pizca de pimienta negra
- ◆ 2 tazas de agua
- ◆ 1 cucharadita de miel
- ◆ 1 cucharadita de canela en polvo
- ◆ ½ cucharadita de extracto de vainilla

Hervir el agua, añadir la cúrcuma y el jengibre, tapar y dejar hirviendo unos minutos. Por otro lado, calentar la leche de coco o almendras aparte, añadir la pimienta, la canela, la vainilla y la miel. Mezclar ambos líquidos.

Mujeres de nuestra historia

ROSALIND FRANKLIN

Rosalind Elsie Franklin fue una biofísica y cristalógrafa inglesa autora de importantes contribuciones a la comprensión de las estructuras del ADN, los virus, el carbón y el grafito. A Franklin se la conoce principalmente por la Fotografía 51, la imagen del ADN obtenida mediante difracción de rayos X, lo cual sirvió como fundamento para la hipótesis de la estructura doble helicoidal del ADN en su publicación de 1953, y tras su publicación constituyó una prueba crítica para la hipótesis. Es un icono del avance de las mujeres en la ciencia.



En 1950 trabajó en el King's College de Londres, en donde vivió el sexismo, Rosalind Franklin fue discriminada debido a su género. Las mujeres fueron excluidas del personal de comedor, y tenían que comer sus comidas en la sala de estudiantes o fuera de la universidad.

Una de las reglas del Premio Nobel era prohibir las candidaturas póstumas y por lo tanto Rosalind Franklin que había fallecido en 1958 no era elegible para candidata del Premio Nobel otorgado posteriormente a Crick, Watson y Wilkins en 1962.

JANIS JOPLIN



Janis Lyn Joplin fue una cantante estadounidense de *rock and roll* y *blues* caracterizada por su poderosa voz y la gran intensidad de su interpretación. Fue una de las estrellas de rock más grandes de su época. Después de lanzar tres álbumes, murió de una sobredosis de heroína a la edad de 27 años.

Janis Joplin sigue siendo una de las artistas más vendidas en los Estados Unidos, contando con certificaciones de la Asociación de la Industria de la Grabación de América por 15,5 millones de álbumes vendidos tan solo en los Estados Unidos.

ROSA MARÍA GARCÍA-MALEA



La almeriense Rosa María García-Malea López fue la primera piloto española de caza del Ejército del Aire. El año pasado, entró a formar parte de la prestigiosa Patrulla Águila.

Cuando tenía 21 años entró a formar parte de la historia del Ejército del Aire en la Academia de San Javier (Murcia). A pesar de ser parte de la historia de las Fuerzas Armadas, considera ya “superado” el hito de la incorporación de la mujer al ámbito militar. A su juicio, quien tenía “mérito” fue la primera mujer que se alistó hace 30 años.

García-Malea rechaza merecer más reconocimiento por ser mujer y haber conseguido estos logros. “Ser mujer no me hace diferente. Me siento igual que mis compañeros y he trabajado lo mismo que ellos para conseguirlo. Soy solo una más”, defiende la capitana. Con la entrada de García-Malea en la Patrulla Águila ya no son sólo hombres los que realizan giros, cruces y acrobacias en el aire.

Alfonsa Rosa María "Alfonsina" Morini, más conocida como Alfonsina Strada (Castelfranco Emilia, 16 de marzo de 1891 - Milán, 13 de septiembre de 1959) fue una ciclista italiana, primera mujer en competir en carreras de hombres, como el Giro de Lombardía 1917 y 1918 y el Giro de Italia. Es considerada entre las pioneras de la participación femenina en el deporte.

Cuando Alfonsina aprendió a montar en bicicleta, descubrió su verdadera pasión, y antes de los catorce años la joven ya había encontrado una manera de participar en diversos concursos en secreto por sus padres. Su madre, después de descubrir el hecho, le dijo que para seguir corriendo ella tendría que casarse e irse de casa. A la edad de catorce años, en 1905, se casó con un mecánico y cincelador, Luigi Strada, con quien se mudó a Milán; como regalo de bodas, él consiguió una bicicleta. Su marido resultó ser su primer seguidor y gerente.

ALFONSINA STRADA



MANZANARES

E D J E V A L

2018

Elección de Alcaldes Medievales



VJJ
JORNADAS

Histórico
Turísticas

5, 6 y 7
DE OCTUBRE



DIPUTACION DE
CIUDAD REAL