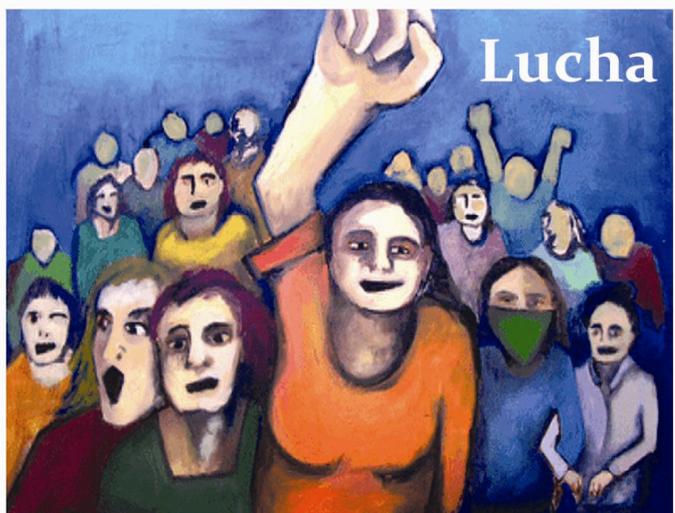
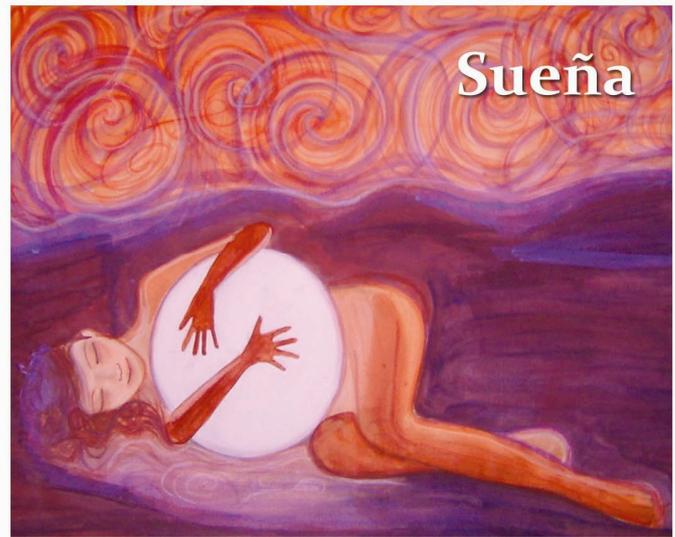


# MUJER QUE...



8 de Marzo: Día Internacional de la Mujer  
Estadísticas sobre la violencia de género  
Artículos “De Primera Mano”

# Sumario

## **De primera mano**

<b>- Educar es Mejorar</b>	<b>Página 4</b>
<b>- La Maleta</b>	<b>Página 5</b>
<b>- Techo de Cemento</b>	<b>Página 6</b>
<b>- Hoy Voy a Levantar un Muro</b>	<b>Página 7</b>
<b>El Retrato: Blanca Noblejas Solís</b>	<b>Página 8</b>
<b>Noticias</b>	<b>Página 12</b>
<b>Reportaje: Violencia de Género</b>	<b>Página 13</b>
<b>Estadísticas: Violencia de Género</b>	<b>Página 14</b>
<b>Bienestar: Mari Gracia Calero</b>	<b>Página 18</b>
<b>Bosquejos: Mujeres de nuestra historia</b>	<b>Página 20</b>

**Mujer Que... está elaborada por las alumnas del taller de prensa del Centro de la Mujer de Manzanares:**

- **Holga Monteagudo**
- **Pepa Fernández Camuñas**
- **Mariani Rodríguez**
- **Elena Carayol**

**Monitora: Diana Granados Bellido**

**Centro de la Mujer, Ayuntamiento de Manzanares**

# Igualdad a Pie de Calle

Vuelve esta publicación y vuelve con más fuerza que nunca, al igual que ha vuelto la apuesta por la igualdad a nuestra localidad. La igualdad entre hombres y mujeres es uno de los pilares sobre los que este equipo de gobierno trabaja, un equipo de gobierno en el que las mujeres tienen un papel fundamental y decisivo en el día a día de Manzanares. El papel de la mujer ha sido denostado y prejuizado injustamente a lo largo de la historia y es nuestro deber, como responsables políticos, visibilizar esta problemática y poner todos nuestros recursos a disposición de la igualdad.



Es evidente que las mujeres no tienen la misma representación que los hombres tanto en las instituciones como en los puestos directivos de las empresas.

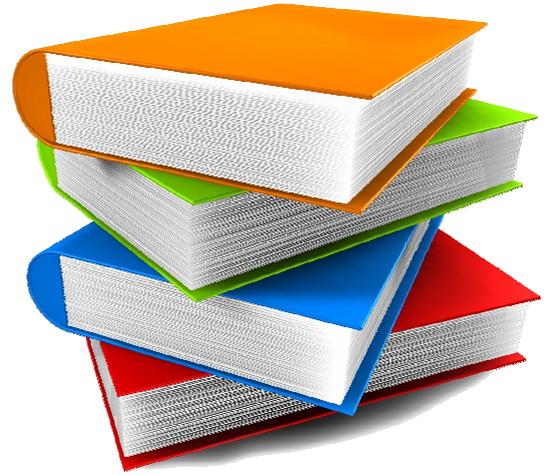
Esta ausencia de mujeres en la vida pública es de lo poco que se conoce y se habla cuando se trata la problemática de la desigualdad. Pero, ¿es simplemente un problema de representación en las altas esferas? ¿Encontramos desigualdad en nuestro día a día? Yo quiero aprovechar estas líneas para hablar de desigualdad que veo en mi día a día como alcalde y como ciudadano: la desigualdad a pie de calle. Quiero hablar de esas mujeres que se ven obligadas a dejar su vida laboral para atender a sus familias, de esas mujeres que reciben salarios menores que sus compañeros hombres aunque realicen el mismo trabajo, de esas mujeres coaccionadas en su vida laboral para no quedarse embarazadas o para no ejercer como madres de esas mujeres maltratadas y asesinadas por sus parejas por el simple hecho de ser mujer, de esas mujeres que ven coartada su libertad como ser humano por el autoritarismo de una sociedad machista e injusta, de todas esas mujeres que luchan frente a una vida que parece abrir puertas solo si eres hombre. Conozco vuestro día a día y estoy convencido de que sois una pieza esencial en el desarrollo y crecimiento de nuestra localidad. Por eso, hoy quiero dedicaros este editorial a vosotras.

Esta publicación vuelve para abrir puertas y conciencias y, sobre todo, para dar voz a mujeres y también a hombres a favor de igualdad. Porque la igualdad es responsabilidad de todos: hombres y mujeres. Mi enhorabuena y mi agradecimiento a las responsables de la edición de esta revista y a la Concejalía de Igualdad por apostar por dar voz a las mujeres y a los hombres de esta localidad a través de estas páginas. No basta con afirmar que todos somos iguales, debemos poner en marcha políticas que garanticen esta igualdad. Este es un espacio para debatir, opinar y aprender sobre la igualdad. Esta publicación vuelve como una plataforma abierta a todos, al día a día, a vosotras y a nosotros, a la apuesta por una igualdad real a pie de calle.

**Julián Nieva**

**Alcalde de Manzanares**

# Educación es Mejorar



Son las ocho de la mañana en cualquier lugar de España. Niñas y niños se levantan animados para ir a la escuela, no saben que ese hecho insignificante marcará sus vidas y que muchos como ellos en el mundo hoy no podrán acceder a la escuela.

La situación afecta a ambos géneros pero, una vez más, las cifras que arrojan los datos muestran que las niñas salen peor paradas; por poner un ejemplo, una niña en el África Sub-sahariana, tendrá muy pocas opciones de poder asistir a la escuela, y aunque dependerá de muchas circunstancias, ser niña y ser pobre serán dos condiciones que harán que la balanza se incline hacia la imposibilidad de poder asistir a la escuela.

Y ese hecho que incluso puede resultar baladí, marcará la vida de esa niña porque estará más expuesta a todo tipo de enfermedades, ya que no aprenderá a cuidar su salud, y la de su entorno, porque será madre precoz, porque estará más expuesta a la violencia de género, y a la opresión...

Una niña española tendrá la ocasión de aprender a relacionarse con su mundo, a ser crítica, a conseguir una libertad que le ofrecerá la posibilidad de elegir. Y esa capacidad de elección sólo se consigue con enseñanza.

A veces damos poca importancia al hecho de poder tener una educación, acceso a internet, libros. Vivimos en la sociedad de la información, y sin embargo, ese derecho no se cumple en todas partes del mundo ya que hay muchas niñas que no pueden acudir a una escuela.

La educación en estos países se convierte en un arma muy importante de control a la población y las más perjudicadas son las niñas, las cuales se casarán siendo aún menores, no podrán realizarse como personas, y estarán siempre a merced de los hombres.

Sólo si somos conscientes de la importancia de la educación, podremos lograr un mundo más igualitario. Las mujeres podemos hacer que las sociedades avancen, nuestra visión del mundo es muy importante, ya que si no, viviremos en unas sociedades sesgadas, sólo con perspectivas masculinas y nuestra mayor incorporación a puestos de responsabilidad, enriquecerá la sociedad.

Teniendo en cuenta que vivimos en un mundo conformado por dos sexos, si es sólo una parte la que manda y ostenta el poder, la balanza queda descompensada. Si la naturaleza nos ha hecho hombres y mujeres, con nuestras cualidades particulares, debe ser para poder complementarnos y así tener una mayor riqueza en todos los aspectos que de otra forma sería imposible de lograr. Por ello, debemos conseguir que todas las mujeres del planeta desarrollemos nuestro derecho a la educación ya que será la llave para lograr sociedades más justas e igualitarias.

Pepa Fernández Camuñas

# La Maleta

Le hubiera dicho: “¿por qué me miras así?”.

En las sociedades antiguas, alcanzar edades avanzadas significaba un privilegio, una hazaña que no podía lograrse sin la ayuda de los dioses, la longevidad era motivo de orgullo para el clan, por cuanto eran los depositarios del saber, la memoria que los contactaba con los antepasados.

Si nos detenemos en la literatura griega, la posición de los ancianos era muy maltratada. "Vejez maldita y patética de las tragedias, vejez ridícula y repulsiva de las comedias; vejez contradictoria y ambigua de los filósofos... "(Minois G. Historia de la vejez.) Por el contrario, es en Grecia donde por primera vez se crean instituciones de caridad preocupadas del cuidado de los ancianos necesitados.

Le hubiera preguntado: “¿por qué me miras así?”. Ella creyó que su mirada era de rencor, de pena o de tristeza. Pero no era así. Él le dijo: “no te preocupes, aquí estaré bien y te ayudarán con esta carga que no puedes llevar tu sola”. Pero el miedo y el desasosiego paralizaron a la mujer. “No llores”, le dijo el anciano.

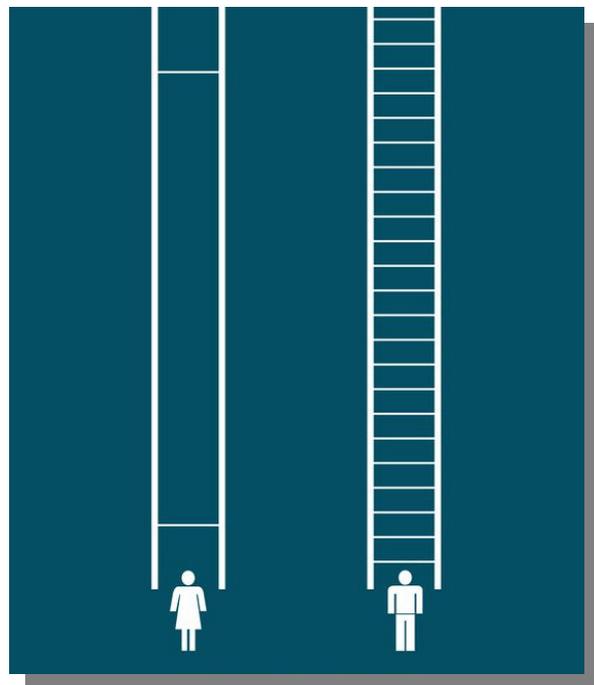
En ese momento ella recordó una conversación que mantuvo con unos colegas en un café, en la que criticaban la actitud de una compañera que había dejado a un familiar en una residencia de ancianos. Oh! ¡Que sentimiento de culpabilidad la invadía!.. Los primeros días no pensaba en otra cosa: dormiré bien, le gustará la comida... con esa pena no podía hacer nada, siempre sintiéndose culpable, ya con la mirada perdida, “no sé cómo voy seguir así”... De pronto supo que algo tenía que cambiar: “si sigo a si no podré ir a verle y será peor para los dos, necesito adaptarme, no quiero continuar así, mi vida será un trapo”. Entonces se le encendió una luz, se agarró a su condición de mujer y tuvo que aprender a vivir con ese pesar, era una exigencia moral. Era como llevar una maleta con doble fondo que hay que arrastrar durante todo el día. “Ahora, pensó, cada vez que nos veamos nuestras manos se entrelazarán y nunca dejaremos que el tren de nuestra vida descarrile”.

Al día siguiente fue a visitarle, qué distinto fue ese abrazo, al instante de verla el anciano ya la notó cambiada, le dijo: “así te quería ver, como tú eres, sin pena ni rencor, no puedo ver esos ojos marchitándose, ni que lloren más, eres una mujer fuerte y alegre y deseo que sigas así porque de esta manera me haces más feliz. Jamás vuelvas a sentirte culpable”.

Como homenaje a la positividad de ese anciano, tenemos que aprender a caminar con toda la fuerza que podamos, pues así todo será mucho más sencillo... una caricia, un beso. Estas líneas van dedicadas a todas las personas o mujeres que se vean reflejadas en ellas.

# Techo de Cemento

Hace unos meses los medios de comunicación se hacían eco de una insólita noticia... Y es que en tiempos como los actuales todavía nos quedamos asombrados por el hecho de que algunos clubes femeninos de deporte (no solo nacionales, sino a nivel mundial) incluyan una cláusula de posible extinción de contrato por un embarazo casual o programado de la jugadora. Lo peor de todo es que en algunos casos, dicho embarazo es incluido como motivos para interrumpir un contrato dentro del mismo apartado de prácticas de deporte de riesgo en el tiempo libre, positivos por dopaje o conductas indecorosas.



Legítimo es decidir tener o no tener descendencia por uno u otro motivo. La mujer por ello no debe considerarse menos mujer. Lo verdaderamente inconcebible es ver restringidos los derechos de decisión de toda mujer por lo ilegal de la condición impuesta.

En el mundo empresarial también nos encontramos con multitud de trabas. En el mes de marzo pasado se publicó un estudio realizado por EUROSTAT para la UE sobre la edad del primer embarazo que prefieren las europeas y el resultado de dicho estudio es que la principal opción es alrededor de los 30 a 35 años, llegando hasta los 40 la elección de las españolas. Y es aquí, en plena madurez personal y empresarial, cuando surgen los primeros problemas a los que se enfrenta la mujer, ya que además de los obstáculos que tiene que solventar para optar a ciertos niveles jerarquizados con respecto al hombre, algunas empresas ven un inconveniente poder nombrar a una mujer para un puesto ejecutivo relevante, si ésta tiene hijos o esta en espera de ellos. Por otro lado algunas mujeres, ejerciendo una responsabilidad mal entendida, crean su propio “techo de cemento” que se puede definir como el que se auto imponen al decidir no promocionarse profesionalmente por el alto coste personal y familiar que va a suponer el nuevo puesto. Y es que cuando en la cultura de dirección de empresa se programan reuniones tarde o imprevistas, cuando no se utilizan video-conferencias y se sigue valorando el presentismo de forma continuada...todo son indecisiones. Esto viene a corroborar que la mujer además de sufrir la discriminación salarial y unas cláusulas abusivas respecto a la maternidad, se enfrenta a todo un galimatías difícil de superar y resolver.

Holga Monteagudo

## Hoy voy a levantar un Muro

Hoy voy a levantar un muro, como dice un conocido político. "El muro lo pagarán .....otros ", sin comentarios.... está de moda: lo malo de los muros es que los han pagado y los pagarán los que no los pidieron. Yo decido hacer un muro, este muro, no será para no dejar pasar a gente, este muro será para proteger a personas:

A las **niñas**, de la mutilación genital femenina, un delito enmascarado por la cultura y la tradición; a las niñas obligadas a casarse, en el mundo son una cada siete segundos; a **todos@** de la delincuencia organizada que se lucra con la explotación de seres humanos, tráfico de personas, violencia en todos sus ámbitos; a las **mujeres** y a los **niños@**, de agresiones por parte de su pareja que se traducen en un daño temporal, o permanente... En este tipo de violencia no debemos pasar por alto los "empujones y zarandeos" eso también es violencia física como cualquier acto de naturaleza sexual no consentido por la persona, aunque sea pequeña (conyugal, de pareja o de parentesco). Violencia psicológica, física, económica, social, escolar, cibernética, etc.... Ese muro, mi muro, dejará pasar a las leyes, **si**, ya que tendrá puertas bien guardadas por todos nosotros.

*“Another brick in the Wall”*

Leyes como la que aprobó por primera vez la ONU, una resolución que condena la mutilación genital femenina y que exige a todos los gobiernos integrantes su prohibición y castigo, ya que se considera "un atropello irreparable e irreversible que niega los derechos humanos de las mujeres y las niñas". Leyes que defiendan la posibilidad de elegir cuándo casarse y con quién hacerlo, lo cual no es un derecho que se garantice en todo el mundo. Así lo ha demostrado el último informe sobre el matrimonio infantil publicado por *Save the Children*. La Convención contra la Tortura y Otros Tratos o Penas Cruelles, Inhumanos o Degradantes (1984), La Asamblea General de las Naciones Unidas, Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer (1993), y muchas más.

Cualquiera que lea esto pensará que todo está dicho, y tienen razón, no vengo a descubrir nada nuevo, casi todo está dicho y por personas e instituciones mucho más sabias que yo, solo he hecho una pequeña reflexión, he pensado en las personas, que por motivos diferentes lo están pasando mal, he querido poner como dice la canción otro ladrillo en el muro, "*Another brick in the wall*". Unámonos y pongamos más ladrillos para no dejar pasar esas cosas malas y pongamos más ladrillos para sustentar a las leyes que nos protejan.

Este, mi muro, no está hecho para segregar sino para unir contra la intransigencia.

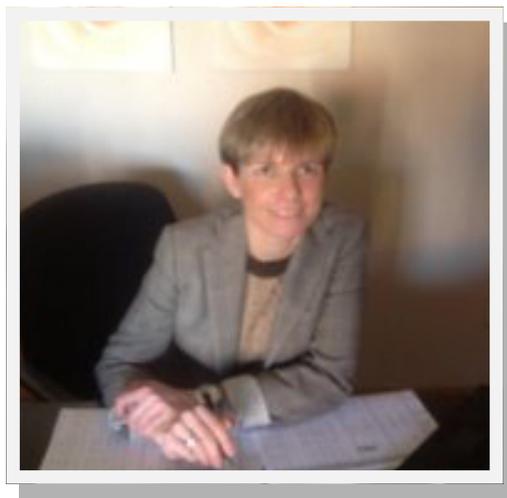
## EL RETRATO

BLANCA NOBLEJAS SOLÍS

# Un “Espacio del Alma en Calma”

Terminó sus estudios de Psicología en la Universidad Pontificia de Salamanca en el año 1995, después de varios Cursos de Especialización en el Ámbito de la Psicología Clínica (áreas infantil/adolescencia, etapa adulta y tercera edad). Durante los primeros años, trabajó en el Ayuntamiento de Manzanares impartiendo cursos de formación sobre autoestima, habilidades sociales, entrenamiento de la memoria a la tercera edad, talleres prácticos sobre técnicas de relajación y respiración y técnicas cognitivas para el control de Pensamientos negativos.

Ha trabajado como Psicóloga en el Centro Especializado para Enfermos de Alzheimer en Valdepeñas, centrando su trabajo en terapias dirigidas al mantenimiento cognitivo y emocional del paciente y el cuidado psicológico de sus familiares, además de intervenciones psicológicas dentro del ámbito laboral con el personal sanitario. En 1998 Blanca inauguró su "Clínica de Psicología Blanca Noblejas" en Manzanares, centralizando su actividad en "Espacio del Alma en Calma", un espacio para el cuidado de la mente y del alma.



**Muchas personas confundimos psicología con psiquiatría? ¿Cuáles son las diferencias principales?**

La Psiquiatría ahonda en las causas biológicas y fisiológicas de los problemas de la salud mental realizando un tratamiento farmacológico en el paciente en la mayoría de los casos. La Psicología estudia el comportamiento humano, intenta conocer al ser humano y a sus cogniciones para así, mediante técnicas, estrategias y mecanismos, poder aliviar el sufrimiento psicoemocional del paciente.

Los Psiquiatras son médicos cualificados para recetar psicofármacos. Los Psicólogos estudian la carrera de Psicología y después pueden especializarse en diferentes ámbitos no solo de la salud, sino

también en recursos humanos y para formar parte de equipos psicopedagógicos.

Aunque también tenemos nociones de farmacología no estamos aptos en ningún momento de recetar ni aconsejar fármacos.

**¿Cuáles son las causas más comunes hoy en día que nos hacen visitar a un psicólogo?**

Son múltiples, incluso ahora hay algo que antes no se daba, sobre todo en el adolescente, y es que si no se siente bien, reconoce e identifica que necesita hablar y tratar lo que le está ocurriendo, es capaz de pedir a su familiar, amigo/ a...ayuda especializada, el "viaje" puede tornarse mas liviano si soy capaz de hablar y compartir.

Por tanto, podemos hablar de problemas de conducta en la infancia y adolescencia, de alimentación, de insomnio, de como dejar de fumar, trastornos de ansiedad y depresión, baja autoestima, fobias, tics y manías. Problemas de insatisfacción personal, de pareja, familias, relaciones sexuales, duelo y cómo afrontar la muerte, control y gestión de emociones y pensamientos rumiantes y negativos...entre otros.

Mucha gente también me visita de manera puntual sin tener que iniciar terapia, ya que acuden con la necesidad de sentirse escuchados, comprendidos y expresar sus emociones y sentimientos.



**Hoy en día  
existe la necesidad de sentirse  
escuchado,  
comprendido**

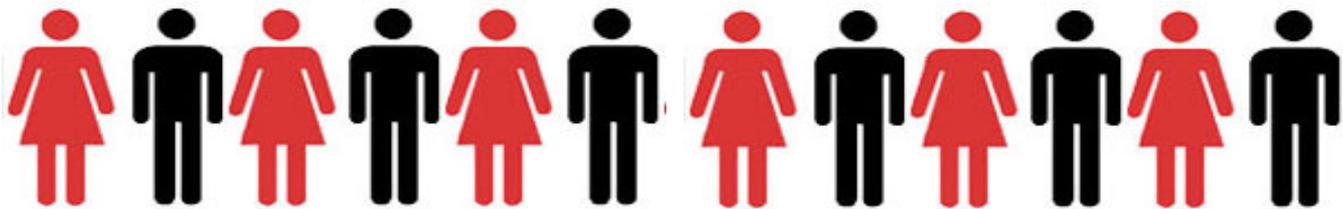
**¿Esas causas son más comunes en hombres o en mujeres? ¿Qué porcentaje de unos y otras tienes en tu consulta?**

Las mujeres acuden más que los hombres a la consulta, aunque en los últimos tiempos el hombre comienza a no tener problemas a la hora de visitarme, comienzan a verlo y sentirlo de una forma más normalizada. Las mujeres acuden, como digo, a la clínica más que los hombres, un 65% frente a un 35% aproximadamente, cifras que lógicamente pueden variar.

**¿Existe todavía la tendencia a ocultar que visitamos a un psicólogo?**

Siendo sincera, a nadie le gusta que los demás se enteren de sus necesidades, pero es curioso, sí que nos interesa lo que les pasa a los demás....es una tendencia del ser humano. Fuera de broma, afortunadamente te respondo a la pregunta, no, ya no existe tanta tendencia a ocultarlo.

# EL RETRATO



En los últimos años, en la clínica hay un gran incremento de visitas de niños y adolescentes que sin problema alguno acuden a tratamiento psicológico.

**Ya que esta entrevista se realiza para la revista del taller de prensa del Centro de la Mujer de Manzanares, nos gustaría centrarnos en un tema que afecta, creemos, en su mayoría a mujeres: la autoestima. ¿Es más frecuente de lo que creemos? ¿Cuáles son los síntomas de una baja autoestima? ¿La padecen más las mujeres o los hombres? ¿Hay alguna razón? ¿Qué recomendaciones podrías dar a las mujeres para mejorar su autoestima?**

La Autoestima entendida como el valor que nos otorgamos a nosotros mismos y la idea que tenemos de nosotros mismos. Un factor determinante en el estado de bienestar de la autoestima, es la formación de esta en la Infancia.

Es especialmente importante, pues es cuando se forman los rasgos y hábitos básicos de nuestra propia personalidad. Seremos en la edad adulta según la hayamos fraguado en la infancia. Por ejemplo, un refuerzo positivo o negativo, un premio o un castigo en la infancia será básico para la seguridad emocional en el futuro.

## **Síntomas de Baja Autoestima:**

1. Sintomatología ansiosa-depresiva.
2. Hipersensibilidad a la crítica de los demás.
3. Frecuentes cambios de humor.
4. Sentimientos de culpa.
5. Indecisión crónica.
6. Falta de confianza en sí misma.
7. Dificultad para iniciar y mantener relaciones sociales.
8. Incapacidad para expresar sentimientos y emociones.
9. Miedo absoluto al cambio
10. Problemas de adaptación al cambio.

## Recomendaciones para mejorar la Autoestima:

1. Se consciente de tus aspectos positivos. Porque los posees.
2. Date permiso para quererte.
3. Déjate fluir.
4. Acéptate tal y como eres. Este sería el primer paso, para la mejora de tu bienestar emocional.
5. Ten paciencia, mucha paciencia. Se constante en el trabajo de tus logros y objetivos.
6. Felicítate. No te sientas culpable ni ridícula por hacerlo.
7. Tu vida la vives tu. La decides tu. Tu eres la dueña de tu vida. Por eso, no debe importante el juicio o los comentarios de los demás, lo que los demás piensen a cerca de ti (de como piensas, de como hablas o de como vistas....). Es tu vida, no la de los demás. Este punto es importante, porque si no soy capaz de desligarme de todo ello, me mantendré siempre ligada al famoso "que dirán".

8. Afronta tus problemas. Se dueña de tu vida. Conviértete en una mujer que controla su propia vida. El primer paso no te lleva donde quieres estar pero si te saca de donde estas, recuérdalo.

9. Controla tu nivel de perfeccionismo y exigencia contigo misma. Es absolutamente imposible hacerlo bien a la primera. Una no puede ser buena en todo.

No persigas la idea de querer satisfacer a los demás, a quien tienes que satisfacer es a ti misma.

Es lógico que hay cosas que no se te den bien y puede que no lo consigas a la primera, no pasa nada, esto no es un fracaso, visualízalo como un aprendizaje.

Con respecto a la proporción en hombres que en mujeres, siempre se ha creído que la baja autoestima o déficit de esta estaba mas ligada a la mujer que el hombre. Era como un problema mas asociado a nosotras.

Sin embargo, yo diría que la actualidad es tan frecuente tanto en hombres como en mujeres por la excesiva competitividad entre nosotras y/o entre el sexo opuesto, la dificultad para encontrar y mantener trabajo....entre otros factores.



# 8 de Marzo. Día Internacional de la Mujer

PROGRAMA DE ACTIVIDADES XXII JORNADAS DE LA MUJER

SABADO 25 DE MARZO. II GALA DE LA IGUALDAD

ENTREGA PREMIOS IGUALDAD

- ♦ Cristina Camacho Saavedra
- ♦ Vicente Gigante López de Pablo y Manuel Sánchez-Migallón López de la Rica
- ♦ Manuel Lorente Acosta
- ♦ Programa de Televisión “Amores que duelen”

*Entrada gratuita hasta completar aforo. Recogida de invitaciones en el Centro de la Mujer y Oficina de Turismo.*



**MIÉRCOLES 8 DE MARZO: 18.00 HORAS. BOTA DE HORO**

**MESA INTERGENERACIONAL DE EXPERIENCIAS. CAFÉ- TERTULIA**

Participan: Juana Jurado, Isabel López González, Blanca Gómez y María Díaz.

**VIERNES 10 DE MARZO: 20.30 HORAS. CASA DE CULTURA**

**CINE: “LAS INOCENTES”**

Entrada 4€ desde 1 h. antes en taquilla.

**SÁBADO 11 DE MARZO: 12.30—13:30 HORAS. C/ EMPEDRADA**

**PERFORMANCE: “SI PROBAMOS A ENTENDER NOS” A cargo de Lazarillo TCE**

# Violencia de Género



Paula Sifora

**L**a violencia de género sigue siendo una de las principales lacras de nuestra sociedad. En lo que va de año, 12 mujeres han sido asesinadas por sus parejas o ex parejas en nuestro país. La violencia de género es un problema que persiste a nivel global: la OMS estima que una de cada tres mujeres en el mundo ha sufrido violencia física o sexual. Pero además, debemos recalcar que la violencia contra la mujer también se manifiesta de otras maneras: con la trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual o a través de la mutilación genital femenina.

Las estadísticas recopiladas en las próximas páginas muestran como la violencia de género afecta a todas la mujeres de cualquier continente, país, región o Comunidad Autónoma, cómo afectan a mujeres de todas las edades y de cualquier clase social.

# Estadísticas

### Violencia de género

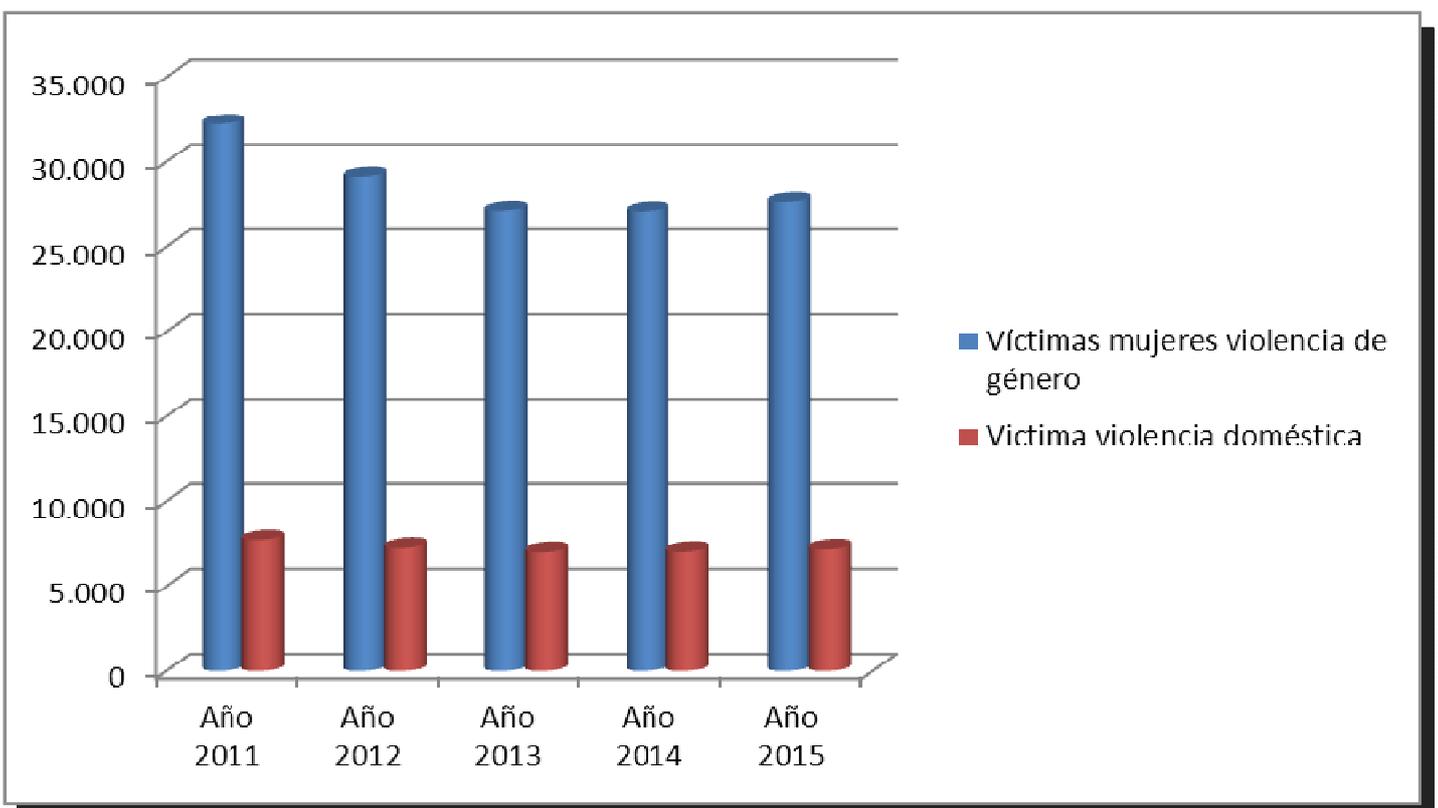
Se entiende por violencia de género todo acto de violencia física o psicológica (incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad) que se ejerza contra una mujer por parte del hombre que sea o haya sido su cónyuge o esté o haya estado ligado a ella por una relación similar de afectividad aún sin convivencia.

**La tasa de víctimas de violencia de género en 2015 fue de 1,4 por cada 1.000 mujeres de 14 y más años**

**El número de víctimas de violencia doméstica fue de 7.229 en 2015, un 2,0% más que en el año anterior**

### Violencia doméstica

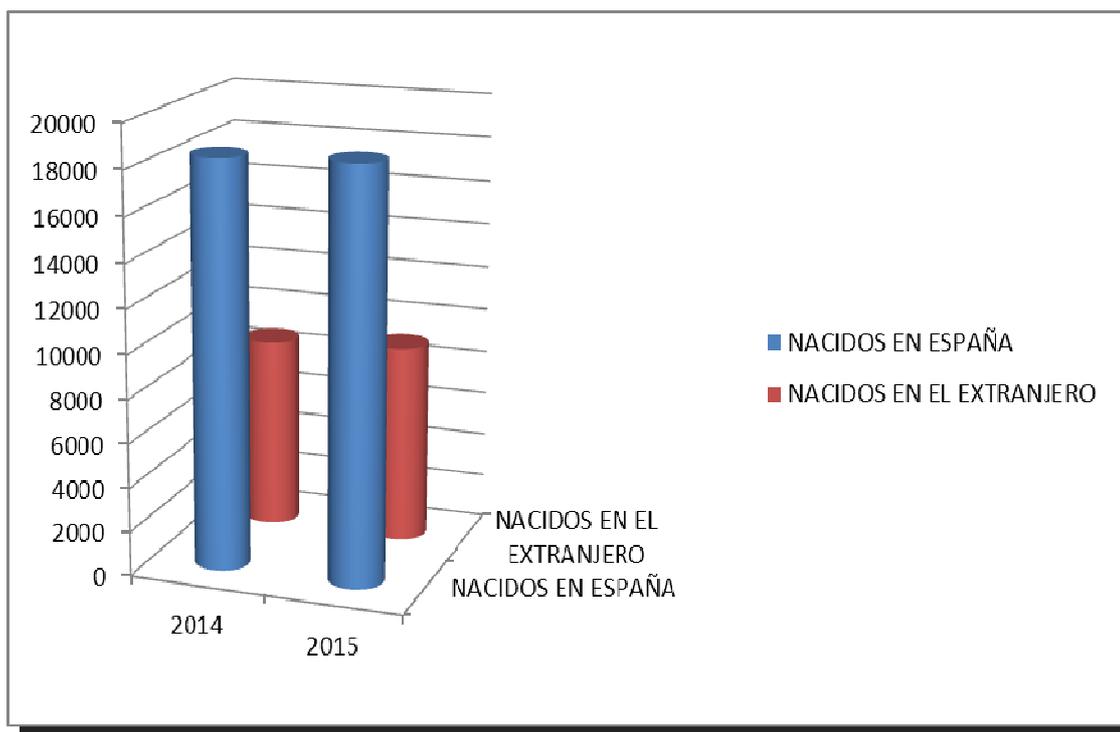
Se entiende por violencia doméstica todo acto de violencia física o psicológica ejercido tanto por un hombre como por una mujer, sobre cualquiera de las personas enumeradas en el artículo 173.2 del Código Penal (descendientes, ascendientes, cónyuges, hermanos, etc.) a excepción de los casos específicos de violencia de género.



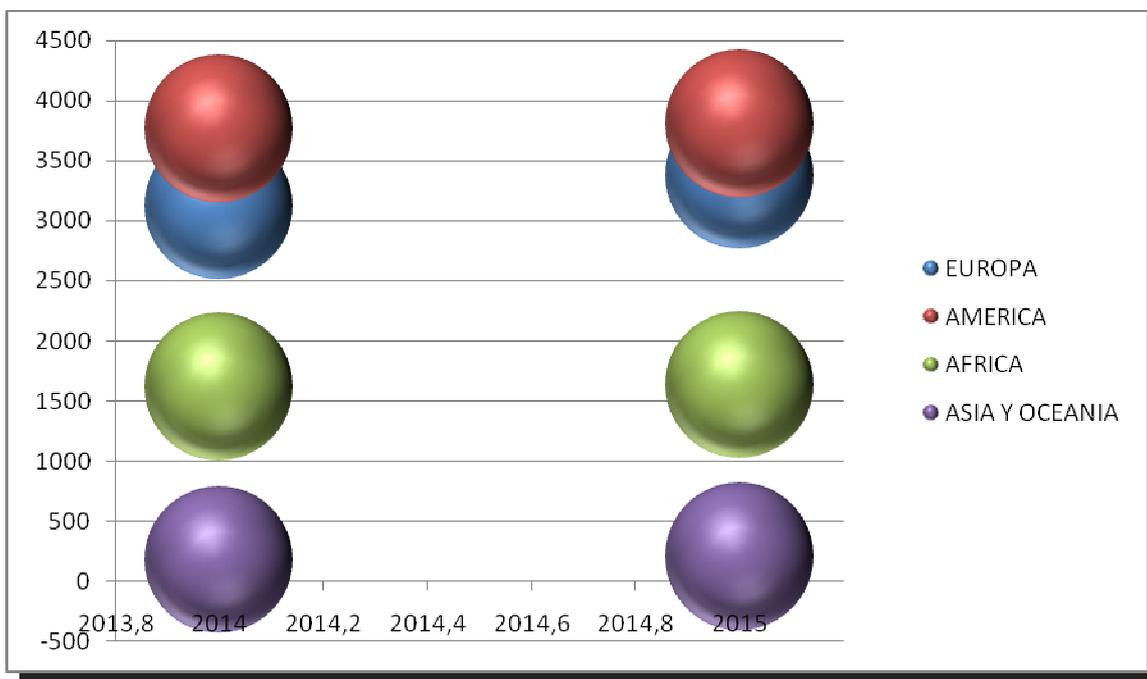
# Violencia de Género

## Víctimas de violencia de género por lugar de nacimiento

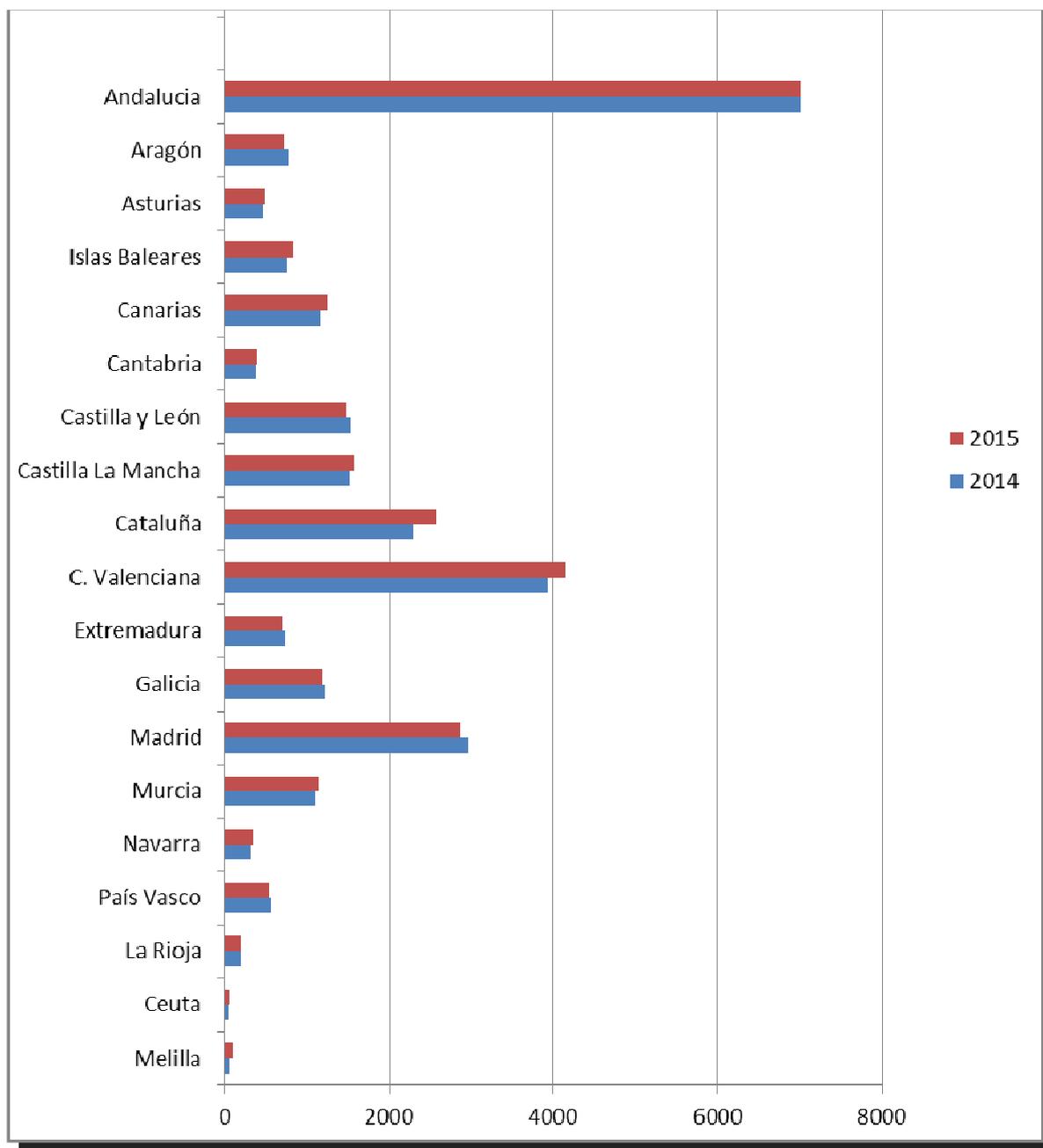
Aunque es mayor la tasa de violencia de género de mujeres nacidas en España (18.609) con respecto a las mujeres nacidas en el extranjero (9.015), son éstas últimas las que han sufrido un mayor aumento de casos, un 3,9%, mientras que en España el incremento ha sido de un 1,1%.



Por lo que se refiere a sus países de origen, las más afectadas son las mujeres de origen americano.



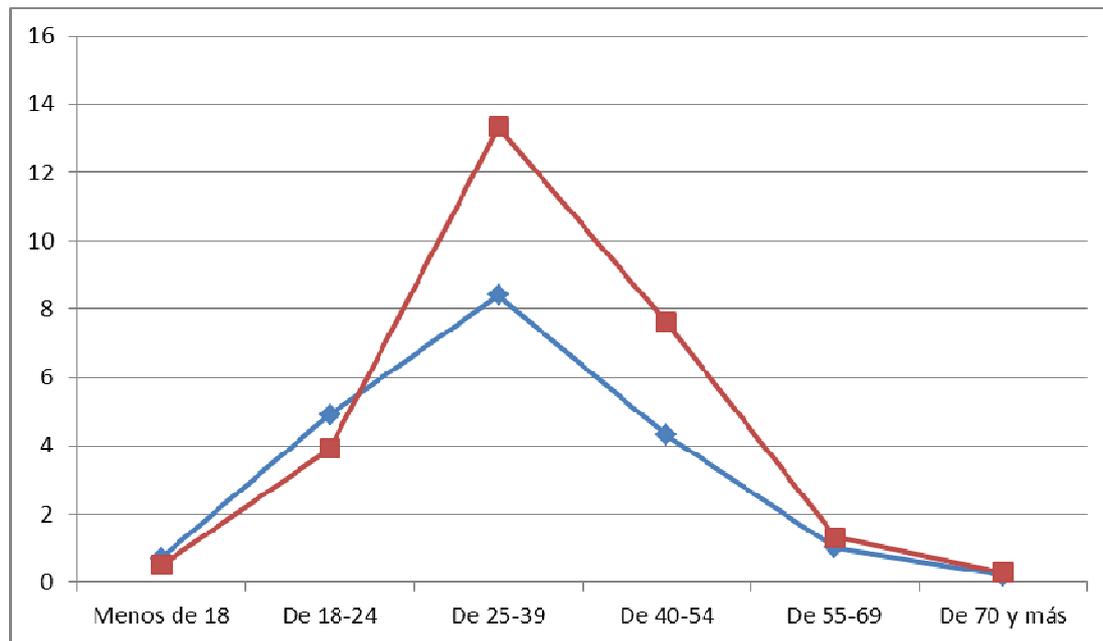
## Víctimas de violencia de género en las Comunidades Autónomas.



Del gráfico anterior, se puede destacar cómo en la comunidad de Melilla hay un aumento de víctimas de violencia de género de un 51%, siendo 64 víctimas en el año 2014 y 97 en el 2015.

Por el contrario, la comunidad Aragonesa registró un descenso del -7,5 %, con un total de 771 en el año 2014, 58 víctimas menos que en el año 2015 en el que hubo 713.

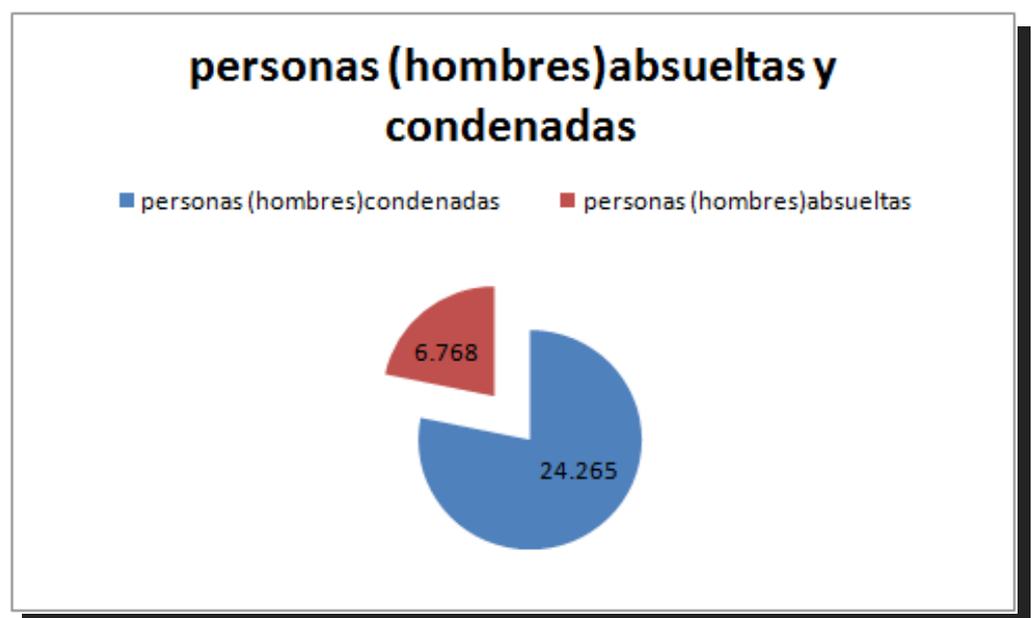
## Víctimas de violencia de género por edad



Los datos de violencia de género en España por edad, en los años 2014 y 2015, nos demuestran que la mayoría de las víctimas son jóvenes. Las mujeres en edad de procrear son más vulnerables en manos de sus parejas, quizás debido a la dificultad que pueden encontrar en este rango de edad, para dejar a sus parejas, a causa de tener más problemas para tener un trabajo y una independencia económica.

## Resultados de sentencias dictadas , con ordenes de protección y medidas cautelares.

Personas absueltas y condenadas (con sentencias firmes, INE, 2015) que han sido inscritas en el Registro Central, para protección de las víctimas de violencia doméstica y de género. En el registro central se anotan las medidas cautelares y órdenes de protección relativas a asuntos de violencia doméstica y de género,



Como las penas y medidas de seguridad impuestas en sentencia firme y no firme por delito y falta. La duración de estos procesos es de menos de un año en 7 de cada 10 personas, un 70,8%. Entre 1 y 2 años, un 7,4% y más de 3 años un 6,2%.

# Maria Gracia Calero

**María Gracia Calero** es especialista en fisioterapia, osteopatía y kinesiología holística. Su trabajo diario consiste en ayudar a las personas a superar su dolor, integrando todas las partes del ser humano, tanto físicas como psicológicas.



## ¿En qué consisten la kinesiología y la osteopatía?

La kinesiología es una terapia natural que considera que mente y cuerpo están correlacionados, por lo que el hecho de cuidar uno de los dos aspectos, beneficiará también al otro.

El término kinesiología procede del griego 'kinesis', que significa movimiento, y se puede definir como estudio del movimiento. Esta disciplina evalúa el tono muscular y los movimientos de la persona (o los problemas que tiene para realizar un movimiento concreto), con el objetivo de identificar en qué zona del cuerpo se encuentra el problema que produce un desequilibrio al paciente, influyendo negativamente sobre su bienestar físico o emocional.

La Osteopatía, por su parte, es una medicina manual que toma al cuerpo como un todo. Se basa en la creencia de que todos los sistemas del cuerpo están relacionados y por lo tanto los trastornos en un sistema afectan el funcionamiento de los otros. La osteopatía da solución a la causa del problema. El diagnóstico y el tratamiento para que sean seguros deben estar realizados por un osteópata.



# BIENESTAR

**¿Qué porcentaje de pacientes hombres y mujeres acuden a la consulta? ¿Son mas comunes algunas patologías en unos u otras?**

Depende de la especialidad del terapeuta. Yo, personalmente, tengo más pacientes mujeres por cuestiones de nutrición, fibromialgias, depresión, intolerancias, infertilidad, etc....que es mi especialidad.

Sin tener en cuenta al terapeuta, el porcentaje se equilibraría a un 50% debido a la frecuencia de las lesiones deportivas en los hombres.

**¿Cuáles son las patologías más comunes en las mujeres que tratas en tu consulta?**

Problemas digestivos principalmente, colon irritable, estrés, patologías en el eje....., problemas de la glándula tiroidea.

**¿Han evolucionado en los últimos años las dolencias paralelamente a la evolución de la sociedad y el modo de vida ?**

Si, muchísimo, principalmente, en los últimos 40 años. Antes la gente se alimentaba de manera diferente, hoy en día tomamos más aditivos, grasas, etc. Tenemos que cuidar mucho más nuestra alimentación intentando utilizar más materias primas y menos alimentos procesados.

**¿En qué medida comer sano mejora nuestro bienestar físico y psicológico?**

No somos conscientes, ni le damos la importancia que debemos, pero muchas veces los trastornos tienen que ver con la manera de alimentarnos.



**¿Os contratan las empresas para mejorar la salud de los empleados?**

NO, desgraciadamente no. En otros países europeos lo hacen, pero no es el caso de España. Sería muy importante tener fisioterapeutas en las empresas para tratar temas como la ergonomía, los movimientos repetitivos, estiramientos, hacer pausas, etc.

**¿Cuáles son las pautas fundamentales que podemos darles a las mujeres para mejorar su calidad de vida?**

- ♦ Intentar tomar tiempo para sí misma y practicar cosas que nos gusten.
- ♦ Desayunar bien y equilibrado y en franja horaria lógica.
- ♦ Hacer ejercicio suave diariamente, como pasear bajo el sol para absorber vitamina D
- ♦ Intentar hacer algún tipo de meditación, yoga o deportes emocionales de este tipo
- ♦ Tomarse la vida con calma y centrarse en el aquí y el ahora.

# Mujeres de nuestra historia

## VALENTINA TERESHKOVA



Astronauta rusa que fue la primera mujer que tripuló una nave espacial. En 1968 fue nombrada jefe del comité de mujeres soviéticas, y fue diputada del Soviet Supremo hasta 1970. En 1974 fue elegida miembro del Presidium. Participó en la Conferencia Mundial de la ONU con motivo del Año Internacional de la Mujer llevada a cabo en México en 1975, y en 1982 recibió el premio Simba por su labor de promoción de la mujer.

## FEDERICA MONTSENY

Federica Montseny, la Primera Ministra de un gobierno español, y según algunos la primera ministra europea. Federica Montseny ha pasado a la historia porque su ministerio promulgó una ley del aborto y creó unos centros de atención a las prostitutas, donde se les ofrecía alojamiento y se les enseñaba un oficio.



## CONCEPCIÓN ARENAL PONTE

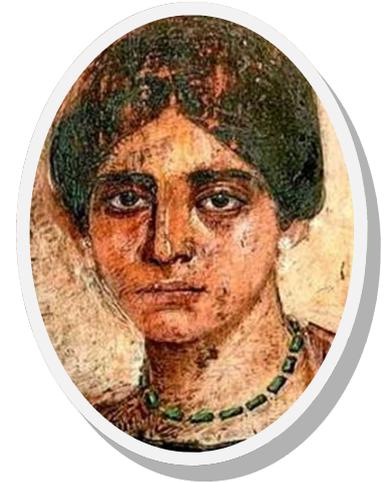
Llegó a ser una de las mujeres españolas más destacadas del siglo XIX. Concepción Arenal no solo abrió las puertas a las mujeres de la vida social y laboral, fue una experta en derecho penitenciario y medicina hospitalaria a nivel internacional, creando además varias organizaciones de ayuda humanitaria. Trabajó junto a Fernando de Castro en la Fundación del Ateneo Artístico y literario de señoras y fue precedente de iniciativas posteriores en pro de la instrucción de la mujer.



# Mujeres de nuestra historia

## EGERIA

Egeria, mujer hispanorromana de origen noble y de economía holgada, lo que posibilitó que tuviera una educación privilegiada forjándose como mujer culta y gran lectora. Fascinada por los Santos Lugares, su religiosidad y su ímpetu por conocerlos hicieron que se embarcara en un viaje a Tierra Santa, cruzando 3 continentes y recorriendo más de 5000 km.



Fue pionera donde un reducido grupo de hombres se atrevían a explorar la tierra y en donde sus acompañantes y sus esposas pasaron literalmente inadvertidas para la historia. Mujeres relegadas y sometidas a una mísera frase como hace constar en un refrán alemán del Medievo que dice: “Peregrina salió y puta volvió”. Egeria fue la primera mujer que, sin saberlo, se convirtió en la escritora del primer libro de viajes.



## COCO CHANEL

Revolucionaria e indómita. Y es que Coco abominaba los corsés y las estrecheces, tan en boga en su época, así que se inventó un estilo nuevo, fue la primera en adoptar la idea: la mujer del siglo XX, trabajadora, independiente, emancipada, que necesitaba ropas cómodas y sobrias para ir al trabajo, un vestuario que le hiciera sentirse elegante sin dejar de ser ella misma.

Sentó las bases de la moda moderna, al tiempo que cambiaba la mentalidad de las féminas: al defender los trajes de chaqueta, sus masculinos y funcionales pantalones, jerséis de punto. Defendía también una manera de vestir más cómoda y, en definitiva... ***una concepción de la mujer más libre.***

# 8 de marzo

## Día Internacional de la Mujer



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](mailto:centromujer@manzanares.es)