

«La muchacha dorada  
se bañaba en el agua  
y el agua se doraba ...»



MUNDO MUJER

## Mundo Mujer

Número 16  
2025

La Federación y la  
dirección de  
la revista no se hacen  
responsables ni tienen  
porqué  
compartir las opiniones  
vertidas  
en los contenidos  
Ilustraciones de portada y  
contraportada.

Redacción: Mercedes  
Valera Fernández  
Maquetación: Irene  
Tortosa Díaz

Federación de  
Organizaciones de Mujeres  
de Lorca  
Calle Padre Azor, 4,  
30800 Lorca (Murcia)  
Telf. 646 39 44 34  
info@fomlorca.org  
<https://fomlorca.org>  
Twitter: @FOMLorca  
Instagram: federmujer

## SUMARIO EDITORIAL

03

### MUJER Y SOCIEDAD

D<sup>a</sup>. Ramona López  
Gómez

05

### MUJER Y DEPORTE

D<sup>a</sup>. M.<sup>a</sup> del Mar Carrillo  
Fernández

08

### MUJER Y TRABAJO

D<sup>a</sup>. Mati Gea Vita

10

### MUJER Y RELIGIÓN

D<sup>a</sup>. Dámaris Juárez  
Baldrés

12

### MUJERES EMPRESARIAS

D<sup>a</sup>. M.<sup>a</sup> Lucia Romero García  
D<sup>a</sup>. Lola Martínez Segura

15

### ACTIVIDADES FEDERACIÓN

18

### MUJER Y ARTE

D<sup>a</sup>. M.<sup>a</sup> Luisa Tomás

24

### MUJER Y COMUNICACIÓN

D<sup>a</sup> Ana López Moreno

26

### MUJER LORQUINA

D. David Torres del  
Alcázar

27

### 30 FEDERACIÓN EN IMÁGENES

### 34 MUJERES JÓVENES

D<sup>a</sup> Luz Márquez González  
D<sup>a</sup> Laura Guijarro Villalba

34

38

### ASOCIACIÓN DE MUJERES DE AGUADERAS

40

### MUJER Y SOCIEDAD

D<sup>a</sup>. Ángeles González

41

### PORTADA Y CONTRAPORTADA

D<sup>a</sup>. Victoria Eugenia Acosta  
Ros

42

### RELATOS Y POESIAS

47

### RECETAS

Subvencionado por

Colaboradores

ISBN: 978-84-09-73905-9



Instituto de  
las Mujeres



## EDITORIAL

Federación de  
Organizaciones de  
Mujeres de Lorca

“¿Y si fuese tu propio hijo... seguirías guardando silencio?”

Hay algo que nos sacude por dentro. Que hiere más que cualquier afrenta. Más que cualquier acto violento.

Y es presenciar cómo nuestras hijas e hijos, nuestro alumnado, nuestros jóvenes... son arrastrados por un entorno que les incita a odiar antes de enseñarles el afecto.

No es una exageración infundada. Está ocurriendo ahora mismo. Está aquí presente.

Se conoce como *manosfera*, aunque muchas aún no lo hayan escuchado antes.

Es un mundo sombrío en redes sociales y foros donde miles de jóvenes aprenden que las mujeres son sus enemigas, que el feminismo es una amenaza, que el poder se basa en la capacidad de vejar, dominar y controlar.

Allí les hablan de “normas” como la del 80/20, donde solo unos pocos merecen ser amados y el resto deben buscar venganza. Les dicen que ellas “juegan con sus sentimientos”, que “piden demasiado”, que “mienten sobre el consentimiento”. Y ellos —nuestros hijos— se lo creen. Porque lo ven una y otra vez en videos virales, con música pegadiza, con datos impactantes. Y lo asimilan como si fuera la verdad.

Y mientras tanto, ¿qué estamos haciendo nosotras?

A menudo no sabemos por dónde comenzar a actuar.

Porque no existen manuales para abordar esto.

Porque nos sobrepasa la situación.

Porque nos da temor.

Pero si no lo mencionamos, si no lo debatimos, si no lo detenemos... ese odio crece sin control. Y se arraiga profundamente. Y se considera normal.

Y lo siguiente que observamos son chicas de 14 años siendo acosadas en línea. Vídeos personales circulando sin autorización. Jóvenes que afirman que el feminismo “ya no es necesario”.

Lo que sigue... podría ser irreversible.

Por eso esta revista, Mundo Mujer, es también una señal de alerta.

Un espacio donde expresar con palabras lo que muchas sienten pero no saben cómo comunicar.

Un lugar para abrir los ojos, para no quedarnos pasivas, para mirar a nuestros hijos —a los nuestros— y animarnos a preguntar:

¿Qué contenido estás viendo? ¿A quién estás prestando atención? ¿Qué idea tienes sobre las mujeres?

Porque prevenir la violencia implica también esto.

Implica también estar al tanto de lo que ocurre en un grupo de Telegram.

Implica también erradicar de raíz cualquier video misógino.

Implica también educar en igualdad con el mismo cariño con el que les enseñamos a dar sus primeros pasos.

Esto no se trata solo del futuro.

Esto es el presente.

Y nos necesita a todas unidas.



**“Hay algo que está ocurriendo en silencio. En los móviles, en los vídeos que nadie revisa, en los grupos de Telegram donde se enseña a odiar. Nuestros hijos están creciendo entre discursos que los llenan de rabia, les enseñan a despreciar a las mujeres y a llamar ‘feminazi’ a quien alza la voz. Se llama *manosfera*. Y ya no es marginal. Es viral, es masiva, es peligrosa. Si no lo frenamos ahora, lo sufriremos mañana. No es solo una moda de internet. Es violencia. Y empieza por una pantalla. Hablemos con ellos. Miremos lo que ven. Pongámosle nombre. Porque prevenir también es esto: educar con amor donde otros siembran odio.”**

# CONCEPTOS CLAVE

**Patriarcado:** El patriarcado es un sistema social y cultural en el que los hombres tienen la autoridad principal y predominan en roles de liderazgo político, autoridad moral, privilegio social y control de la propiedad, excluyendo o subordinando a las mujeres.

**Misoginia:** Es el odio, aversión, desprecio o prejuicio hacia las mujeres y las niñas. No se trata solo de un sentimiento individual, sino que puede manifestarse en actitudes, comportamientos, creencias e incluso sistemas o instituciones que denigran, rechazan, discriminan y ejercen violencia contra las mujeres por el hecho de ser mujeres.

**Manosfera:** La manosfera es un término que se utiliza para describir un conglomerado de comunidades, sitios web, foros, blogs, canales de redes sociales y subculturas en línea que se centran en temas relacionados con la masculinidad, pero que, en su mayoría, promueven ideologías misóginas, antifeministas y sexistas.

En esencia, es un espacio digital donde hombres se congregan para compartir ideas, discutir problemas que perciben que afectan a los hombres y, con frecuencia, expresar un fuerte resentimiento hacia las mujeres, el feminismo y las dinámicas de género modernas.

**Masculinidad tóxica:** La masculinidad tóxica se refiere a un conjunto de actitudes y comportamientos que son estereotípicamente asociados con la virilidad, pero que, en realidad, son perjudiciales para los hombres, las mujeres y la sociedad en general. No se trata de que la masculinidad en sí misma sea mala, sino de los aspectos negativos y exagerados de ciertos rasgos masculinos tradicionales.

**Celibato involuntario (Incels):** Situación de una persona que desea tener relaciones sexuales o románticas, pero no logra establecerlas a pesar de sus intentos.

**Regla 80/20:** El 80% de las mujeres son atraídas y buscan relaciones con solo el 20% de los hombres.

Es decir, según esta ideología, la vasta mayoría de las mujeres (el 80%) concentran su interés romántico y sexual en una pequeña élite de hombres (el 20%) que son percibidos como los más atractivos físicamente, exitosos socialmente o dominantes. Esto dejaría al 80% restante de los hombres sin acceso significativo a relaciones sexuales o románticas, lo que supuestamente explica el "celibato involuntario" de los incels.

**Black pill:** El éxito romántico y sexual no depende del esfuerzo ni de la personalidad. Depende casi al 100% de lo atractivo que seas físicamente al nacer. Si no naces con las características físicas de lo que ellos consideran un hombre "superior", tus posibilidades son cero o casi cero. Si no eres visualmente "atractivo" para las mujeres, estás condenado al celibato.

**Red pill:** Se refiere a la idea de "despertar" y ver la "verdad" sobre las dinámicas de género y la sociedad, que, según ellos, ha sido "corrompida" por el feminismo. Para los "redpilled", esta verdad implica que las mujeres son inherentemente hipergámicas, que los hombres deben ser dominantes, y que hay ciertas "verdades incómodas" sobre las relaciones que el "sistema" oculta.

**Teoría del mercado sexual:** Se basa en la idea de que hay una oferta y una demanda y que las personas tienen un "valor de mercado" (VMS) que influye en sus interacciones. Este valor se construye a partir de una combinación de características como: atractivo físico, recursos económicos, estatus social y rasgos de personalidad.

**Despersonalización femenina:** Implica reducir a las mujeres a meros objetos para el consumo o la frustración masculina, despojándolas de su humanidad y justificación así su odio y su visión de víctima. Se manifiesta de las siguientes maneras: cosificación extrema, lenguaje deshumanizador, visión del sexo como derecho, justificación del odio.

**Masculinidad frágil:** La masculinidad frágil se refiere a la ansiedad, inseguridad y defensividad que sienten algunos hombres cuando perciben que no están cumpliendo con los estándares culturales y sociales de lo que significa ser un "hombre de verdad". Se manifiesta con represión emocional, violencia, homofobia y transfobia, misoginia, necesidad de control y dominación, competitividad extrema.





## IMUJER Y SOCIEDAD

Por Ramona López Gómez

**“La ola de ultraderecha que recorre el mundo, hace peligrar derechos que las mujeres hemos conquistado a base de luchas”**

La ola de ultraderecha que recorre el mundo trae recortes en derechos y empeoramiento de las condiciones de vida de los colectivos más vulnerables: inmigrantes, extranjeros, pobres, personas de sexualidades no normativas. Al mismo tiempo hace peligrar derechos que las mujeres hemos conquistado a base de luchas a lo largo de años. No debemos olvidar que el feminismo es la revolución que de forma incruenta ha aportado avances fundamentales al mayor número de personas a lo largo y ancho del planeta.

En este contexto de amenaza, el primer derecho en peligrar es siempre el derecho al aborto. Lo hemos visto en EE.UU. donde desde principios del año 2023, ha sido prohibido en 14 estados del país, y cuyas consecuencias han repercutido en todo el sistema legal y político. Ese retroceso que dismantela 50 años de precedentes que protegían el derecho a la interrupción voluntaria del embarazo ha puesto en riesgo a millones de mujeres. Un gigantesco paso atrás en derechos conquistados consecuencia de la primera legislatura de Donald Trump. Y la segunda legislatura, como estamos viendo, está siendo aún más salvaje en lo que a combatividad en contra de los avances conseguidos se refiere. El presidente entrante dijo en su discurso de toma de posesión que las mujeres seríamos protegidas a pesar nuestro (“las voy a proteger les guste o no”), convirtiéndonos de un plumazo en menores de edad, negándonos el derecho de agencia sobre nuestras vidas, amenazando con protegernos de nosotras mismas, de nuestro pensamiento libre, de nuestro deseo de autonomía disparando directamente contra los postulados feministas, bien podemos decir que nos encontramos frente a un cambio de paradigma en el que el feminismo vuelve estar en el punto de mira de un discurso cada vez más radicalizado.

El mensaje ya lo dejó claro Mark Zuckerberg en una entrevista con Joe Rogan: la cultura empresarial estadounidense necesitaba recuperar su hombría. Los hombres han sufrido un proceso de emasculación emocional y cultural del que ahora tienen que recuperarse”. El dueño de Meta ha sido uno más de los multimillonarios que se han plegado a la corriente ultra que barre la Casa Blanca. No hay lugar a dudas, no disimulan, no se esconden la igualdad, premisa fundacional del feminismo, es para ellos una afrenta y un estorbo.



Las políticas que Trump implementa en su país afectan a todo el planeta y no solo en forma de aranceles, su discurso es recogido y replicado ampliamente por los partidos ultras del mundo.

Vemos cómo el involucionismo avanza por Sudamérica y Europa, donde la ultraderecha no para de crecer.

Ante este avance, en Francia se ha blindado el derecho al aborto por la vía de la modificación constitucional, convirtiéndose en el primer país del mundo en incluirlo en su Carta Magna. El Parlamento votó a favor de modificar la Constitución de 1958 para consagrar la "libertad garantizada" de las mujeres a abortar. Según las encuestas, alrededor del 85% de la población apoya la reforma. Hay que tener en cuenta que Francia es un país laico, condición que influye de forma considerable en la percepción de la sexualidad y del derecho a decidir sobre el propio cuerpo, cuerpo que pertenece a cada persona sin estar mediatizado por la religión.

La errónea percepción de que el feminismo ha ido demasiado lejos se concentra en ese discurso ultra que también incorpora los prejuicios que les hacen más machos: racismo, belicismo, homofobia. La extrema derecha europea, igual que ocurre en EE.UU. vota de forma sistemática contra todo tipo de medidas relacionadas con el avance y garantía de los derechos de las mujeres, llevando sus políticas reaccionarias a término en países como Hungría y Polonia. Una regresión en materia de igualdad que pone en peligro derechos fundamentales, avances imprescindibles en países desarrollados.

Por otra parte, se niega todo derecho a personas LGTBIQ+. El 20 de enero, Donald Trump dijo en su toma de posesión como presidente de Estados Unidos; solo reconoceremos dos géneros: femenino y masculino". A partir de ese momento, la política oficial de ese país pasó a ser binaria, negando el derecho a existir a homosexuales, bisexuales, lesbianas y personas trans. El simbólico borrado de la bandera arcoíris se produce a todos los niveles y de forma literal.

En nuestro país también estamos sufriendo esa eliminación de los avances feministas. Allí donde Vox entra al gobierno se niega la violencia de género intentando ocultarla detrás de algo denominado "violencia intrafamiliar", suprimiendo con ello sus características específicas si este tipo de violencia no existe, no hay razón para establecer protocolos que conduzcan a su erradicación, haciendo así aún más vulnerables a las víctimas. Es necesario poner nombre a las cosas para saber lo que se está sufriendo porque lo que no se nombra no existe. Es imprescindible que se defina con precisión este tipo de violencia porque lo contrario hará aumentar el número de feminicidios al año, cifra que ya es escalofriante a día de hoy. La violencia no es casual como nos quieren hacer creer, no se trata de casos aislados ni obra de dementes. No. La violencia de género no es aleatoria, cumple un objetivo: es un mecanismo estructural de control cuya finalidad es limitar la libertad de todas las mujeres, tanto de las que la sufren como las de quienes temen sufrirla. Y hay muchas formas de violencia, algunas de ellas invisibles ya que la violencia no se presenta de pronto, se suele anticipar con comportamientos que incluyen vejaciones, desprecio y humillación.

Pero vemos con preocupación cómo en ésta escalada de la retórica antiigualitaria, se cierran CAVIs y se eliminan concejalías de igualdad, convertidas de la noche a la mañana en concejalías de familia. Se fomentan las fake news y los bulos, intentando hacer creer que feminismo y machismo son una misma cosa. Cabe recordar aquí que el machismo aboga por la superioridad de los hombres sobre las mujeres pero sobre todo es imprescindible señalar una vez más que el machismo mata. El feminismo, por el contrario, fomenta la igualdad entre hombres y mujeres, haciendo avanzar las sociedades hacia una convivencia justa y equitativa.



**"El machismo mata.  
El feminismo fomenta la igualdad  
entre hombres y mujeres  
haciendo avanzar las sociedades"**

Consideran que las mujeres hemos llegado demasiado lejos en nuestras reivindicaciones, negando la pertinencia del trabajo por la igualdad. El ideario ultra quiere hacer regresar a las mujeres al hogar. Citaremos por enésima vez a Simone de Beauvoir, la teórica del feminismo de la que tanto hemos aprendido: “El opresor no sería tan fuerte si no tuviese cómplices entre los propios oprimidos”. Para demostrarlo ahí están las tradwives, contracción de traditional wives, término inglés que significa esposas tradicionales. Se trata de mujeres que han decidido dedicar su vida al cuidado de marido e hijos al más puro estilo decimonónico, como si hubieran extraído las pautas de comportamiento del manual de la perfecta casada de la Sección Femenina de Falange. Así es como algunas mujeres huyen de la inquietud que genera un mundo cambiante y en permanente zozobra, del estrés que supone la autonomía, refugiándose en la tradición más involucionista, renunciando a derechos, rechazando la igualdad entre hombres y mujeres, encerrándose en casa.

Estas mujeres son la pareja perfecta del nuevo rey de la casa, ese hombre que se resiste a perder los privilegios que le proporciona el patriarcado y que el feminismo ha venido a cuestionar. Ellas son la escuadra femenina de Trump. Es un modelo que se extiende con rapidez por EE.UU. y que también ha llegado a nuestro país auspiciado por el auge de los partidos de ultraderecha. Las podemos encontrar en redes bajo hashtags como #tradwife, #esposasumisa o #mujersumisa.

Marine Le Pen, Meloni, Alice Weidel o Ayuso son eso que la socióloga Beatriz Ranea llama mujeres escudo: son mujeres que han llegado ahí gracias al feminismo pero que lo rechazan. Serían la versión 4.0 de Pilar Primo de Rivera. Sin el avance terco y tenaz del feminismo a lo largo de 300 años, estas mujeres seguirían recluidas en el hogar, donde nos quieren enviar de vuelta a la demás. Se han servido de la lucha feminista que desprecian para alcanzar un poder que ansian. De la misma manera, los partidos postfascistas alcanzan la legitimidad en las urnas emanada de una democracia a la que desprecian. Son las grandes paradojas de nuestra época.

Ante esta situación se ha creado la campaña “Mi voz, mi decisión” iniciada por organizaciones feministas de ocho países europeos, que cuenta con representantes en los veintisiete y que ha impulsado una Iniciativa Ciudadana Europea que persigue entre otras cosas blindar el derecho al aborto en Europa, que vuelve a reivindicar (cuando ya los creíamos garantizados) los derechos sexuales y reproductivos, el derecho a un aborto seguro y a la anticoncepción, así como el acceso a una educación sexual integral.

Hay que actuar ante la amenaza contra los derechos de las mujeres que supone el avance ultra. El feminismo debe levantarse y estar a la altura del reto que supone esta nueva era involucionista en nuestras sociedades. Nuestra libertad y hasta nuestra integridad física están en juego.





## ¡MUJER Y DEPORTE

**“Veo que ya las niñas cada vez se animan más a practicar fútbol y no hay ningún problema en decir que quieren jugar y que sus padres lo acepten.”**

### Por Mercedes Valera

Desgraciadamente mujer y directiva de fútbol son dos términos que aun hoy resultan chocantes.

Recuerdo a la presidenta del Rayo Vallecano, Teresa Rivero allá el 1994, como una anécdota en su tiempo, porque la primera vez que pisó un terreno de juego, fue como presidenta.

Afortunadamente vamos hablando ya en otros términos y haciendo otros números.

- El 37% del Comité de Dirección de LALIGA son mujeres. En total son siete las directoras que integran este órgano, una cifra relevante si tenemos en cuenta que la media de las empresas del Ibex 35 está en un 16,5%.
- Hay cuatro clubes de LALIGA presididos por mujeres: en la actualidad, Amaia Gorostiza, SD Eibar; Layhoon Chan, Valencia CF; Marián Mouriño, RC Celta y Sophia Yang, Granada CF, son las cuatro presidentas de clubes o sociedades deportivas de LALIGA
- Hay doce clubes de LALIGA con equipo profesional en la Liga F. Y el 85% de los clubes de LALIGA tienen equipo femenino profesional. En total, hay 330 jugadoras profesionales en esta competición y más de 92.000 mujeres federadas, una cifra que se ha duplicado en los últimos diez años.

Así que para que vayamos acostumbrándonos el oído les presento a María del Mar Carrillo Fernández, que entró a formar parte del Real Murcia en 2021 para asesorar jurídicamente a la directiva y en 2023, convirtiéndose en la primera mujer en presidir Real Murcia CF desde su fundación en 1920.

- **De abogada laboralista a futbolera, ¿Un sueño hecho realidad?**

El fútbol viene como consecuencia de hacer un máster en Derecho Deportivo y en Gestión Deportiva, y sobre todo con la afición de mi hijo a jugar. ¿Un sueño hecho realidad?

En principio era una novedad: una mujer que entraba en un consejo de administración del primer equipo de la ciudad.



Y posteriormente, el pasar a ser presidenta pues, efectivamente, sí es un sueño hecho realidad. Al final, cuando te metes en este mundo, y más gustándote y entendiendo un poco en cuanto a derecho, sí es un sueño hecho realidad.

- **Usted ya estaba acostumbrada a trabajar en minoría (de género) pero en un mundo tan varonil como el futbolístico, habrá tenido experiencias encontradas. Cuéntenos cómo ha sido el camino recorrido.**

Ser mujer en un consejo de administración, y luego ser la primera presidenta de un club en un mundo totalmente masculino es novedoso. Pero no he tenido jamás ningún problema con los compañeros del consejo. Aunque sí algunas anécdotas. Por ejemplo, a los jugadores, sobre todo a los más jóvenes, les costaba dirigirme la palabra al principio.

Ahora se han acostumbrado a verme, pero al principio, pues sí que lo veían raro, les costaba hablar conmigo, en las comidas solían guardar las distancias. Pero en el trabajo del día a día, con el resto del club, el presidente del club y con los miembros del Consejo, ningún problema.

- **Aparte de las evidentes estando en una presidencia, ¿con qué dificultades se encontró en esta etapa?**

Ninguna. En el funcionamiento diario, ninguna dificultad adicional por ser mujer. Podían asombrarse de que la presidenta del Real Murcia fuera una mujer, pero nunca he percibido ninguna mirada distinta ni he sentido que me dejaran de lado, más bien al contrario.

- **¿Le gustaría ver a más mujeres acudiendo a los estadios para presenciar un partido?**

En realidad, hay muchas mujeres que ya acuden a los campos de fútbol. Lo que sí me gustaría es ver mayor afluencia de público (general, no solo de mujeres) en las competiciones femeninas.

En octubre del pasado año se ha convertido en la Presidenta de la cantera y de la sección femenina del club. Nuevos retos...

Sí, el reto de dar más visibilidad a los equipos secundarios, a los equipos que están por debajo del primer equipo, y que se conozca que el Real Murcia al final es un club que abarca desde niños de dos años hasta los profesionales.

- **Las generaciones van cambiando, y las niñas también. ¿Cómo son las de la cantera? ¿Ya tienen referentes en las que ven por la tele en la selección?**

Ahora mismo en el Murcia hay nueve equipos femeninos, solo femeninos, y la verdad es que cada vez hay más niñas que quieren jugar al fútbol. Ya no existe el estigma que existía antes de que si una mujer jugaba al fútbol era porque era un “marimacho”, como se decía. Las niñas lo tienen totalmente interiorizado como un deporte más en el que jugar y competir.

**Usted está dentro del mundillo ¿cómo ve el auge del fútbol femenino? Porque ha sido un boom en todo el mundo. Estábamos acostumbrados a tenistas, nadadoras, corredoras, saltadoras. ¿Y las futbolistas qué? ¿Por qué ha tardado tanto este deporte?**

Porque en un principio no existía ninguna cantera de mujeres en los equipos de fútbol. Como he dicho antes, las niñas antes hacían ballet, pero nunca jugaban al fútbol. Ha costado mucho superar esa situación y sobre todo que los padres aceptaran que una niña quisiera jugar al fútbol y no bailar. Pero bueno, sigue siendo minoritario, por lo que te he dicho con anterioridad de la falta de público. Se ven equipos de niños de seis años y equipos de niñas de seis años; en el de los niños hay público, en el de las niñas solo están los padres. Si te vas a categorías superiores ocurre algo similar.

La Selección española de Fútbol masculina jugó en el campo del Real Murcia, que tiene cabida para unos 40.000 espectadores, y la Selección Femenina jugó en el Cartagonova, que tiene la mitad de capacidad. Es una evidencia de que aún no están equiparados. ¿Y es cuestión de tiempo? No lo creo. Yo creo que en el fútbol tenemos muchísimo todavía que avanzar para que sea igual, y no solo creo que sea por una cuestión de espectadores ni de salario.



No sé si llegará un momento en que se equipare, pero yo creo que ahora mismo no, porque ni siquiera las televisiones ni los patrocinios son los mismos en hombres que en mujeres.

- **Tengo un alumno que hace gimnasia rítmica y dos alumnas en el rugby. ¿Cree posible que llegue el día que no nos llame la atención este hecho?**

Sí, eso sí, porque cada vez es más normal ver hombres en deportes que tradicionalmente han sido femeninos y al contrario. En la natación rítmica, natación artística, sincronizada, hay ahora mismo hombres, muy pocos, evidentemente, pero que están ganando medallas y hay más visibilidad.

**Anime a las chicas, a las adolescentes a practicar este deporte. Anime a las mujeres y convénzalas de que apoyen y acudan.**

En cuanto a que las mujeres apoyen y acudan, hay poco que convencer porque son las más forofas, incluso en los campos de fútbol de las bases se ven más madres que padres, por disponibilidad, por tiempo o por tradición de que las madres son las que más acompañan a los hijos. En cuanto a practicar, yo lo que sí veo es que ya las niñas cada vez se animan más y no hay ningún problema en decir que quieren jugar y que sus padres lo acepten.



Por Mercedes Valera



**“Creo que la capacidad de una persona para desempeñar un trabajo no debería depender de su género, sino de sus habilidades, capacidades y motivación”**

**Mati Gea Vita** es autobusera.

¿No me diga? Pues sí: la primera mujer conductora de autocar en Lorca. Procede de Vélez Rubio, más rural aún. Y aun así, se ha abierto camino profesionalmente hablando en un rubro destinado a los hombres desde que existe el motor de explosión.

Vámonos de viaje en autocar con Mati.

- **¿Cómo fueron los comienzos, como fuiste a parar a un autobús con tan solo 22 años? porque entiendo que lo primero es sacarse el carnet, alguien te animaría a hacerlo.**

Respecto a mis comienzos, fue una mezcla de factores personales. Pasión por la conducción, un desafío a mí misma, y mi superación. Ese deseo de desafiar estereotipos de género, salir de mi pueblo...siempre me han dicho culo inquieto.

Para mi sacarme el carné de conducir fue una experiencia muy bonita y con buenos compañeros. Nada más aprobar, me puse a conducir.

- **Bueno pues ya tienes el carnet. ¿Y ahora qué?**

Mi primer trabajo fue de tironera con un camión por el extranjero. (antes de llevar personas quise aprender transportando verduras). Al siguiente año empecé en Autocares Gómez, quien me dio la oportunidad de poder trabajar. Porque os puedo asegurar, que esa época me costó mucho trabajo que me quisieran contratar.

- **Te defines como mujer abierta, muy nena, con una personalidad para abrirse camino fácilmente. ¿Ha sido tu carácter el que te ayudó a lidiar en este trabajo?**

Mi carácter ha sido esencial. Tener buen sentido del humor alivia muchas tensiones y crea una atmósfera más relajada. El tener tanta confianza en mí misma me permite lidiar en situaciones difíciles con los pasajeros y con circunstancias de trabajo. Trata a los demás como quieres que te tratasen a ti.

- **Llevas muchísimos años en la misma empresa, ha sido un éxito parece, un acierto laboral...**

Respecto a la empresa, hoy en día es Orbitalia. Me han hecho muy fácil mi trabajo.

- **¿Cómo te trataban los compañeros cuando empezaste, cómo han ido evolucionando cómo te tratan ahora que eres veterana?**

Mis compañeros siempre me han tratado muy bien. Teniendo en cuenta, que en esta empresa, sólo trabajaban hombres hasta que yo llegué, algo que a todos nos podía incomodar un poco. Pero fue cuestión de poco tiempo, me ayudaron muchísimo y he sido una más siempre, nunca me he sentido desplazada. Hoy en día tengo los mejores compañer@s del mundo. Siempre con respeto.

- **Me has comentado que la gente te veía de conductora como algo raro, sobre todo las mujeres con la dichosa pregunta: ¿pero es que eres tú la que nos vas a llevar? qué curioso desengañarlas ¿verdad?**

Es curioso y para mí siempre lo ha sido. En los viajes las mujeres han sido más desconfiadas, los hombres me animaban más. Al ser mujer es este trabajo se nos exige más, están más pendientes a nuestra conducción, nuestros fallos. Pero es bueno, nos hace más buenas.



- Como por cuestiones familiares, económicas claro, necesitabas dos sueldos como tú misma me has comentado, en vez de hacer la ruta del bus escolar que eso era estar al lado de casa, tú tenías que irte a Europa hasta 25 días seguidos con viajes más largos y criando hijos. Esta debió ser una época dura.

Tuve una época muy dura, pero muy bonita, donde aprendí que de todo se sale y que nosotras también podemos, donde te rodeas de gente que te quiere y te ayuda a salir adelante. Donde aprendes, la calidad y no la cantidad, y sobre todo a no sentirte mala madre.

- Defines el amor y la educación de tus hijos de calidad, no de cantidad. ¿Cómo ves a las madres trabajadoras de hoy día?

Para mí, las madres trabajadoras, las considero un pilar fundamental, desempeñan un papel fundamental en la economía y en la crianza de la próxima generación. Son un reflejo de la evolución social y laboral.

Hoy en día no sólo equilibran el trabajo y la vida familiar, a menudo son líderes y emprendedoras. Aunque aún pienso que hoy en día sigue siendo una gran responsabilidad mental y emocional.

- Has llevado a trabajadores al campo, chiquillos a hacer deporte los fines de semana, chavales en viajes de estudios, etc. ¿Cuál es tu viajar@ ideal?

Para mí, todos los viajeros son ideales, con sus características, necesidades y comportamientos. Creas muchos lazos, y haces grandes amistades.

**Pregunta del millón, ponte a pensar: ¿se te ocurre algún trabajo en el que una mujer no puede acceder o ejercerlo de manera satisfactoria?**

No. Creo que la capacidad de una persona para desempeñar un trabajo no debería depender de su género, sino de sus habilidades, capacidades y motivación.

Las mujeres podemos hacer todas las profesiones, siempre que cuenten con el entrenamiento, la educación, y las condiciones adecuadas para hacerlo.

Querer es poder.





## ¡MUJER Y RELIGIÓN

**“Podemos confirmar que Jesús pensaba y enseñaba en términos de igualdad.**

**Como mujeres en la práctica debemos trabajar por hacernos un lugar digno en la sociedad, en el trabajo, en la familia, y sí, también en la iglesia.”**

**Dámaris Juárez Baldrés**

**Pastora evangélica.**

**Presidenta UMMBE Sureste.**

¿Era Jesús feminista?

Mi amiga Carmen, suele decir que Jesús era feminista. Ella como mujer que siempre ha trabajado con mujeres y en pro de los derechos y la dignidad de la mujer lo tiene claro.

Sin embargo, el término feminismo se ha usado de tantas formas y en tantos contextos diferentes que necesito volver a la definición del diccionario de la Real Academia Española, dice:

1- Principio de igualdad de derechos de la mujer y el hombre.

2- Movimiento que lucha por la realización efectiva en todos los órdenes del feminismo.

Efectivamente han surgido tantos movimientos feministas desde finales del siglo XVIII, que una duda un tanto, en identificarse como tal. Cada movimiento feminista varía sus ideales en función del color político que le ampare. Claramente, Jesús no se movió en los caminos políticos de su tiempo pues su motivación fue revolucionar la forma de pensar y de creer del ser humano.

Así que ¡sí! Nos acogemos a la primera acepción del diccionario: “principio de igualdad de derechos de la mujer” y podemos confirmar que Jesús pensaba y enseñaba en términos de igualdad.

Encontramos un ejemplo cuando Mateo en su evangelio nos relata que le preguntaron a Jesús sobre el divorcio. En un contexto tan patriarcal donde la mujer era considerada como una eterna menor de edad, siempre dependiente de padre, marido o hermano mayor, Jesús responde: “¿no habéis leído que El que los hizo al principio, hombre y mujer los hizo?”



En el principio, antes que el mal hiciera estragos en la vida del ser humano, Dios creó al ser humano, hombre y mujer en igualdad. Después el mal se extenderá cual virus e infectará toda la Creación y todas las relaciones humanas.

Jesús como Maestro judío se adapta a su época y se rodea de hombres y mujeres que serán sus discípulos.

Los 12 discípulos que se convertirán en apóstoles más tarde son solo los primeros, a su lado suenan los nombres de Marta, María, María Magdalena, Juana, Susana y Salomé así como María (su madre) y otras muchas Marías más (era ya un nombre muy popular). También había un nutrido grupo de discípulos como unos setenta más o menos.

Como decía antes, de ciudadanas de segunda categoría dedicadas exclusivamente al hogar y los niños, las mujeres pasamos a ser, gracias a Jesús, primero destinatarias y luego testigos privilegiados de su bondad y de su amor sin condiciones.



Jesús en reiteradas ocasiones, se pone a contracorriente de su tiempo y enfrenta los prejuicios de sus pares, empezando ya antes de su nacimiento con María y Elisabet, un embarazo milagroso para cada una, y una posición muy delicada para la jovencísima María. María tuvo que enfrentarse al qué-dirán, los prejuicios y al gran riesgo de ser lapidada, gracias que tuvo el apoyo de José, su prometido, y de su prima Elisabet.

¿Qué decir de María Magdalena, una mujer poseída por espíritus, una loca diríamos ahora o una demente, a la que Jesús sanó, devolvió la cordura y fue completamente restaurada? ¿Quién se hubiera parado a hablar con la mujer samaritana? ¡Nadie le hablaba! ¡Las mujeres tampoco! La habían marginado. Había tenido 5 maridos, o sea un hogar desestructurado y posiblemente un maltrato repetido...pero Jesús no la menosprecia, al contrario, le habla con sinceridad y respeto. Su vida cambia y la buena noticia que acaba de recibir la quiere compartir con todos ¡Qué cambio! Ahora ella conoce su propio valor y su propósito.

Jesús se ocupa de mujeres enfermas, pobres, viudas y ancianas, muchas son puestas como ejemplos para sus enseñanzas. Recuerdo a la viuda pobre que entregó en la ofrenda del templo 2 blancas, símbolo de su agradecimiento a Dios, monedas de poquísimo valor, céntimos de hoy día, pero era todo lo que tenía y Jesús la alaba, dice que es la ofrenda más valiosa de todas. Y a la viuda de Naín, de camino al entierro de su único hijo, rota por las pérdidas y con un futuro tan incierto, ¿Quién la iría a recoger? Sin hijo, ¡ella ya no era nadie! Jesús se compadeció de ella al verla y devolvió el chico a la vida. También recuerdo a la mujer jorobada, ella se había arruinado de ir de un médico a otro, no había fisioterapeuta que la enderezara y ella se atrevió a ir a la sinagoga, aunque fuera mirando al suelo por escuchar a Jesús, y él la sanó. Cuanto más con la mujer con hemorragias, completamente impura en aquel contexto, ella ha oído de Jesús de los milagros que hace, que se apiada de los enfermos, y además ¡ya no tiene nada que perder! Lo sigue entre la multitud y toca el borde del manto de Jesús, su flujo cesa inmediatamente, pero ella debe confesar lo que ha hecho y se gana las palabras y el reconocimiento de Jesús ¡Tu fe te ha salvado!

Muchos hombres durante años han creído que la mujer tenía una capacidad de fe menor, pero Jesús no, él reconoce esa fe en muchas mujeres como la Sirofenicia, esa extranjera que le pide a Jesús que sane a su niña y Jesús le reconoce una fe extraordinaria. Jesús miraba más allá de la cara, miraba al alma y se compadecía por las terribles injusticias o situaciones que tenían que soportar las mujeres. Para él eran tan dignas como cualquiera de merecer su atención y cuidado.

Quizá el episodio más relevante en cuanto al rol de la mujer lo protagonizan en un entorno familiar 2 mujeres, amigas de Jesús de toda la vida y hermanas de Lázaro. ¡si efectivamente, llenos de alegría los 3 hermanos reciben la visita de Jesús y sus acompañantes! ¡qué bueno reencontrarse con esos amigos de infancia de vez en cuando! Aunque, como ama de casa debo reconocer que recibir a unas 20 personas en casa implica un buen trabajo.

Tanto Marta como María seguían las enseñanzas de Jesús, María no se resistió a sentarse a escuchar a Jesús junto a los demás discípulos, quizá con la intención de ir después a ayudar a su hermana, Marta por su parte se había activado con su rol de ama de casa, quería un ambiente acogedor, para que la visita estuviera bien a gusto y descansaran, una buena comida, que no faltara el agua, el pan etc. pero pensaba “¡si María me ayudara, ¡ya le vale!” Entonces va y le dice a Jesús: Señor, ¿no te importa que mi hermana me deje sola haciendo todo el trabajo de casa? O sea “dile que me ayude que es lo que debe hacer”.



El rol patriarcal tan instalado en nuestro subconsciente, trasciende las culturas y llega a nuestro tiempo con las famosas “cosas de mujeres” obligándonos a limitarnos al papel de madre, educadora, cuidadora y ama de casa. Obligándonos, incluso a sumarlo a nuestras profesiones seculares. Pero Jesús no entra a desautorizar a Marta ni a reprender a María. “no te preocupes tanto Marta, no te alteres. Lo más importante es aprender de mí, y es lo que está haciendo María.” En realidad, Jesús está afirmando que María podía escoger estudiar, le está reconociendo la facultad de aprender. ¿no estaba Jesús muy adelantado a su tiempo? Hay muchas mujeres más en la Biblia, en las que podríamos fijarnos en su encuentro con Jesús. Quizá querido lector, lectora, sería un buen ejercicio subrayar en el evangelio cada vez que encontremos una mujer en el relato... ¡creo que nos sorprenderíamos al ver la cantidad de ellas en la vida de Jesús!

Podríamos resumir la enseñanza y la influencia de Jesús en aquellas mujeres y a las que vendríamos después:

- Amplió su conciencia de sí mismas.
- Les mostró su valor como mujeres y la gran importancia de su misión en la familia y en la sociedad.
- Abrió para ellas nuevos horizontes de realización personal.
- Las comprometió vitalmente con él y con su mensaje de salvación.
- Reconoció la fortaleza de su fe.
- Y las hizo portadoras de amor, de esperanza y de paz, en un mundo constantemente afligido por el dolor que proviene del pecado.

Hoy día el mensaje de Jesús es relevante para mí, nunca me he sentido discriminada por Él. Él en contra de la opinión de los religiosos de su tiempo consideró a la mujer digna de ser discípula suya. Hoy día, las iglesias de todas denominaciones siguen limitando a las mujeres de muchas maneras, y ellas lo sufren.

Elijo ser feminista al estilo de Jesús, eso implica ser humilde, ir a contracorriente de las tendencias que nos esclavizan, examinar bien mis ideales y vivir de acuerdo a los valores que importan y que aportan tanto a mi vida como a las de los demás. Como mujeres todavía y en la práctica debemos trabajar por hacernos un lugar digno en la sociedad, en el trabajo, en la familia, sí, y también en la iglesia.

Mujeres valientes nos han precedido y han alzado la voz, han conseguido derechos para las mujeres, nosotras les debemos a nuestras generaciones futuras un legado de buenas prácticas y de valores que les permitan vivir y desarrollarse sin miedos ni limitaciones.

“Levanta la voz por los que no tienen voz” Proverbios 31.8

#### Bibliografía:

La construcción de la feminidad bíblica – Beth Allison Barr - Clie

Jesús feminista -Sarah Bessey - Bookey

<https://dle.rae.es/feminismo>

[https://historia.nationalgeographic.com.es/a/breve-historia-feminismo-fechas-nombres-clave\\_17778](https://historia.nationalgeographic.com.es/a/breve-historia-feminismo-fechas-nombres-clave_17778)

Mateo 19.4

Genesis 1.27

<https://enbuscadejesus.wordpress.com/jesus-y-las-mujeres/>

Lucas 10:40-41





## IMUJERES EMPRESARIAS

**“La mujer acude a la peluquería para sentirse más bella sí, pero para sentirse mujer ante todo”.**

Por Mercedes Valera

María Lucía Romero García es peluquera y la propietaria de Lucía Estilista, también en el centro de Lorca. Y a esta o a otra, todas vamos a la peluquería varias veces al año.

- **Las mujeres acuden a una peluquería para mejorar su aspecto, para sentirse más bellas. ¿Lo consiguen siempre?**

La mujer acude a la peluquería por varias cosas, para sentirse más bella sí, pero para sentirse mujer ante todo.

- **Ya sabemos que aunque la mona se vista de seda...pero hay que plantearse que las profesionales conseguís resultados asombrosos. ¿Tanto han avanzado las técnicas y los procedimientos que utilizáis?**

Para mí no es aunque la mona se vista de seda, para toda mujer hay un problema y una solución, a toda mujer nos gusta vernos guapas y ahí estoy yo para intentarlo y llegar a los objetivos con las nuevas técnicas.

- **Aparte del famoso lavar, cortar y peinar. ¿Cuáles son los tratamientos estrella, los más demandados por las clientas?**

Hoy en día los tratamientos más demandados son los alisados e hidrataciones profundas.

- **A la peluquería se va de forma regular. Lo que significa que se crea un vínculo entre la profesional y la usuaria. ¿Hay confidencias?**

Yo creo que la peluquería al final es una necesidad, aparte de tener confidencias con nosotras.

- **-¿En las peluquerías se sigue charlando sin parar (ya se sabe: mujeres juntas) o es un mito?**

¡Sí! En las peluquerías se sigue hablando pero no sé habla de nadie, sino que se habla de las famosas, de tratamientos de belleza, etc...

- **Se pasó de las peluquerías y barberías a centros unisex. Ahora se han vuelto a separar los sexos y de nuevo los hombres acuden a las llamadas “barber shop”. ¿Cómo interpreta este ir y venir de los chicos?**

Las peluqueras siguen siendo unisex, pero sí que ahora hay muchas barber shop y eso no es malo: hay hombres que les gusta ir a la barbería y hombres que les gusta seguir yendo a su peluquería de siempre.



- **¿La palabra estilista le dice algo? ¿Se identifica con ella?**

La palabra estilista significa muchas cosas, tanto como decirte que te queda bien como según la confianza decirte lo que te tienes que poner para cada ocasión o aconsejarte. Yo me identifico totalmente en muchísimas ocasiones.

- **Un tema aparte son las novias, madrinas, ceremonias...hasta niñas de comunión van a arreglarse. Esto ha debido suponer unos beneficios económicos interesantes...**

Totalmente, pero siempre han estado ahí, no es que ahora haya más.

- **Beneficios para la mente, el cuerpo y el espíritu... una peluquera parece que tiene poderes. Sospecho que es una bella profesión...**

La peluquería es un sitio donde hay quien va por necesidad y quien va porque le gusta, se relaja y se siente mucho mejor, tanto de aspecto como emocionalmente. Para mí, es una profesión preciosa.

## “La belleza es armonía, una buena combinación de tu aspecto físico y emocional.”

Por Mercedes Valera

Lola Martínez Segura es esteticista en el centro de Lorca desde hace muchos años. Lo que significa que se dedica al excelso trabajo de hacer bellos a los demás. Bonita profesión.

- Las mujeres acuden a un centro de estética para mejorar su aspecto, para sentirse más bellas. ¿Lo consiguen?

La belleza es armonía, una buena combinación de tu aspecto físico y emocional.

Se intenta que esos dos requisitos se unan y realizando un buen trabajo personalizado se consiga un resultado óptimo.

- Entiendo que hay mucha parte psicológica en el hecho de que una mujer pida cita y acuda a un centro de estética para realizar cualquier tratamiento. ¿Qué grado de importancia para su mente tiene este tiempo que transcurre mientras es tratada?

Es importante sentirse cómoda con la persona que te va a tratar, se intenta que el tiempo de cualquier tratamiento esté lo más cómoda posible, olvide un poco el ritmo de trabajo y estrés que llevamos y así disfrutar de ese tiempo de relax.

- ¿Cuáles son los tratamientos estrella, los más demandados por las clientas?

Los tratamientos más demandados dependen mucho de la época del año, los maquillajes, tratamientos faciales, depilaciones, manicuras, son servicios que se demandan muchísimo.

- Ya sabemos que aunque la mona se vista de seda...pero hay que plantearse que las profesionales conseguimos resultados asombrosos. ¿Tanto han avanzado las técnicas y los procedimientos que utilizáis?

Es verdad que la estética está en continua evolución y siempre hay un tratamiento y un aparato novedoso que te hace personalizar y conseguir los mejores resultados, siempre buscando ese bienestar facial y corporal.



- El mito de que en las peluquerías se habla continuamente no se extrapola a los centros de estética. ¿Quizá porque también se buscan la relajación, la serenidad, el silencio a modo de terapia?

En el centro lo que intento es que haya un trato cercano, buscar un momento para nosotros mismos y para ello desconectar de nuestra rutina y centrarnos en una buena relajación, con una música adecuada, un buen producto, un ambiente armónico que nos ayudará a conseguirlo.

- Los tratamientos estéticos suelen ser periódicos. ¿Cada cuánto tiempo una misma mujer acude a un centro?

El tiempo depende, cómo ya he dicho, de la estación de año y del tipo de servicio, quizás una vez a la semana en manicuras y mensuales para tratamientos más específicos como hidratación.



- **Lo que significa que se crea un vínculo entre la profesional y la usuaria. ¿Hay confidencias?**

La verdad es que son muchos los años de profesión y todavía conservo clientas desde mis inicios, ese grado de confianza y fidelidad se lo agradezco enormemente.

- **Ciertamente no todas las mujeres acuden a un centro de estética. ¿Por qué no es económico? ¿Por qué no han descubierto los beneficios? ¿Por desconocimiento?**

Acudir a un centro de estética no es sinónimo de tener que gastar mucho.

Hay tratamientos adaptados a cada persona, igual que diferentes productos que lograrán mejorar nuestra piel porque sabemos qué se necesita en ese momento.

- **Y los hombres ¿Qué buscan? ¿Qué tratamientos demandan?**

El sector masculino está incorporado desde hace algunos años a entrar en los salones de estética. Los tratamientos más solicitados son las depilaciones y el cuidado facial.

- **Las personas que acuden de forma regular ¿Qué nivel de satisfacción presentan con su propio cuerpo, con su aspecto?**

Acudir a un centro de estética con regularidad te va a aportar unos beneficios que más allá de lo físico, que seguro que cambiaría el estado de la piel, nos aportaría luminosidad, firmeza, y sobre todo seguir una pautas para un mantenimiento correcto de nuestra piel.

- **La tecnología ha debido llegar también a esta profesión. Microblading, maderoterapia, láser, lifting de pestañas...tratamientos que habrá que explicar en qué consisten para que las personas lo soliciten supongo.**

El campo de la estética está en continuo movimiento, desde aparatología que nos ayuda a profundizar más en las diferentes capas de la piel, a diferentes técnicas que nos ofrecen un amplio abanico de tratamientos.

- **Nos tiene que invitar a disfrutar de alguna sesión si no lo hemos hecho nunca, ¿con qué empezariamos?**

Sí, a veces necesitamos que nos lleven de la mano y con una tarjeta regalo, una invitación para un acto....Nos incorporamos en éste mundo de la estética que es maravilloso

- **Yo empezaría con algo que nos haga sentir bien, que nos aporte luz, bien estar, relajación y para ello el estar respaldada de una firma de cosméticos que sean de calidad y con resultados eficaces**

Quiero terminar diciendo que gracias por pensar en mí, que agradezco a todas las personas que han confiado en mí a lo largo de mi trayectoria profesional, que me encanta mi trabajo e intento siempre hacerlo lo mejor posible desde el corazón.



Proyecto Carmen

Un programa gratuito que nace con el objetivo de impulsar la empleabilidad de las mujeres del municipio de Lorca



| Inicio: 30 de septiembre de 2024                   |                  |
|----------------------------------------------------|------------------|
| Fin: 23 de diciembre de 2024                       |                  |
| Participantes                                      | 16 mujeres       |
| N.º de participantes que han encontrado trabajo    | 3                |
| N.º de participantes que han retomado la formación | 2                |
| N.º de participantes en sesiones de psicoeducación | 5 intervenciones |
| N.º de empresas o emprendedoras participantes      | 20               |

Semillas del cambio

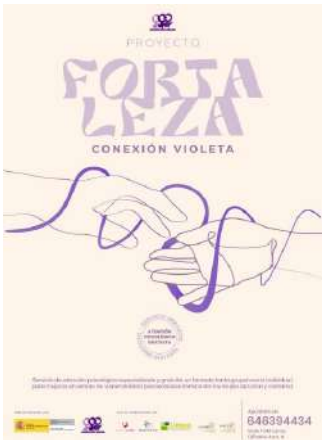
Un proyecto que busca el empoderamiento femenino a través del aprendizaje, creación de espacios seguros y de instauración de redes de apoyo entre las socias y usuarias de la organización.



| 2023                         |                 |              |
|------------------------------|-----------------|--------------|
| TALLER                       | N.º de usuarias | N.º de horas |
| Patronaje y confección       | 31              | 66           |
| Castellano: Nivel básico     | 23              | 161          |
| Informática                  | 12              | 24           |
| Lecto-escritura              | 14              | 122          |
| Bordados "Puntadas del arte" | 17              | 125          |
| Bordados "Nuestra patrona"   | 14              | 138          |
| Mindfulness                  | 6               | 6            |
| Bouquet creativo             | 10              | 12           |

Proyecto Fortaleza

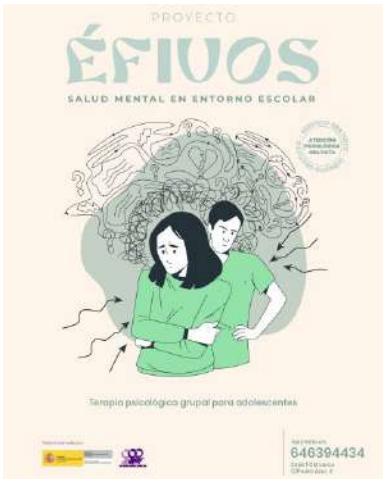
Un programa de atención psicológica grupal a mujeres en situación de vulnerabilidad y/o en riesgo de estarlo.



| 2024                               |                                                       |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| N.º usuarias                       | 60                                                    |
| Derivaciones                       | Atención primaria, salud mental, SEPE Y RRSS          |
| N.º de horas de terapia individual | 489                                                   |
| Edad promedio                      | 40                                                    |
| N.º de horas de terapia grupal     | 176                                                   |
| Nacionalidad                       | España (80%) Ecuador (15%), Colombia (5%)             |
| Familias Monoparentales            | 30% madres con menores a cargo                        |
| Perfil socio- económico            | Bajo- medio                                           |
| Nivel de estudios                  | Básicos- medio                                        |
| Estado civil                       | 34% casadas, 33% divorciadas, 8% viudas, 25% solteras |
| Situación laboral                  | 50% desempleo, 40% empleada, 10% jubilada             |

Proyecto Éfivos

Un servicio psicológico gratuito, con formato grupal, que nace con el objetivo de ofrecer atención psicológica a adolescentes del municipio de Lorca en situación de vulnerabilidad psicológica.



|                       | 2024                                                                        |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Nº de usuarios/as     | 41                                                                          |
| Nº de horas de sesión | 118 horas                                                                   |
| Rango de edad         | 13 - 19 años                                                                |
| Nacionalidad          | 38% España, 35% Ecuador, 8% Marruecos, Bolivia 5%, 14% otras nacionalidades |

Abriendo puertas, cerrando tabúes

Un proyecto que pretende aumentar la conciencia global, crítica y solidaria de la juventud con el fin de crear una ciudadanía libre, con autonomía, con autoestima suficiente para adaptarse y a respetar la diversidad de nuestro entorno de forma responsable y así ser capaces de conseguir un futuro de igualdad de género y oportunidades entre hombres y mujeres, así como en el buen trato en las relaciones entre compañeros y compañeras y familiares.



| 2024                      |        |        |        |        |                       |                       |
|---------------------------|--------|--------|--------|--------|-----------------------|-----------------------|
| CENTROS                   | CURSOS |        |        |        |                       |                       |
|                           | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO | FP INTEGRACIÓN SOCIAL | FP EDUCACIÓN INFANTIL |
| IES RAMÓN ARCAS MECA      | 6      | 6      | 0      | 6      | 0                     | 0                     |
| IES FRANCISCO ROS GINER   | 0      | 0      | 6      | 0      | 0                     | 0                     |
| IES BARTOLOMÉ PÉREZ CASAS | 4      | 3      | 0      | 0      | 0                     | 0                     |
| IES JOSÉ IBÁÑEZ MARTÍN    | 7      | 6      | 7      | 6      | 0                     | 0                     |
| IES SAN JUAN BOSCO        | 0      | 0      | 0      | 0      | 2                     | 2                     |
| TOTAL                     | 17     | 15     | 13     | 12     | 2                     | 2                     |

| 2024                      |             |
|---------------------------|-------------|
| CENTROS                   | Nº DE HORAS |
| IES RAMÓN ARCAS MECA      | 42          |
| IES FRANCISCO ROS GINER   | 17          |
| IES BARTOLOMÉ PÉREZ CASAS | 7           |
| IES JOSÉ IBÁÑEZ MARTÍN    | 26          |
| IES SAN JUAN BOSCO        | 6           |
| CEIP CASA DEL NIÑO        | 2           |
| CEIP VILLAESPESA          | 2           |
| CEIP SAN CRISTÓBAL        | 4           |
| CEIP JUAN GONZÁLEZ        | 3           |
| ASOCIACIONES DE MUJERES   | 10          |
| APOYO EMOCIONAL           | 80          |
| Total                     | 199         |

| 2024               |             |             |
|--------------------|-------------|-------------|
| CENTROS            | CURSOS      |             |
|                    | 5º PRIMARIA | 6º PRIMARIA |
| CEIP CASA DEL NIÑO | 2           | 0           |
| CEIP VILLAESPESA   | 2           | 0           |
| CEIP SAN CRISTÓBAL | 2           | 2           |
| CEIP JUAN GONZÁLEZ | 3           |             |
| TOTAL              | 9           | 2           |



Cursos sefcarm

En 2024 dieron inicio tres curso financiados por el servicio de empleo público: Competencia matemática - N2 (120h) y Comunicación en lengua castellana – N2(120h) y Español A2 (150h).

## ESPAÑOL A2

**Inicio:** 8 de abril  
**Finalización:** 12 de junio  
**Duración:** 150 horas  
(Formación Presencial)

Lunes a jueves de 09:30 a 13:30

**¡CURSO GRATUITO!**  
Nº de expediente: AC-2023-3046

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:**  
Calle Padre Azor, 4 2ª planta  
Lorca (Murcia)  
Teléfono: 646 39 44 34 / 613 01 95 63  
info@fomlorca.org  
www.fomlorca.org



## Competencia matemática

**Inicio:** 18 de marzo  
**Finalización:** 4 de mayo  
**Duración:** 120 horas  
(Formación Presencial)

Lunes a viernes de 09:30 a 13:30

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:**  
Calle Padre Azor, 4, 2ª planta  
CP: 30800 Lorca- Murcia  
Teléfono: 646 39 44 34  
info@fomlorca.org  
www.fomlorca.org

**¡CURSO GRATUITO!**  
Nº de expediente: AC-2023-2862



## Comunicación en lengua castellana

**Inicio:** 6 de mayo  
**Finalización:** 14 de junio  
**Duración:** 120 horas  
(Formación Presencial)

Lunes a viernes de 09:30 a 13:30

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:**  
Calle Padre Azor, 4, 2ª planta  
CP: 30800 Lorca- Murcia  
Teléfono: 646 39 44 34  
info@fomlorca.org  
www.fomlorca.org

**¡CURSO GRATUITO!**  
Nº de expediente: AC-2023-2858



**Organiza:**    

**Subvencionado:**  

**Organiza:**    

**Subvencionado:**    

| 2022                             |      |
|----------------------------------|------|
| N.º usuarios que han participado | 30   |
| N.º de cursos realizados         | 3    |
| N.º de horas de formación        | 390H |



XII Edición de Jóvenes y III Edición de Adultos del Certamen Nacional de relatos Cortos y Ensayo Rosalía Sala Vallejo

Esta iniciativa de la Federación de Organizaciones de Mujeres de Lorca, en su XII edición de jóvenes y III edición de adultos, continua con el legado de una gran Lorquina como Rosalía. Una mujer que luchó y consagró gran parte de su vida para el reconocimiento de las mujeres de su ciudad, Lorca.

Este proyecto homenajea a las mujeres de Lorca que han sido pioneras en las distintas facetas de la vida profesional, cultural, etc. Y es por eso, que se merecen un gran reconocimiento, porque gracias a su valentía y a su esfuerzo, muchas mujeres empezaron a tener voz y voto y muchas de ellas pudieron cumplir sus sueños.

III CERTAMEN LITERARIO NACIONAL

*narración corta y ensayo*

Rosalía Sala Vallejo

8 MARZO

Para escritor@s por la igualdad mayores de 18 años

 @CertamenLorca

 @CertamenEscritoras

 @certamenescritoras

Base:

https://fomlorca.org

En memoria de Dña. Rosalía Sala Vallejo (1910-2000), docente e historiadora lorquina que integró en su vida los compromisos social, intelectual, cívico, cívico, y valores humanos como tolerancia, igualdad, libertad y solidaridad.

Plazo de entrega

16 ABRIL 2024

mailto:certamenescritoras@fomlorca.org@gmail.com









XII CERTAMEN LITERARIO NACIONAL

*narración corta y ensayo*

Rosalía Sala Vallejo

8 MARZO

Para jóvenes escritor@s por la igualdad entre 14 y 18 años

 @CertamenLorca

 @CertamenEscritoras

 @certamenescritoras

Base:

https://fomlorca.org

En memoria de Dña. Rosalía Sala Vallejo (1910-2000), docente e historiadora lorquina que integró en su vida los compromisos social, intelectual, cívico, y valores humanos como tolerancia, igualdad, libertad y solidaridad.

Plazo de entrega

16 ABRIL 2024

mailto:certamenescritoras@fomlorca.org@gmail.com









| 2024 JÓVENES                              |                     |                           |
|-------------------------------------------|---------------------|---------------------------|
| Primer premio                             | Segundo premio      | Tercer premio             |
| Ana Fernández Ruiz                        | Natalia Ramos Pérez | Natalia de la Calle Bueno |
| Por la educación como derecho inalienable | El secreto carmín   | Mamá, te echo de menos    |

| 2024 ADULTOS            |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| Primer premio           | Segundo premio        |
| Gloria Martín Rodríguez | Alicia Francisco Rodó |
| Cuando yo               | El tercer arquetipo   |

XV EDICIÓN PREMIOS 8 DE MARZO “ÁNGELA RUÍZ SÁNCHEZ”

Estos premios, otorgados por la Federación de Organizaciones de Mujeres de Lorca, se realizan en busca del reconocimiento de aquellas personas o entidades que luchan diariamente por la igualdad real.

| 2024                              |                             |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| PREMIADAS/OS                      | SOCIA Y SOCIO DE HONOR      |
| Asociación de Mujeres de Campillo | Dña. Ana López Moreno       |
| Dña. M.ª Carmen Hernández Roldán  |                             |
| Dña. Elisa Campoy- López Perea    | Dña. Agustina Mulero García |
| Dña. M.ª José Ruíz Reverte        |                             |





## IMUJER Y ARTE

**“La sociedad en sí tiene la capacidad de transformarse, pero desde luego el arte en cualquiera de sus extensiones puede hacer pensar.”**

### Por Mercedes Valera

María Luisa Tomás es una artista multidisciplinar. Ha estudiado música en Lorca, interpretación en Murcia y en Málaga arte dramático en la especialidad de interpretación musical, estudiando también producción audiovisual.

Así que canta, baila, interpreta, crea, produce y realiza. Más que disciplinar, es completa. Como actriz siendo intérprete en varias compañías en Málaga, con su compañía “Gatika producciones”, como compositora con su LP “Indómita” y componiendo para otras compañías, bandas sonoras o directora musical en proyectos audiovisuales.

- **Ya que tenemos una artista enfrente preguntamos: ¿una artista nace o se hace?**

Supongo que las dos cosas, en esto hay algo innato a veces y otras es el trabajo y la constancia lo que te convierte en un buen artista, no siempre es el talento (que también).

- **La interpretación ha sido tu vocación desde siempre y seguro que no te ves haciendo otra cosa. Como profesora que soy pregunto, ¿qué porcentaje de formación y qué porcentaje de pasión hay en esta profesión?**

A ver, pasión hay mucha lo malo es que se va perdiendo con los años debido a que mucha gente se aprovecha a lo largo de tu carrera de dicha pasión; hay mucha precariedad en mi oficio y es muy difícil vivir de esto, al principio trabajas en sitios donde eres mal pagada y no te importa porque te encanta lo que haces, esto al cabo de los años te quema y es un aro por el que dejas de pasar obviamente. La formación tiene que ser continua la verdad, yo no paro de estudiar y formarme siempre que puedo.

- **Y como músicas que somos, sabemos que el mundo de la música es sumamente complicado, máxime si se piensa vivir de ello. ¿Málaga te ha dado la oportunidad que buscabas para desarrollar tu talento?**

Málaga me ha dado muchas cosas como artista sí, la verdad es que como dije antes tengo mucha suerte de poder dedicarme a mi oficio exclusivamente, no sé cuanto me durará pero aquí tengo ya las redes hechas para ir moviéndome con la música y las artes escénicas.

- **Como tú misma explicas, utilizas el arte para contar experiencias que reflejan la realidad de la vida real. ¿Eres crítica en tus creaciones o una mera observadora?**

Soy crítica, sí y más conmigo misma.

- **Sigamos hablando de arte. Un espectáculo, en cualquiera de sus expresiones, ¿puede transformar la sociedad?**

No sé si la sociedad en sí tiene la capacidad de transformarse aunque me gusta aspirar a esa idea, pero desde luego el arte en cualquiera de sus extensiones puede hacer pensar.





- **En tu compañía pretendes romper con los moldes tradicionales de las artes escénicas. Esto ya lleva mucho tiempo realizándose en galerías de arte, salas de conciertos, museos, teatros...¿Sigue habiendo cosas nuevas bajo el sol?**

Pues fíjate que ahora la tendencia es volver a la raíz. Crear algo nuevo revisando el pasado y lo clásico, yo ando ahora investigando esto en mi nueva pieza...

- **Tus espectáculos aún no han recalado en Lorca o Murcia. Esta es tu oportunidad de promocionarte ante el personal competente... ¿Qué vamos a encontrar en ellos?**

Algo he hecho por mi tierra, aunque por su puesto me gustaría hacer mucho más. Pues ahora, como te dije antes, estoy montando una pieza nueva que revisa mi raíz y de donde vengo: o sea, de Lorca. Estoy montando una nueva obra donde hago una jota de Lorca vestida con el traje típico y hago un pequeño guiño a la Semana Santa con una escena donde saco un pañuelo azul (que yo soy azul, jajaja) y así comienza la obra... Luego en realidad la trama va por otro sitio pero el inicio es haciendo una especie de homenaje al lugar donde nací. Hice una muestra de la mitad de la obra el pasado año en el Ateneo de Málaga y cuando comencé a gritar: ¡Viva el paso azul! La gente de Málaga no sabía muy bien lo que estaba pasando... pero al final entraron al trapo y contestaron: ¡Viva!.

- **¿Animarías a los jóvenes a dedicarse a sus pasiones? ¿Les animarías a desarrollar sus facetas artísticas?**

Pues sí, claro, aunque hay que tenerlo muy claro porque es muy duro y no siempre se consigue.





## IMUJER Y COMUNICACIÓN

# “El problema está en aquel que no tiene paciencia para escucharte ni respeto por los demás”

Por Mercedes Valera

Ana López Moreno, nuestra Anita de la Fede, la de los bacalaos, las tortas de Pascua y el pan, la castañera, la de los buñuelos y el chocolate, la incombustible compañera, tiene una historia que contarnos: su experiencia vital al haber transcurrido su vida con un problema de tartamudez que la ha convertido tras un doloroso proceso en la mujer fuerte y valiente que es hoy.

Esta es su vivencia y su enseñanza.

“Cuando tenía tres años pasé una enfermedad llamada coloradillo. En aquellos tiempos la medicina que me dieron fue envolverme en un mantón rojo porque los médicos parece ser que no entendían la enfermedad. Tardó tiempo en desaparecer y me quedé que no podía hablar bien, apenas se me entendía, tartajeaba mucho y cuanto más nerviosa me ponía era peor.

Lo pasaba mal porque yo no era como los demás niños. Empecé a ir al colegio y los demás se reían de mí, me escarnecían. La profesora se enfadaba con ellos pero al día siguiente vuelta a lo mismo. Lo pasaba muy mal pero ¿qué hacía?, pues lo llevaba como podía.

A los nueve años me fui a Barcelona. En aquel cole parecía ser que las compañeras no le daban tanta importancia, era otra cosa, aunque a veces también lo pasaba mal, salía del paso como podía: cambiaba unas palabras por otras que querían decir lo mismo aunque no era fácil.

A los quince años volví a Lorca y entonces sí lo pasé mal. Se fijaban los chicos en mí: “mira esa, la tartajosa”. Yo no hacía caso, iba a lo mío, pero me dolía. Había comentarios como “no le da vergüenza de hacer esto o lo otro con el habla que tiene” En vez de animarme, me hundían.

Yo he sido un poco rebelde para algunas cosas, era una niña que no estudiaba nada. Luego me casé, tuve mis hijos y cuando he tenido que ir a algún sitio: al cole de mis hijos, al médico o a cualquier cosa, si es cierto que el problema está ahí, y a veces te juega malas pasadas, pero me hacía fuerte, salía como podía y con el tiempo he comprendido que el problema no es tanto porque depende como te lo tomes.



Verdaderamente el problema está en aquel que no tiene paciencia para escucharte ni respeto por los demás. Yo le digo a mis amigas: tranquilas, si no me escuchas en un minuto lo haces en dos.

Animo a que la gente que le pase como a mí, crea en ella y no le importe lo que la gente pueda decir. Yo lo fui aprendiendo cuando volví a Lorca y me iba haciendo mayor, porque empecé a plantearme que eso no tenía por qué ser un obstáculo para mí: yo tenía eso como el que tiene otra cosa.

Conforme voy siendo mayor he llegado a entender que esto no me molesta para relacionarme con nadie, aunque a veces no lo tengo fácil, siempre me supero a mí misma. Entiendo que el problema no es mío sino de aquel que no tiene paciencia para escuchar a los demás”





## IMUJER LORQUINA

### “La mujer de Lorca y el bordado: identidad, tradición y perspectivas desde un congreso internacional de Historia del Arte”

Dr. David Torres del Alcázar

Director del Congreso Internacional de Bordado

El bordado lorquino constituye, sin lugar a dudas, uno de los elementos más representativos y definitorios del patrimonio cultural de la ciudad del Sol. Su presencia en la cotidianidad de los habitantes de Lorca hunde sus raíces en tiempos remotos, mientras que su vinculación con el bordado erudito responde a la necesidad de dotar a la colegiata de un suntuoso ajuar litúrgico, acorde con el ambicioso proyecto de levantar un templo catedralicio que propiciara la restauración de su sede episcopal.

Tras una etapa inicial en la que los encargos de bordados en hilos metálicos fueron dirigidos a reputados talleres de ciudades andaluzas, el siglo XVI marca un hito con la consolidación en Lorca de un grupo de bordadores encabezados por Alonso Cerezo. Estos artesanos serían reconocidos como artífices de una producción de bordado erudito autóctono, que, presentando la estética y técnicas de los lugares de origen de los artistas, evolucionó de manera paralela a la vertiente popular de este arte secularmente asociado a la mujer. Este bordado, de carácter doméstico, halló su máxima expresión en la confección de ajuares y atuendos tradicionales, incluidas las esperadas prendas de hogar tales como juegos de cama, faldillas de camilla, manteles o colchas. Asimismo, se integró en la elaboración de vistosos trajes huertanos decorados con técnicas como el bordado al realce, al matiz o de recorte, también conocido por su denominación latina *opus consutum*. Lanas policromas, lino o hilos metálicos para la aplicación de lentejuelas y azabaches cobran protagonismo sobre tejidos de lana o raso que conforman refajos, mantones, chalecos, abanicos, delantales o faldas.

La mujer lorquina, auténtica depositaria de esta tradición, desempeñó un papel crucial en los talleres de bordado erudito, participando en labores complementarias, a menudo consideradas secundarias, como la costura, si bien indispensables para la culminación de las obras.

La casi total desaparición de bordadores profesionales especializados en materiales nobles durante los siglos XVII y XVIII propició que este arte perdurara gracias a la labor constante de las mujeres, quienes mantuvieron viva la tradición decorando ajuares y vestimentas tradicionales. Fue esta continuidad la que permitió, en la segunda mitad del siglo XIX, la recuperación del bordado erudito. Sustituyendo materiales por seda y canutillo de oro y plata, emergió una nueva tipología de bordado, aún vigente en contextos festivos como las fiestas patronales y, en particular, la Semana Santa, sin desbancar en ningún caso al bordado popular tradicional. La mujer permanece como protagonista indiscutible de este último, siendo incluso autora de los diseños —sencillos y modulados— que tienen su origen en dibujos transmitidos familiarmente. Estas creaciones también se inspiran en otras artesanías locales, como la alfarería vidriada, así como en repertorios decorativos procedentes de familias acomodadas o influenciadas por la llegada de los mantones de Manila a finales del siglo XIX.

Este vínculo entre Lorca y el bordado alcanzó una nueva dimensión con la celebración, a finales del pasado mes de noviembre, de la primera edición del Congreso Internacional El Arte del Bordado: Historia, Tradición y Nuevos Horizontes, evento que situó a Lorca como epicentro mundial del estudio e investigación del bordado. Esta relevante iniciativa, concebida por su presidente, el Dr. Manuel Pérez Sánchez, Profesor Titular de Historia del Arte de la Universidad de Murcia, contó con el respaldo científico de dicha institución, así como con el apoyo institucional de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia y el Ayuntamiento de Lorca. Asimismo, colaboraron activamente el Paso Blanco, el Paso Azul y la Federación San Clemente, junto a otras cofradías y asociaciones de la ciudad.



Con vocación de continuidad, este congreso persigue generar un espacio de reflexión y análisis en torno al bordado como manifestación artística, aún escasamente explorada en el ámbito académico. Aunque se contemplaron diversas ubicaciones, Lorca fue elegida como sede gracias al decidido respaldo del Presidente de la Región de Murcia, quien reconoció desde el primer momento la trascendencia del bordado lorquino en los contextos europeo y global, posicionando a la ciudad como enclave idóneo para abordar los marcos temporales, documentales, geográficos y culturales de esta disciplina, así como sus conexiones con otras artes. Su celebración, con objetivo de fomentar nuevas líneas de investigación, ha marcado un punto de inflexión al tratarse del primer evento de esta índole a nivel internacional, hasta el punto de que la Royal School of Needlework del Reino Unido ha convocado su propio congreso sobre este arte para el mes de agosto de 2025.

El bordado, en efecto, ha mantenido estrechos vínculos con disciplinas como el dibujo y la pintura, hallando asimismo aplicación en la escultura y en la ornamentación arquitectónica de espacios religiosos y civiles. Por ello, el congreso se reveló como un marco privilegiado para el estudio de un arte destinado a subrayar expresiones simbólicas de gran riqueza.

Lorca, en este sentido, se erige como el lugar idóneo para el análisis de identidades ciudadanas y simbolismos expresados mediante sus manifestaciones culturales bordadas. Además, el congreso abordó cuestiones como la gestión cultural, el papel museístico en la conservación y difusión del bordado, el mercado del arte y coleccionismo, el mecenazgo, la transmisión intergeneracional de la técnica y la restauración textil.

Esta primera edición recibió más de cien propuestas procedentes de investigadores y académicos de distintas universidades e instituciones tanto nacionales como internacionales, quienes viajaron a Lorca desde cuatro de los cinco continentes para presentar sus estudios, compartir hallazgos y debatir sobre nuevas líneas de trabajo. En breve comenzarán a publicarse contribuciones científicas donde Lorca y su bordado ocuparán un lugar preeminente, tanto en las actas del congreso —que serán remitidas a cientos de instituciones de gran prestigio como la Fundación Abegg (Suiza), la Royal School of Needlework (Reino Unido) o Patrimonio Nacional a través del Departamento de Conservación de las Colecciones Reales— como en futuras investigaciones que consolidarán la proyección académica de este singular arte.

Asimismo Lorca mostró su patrimonio histórico en su más amplia dimensión estableciendo, a iniciativa del Director General del Instituto de Turismo de la Región de Murcia (ITREM), las sedes de las actuaciones en edificios históricos como el Palacio de Guevara, el muBBlá Museo de Bordados Paso Blanco, el MASS Museo Azul de la Semana Santa y el ciuFRONT Museo Medieval de Lorca, que acogieron a las máximas autoridades internacionales en bordado y artes textiles, quienes no solo participaron en un foro de análisis y divulgación, sino que pudieron conocer de cerca la ciudad, su patrimonio bordado y, de forma excepcional y por iniciativa del Ayuntamiento de Lorca con la colaboración de la Vicaría de Lorca,



piezas de ajuares litúrgicos de destacados templos lorquinos, como el más antiguo conservado correspondiente a la iglesia de Santa María la Mayor, la Colegiata y otras parroquias, habitualmente resguardadas en sus sacristías.

Esta primera edición no habría sido posible sin la implicación del Paso Blanco, el Paso Azul y la Federación San Clemente, a cuyos presidentes expresamos nuestro más sincero agradecimiento por su plena disposición para mostrar en toda su grandeza el patrimonio lorquino.

Igualmente, reconocemos la imprescindible colaboración del Gobierno Regional y del Ayuntamiento de Lorca, especialmente al Director del ITREM y de la Concejalía de Cultura. Finalmente, resulta obligado para mí agradecer la labor incansable del Secretario Académico del congreso, el Profesor García Zapata, así como el admirable liderazgo del Profesor Pérez Sánchez, sin cuyo compromiso este proyecto no habría visto la luz.

Este congreso es el comienzo de una nueva etapa en la investigación y conservación del bordado lorquino en todas sus vertientes, en la que de forma imprescindible debe valorarse el papel de la mujer y de la enseñanza del mismo, sin olvidar el gran reto del relevo generacional de las bordadoras. Simposios, publicaciones, jornadas y nuevas ediciones del congreso darán continuidad a esta iniciativa que, sin duda, tanto beneficio ya está generando a Lorca.

Con el Congreso Internacional El Arte del Bordado: Historia, Tradición y Nuevos Horizontes, Lorca se erige, de forma definitiva, como un referente mundial en la investigación y conservación del bordado en seda y oro, una tradición artística de honda raigambre histórica conservada gracias a la labor callada y muchas veces anónima de la mujer lorquina que, por fin, recibe el reconocimiento que merece en el ámbito académico y cultural.



FEDERACIÓN EN IMÁGENES

RAQUEL SASTRE- MONÓLOGO



REUNIÓN PROYECTO JOIN ACTION



MANIFESTACIÓN 8M



RUEDA DE PRENSA PREMIOS 8M



PUNTO VIOLETA - EL FLORI



FALLO JURADO CERTAMEN ROSALIA SALA



PUNTO VIOLETA



CURSO SEFCARM LENGUA N2



MINUTO DE SILENCIO



CURSO SEFCARM ESPAÑOL A2



JUNTA DIRECTIVA FOML



CLAUSURA PROYECTO SEMILLAS DEL CAMBIO



FERIA DE LA SALUD



FIRMA CONVENIO CON FUNDACIÓN LA CAIXA



MESA PETITORIA CRUZ ROJA



CHARLA SOBRE VIOLENCIA DE GENERO EN LAS ASOCIACIONES DE MUJERES



PRESENTACIÓN REVISTA



ENTREGA DE PREMIOS “ÁNGELA RUIZ”



TALLERES DE INFORMÁTICA EN ASOCIACIONES DE MUJERES



TALLER EN COLEGIO “BORDADO KIDS”



FERAMUR



RUEDA DE PRENSA PREMIOS ROSALIA SALA



JORNADAS ASOCIACIÓN MARARÍA



25N



# Te cuidamos, donde y cuando lo necesites

Un nuevo concepto de cuidados, que va más allá de la residencia.



Nuestro centro Caser Residencial Alameda acerca los cuidados a la persona, ofreciendo el servicio donde y cuando lo necesite.

## En el hogar

-  Profesionales sanitarios
-  Auxiliares de ayuda a domicilio
-  Teleasistencia avanzada

## En nuestra Residencia

-  Tratamientos especializados
-  Estancias temporales para rehabilitación

Caser Residencial Alameda es Empresa de Ayuda a Domicilio por Dependencia del Ayuntamiento de Lorca y ofrecemos ayuda y terapias a domicilio, así como servicio de teleasistencia y teleasistencia avanzada.

**Caser Residencial Alameda**

Alameda Doctor Fernández Corredor 4  
30800 Lorca.

968 479 030

[caserresidencial.es](http://caserresidencial.es) 





Luz Márquez González - Ciclista

Por Mercedes Valera

## “Este deporte, me ha enseñado que la disciplina y el esfuerzo requieren mucho tiempo y sacrificio”

El futuro del ciclismo lorquino y murciano está asegurado.

Luz Márquez compite y gana. Formada en el club ciclista Juan Zurano, milita en la actualidad en el Valverde Team y es ya campeona regional.

- **Yo he visto en tu casa un padre entrenando en su bici estática, de lo más rara por cierto, todas las tardes. ¿Te has criado viendo esto verdad?**

A mi padre si es verdad que siempre le ha llamado la atención y cuando comenzó a realizar este deporte, el ambiente de mi casa cambió y si iba viendo su preparación para sus competiciones, me llamó mucho la atención y empecé a realizarlo.

- **Podrías haber optado por cualquier deporte pero optaste por el ciclismo. ¿Cómo han sido estos comienzos?**

Yo desde pequeña hacía ballet, hasta mis 13 años. Pero de estar criándome en un ambiente tan deportivo, fue llamándome la atención e hizo desenvolverme en este pequeño mundo, y cambiar de un deporte tan “femenino” y siempre asociado a la mujer a uno totalmente opuesto.

- **¿Qué te ha aportado este deporte a tu vida diaria?**

A mi este deporte, me ha enseñado que la disciplina y el esfuerzo requieren mucho tiempo y sacrificio. Y que para destacar hay que aprender a sufrir y siempre luchar por los objetivos más grandes para llegar a lo más lejos.

- **Contrariamente a lo que la gente pueda pensar, esto es también un deporte de equipo en la alta competición, pero ahora supongo que estás un poco más solita compitiendo.**

El ciclismo es un deporte individual pero donde el trabajo en equipo es la base fundamental. Aunque por lo que muchos puedan pensar, detrás de las competiciones hay una gran organización y desarrollo de trabajo donde vemos y planeamos “tácticas” que emplearemos en carrera y siempre lo hacemos desde las sensaciones que encontramos entre las componentes del equipo.

- **Ya sabes lo que es ganar...¿cual está siendo tu palmarés por el momento?**

Hasta ahora, he comenzado una nueva etapa en la que me estoy desenvolviendo muy bien, es más dura ya que hay un nivel más alto y la distancia aumenta. Pero lo que no me priva de poder llegar a lo más alto para destacar y buscar triunfos u objetivos que marquen un buen paso en mi carrera deportiva.

- **¿Dónde quieres llegar con el ciclismo? Hasta dónde crees que vas a poder llegar?**

Me gustaría llegar a lo más alto, y poder luchar por los sueños que hubiese tenido mi padre de pequeño si hubiera comenzado a realizar este deporte antes. Creo que este deporte, al final consiste en lo uno sea capaz de hacer y hasta donde quiera llegar, requiere mucho esfuerzo y tiempo pero la base acaba siendo la organización y que acabes disfrutando tras cada competición aunque no haya salido como hubiésemos querido.





- **¿Cómo se compagina un deporte de competición en la vida de una estudiante, que además saca buenas notas?**

Pues es complicado, ya que no tenemos las mismas oportunidades que los demás, necesitamos tiempos para nuestros entrenos y también las horas de viaje para las competiciones nos restan tiempo de estudio. Aunque ir siempre “saturados”, creo que nos hace sacar lo mejor de cada uno. Como decía antes, al final la constancia y la organización es la base principal.

- **¿El deporte es un sacrificio? ¿Una satisfacción? ¿Una droga? ¿Una mezcla de todo?**

Es un sacrificio, al final requiere mucha preparación física y mental ya que la cabeza es lo más importante, manda y te dirige las órdenes antes que muchas cosas, debes tener siempre el autoestima muy alta porque puedes bajar tu rendimiento si es que no estás bien mentalmente, acaba siendo una satisfacción, el ver que todo el esfuerzo que has hecho se te es devuelto con buenos resultados.



Las fotos de flores y plantas que ilustran la presente edición de Mundo Mujer son de Ana López Moreno, desde su casa de Aguaderas.



Por Mercedes Valera

**“Nunca dejéis de perseguir vuestros sueños y, sobre todo, no permitáis que nadie decida por vosotros.”**

Dicen que en esta vida hay que tener un hijo, plantar un árbol y escribir un libro. Si hacen caso a esto pásmense, porque esta lorquina ha empezado pronto...

Laura Guijarro Villalba tiene 15 años y ha publicado su primer libro: “El bosque de los recuerdos” en la editorial El círculo rojo.

Antigua estudiante del San Cristóbal, estudiante de violín en Albéniz (ya ven que le gusta el arte) y actualmente en el Príncipe de Asturias, la vocación le viene desde pequeña, y su inquietud le ha llevado a “parir” su primera obra.

- **Eres muy joven para escribir...¿Cómo fueron tus comienzos: cuentos, relatos cortos?**

Comencé escribiendo pequeños relatos, después poemas, y con el tiempo me aventuré a escribir novelas. Todo empezó cuando tenía alrededor de nueve o diez años.

- **¿Quiénes te han animado para esta aventura tan apasionante de editar tu primer libro?**

La iniciativa fue mía, pero mi padre me ha apoyado y sigue apoyándome en cada paso que doy con este proyecto.

- **Título de tu primer libro: El bosque de los recuerdos. ¿A qué hace referencia?**

El título de la novela hace referencia a un suceso que ocurre dentro de la historia, aunque solo unos pocos logran darse cuenta. Me alegra que sea así, porque lo elegí intencionadamente para que los lectores lo descubran por sí mismos.

- **¿Qué nos vamos a encontrar en él? Fantasía, romance, enigmas, experiencias paranormales, seres sobrenaturales...**

En la novela encontraréis un poco de todo: mucha fantasía, romance, amistad, misterio y una gran dosis de drama.



- **¿Dónde has encontrado la inspiración, la idea, el tema?**

La inspiración vino de un sueño que tuve. Antes solía apuntar mis sueños porque me gustaba leerlos y recordarlos. Anoté aquel sueño y, años más tarde, lo desarrollé hasta convertirlo en esta historia.

- **¿Tu imaginación es la que ha movido los hilos para que este relato vea la luz?**

Sí, tengo mucha imaginación para todo lo que implica el arte, y creo que sin ella esta historia no existiría.

- **Has estado presentando tu libro en Lorca, en Murcia...eres toda una estrella ¿Da vértigo ser la protagonista?**

Sí, he estado en varios sitios ya. Más que vértigo, siento emoción y un poco de impaciencia por no saber hacia dónde me llevará todo esto. Pero, sobre todo, estoy muy emocionada por vivir esta experiencia.

- **¿Cuál crees que va a ser tu camino a partir de ahora? ¿Cómo te gustaría que fuera? Ya te advierto, como profesora que soy, que lo principal es formarse cuanto más mejor...**

Creo que mi camino será estudiar algo que me apasione y seguir escribiendo. Me gustaría dedicarme a algo relacionado con el arte y, pase lo que pase, nunca dejar de escribir.

- **Muchos jóvenes (más chicas que chicos por cierto) escriben. ¿Qué les dirías si alguno contempla dedicarse a esto?**

Les diría que el proceso y el comienzo pueden dar miedo, pero merece la pena. Que nunca dejen de perseguir sus sueños y, sobre todo, que no permitan que nadie decida por ellos o ellas.





## ASOCIACIONES: AGUADERAS

### LA LLAMA DEL FEMINISMO: LAS MUJERES QUE ENCENDIERON EL CAMBIO EN ESPAÑA

Los referentes son necesarios para marcar nuestros objetivos y saber cuáles son nuestros puntos de partida. Olvidarlos sólo hace que repitamos una y otra vez las mismas dinámicas. En consecuencia, es necesario saber sus historias.

Actualmente la igualdad existente entre hombres y mujeres no hubiera sido posible sin el empuje de algunos de los postulados del feminismo en nuestro país.

Desde sufragistas como Clara Campoamor pasando por escritoras como Emilia Pardo Bazán entre otras muchas.

**CLARA CAMPOAMOR**, es probablemente la mujer más influyente en la conquista de derechos por parte de las mujeres a principios del siglo pasado.

Estudió derecho convirtiéndose en una de las pocas abogadas de la época, siendo diputada en Cortes en la legislatura 1931-1933.

Entre sus extensas labores en favor del feminismo destacan la aprobación del voto femenino en nuestro país, el cual se ejerció por primera vez en las elecciones de 1933. Otro de sus logros fue su lucha por abolir la prostitución en España.

Durante la Guerra Civil se exilió a México retomando su lucha en favor del feminismo.



Clara Campoamor



Victoria Kent

**VICTORIA KENT**, es otra de las figuras más relevantes en la conquista de derechos feministas en España. A pesar de no estar a favor del voto femenino, ya que temía una victoria conservadora si las mujeres ejercían su voto, debido a la cercanía de estas al poder eclesiástico, esto le supuso un enfrentamiento con Clara Campoamor y sus tesis fueron derrotadas en el Congreso. Tal y como había previsto en las siguientes elecciones, ganaron los conservadores gracias al voto de la mujer.

Falleció en el exilio tras una vida de luchas en favor de las libertades de las mujeres.



## ASOCIACIÓN AGUADERAS



Emilia Pardo Bazán

EMILIA PARDO BAZÁN, fue vetada en la Universidad por razón de género. Su principal batalla fue combatir la desigualdad educativa entre hombres y mujeres, denunciando el sexismo inherente a su época. Sus escritos denunciaban la falta de educación de la mujer española como origen de la falta de interés del género femenino en su propia emancipación. Emilia Pardo Bazán era considerada una verdadera precursora en el pensamiento feminista del siglo XIX.

CARMEN DE BURGOS fue la primera periodista profesional de España en 1902, firmando sus artículos con seudónimo masculino durante muchos años. Fue corresponsal de guerra durante la Guerra de Melilla. Hizo campaña en favor del divorcio y del sufragio femenino por lo que fue atacada por los conservadores. Aunque compite estilo y temas con sus coetáneos, de la generación del 98, nunca se le ha reconocido su pertenencia dada su condición de mujer.



Carmen de Burgos

Estas mujeres, junto a muchas otras (Federica Montseny, María Zambrano, María Isidra de Guzmán, Concepción Arenal .... la lista sería interminable) han sentado las bases del feminismo en España y han contribuido significativamente a la lucha por la igualdad de género.

En honor a todas las mujeres, y en especial a la mujer rural de AGUADERAS que han podido trabajar y trabajar en igualdad de condiciones que los hombres.





## IMUJER Y SOCIEDAD

**“Rendirse nunca es una opción cuando se trata de un verdadero sueño”**

**“Nunca dejes de soñar”**

**Por Ángeles González, Veterinaria**

Las cosas no siempre salen como uno quiere. Sin embargo, no podemos vivir sin un sueño, sin una ilusión. Desde pequeña, el mío fue claro: quería ser veterinaria. No era una idea pasajera ni una fantasía infantil; era una vocación profunda, un deseo que nacía del amor y el respeto por los animales.

Pero la vida rara vez nos lo pone fácil.

Cuando terminé el instituto y me presenté a la antigua Selectividad, no obtuve la nota suficiente para entrar en la carrera de Veterinaria. Fue un momento difícil. Sin embargo, decidí no rendirme. Opté por estudiar un grado de Formación Profesional como Técnica de Laboratorio, y allí aprendí una gran lección: no se necesita una carrera universitaria para ser una gran profesional. La excelencia no está en el título, sino en la dedicación.

Tras terminar la FP, lo intenté de nuevo. Esta vez, sí logré acceder a la carrera de Veterinaria. Aquel día fue inolvidable. Sentí que, por fin, daba el primer paso real hacia mi sueño. Pero lo cierto es que el camino apenas comenzaba.

La carrera fue dura, larga, exigente, llena de sacrificios. Como yo, muchos compañeros y compañeras pasaron por momentos de duda, pero lo que nos mantuvo firmes fue el propósito: sabíamos que nuestro trabajo futuro significaría aliviar el sufrimiento, salvar vidas, y mejorar el bienestar de seres que no tienen voz.

Y si algo me enorgullece especialmente, es formar parte de una generación de mujeres que ha transformado una profesión históricamente dominada por hombres. Hoy, el 90% del alumnado en Veterinaria son mujeres. Hace tan solo 50 años, esa proporción era impensable.

En los años 60 y 70, el feminismo luchaba por visibilizar a la mujer y cambiar su lugar en la sociedad. Hoy, ese cambio es palpable. En el ámbito ganadero, donde ejerzo parte de mi labor, cada vez es más habitual ver mujeres trabajando codo con codo con ganaderos, liderando decisiones y ganándose el respeto profesional por méritos propios.

A mí me llena de orgullo ver cómo los ganaderos no solo aceptan, sino que confían plenamente en el criterio de una veterinaria. Nos escuchan, nos valoran, y nos tratan con el respeto que cualquier profesional merece. Esa confianza no existía hace unas décadas. Es un reflejo del avance social, del esfuerzo colectivo, y del poder transformador del trabajo bien hecho.

Por supuesto, todavía queda camino por recorrer. Aún enfrentamos desigualdades y luchamos por un reconocimiento pleno. Pero mirar atrás también nos permite ver lo lejos que hemos llegado.

Con este artículo, quiero aportar mi testimonio personal a ese movimiento imparable. Quiero recordarte que los obstáculos no están para frenarnos, sino para hacernos más fuertes. Que rendirse nunca es una opción cuando se trata de un verdadero sueño. Y que la vida, con todos sus baches, merece ser vivida con pasión, porque son precisamente esos desafíos los que dan valor a cada logro.

Así que, si estás luchando por tu sueño, sea cual sea, solo tengo una cosa que decirte: no dejes de soñar.





## PORTADA Y CONTRAPORTADA

Por VICTORIA EUGENIA ACOSTA ROS

“La muchacha dorada se bañaba en el agua y el agua se doraba” en “Casida de la muchacha dorada” del “Diván de Tamarit”. La portada pretende plasmar el mundo artístico-poético en relación con la figura andaluza de Federico García Lorca. La mujer, o mejor dicho, la muchacha apuesta por transformar un mundo en el que el ritmo, la sensualidad y la feminidad se funden con el dorado del agua a través de los ojos del poeta, vislumbrando una concatenación sensorial de la comunión del propio alma humana. Encontrarse con esta imagen abre una brecha en la realidad, es un grito hacia la figura femenina, pues Federico García Lorca transmite a través de su poesía la imagen y pretensión de la mujer. A través de las manos se escribe, se toca la palabra y se da paso a un ecosistema sensorial capaz de transmitir la esencia femenina, la magia, pasión y liderazgo de la condición de la mujer hasta nuestros días. La mujer es coraje, fuerza, una heroína, ilusión, sensibilidad, meticulosidad, todo ello en un cuerpo, en un ser.

Otro elemento que podemos contemplar en la portada es la luna, capaz de transmutar todos los estados, de creciente a decreciente pasando por su totalidad, al estar llena, completa. La luna supone el misterio en la noche, un “tempus fugit” que fragua un destino ineludible, femenino y sensual.

Todas, aquí, estamos sumando cada pieza para apostar por la igualdad, el equilibrio y el trabajo al estar unidas por un mismo objetivo, la meta por conseguir que no haya “tormenta” entre hombres y mujeres, y por supuesto, entre nosotras mismas.

Seguiremos velando por nuestros derechos gracias a la cultura, a “esa máquina de escribir” que crea cada palabra, cada día y cada escalón que seguiremos subiendo juntas, transmisión de valores capaz de florecer.

Esta habitación que llamo compartida será vidriera donde ver a través de ella, tiempo donde conocernos, evolución donde sostenernos y papel en blanco para contar una historia nueva cada uno de los días en el que se visualice la envergadura de los logros femeninos.



## Tan solo dos semanas

Norma Roa

A mi querida Juana, en abril 2025

A veces nos parece que todo lo que ocurre  
carece de sentido, es vano y sin valor.  
A veces damos vueltas sin paz en esta vida  
y no nos damos cuenta cuál es el plan de Dios.

Así pasó con Juana, la fiel sierva de Cristo,  
estaba destinada a guiar almas a Dios,  
pero era necesario que viviera ella misma  
esa carga pesada de penas y adicción.

“Tan solo dos semanas” pensó ella entre tinieblas,  
“y me libro y pretendo que todo vaya mejor”.  
Y le bastó a Dios para abrirle los ojos,  
y para demostrarle, ese, su inmenso amor.

“¡Yo aquí llegue borracha! fue su fiel testimonio  
y no se imaginaba que esto era plan de Dios.  
Y así aprendió sin dudas a respetar las penas  
y a comprender la lacra que vio a su alrededor.

Y pudo, sin ser maestra, guiar almas perdidas,  
hablando a aquellas vidas que Dios le encomendó.  
“Y hoy tendré mil hijos” comentaba contenta,  
“que vine en compromiso, y Dios me trasformó”.

¡Y ya son veintiún años! ¡Y es que no me canso  
de contarle al mundo que Dios es Dios de amor!  
Y es que quiero que sepan que hay un buen  
camino, y que debemos seguirlo confiando en el  
Señor.

Y extendió Dios su mano, y tocó sus sentidos  
y se sintió tranquila, en paz y sin dolor  
Y el padre que ella amaba le recibió en sus brazos,  
sonrió ante su llegada y le cubrió de amor.

Y te marchaste hermana cuando empieza la vida  
cuando hay aves que trinan hay naranjos en flor.  
Hay flores en los prados, los montes reverdecen,  
las lluvias van cesando y el sol nos da calor

Hoy gozas plenamente de Cristo y sus promesas  
y nos has dejado un legado de amor.  
Y allí, en “el buen camino” quedó tu amor  
grabado,  
y quien te conociera oyó del plan de Dios





Por Candelaria Roldán Menchón

## REFLEXIÓN

Estaba sentado en un rincón. Su figura, deteriorada por el paso de los años. Su rostro, lleno de arrugas, y en cada una se le veía ese esfuerzo y esa lucha constante del día tras día.

Su mirada era triste, lejana, llena de melancolía; y su voz, casi temblorosa.

Me acerqué a él y le dije: - Abuelo, ¿por qué estás tan triste?

Tenía que forzar su mente para contestar, porque, a veces, perdía la memoria, y me contestó: - Uno ya no sirve para nada, es como un mueble viejo que está en un rincón.

Yo repuse: - No digas eso, abuelo.

Mi mente se quedó quieta y mi cuerpo sintió miedo y escalofrío sólo de pensar que un día yo llegaría a ese estado.

Corrí y me mire al espejo, me quedé quieta ante mi imagen, a mis cortos 47 años. Parecía verme más arrugada y me sentía más vieja. Mis pensamientos se volvieron para atrás y recordé cuando tenía veinte años.

¡Cómo quería que el tiempo pasase y que no se detuviese y que en un instante esos veinte años fueran cuarenta, que mis hijos se hicieran mayores!

Pero ahora, solo quería que el tiempo se detuviera, que todo se parara y se quedara como un paisaje pintado en un cuadro. Pero de pronto, mi mente volvió a lo suyo y miré a mí alrededor y vi que todo estaba igual y que nadie podía detener el tiempo.





## SIN TÍTULO

Por Dolores Romera Roldán

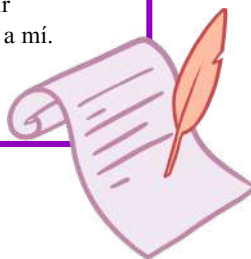
Sueño debías de ser  
Para estar dentro de mí,  
Esperanza de amanecer  
Para despertar contigo.

Que tus ojos me turban  
Que tu boca me abrasa  
Si mi corazón te llama  
es para llenarlo de amor.

Tu pelo es como la luz  
Que alumbra mi caminar,  
Donde estaría yo sin ti  
Lucero mío, mi vivir.

Tus manos son la ilusión  
De la que vive mi amor,  
No destroces mi corazón  
No me puedes dejar así.  
Tu mirar sabe embrujar  
Tu cariño es el mejor,  
Nunca volveré yo a sentir  
Lo que ahora siento por ti.

Tus besos tienen sabor  
Tan dulce como la miel  
Dime cómo podré vivir  
Si ya no me quieres tú a mí.



Por  
JVP

## PASEAR

La definición de pasear según la RAE es andar por placer o hacer ejercicio por un lugar generalmente al aire libre, despacio y sin un destino determinado.

Pues bien ahora yo me pregunto, ¿quién pasea por esta ciudad?, ¿dónde están los mayores o los niños? Y los jóvenes? Y los universitarios? y las mujeres?, acaso vamos tan insultantemente rápido que nos tragamos el tiempo sin digerirlo?? .

Tenemos miedo? O nuestro entorno ha perdido encanto?.  
Tenemos que preguntar a nuestra ciudadanía para tener una respuesta real y concreta.

Lo cierto es que pasear, como dice Serrat “ saca de paseo tus instintos y ventílalos al sol” relaja, es una actividad sanadora donde manejas y diriges tu tiempo.

Sea este un homenaje a las personas que nos gusta pasear y que hemos dejado de hacerlo por diferentes motivos incluida la salud. En tales circunstancias hay soportes de ruedas donde poder llevar a pasear a personas mayores o con dificultades, solo es necesario la presencia de personas voluntarias para hacerlo.

Pasea, observa tu ciudad, escucha tu respiración, saluda a tus conocidos, entabla conversación, visita monumentos, museos, calles, casco histórico, interésate por tu ciudad. Disfruta de lo que tenemos que es mucho. Hazte presente en tu entorno.

Conoce la dinámica de los nuevos pobladores, reflexiona, comparte las calles, toma el pulso a tu ciudad y canaliza tus demandas a través del asociacionismo, se activo y participativo, construye y aporta.  
Salgamos a nuestras calles y disfrutemos.

Hagamos presente nuestra presencia y demos a nuestra ciudad calor y color.

## EL RELEVO GENERACIONAL EN LA PROFESIÓN

### JVP

Como si se tratase de un ensamblaje de buenas maderas para garantizar un buen suelo en una reconfortante casa para el disfrute de sus convivientes, pues maderas maduras o en vías de maduración con tonalidades, líneas o nudos que aportan esa diferencia entre unos tablones y el siguiente, que enriquecen y dan vistosidad y coherencia al resultado final.

Estética, diferente pero armoniosa, sería un aspecto a considerar en el relevo generacional profesional, pero ¿Por qué no tratar otros aspectos como el género, la edad, el estilo profesional, el pensamiento, las emociones...?

Ávido, sería un buen calificativo para iniciar la descripción del profesional que llega de nuevas al mundo laboral.

Desea espacio, se le observan ganas, empuje, alegría, todo es nuevo, piensa que puede con todo, que puede mejorar lo que no le gusta, quiere que lo consideren desde el minuto cero, hay disposición inagotable, es como abrir una ventana en un día ventoso. No encuentra obstáculos y si los hubiera, los solventaría como si se tratara de un atleta profesional, o tal vez no.

Todo a contrareloj, impaciente, impetuoso, como si se acabara el tiempo o lo robara y no pudiera desarrollar todo lo que quiere “no me quiero estancar”.

No cuenta con el sesgo del presente, con el ritmo de la vida, y de los procesos de las cosas, así como los ritmos de las relaciones humanas y sus resultados o intereses. Sin contar con las motivaciones personales de cada profesional.

Preguntas como: ¿Por qué soy tal profesional? ¿Para qué? ¿Qué legado quiero dejar? ¿Cómo quiero que me recuerden mis compañeros? ¿Qué impronta quiero dejar? ¿Puedo ser inspiradora para los que llegan? ¿Y para los que se forman? ¿Qué modelo transmito a la hora de afrontar o resolver una dificultad, un problema? ¿Qué valores son los que deseo transmitir?

¿Por qué el trabajo como el ocio, la familia, los amigos son una prolongación de mi yo y por tanto voy imprimiendo esa estela hasta el final de mis días, ¿Dónde se sabrá por fin quien soy?.

Por tanto hagamos ese relevo con inteligencia, clase y método, tanto para los profesionales que pronto dejarán sus trabajos como para las nuevas incorporaciones, olvidemos el individualismo y la competitividad barata.

Porque ¿Qué pasaría si primara el individualismo, la competitividad, el silencio agresivo y la indiferencia?

Pues el equipo humano se resentiría, se trataría de unas relaciones sin calado, ni empatía ni consideración, entre otros calificativos, es decir, frías, falsas, superficiales, dañinas y corrosivas, hasta el desenlace final y que habríamos conseguido desperdiciar un tiempo de vida plena y consciente, tener los mejores momentos y transmitir lo bueno, en definitiva autogestión de la salud mental y física. En definitiva, el trabajo de profesionales y el trabajo bien hecho.



En un lugar de la Mancha... Albacete, provincia limítrofe de Murcia, en otro tiempo unidas hasta 1982 donde las autonomías nos separaron, posee una cocina rica y llena de matices que nos recuerdan a platos de pastores y tierras. Nos invita a probar dos de sus deliciosos platos María Díaz Lorenzo, chinchillana de nacimiento, lorquina de adopción.

## ATASCABURRAS

- 500g de patatas
- 300 g de bacalao desalado
- 3 dientes de ajo ( al gusto)
- 4 huevos
- Aceite de oliva
- Sal
- Opcional: Nueces

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1. Cocer las patatas durante 25- 40 minutos (según el tamaño). Cuando queden 15 minutos añade el bacalao y los huevos.
2. Pelar los ajos y machácalos.
3. Añade las patatas peladas a un bol con los ajos y machácalo todo junto. Desmiga el bacalao y añádelo al bol. Pica los huevos y júntalo a todos los ingredientes. Y añade el aceite de oliva y sal al gusto.
4. Añade las nueces de decoración.

Variación: El ajo puede ser en polvo y añadir cada persona al gusto.

## GAZPACHO MANCHEGO

- 1/2 pollo troceado
- ½ conejo troceado
- 3 tortas cenceñas
- 400 g de tomate triturado
- Una cabeza de ajos
- Un chorro de aceite de oliva
- Un trozo de pimiento rojo
- Champiñones (al gusto)
- 2 l de agua

## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS

1. Se hace el sofrito tomate, ajos, pimiento y aceite de oliva. Una vez, realizado el sofrito se añade el pollo y el conejo hasta que se dore.
2. Añadimos el agua, la sal, los champiñones a trozos al sofrito y lo dejamos hervir hasta que la carne este lista..
3. Añadimos las tortas de cenceñas y dejamos cocer durante 20 minutos. Y ya está listo para servir.
4. Se le puede añadir durante la cocción romero.



Gazpacho



Atascaburras



SUBVENCIONADO POR:



Instituto de  
las Mujeres

VISITA NUESTRA WEB:

