

# mujeres que quieren cambiar el mundo



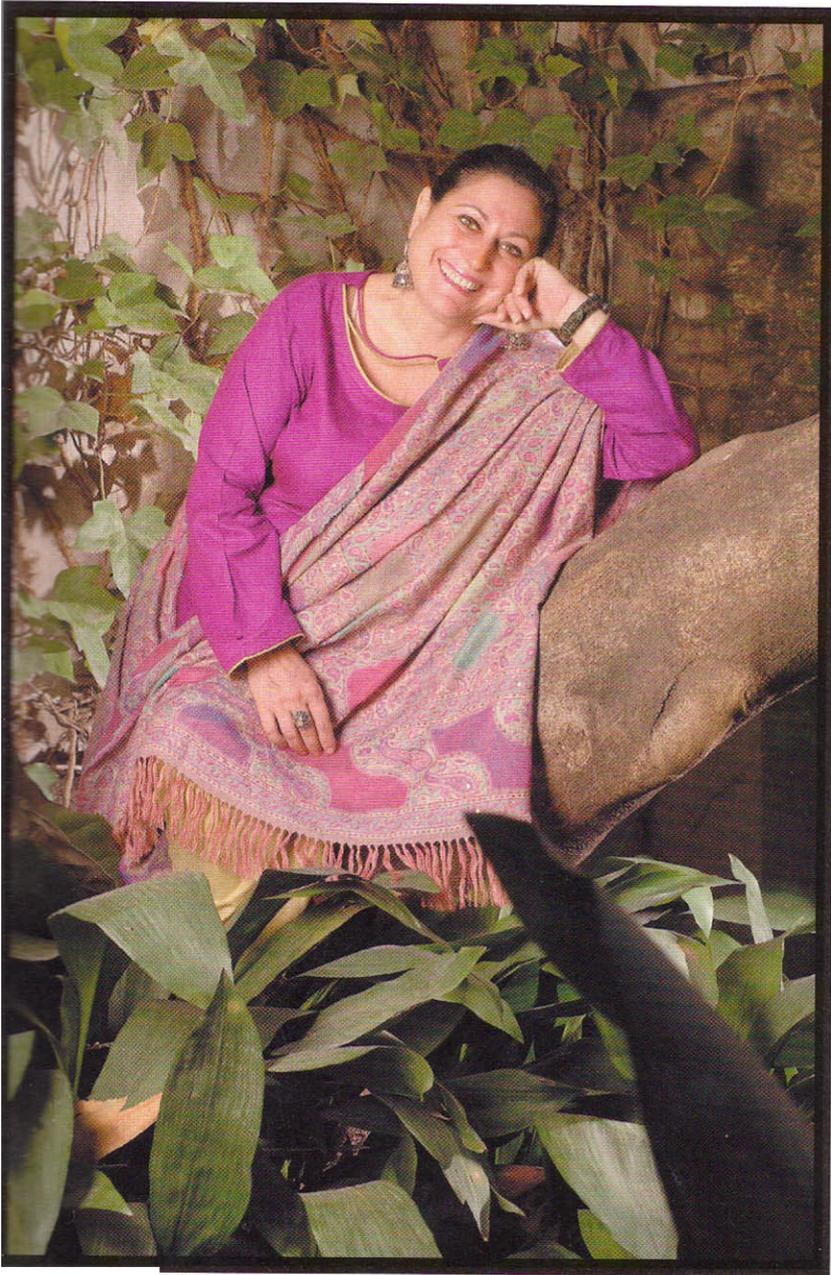
No se dedican a observar el mundo desde lejos, sino que quieren mejorarlo, aportando cada una de ellas su grano de arena. Estos son los testimonios de mujeres que apuestan porque el cuerpo y la mente caminen juntos con el fin de hacer la vida más llevadera.

María José Álvarez. Fotos: Daniel Sánchez

**e**l 8 de marzo de 1908, las obreras de una fábrica textil neoyorquina se encerraron en su lugar de trabajo para protestar por sus condiciones laborales. Pedían igualdad de salarios con respecto a los hombres, una jornada laboral que no superara las diez horas, descanso dominical y que se permitiera un tiempo para la lactancia. Sin embargo, la protesta les costó la vida: el propietario de la fábrica la incendió como respuesta

y perecieron todas. Eran más de cien. En 1977, la ONU declaró el 8 de marzo como Día Internacional de la Mujer Trabajadora para celebrar algo que ha transformado la morfología del mundo en apenas un siglo: la incorporación de la mujer al mundo laboral.

Y es que la incorporación masiva de la mujer al trabajo ha traído consecuencias muy importantes. Una de ellas es la humanización. La antropóloga Helen Fischer opina que ●●●



**VICKY SHERPA.** Maestra

## **EDUCACIÓN GRATUITA PARA TODOS EN NEPAL**

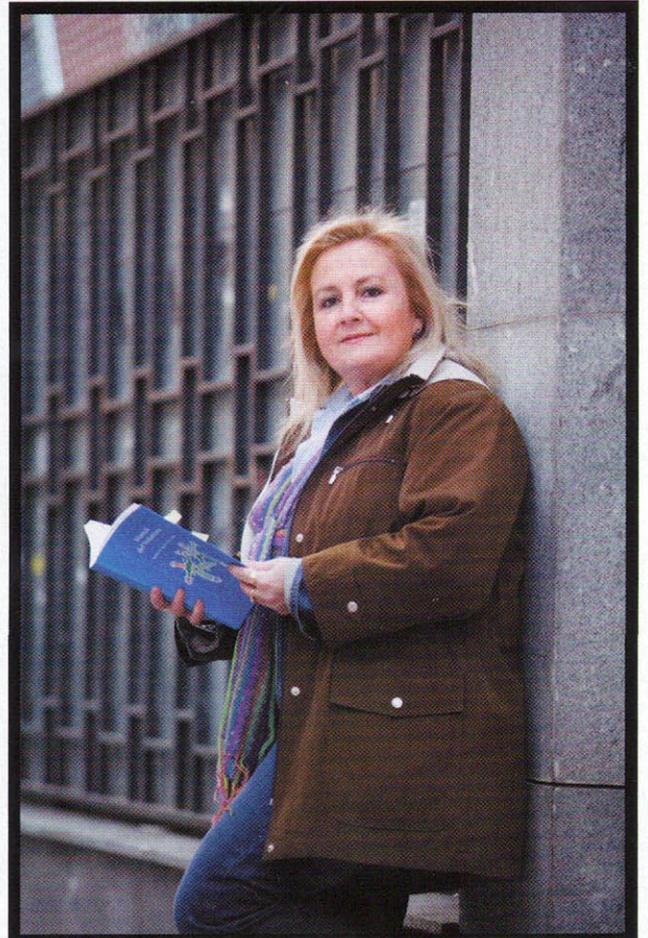
Catalana de nacimiento, su amor por Oriente la llevó a Nepal, donde descubrió un país muy pobre, pero también generoso, espiritual, hospitalario y sonriente. La pobreza conmovió su alma: "Los niños se peleaban con las vacas, los perros y las ratas, para recoger el mejor botín en las basuras", relata Vicky. Pero cuando vio cómo eran las escuelas en Katmandú, decidió romper con todo y centrar su vida en un sueño: ofrecer educación gratuita de calidad a las castas más pobres del país. "El sistema educativo es muy deficitario –nos explica–. Se basa en la repetición de conceptos sin que se facilite un mapa mental variado para poder ayudar al crecimiento de la persona con su criterio y reflexión. Además, muchísimos niños tienen que trabajar para traer dinero a sus casas y su educación se olvida". Al principio, la batalla la libró prácticamente sola hasta conseguir, apoyada por sus grandes amigos, la Fundación Eduqual, que se nutre de ayudas económicas y apadrinamientos. De lo que más orgullosa está es de que muchos de sus ex alumnos están cursando estudios superiores, convirtiéndose así en dueños de su destino.

**“El sistema educativo en Nepal es muy deficitario. Se basa en la repetición de conceptos, no se ayuda al crecimiento personal”**

●●● todos los sectores del ámbito laboral se están viendo afectados por la intuición, la creatividad, la visión holística y la filantropía que aporta la mujer. Inmaculada Álvarez, presidenta de la Asociación Española de Mujeres Empresarias, está en la misma línea que la antropóloga cuando afirma que “la mujer pone ese saber hacer en el trato humano. Es una maestra de la gestión personal, quizás por su experiencia casi milenaria en su trabajo de ama de casa”. Quizás por eso, en países como India y Pakistán, los bancos sólo conceden microcréditos a las mujeres para que pongan en marcha negocios, porque han comprobado que si se lo dan a los hombres, se lo gastan en bebida. También sirve el ejemplo de Rusia. Allí, donde sobrevivir es un reto, el mayor índice de alcoholismo y depresión se registra en los hombres y son las mujeres quienes deben (y consiguen) sacar adelante a las familias.

### Cambio de conciencia

Además, a la mujer, la solidaridad le mueve profundamente. El sufrimiento del débil la acerca a su condición femenina y ella sabe que sólo a través de un cambio de mentalidad hacia un mundo más justo, traerá la soñada igualdad que se traduce en que todos hagan y puedan disfrutar de todo: trabajo, familia, ocio. Como expresa la psicoterapeuta especialista en psicología femenina, Ana María Vidal, “la naturaleza femenina es nutrir, compartir, engendrar, sanar, pues ●●●



**MARÍA JOSÉ ATIÉNZAR.** Voluntaria

### LA REINSERCIÓN A TRAVÉS DE LA FORMACIÓN UNIVERSITARIA

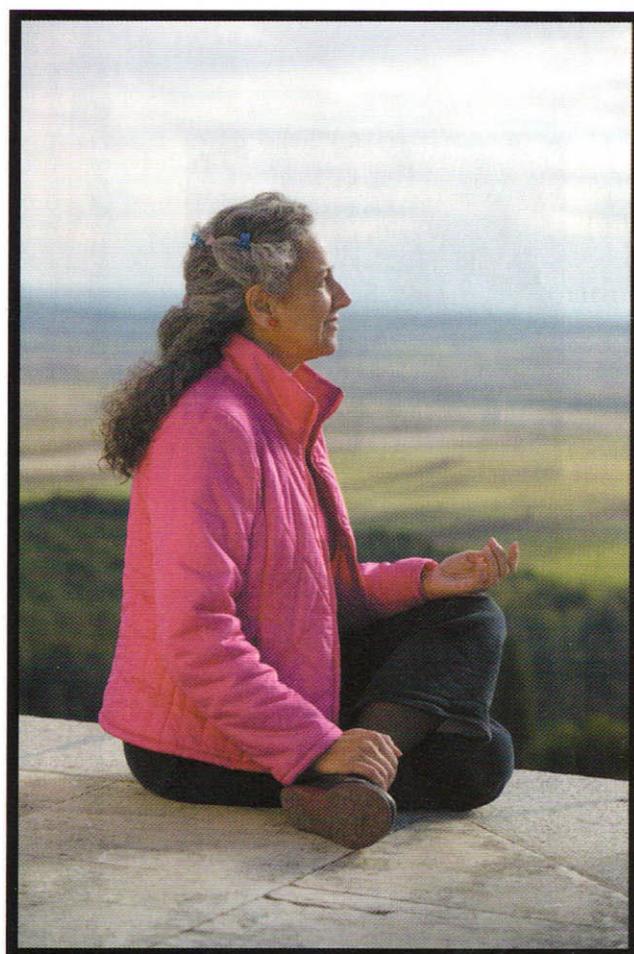
Para mucha gente, los presos son escoria, sin embargo, para la periodista María José Atiénzar son únicamente seres humanos que viven privados de libertad y padecen la soledad, pero “tienen los mismos sueños, los mismos miedos que todos nosotros, en realidad son un espejo de la sociedad”, explica. Por ello, intenta contribuir con su tiempo libre a normalizar su situación, llevando esperanza. Participa en el programa “Aula de Cultura”, donde cada sábado un invitado del ámbito cultural, de la talla de Rosa Montero o Alejandro Amenábar, entre otros, imparte una conferencia para los presos. Sin embargo, la labor de María José y de su equipo se centra en lo humano. “Cuando llegas, te dicen que hueles a la calle. Les mantenemos vinculados al mundo real”, asegura.



**M<sup>a</sup> ÁNGELES LÓPEZ.** Psicógrafa

## **AYUDAR A NIÑOS CON PROBLEMAS DE CONDUCTA**

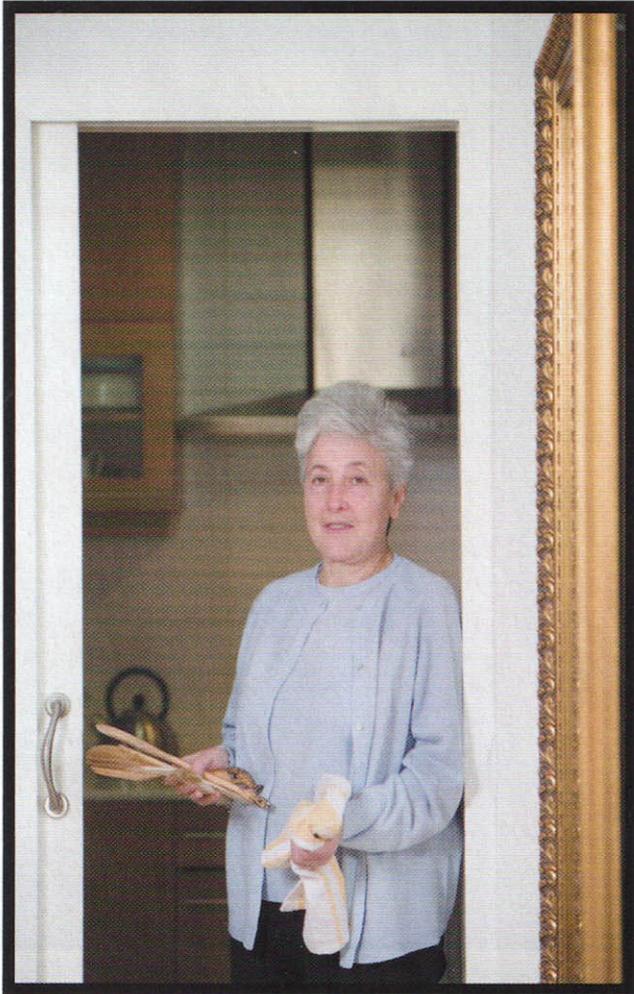
Es psicógrafa y trabaja desde hace más de 14 años en consulta con niños con problemas conductuales, emocionales y de fracaso escolar. Su método principal es la grafoterapia. “En la letra volcamos nuestra personalidad, quiénes somos, cómo nos comportamos, nuestros miedos y nuestras carencias”, nos cuenta. Por ejemplo, a través de la manera de escribir de una paciente de 10 años, María de los Ángeles detectó un problema de la envergadura de un abuso sexual. Pero la grafología es, además, una herramienta de cambio: si un niño con depresión logra hacer rectos sus renglones inclinados, indicará que su actitud ha cambiado. Su principal objetivo es ofrecer a los niños con problemas una alternativa a la psiquiatría y evitar que se les medique.



**ELENA YZAGUIRRE.** Profesora de yoga

## **ELEVAR LA AUTOESTIMA DE LAS MUJERES**

Licenciada en Psicología, a los 36 años descubrió en el yoga “la unión de mente, cuerpo, emociones y espíritu” y lo convirtió en un camino interior hacia el ser. Desde hace 13 años, una vez a la semana y de forma benéfica, da clases a 25 mujeres de mediana y tercera edad, amas de casa en su mayoría. “La mujer está hambrienta de despertar y las mayores carecen de herramientas, están olvidadas y son menospreciadas; sin embargo, si conectan con su sabiduría interior, podrán ser los fogones donde se cocine un mundo nuevo”, explica. El yoga, según cuentan ellas mismas, además de hacerlas más flexibles tanto física como mentalmente, ha mejorado su autoestima y ha conseguido que puedan mirar hacia dentro para encontrar soluciones a sus problemas.



**CARMEN DEL HOYO.** Profesora de cocina

### TALLERES DE COCINA PARA MEJORAR LA VIDA

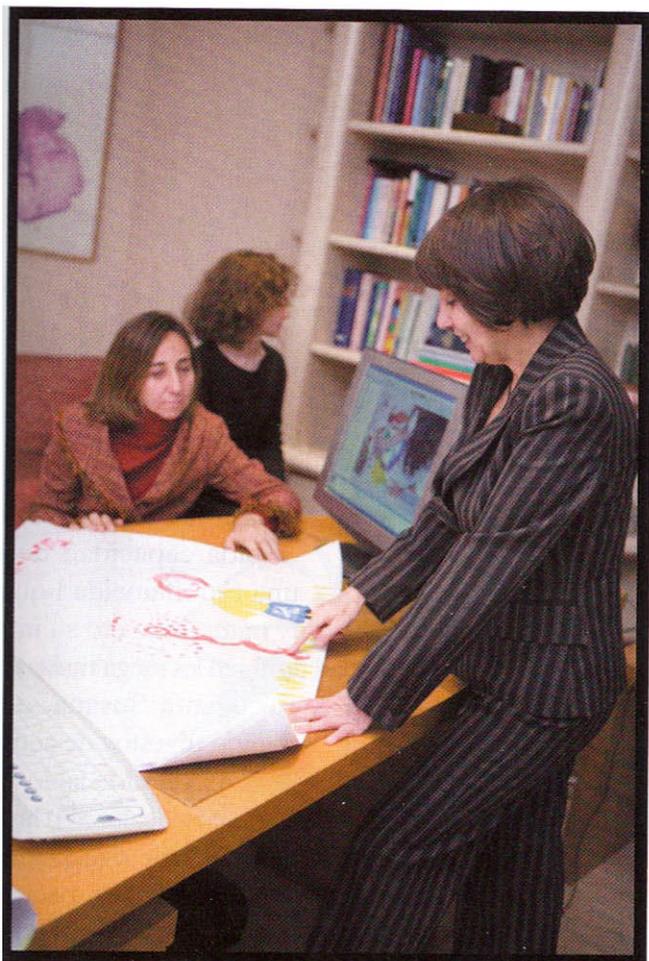
Carmen tuvo la desgracia de que dos de sus hijos desarrollaran en su juventud una esquizofrenia, llegando uno de ellos al suicidio. Este acontecimiento le cambió la vida. Vicepresidenta de la Asociación Psiquiatría y Vida, desde hace siete años imparte clases de cocina a enfermos mentales crónicos. "Hay un gran desconocimiento en nuestro país acerca de la enfermedad mental. Muchas veces no se les ve como seres humanos, sino como criminales, y no lo son", apunta. Con los talleres de cocina logra que éstos se acerquen a la realidad y adquieran una mayor autonomía en su vida personal. "Salen a la compra, aprenden a manejar el dinero, a relacionarse y a seguir una dieta sana", señala.



**MARÍA JOSÉ BOSCH.** Periodista

### UNA RADIO AL SERVICIO DEL PÚBLICO

Lleva diez años acompañando a los oyentes de la Cope en las madrugadas: primero, al timón de "La Noche" y desde hace tres años, al frente del programa "La Luna". María José Bosch se interesa especialmente por lo humano, ella misma dice que realiza un periodismo de la emoción. "Porque en el mundo de la emoción todos somos iguales y el medio de comunicación se convierte en un hilo que pone en contacto a las personas, conectando con lo que hay dentro de ellas", nos cuenta. Para esta periodista los medios son un servicio público y ella los utiliza para dar pistas sobre la felicidad, la evasión, el crecimiento personal y el compromiso. Así, cuando estaba en "La Noche", pudo impedir el suicidio de una mujer que llamó al programa alegando que acababa de ingerir un paquete de somníferos.



**JOAQUINA FERNÁNDEZ.** Psicoterapeuta

## **INCORPORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL A LAS AULAS**

Es una de las mayores expertas en infancia y adolescencia de nuestro país. Lleva trabajando desde hace 17 años los conflictos desde el ámbito de la inteligencia emocional, porque “abre un abanico de posibilidades para romper la injusta hegemonía de la inteligencia lógico-matemática”, comenta. Su lucha se concentra en lograr que este tipo de inteligencia se pueda ofrecer en colegios como asignatura optativa para alumnos y docentes. Uno de sus éxitos más recientes, fue unos talleres para padres y alumnos realizados en un instituto de Madrid, que estaba sufriendo violencia en las aulas. También ha creado un máster de Formación Familiar en la Universidad de Alcalá de Henares, con el que está formando a padres, educadores y profesionales.

●●● la mujer lleva en su cuerpo la información de la vida”.

Este impulso revolucionario y aliado a la solidaridad ha estado presente desde tiempos remotos. Pero hasta el siglo XIX no se convirtió en un movimiento universal. El feminismo, que surgió de la iniciativa de cinco amigas estadounidenses que soñaban con los derechos fundamentales de la mujer, entre ellos, el acceso a la educación, el trabajo digno, el voto y el control del propio cuerpo, fue lo que hermanó a las féminas de todo el planeta, al tiempo que se adherían a causas solidarias, como la lucha por la abolición de la esclavitud en EE UU o acabar con la prostitución en Japón.

Hoy en día, en un mundo competitivo y obsesionado por producir y consumir, muchas mujeres en conexión con esa naturaleza femenina ancestral sanadora, dedican su trabajo a lograr un mundo mejor para todos. La mayoría son anónimas y están luchando desde distintos frentes y con distintas armas. ■

### Para leer

#### **UNA MAESTRA EN KATMANDÚ**

VICKY SHERPA

EDITORIAL AGUILAR. 16,75 €.

Autobiografía de la mujer que llevó la educación gratuita de calidad al Nepal más pobre.

#### **LA MUJER SOLAR**

PAUL SALOMON

EDITORIAL OBELISCO. 12 €.

Para comprender la identidad femenina y avanzar hacia una sociedad más pacificada.