

CASTILLA LA MANCHA ACTIVA

Octubre 2025
Número 84

EJEMPLAR
GRATUITO

CLM ACTIVA

Entrevista CLM Activa

Continuamos con la serie de entrevistas a la Junta Directiva y técnicos de Oretania Ciudad Real y CLM Activa. Este mes le llega el turno al Secretario de la Confederación Regional, Carlos de la Flor, también presidente de la Asociación de Personas con Discapacidad Física, Psíquica y Sensorial, de Daimiel.

ACTUALIDAD

Movilidad

Relacionamos la movilidad y la accesibilidad: la movilidad se enfoca en moverse, la accesibilidad en que todos puedan moverse. ¿Te imaginas un mundo en el que el 90% de las personas se comuniquen entre sí mediante la lengua de signos? ¿Cómo participarías si perteneces al otro 10% y el lenguaje te excluye? La accesibilidad convierte los derechos en realidades.

EN PROFUNDIDAD

Terapia con caballos

Ubicado en Valdepeñas, el Centro Hípico Valdeduende, es un espacio natural donde el sonido de los cascos sobre la arena se mezcla con las risas, las miradas de asombro y los suspiros sorprendidos por la magia del lugar. No es solo un centro hípico: es un espacio de encuentro, de respeto y de descubrimiento personal, donde caballos y personas aprenden juntos a comunicarse sin palabras.

PATRONATO

Gala de Oretania CR

La Gala Benéfica, ya consolidada como uno de los momentos culturales más esperados del año, promete emocionarnos al público con un espectáculo de primer nivel. Una noche inolvidable llena de arte, emoción y solidaridad. Las entradas ya están a la venta.

ASOCIACIONES

Actividades y ocio

AIDAC y su gala benéfica anual que se celebra el próximo 18 de octubre; AMITO y la VIII Muestra de Teatro Aficionado, de Torralba de Calatrava; ACREAR y los proyectos que están llevando a cabo este curso; y AEDEM CR y las actividades solidarias organizadas en verano, protagonistas del número de octubre.

Ángela Lara vuelve a ponerse de pie tras 30 años gracias al deporte y la constancia

Diagnosticada a los 13 años con mielitis vírica, Ángela perdió la movilidad de cintura para abajo y pasó meses en el Hospital de Paraplégicos de Toledo. Tres décadas después, y tras un intenso trabajo de entrenamiento personalizado junto a Sergio Olmo, ha logrado lo que parecía imposible: levantarse sin ayuda de bitutores. Su historia es un ejemplo de superación y una llamada a la práctica de ejercicio físico adaptado como herramienta para mejorar la calidad de vida.



2024 fue el año en el que, gracias a una amiga de su hermana, tomó contacto por primera vez con un entrenador personal. Fue en el mes de agosto, y desde entonces Sergio Olmo llegaría a su vida para revolucionarla y marcarle continuos retos que superar. "Todo un acierto", como lo define Ángela.

Tras un exhaustivo estudio de sus informes médicos y la consulta con una fisioterapeuta, Sergio empezó con la

rutina de Ángela, comenzando a realizar trabajo y ejercicios de fuerza y a hacer cardio, con lo que consiguió los primeros resultados: "aunque no me movía del sitio, levantaba los pies del suelo como si estuviese caminando", destaca con ilusión. "Hemos ido consiguiendo muchas cosas y me encuentro fenomenal, independiente de que me ponga o no de pie. El estado de salud que he conseguido es un cambio radical".



**Edición**

Castilla-La Mancha ACTIVA
(CLM ACTIVA)

Dirección y Redacción

Equipo CLM Activa

Colaboradores

Eloy Sánchez de la Nieta; José Luis Poyatos, Cirila del Campo y Miguel Ángel Martín-Serrano.

Depósito Legal

CR-150-2018

Redacción y Administración

Polígono Industrial Sepes.
Calle Harineros, parcela 76.
Daimiel. CP: 13250.

**Diseño, Maquetación,
Impresión y Publicidad**

Grupo Oretania
620 429 624
oretaniagabinete@gmail.com

**Confederación Regional de
Asociaciones de Personas con
Discapacidad Física y/u Orgánicas
de Castilla-La Mancha.**

Polígono Industrial Sepes.
Calle Harineros, parcela 76.
CP: 13250 Daimiel- Ciudad Real

Teléfonos

926 855 450
926 854 928

Página web

<http://castillalamanchaactiva.es/>

Correo electrónico

difusionredes@castillalamanchaactiva.es

Nota: La Redacción de 'CLM ACTIVA' no se hace responsable ni está de acuerdo necesariamente con las opiniones de sus colaboradores o con las respuestas que se dan en las entrevistas

Prohibida toda reproducción a efectos del Artículo 32, párrafo segundo, LPI.

○ **Nota editorial**

Palabras bonitas



José Luis Poyatos /
VOCAL DE ORETANIA CIUDAD REAL

Soy consciente de que hoy os escribo acerca de un tema que ya conocéis. Pero no por eso, creo que debo dejar de insistir porque, sinceramente, noto que las reformas y los cambios siguen brillando por su ausencia. Me estoy refiriendo al Anteproyecto de Ley que el Consejo de Ministros aprobó el pasado 11 de febrero para reformar la Ley General de Derechos de las personas con discapacidad. Quiero suponer que el anteproyecto tiene el objeto de reformar la Ley General, y creo haber entendido que viene o venía buscando garantizar más derechos y dignidad a las personas con discapacidad. Bien, en este punto solo puedo decir que, de momento, anteproyecto y ley siguen buscando sin encontrar.

Entiendo que los cambios que muchos de nosotros esperamos necesitan someterse a un buen número de trámites hasta su votación en el Congreso pero también es conveniente recal-

car detalles como que solo en este último año han ingresado en el sistema de protección más de 70.000 personas, o que el número de personas con algún grado de dependencia reconocido en España ya sobrepasa el millón y medio. Estos no son datos que permitan dar demasiadas vueltas a las decisiones de despacho que tienen la llave que regula la participación real en la sociedad de las personas en situación de dependencia.

Y no quiero pensar pero la experiencia me empuja a ello, que vuelva a suceder lo mismo que con la Ley de Dependencia, que nació sin consignación presupuestaria para cumplir mínimamente con sus objetivos. No sé cómo hacerlo pero sí sé que no deberíamos permitirlo y que deberíamos empezar por nuestra propia comunidad, instando a sus representantes a que se posicionen e implementen las medidas necesarias de las que ya habla el Real Decreto y que van a ser, con toda seguridad, los cimientos de la futura Ley General.

Me estoy refiriendo a derechos como el reconocimiento automático del 33% a las personas con algún grado de dependencia reconocida, me refiero también a esas ayudas económicas que deben venir a consolidar la accesibilidad a cualquier persona que la necesite o a las prometidas modificaciones tecnológicas que van a regular el uso de tecnologías para eliminar discriminaciones. Muchas más y todas muy importantes entre las que destaca, sin lugar a dudas, la pesada y temida administración, punto en el que se nos habla de simplificar trámites hasta el grado de crear una pasarela directa que agilice el reconocimiento de discapacidad.

Lo cierto es que mi impresión en este punto sigue teniendo muchas dudas porque solo se habla de eliminar rigideces y mejorar la flexibilidad del sistema sin detallar mucho más que se van a eliminar incompatibilidades entre distintas prestaciones. Quiero entender, por tanto, que podré disfrutar de un centro de día y podrá tener también ayuda a domicilio, por ejemplo. Habrá que ver "y sufrir" las condiciones que se le ponen a esta u otras transigencias.

Y por último, porque sería muy prolijo hablar de todas y cada una de las presuntas mejoras de las que habla este Real Decreto, no quiero terminar sin referirme a la accesibilidad en la vivienda: se modifica la Ley de Propiedad Horizontal, se recalca la obligatoriedad de rampas y ascensores que aseguren la accesibilidad del edificio con la novedad de que la comunidad de vecinos tiene que solicitar las ayudas para llevarlas a cabo en cuanto haya un solo vecino que la necesite. Claro que todavía nos falta llegar al fondo de esta pasarela de palabras: si no disponemos del traje adecuado, esto cómo se financia. Pues parece ser que esta vez sí, esta reforma incluye también la creación de un Fondo Estatal de Promoción de la Accesibilidad Universal para financiar todos esos proyectos o iniciativas que garanticen los derechos fundamentales. Es un fondo que busca cumplir con el mandato de la Convención de Naciones Unidas que establece la accesibilidad universal como uno de sus principios fundamentales.

Ni mucho menos pretendo convencer a nadie que lea lo que acabo de escribir, que estamos ante el elixir mágico que mejora o soluciona nuestra realidad, solo quiero dejar plasmada mi esperanza personal en que la nueva ley que está por llegar contempla mucho más que palabras bonitas. Me niego a creer que tanta promesa de ilusión vuelva a caer en saco roto, no me importa esperar a los últimos trámites pero ya quiero cambiar palabras por hechos.

www.castillalamancha.es



Castilla-La Mancha



FRAN PETIT

Hablar de nuestros abuelos y abuelas es hablar de raíces, de memoria y de cariño. Son ellos quienes, con sus manos trabajadoras y su sabiduría acumulada, han sostenido los cimientos de nuestras familias y comunidades. En sus relatos se esconde la historia viva de un pueblo; en sus miradas, la ternura de quienes han aprendido a valorar lo esencial.

Los abuelos y abuelas cumplen un papel fundamental en la vida de cada persona. Nos enseñan que el tiempo tiene otro ritmo, que las cosas importantes no siempre se miden en dinero o en éxito, sino en gestos de amor, paciencia y compañía. Son transmisores de valores como el respeto, la generosidad y la solidaridad. Sus enseñanzas, muchas veces sencillas y cotidianas, se convierten en lecciones de vida que acompañan toda la existencia.

Más allá del ámbito familiar, los abuelos y abuelas son un pilar de la sociedad. Ellos nos recuerdan que la historia no empieza en nosotros, sino que somos eslabones de una cadena más amplia. Al escuchar sus vivencias comprendemos mejor de dónde venimos, y eso nos ayuda a caminar con mayor seguridad hacia el futuro.

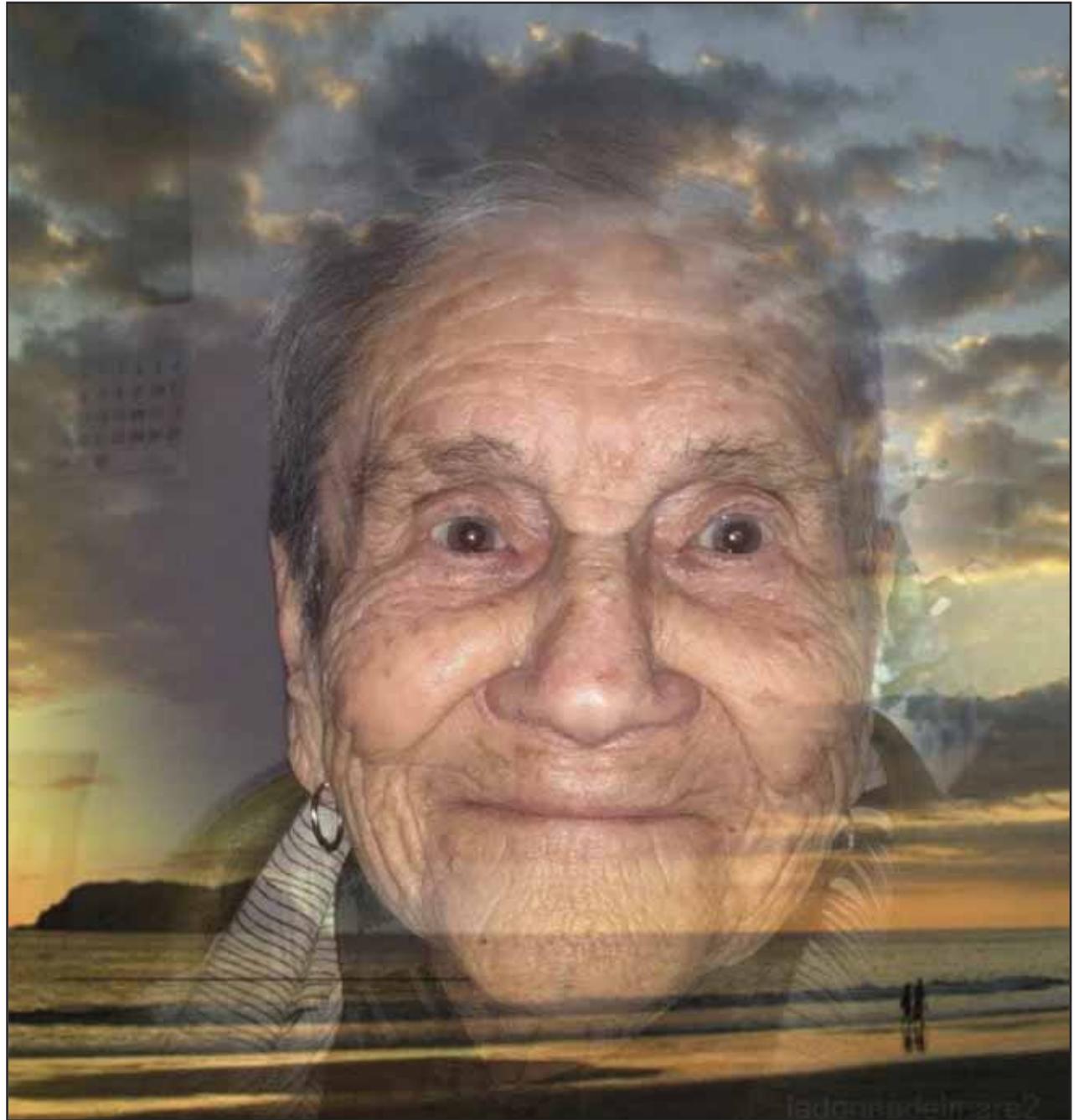
En un mundo tan acelerado, es necesario aprender de ellos a detenernos, a mirar con calma, a valorar la importancia de una conversación pausada, de un abrazo inesperado o de una receta transmitida de generación en generación. Su presencia nos invita a reconocer el poder de la memoria, a cuidar la vida en todas sus etapas y a agradecer la herencia que nos dejan.

Los abuelos y abuelas son, en definitiva, maestros del corazón. Nos inspiran a ser más humanos, más conscientes y más solidarios. Honrar su legado es también un compromiso con quienes vienen detrás: nuestros hijos, nietos y las futuras generaciones.

Dedicatoria final

Este artículo está dedicado con profundo cariño y respeto a mi abue-

Nuestros abuelos y abuelas: raíces de vida y lecciones de amor



la Gregoria Petit Almodóvar, que nos dejó el pasado 21 de agosto a la edad de 103 años. Una mujer que, a lo largo de su vida, luchó incansablemente por los derechos y la igualdad en todos los ámbitos. Su ejemplo de fortaleza, dignidad y amor por la justicia permanecerá vivo en quienes la conocieron y en quienes seguimos creyendo en un mundo más humano y solidario.

Que su memoria sea semilla de inspiración para todos nosotros. 🍀

CARPINTERO
Desde 1983

JUSTINO MATILLA RINCON
POL. LA PAJARILLA
PIEDRABUENA (CIUDAD REAL)

C/LABRADORES N° 57
676 31 48 61



Carlos de la Flor: “Trabajar por la inclusión es mi modo de vida”

El Secretario de Castilla-La Mancha Activa y Presidente de ADIFISS repasa su compromiso con las personas con discapacidad, destaca la importancia de anticiparse a sus necesidades y reivindica más recursos para seguir impulsando proyectos de integración y bienestar.

CLM Activa

En un nuevo número de la serie de entrevistas que estamos realizando tanto a los miembros de la Junta Directiva de Oretania Ciudad Real, como de Castilla La Mancha Activa, hoy le llega el turno a Carlos de la Flor, Secretario de CLM Activa, que mantiene una larga relación con la entidad.

La implicación de Carlos de la Flor en la Confederación Regional de Asociaciones de Personas con Discapacidad, Castilla La Mancha Activa, es notable desde su creación. Define su trabajo en la entidad como una labor constante en la que siempre hay que estar pendiente de nuevas normas, reglamentos y requisitos administrativos. Sin embargo, sus objetivos no se quedan ahí, sino que como indica, “la tarea consiste en barrear e identificar lo que se prevé que sea necesario y demandado por la sociedad actual en un contexto de integración, y priorizar estas actividades”, destaca Carlos.

Se trata de una tarea que trata de adelantarse a las demandas e intereses de las personas con discapacidad y profundizar en ellas, visibilizar, dar voz y concienciar sobre derechos e igualdad a través de un formato que todos puedan compartir. Para ello, “ideas no nos faltan”, señala Carlos, que acusa la falta de recursos económicos para “llegar a todo lo que quisiéramos”.

Dinamización asociativa, Atención Psicosocial, Proyectos Europeos, Difusión



e Información que incluye además de las webs, este periódico mensual, y CLM Activa Radio, son algunos de los servicios que presta Castilla La Mancha Activa, y hacia los que Carlos muestra su agradecimiento al “desempeño y profesionalidad de los trabajadores de la Confederación”, siempre apoyados por la Junta Directiva.

Con Eloy Sánchez de la Nieta a la cabeza en la presidencia, Puri Donate en

su rol como Vicepresidenta, Carlos de la Flor en su puesto como Secretario, Gregorio Tejero Fernández como Vocal y Pablo López de Mota como Tesorero, podemos decir que la Confederación de Asociaciones de Personas con Discapacidad, está en buenas manos.

Destaca del Departamento de Difusión y Dinamización, la relevancia de trabajar codo con codo con las asociaciones para dar a conocer su realidad y sus

reivindicaciones a través de noticias que se publican periódicamente a través de las redes sociales de Castilla La Mancha Activa, además de tener un altavoz como CLM Activa Radio en un mundo digitalizado como en el que vivimos.

Si hablamos de realidad, los derechos e intereses de las personas con discapacidad o las personas que están en una situación de exclusión o vulnerabilidad,



son, o al menos deberían ser, intereses compartidos por todas las personas de la sociedad, ya que como señala Carlos, "por desgracia, no es una minoría pequeña" ya que "nadie está exento de pertenecer a estos grupos o por lo menos, de conocer a alguien en su entorno" con estas características.

Presidente de ADIFISS

Además de ser el Secretario de Castilla La Mancha Activa, Carlos de la Flor también es el presidente de ADIFISS, Asociación de Personas con Discapacidad Física, Psíquica y Sensorial, de Daimiel, labor que compagina con su trabajo diario que puede llegar a ocuparle seis días a la semana. Teniendo esto en cuenta, ¿de dónde saca las fuerzas, las ganas y el tiempo para dedicar su tiempo a los demás desinteresadamente? Fácil, lo ha convertido en su modo de vida.

Una vida que le exige trabajar altruistamente por todas las personas, los miembros de la asociación que dirige y los profesionales que nos amparamos en nuestra Junta Directiva.

Son múltiples y numerosas las actividades que ADIFISS pone en marcha y ejecuta cada año. Ahora que comienza el curso 2025/2026, se retoman todas ellas: Taller de Musicoterapia, Deporte adaptado, Informática, natación en la piscina climatizada de Daimiel, Taller Psicoeducativo (sesiones individuales o grupales), y el Pádel. Actividades que se desarrollan a lo largo de la semana, de lunes a sábado, y que cuenta con la colaboración e implicación de incontables profesionales y voluntarios que no dudan en sumarse a la lucha y divulgación de las mismas. En cuanto a los voluntarios, se entregan a una experiencia altruista con la que toman conciencia sobre las diferentes realidades de las personas aprendiendo multitud de valores que les ayudan a crecer personalmente.

"Estos servicios se ofrecen, en su totalidad o en parte, gracias al Ayuntamiento de Daimiel y la Diputación de Ciudad Real", reconoce Carlos.

El Taller de Musicoterapia que se imparte en el Centro Cultural La Motilla culmina con la celebración de un gran Festival que se pone en escena en el Teatro Ayala, de Daimiel. En él, los chicos y chicas de la Asociación ADIFISS se suben a las tablas para interpretar las mejores imitaciones musicales.

El Programa de Atención a la Discapacidad es una de las iniciativas más demandadas por las personas usuarias de la asociación y sus familias. Este año, cuentan con la presencia del equipo de profesionales del Zentro Bienestar Integral, ubicado en la localidad, y que centran su trabajo en favorecer el bienestar integral y la inclusión social de personas con diversidad física, psíquica y sensorial.

Los talleres que se llevan a cabo tienen un componente teórico-práctico que se combinan con sesiones de meditación con mindfulness de forma intercalada. Se suman también a esta actividad las clases de yoga que se han introducido este año en el proyecto. Además, la asociación responde a una demanda social ¿quién cuida al cuidador? Para ello, se da protagonismo a las familias con las que se mantienen reuniones mensuales en las que informan, dan feedback y recogen sus sugerencias.

El objetivo es que todas las personas estén bien y trabajar por la salud.

Esta manera de trabajar y afrontar las reivindicaciones de los usuarios de ADIFISS, conlleva, para Carlos, "un enriquecimiento personal, una visión cercana de los problemas y enfermedades de las personas con discapacidad y un afán de superación para cualquier situación en la vida cotidiana".

El trabajo de Carlos de la Flor es un ejemplo de entrega y constancia en la



defensa de los derechos de las personas con discapacidad. Su visión, compartida con el equipo de Castilla La Mancha Activa y ADIFISS, demuestra que el cambio comienza desde el compromiso individual y colectivo. "Nadie es más que nadie", recuerda Carlos, una frase que resume su filosofía de vida y su invitación a la sociedad: sumar esfuerzos para construir un entorno más inclusivo, solidario y justo para todos.

Mensaje de Carlos, presidente de ADIFISS

"Los valores humanos, si prevalecen, se llega a buen puerto".

ADIFISS

Si quieres formar parte de la asociación o colaborar con ellos, puedes pasar por la sede ubicada en la calle Francisco Pérez Fernández s/n en Daimiel, o llamando al teléfono 642 872 589, o bien por vía electrónica a través del correo: adifiss@gmail.com

Cualquier persona con cualquier tipo de discapacidad será recibido con los brazos abiertos en la asociación, ya que, como destaca su presidente, Carlos de la Flor, "la unión hace la fuerza". Unos brazos que cuentan con una experiencia social y profesional que se alargan desde hace 33 años.

Ángela Lara vuelve a ponerse de pie tras 30 años gracias al deporte y la constancia

Diagnosticada a los 13 años con mielitis vírica, Ángela perdió la movilidad de cintura para abajo y pasó meses en el Hospital de Paraplégicos de Toledo. Tres décadas después, y tras un intenso trabajo de entrenamiento personalizado junto a Sergio Olmo, ha logrado lo que parecía imposible: levantarse sin ayuda de bitutores. Su historia es un ejemplo de superación y una llamada a la práctica de ejercicio físico adaptado como herramienta para mejorar la calidad de vida.

CLM Activa

Fue a los 13 años cuando Ángela Lara fue diagnosticada con mielitis vírica de etiología no filiada, un diagnóstico médico que describe un tipo de inflamación de la médula espinal causada por un virus, pero en la que no se ha identificado con precisión cuál es el virus responsable. Años después, se cree que pudo ser producida por una alteración genética que la indujo a sufrir un infarto medular.

Todo comenzó una mañana lluviosa, un fuerte latigazo en la espalda y una posterior debilidad de piernas, "en cuestión de minutos, perdí totalmente la movilidad de cintura hacia abajo y la sensibilidad. Al tratar de levantarme, me caí al suelo", recuerda Ángela. Tras su paso por el Hospital Santa Bárbara de Puerollano, el Hospital del Carmen de Ciudad Real y el Hospital Gregorio Marañón de Madrid, fue trasladada al Hospital de Paraplégicos de Toledo, donde finalmente permaneció ingresada 5 meses.

La realidad en Toledo fue un cambio radical para Ángela, "de estar encerrada en la planta de Neurocirugía de adultos del Gregorio Marañón, a hacer rehabilitación, terapia para valerme por mí misma en las actividades de la vida diaria" y también, cómo no, a cursar y finalizar sus estudios de 8ª de EGB gracias al profesorado del Hospital toledano.

Sería entonces cuando recuperó cierta movilidad aunque no sensibilidad, de la que cuenta que, en su caso, es parcial, no distingue el frío ni el calor pero sí es capaz de percibir el tacto en las piernas. "Gané algo de movilidad de cintura para abajo, pero para conseguir ponerme de pie, lo hacía con unos bitutores -dispositivos diseñados para ayudar a mantener alineadas y estables las extremidades inferiores, normalmente piernas y rodillas, en personas con problemas de postura, debilidad muscular o alteraciones neurológicas- y un andador". Con este aparato quedó patente su debilidad en las caderas, además de ne-



cesitar ayuda para ponerse dichos bitutores y mover el andador.

Gracias a la inclusión de un corsé, Ángela podía mantenerse erguida con el andador durante "un rato", indica, pero recuerda como "una odisea" el proceso ya que necesitaba ayuda para colocarse los bitutores, ponerse de pie y mover el andador. La vida de Ángela siguió cumpliendo metas y objetivos, finalizando sus estudios en el instituto, y cuando terminó COU se decantó por Ciencias Matemáticas que cursó en la UNED, fue entonces cuando abandonó la rehabilitación poco a poco.

Con el paso de los años, dejó atrás la inactividad para asistir a sesiones de fisioterapia una vez por semana, hasta que a finales de 2023, leyó acerca de un estudio de electroestimulación que se iba a llevar a cabo en el Hospital de Para-

plégicos de Toledo, dirigido a personas con lesiones medulares incompletas como la suya, y se decidió a participar. Reconoce que los efectos de las corrientes no fueron muy significativos, aunque sí que recuperó "algo de sensibilidad de rodilla hacia abajo, y algo de movilidad", aunque Ángela opina que pudo ser más por la práctica de deporte, que por la propia electroestimulación.

Agosto de 2024, el cambio definitivo

2024 fue el año en el que, gracias a una amiga de su hermana, tomó contacto por primera vez con un entrenador personal. Fue en el mes de agosto, y desde entonces Sergio Olmo llegaría a su vida para revolucionarla y marcarle continuos retos que superar. "Todo un acierto", como lo define Ángela.

Tras un exhaustivo estudio de sus informes médicos y la consulta con una fisioterapeuta, Sergio empezó con la rutina de Ángela, comenzando a realizar trabajo y ejercicios de fuerza y a hacer cardio, con lo que consiguió los primeros resultados: "aunque no me movía del sitio, levantaba los pies del suelo como si estuviese caminando", destaca con ilusión. "Hemos ido consiguiendo muchas cosas y me encuentro fenomenal, independiente de que me ponga o no de pie. El estado de salud que he conseguido es un cambio radical".

El entrenamiento se ha traducido en una mejora notable de la espalda, reducción de contracturas y disminución y mejora de las escaras que sufre, y que la impiden permanecer más de tres horas sentada. Ahora, "en cualquier sitio que pueda ponerme de pie, no me obli-

ga a buscar una cama para tumbarme". En su trabajo como funcionaria del Ayuntamiento de Almodóvar del Campo, dispone de un horario de jornada partida que le permite adaptar sus necesidades médicas al mundo laboral.

Tanto Ángela como Sergio en su rol de profesional del deporte inciden en lanzar un mensaje muy claro: la práctica deportiva, adaptada a las necesidades y patologías de cada uno, es fundamental. Sin embargo, en base a su experiencia a lo largo de los años, Sergio ha detectado uno de los grandes hándicaps que existen: "la gente con este tipo de patologías, por lo general, o no suele venir al gimnasio o le cuesta mucho dar el paso".

Aquí radica el cambio, incide Sergio, que "Ángela ha sido capaz de dar el paso. Sabemos que muchas patologías no tienen solución, pero sí mejora dentro de la capacidad de cada uno". Destaca de ella su constancia en la práctica deportiva y sus ganas de mejorar, tanto psicológica como física y emocionalmente gracias al deporte.

En su caso, y tal vez pueda extenderse a más pacientes, situación que desconocemos, los médicos rehabilitadores que la trataron hace años, "no veían correcto que hiciese ejercicio en un gimnasio o fuera de las sesiones fisioterapia pensando que me podía lesionar o perjudicar".

¿Puede ser este uno de los motivos por los que, profesionales como Sergio, puede contar con los dedos de una mano las personas con patologías a las que ha ayudado y continúa haciendo? El mensaje que tanto Ángela como Sergio quieren mandar hoy en esta entrevista, es que la práctica deportiva adaptada es una de las mejores decisiones que se pueden tomar. Siempre con la consulta de un profesional con experiencia que nos traslade sus consejos y recomendaciones.

Evolución del mundo de la salud y su relación con el deporte

El mundo de la salud, el deporte y las terapias han sufrido una gran evolución con el paso del tiempo, quizá lo que no era aconsejable hace unos años, ahora se ha convertido en recomendación. Recordamos otras entrevistas realizadas a personas con enfermedades crónicas como el lupus o la artritis reumatoide en las que inciden en la necesidad de realizar ejercicios adaptados a cada patología, y la mejora que supone su práctica.

"Es fundamental que haya una coordinación entre médicos, rehabilitadores, entrenadores personales, fisioterapeutas, para que trabajen todos juntos y se consigan más cosas que las que estamos consiguiendo", señala Ángela. En su caso, trabajan conjuntamente Sergio, como preparador físico, y María, que tra-



baja como fisioterapeuta en la Clínica Kinemap, con la que el gimnasio mantiene una estrecha relación, y ambos profesionales tienen un contacto directo en el que analizan la evolución de Ángela.

Sergio recuerda la primera vez y los primeros contactos mantenidos con Ángela, "en ningún momento afrontamos el intentar volver a andar. El objetivo era fortalecer en general, tener mejor calidad de vida, tener sensaciones, mejorar las conexiones nerviosas con los músculos. Simplemente ponerse en forma". Más tarde, "vimos que podíamos tener más avances, estímulos que estaban ahí y que había que trabajarlos. Fue cuando empezamos a dar pasos en la dirección de 'creo que nos podemos levantar, vamos a intentarlo'".

Hasta entonces, Sergio reitera que la idea principal era como la de cualquier otra persona con patología o sin ella, ponerse en forma y retomar hábitos saludables, y con el paso de las sesiones, se dieron cuenta de que Ángela "era un diamante en bruto que se podía pulir".

El plan inicial de entrenamiento consistió en introducir trabajo de fuerza paulatinamente, favorecer la movilidad y sobre todo, fortalecer el abdomen o el core, como se le llama en la práctica deportiva, y que es crucial para la ganar estabilidad y equilibrio. Se comenzó también con la rehabilitación y estímulo de las articulaciones del tren inferior, con el objetivo de activar la musculatura de las piernas.

El hecho de que Ángela pueda ponerse de pie se explica con la constancia de un trabajo clave realizado en el gimnasio: el fortalecimiento del abdomen para conseguir el equilibrio del cuerpo a través de unos ejercicios enfocados a la

faja lumbar, espalda dorsal y glúteos, zonas que tenía afectadas. Trabajo y constancia por los que Ángela ha apostado desde un principio, que rápidamente aumentó sus sesiones a tres días por semana. Tres días en los que lejos de dejarse llevar por la pereza, se desplaza en su coche desde Almodóvar del Campo hasta la localidad vecina de Argamasilla de Calatrava donde se ubica el Centro de Deporte y Ocio 'La Pista'. Esto le sirve de reseteo mental y para llenarse de fuerzas y energías con las que afrontar el trabajo y la vida cotidiana.

Constancia, constancia y constancia

Levantar el colchón para meter las sábanas mientras haces la cama puede parecer un pequeño avance, que no lo es, pero éste sumados a los muchos otros experimentados por Ángela, hacen de su vida un mundo mejor. No tiene miedo de los retos que continuamente le propone su entrenador personal, se lanza a ellos sin miedo y con la mirada fija en la mejora de su calidad de vida.

"Esto es lo que debería ver la gente. Tengo una lesión incompleta, he conseguido ponerme de pie, pero después de 30 años de no moverme, este es el gran logro", manifiesta la heroína de una historia compartida. "Más allá de andar, lo que ha hecho es ganar calidad de vida", sentencia Sergio.

Constancia es una palabra que se repite a lo largo de la entrevista, constancia para mejorar tu calidad de vida a través del deporte, constancia para ganar autonomía, constancia para no necesitar ayuda durante la transferencia de la silla al coche o al sofá a disfrutar de tu familia; y esto, como dice Ángela, "lo puede conseguir cualquiera con una lesión completa".

Mensaje claro y contundente

"No es una curación, sigo teniendo mi lesión medular y continuo con sus secuelas. Lo que sí he conseguido es ponerme de pie sin bitutores, algo que no conseguía desde hace 30 años y lo he conseguido ahora", comienza Ángela, por eso reitera en su mensaje, la mejora que supone la práctica deportiva en la salud. "Se pueden conseguir cosas, siempre dentro de tus limitaciones, pero seguro que puedes mejorar. El deporte no solo mejora a las personas a nivel físico, sino también a nivel anímico", reincide Sergio. Solo hay que dar el paso.

"El entrenamiento es vida y calidad de salud. Hay que plantearse como una rutina más, igual que comemos o vamos a trabajar".

"Entrenad. El entrenamiento en general, moverse, es positivo para todo el mundo. Si entrenas, mejoras, cada uno a su nivel, pero mejoras. Esa es una verdad irrefutable".

Si quieres ponerte en contacto con Sergio Olmo, visita sus redes sociales con el perfil de Instagram @mapache_fitness.

Puedes escuchar la entrevista completa con Ángela y Sergio en nuestra emisora CLM Activa Radio, y nuestros podcast en las plataformas iVoox y Spotify.

ORTOPEDIA

Lda. María Castillo Sarmiento

María Castillo Sarmiento
 Telf. 92656233-604139333
 C/ Reina Cristina 7.1
 13610 Campo de Criptana
 Ciudad Real
 farmaciacastilloarmiento@gmail.com



TU FUTURO LABORAL EMPIEZA AQUÍ



www.oretaniaciudadreal.es



C/ Caleros 96 Polígono Industrial
SEPE 13250 Daimiel



sil.empresas@oretaniaciudadreal.es
sil.usuarios@oretaniaciudadreal.es



+34 691 36 12 43
+34 673 59 81 14



¿QUIERES CONSEGUIR UN EMPLEO?

Desde Oretania Ciudad Real ponemos a tu disposición nuestros Servicios de Inclusión Sociolaboral de forma gratuita. Con ellos podrás acceder a las entrevistas de trabajo que más se adapten a tu perfil.

Servicio de Intermediación

Facilitamos el contacto entre empresas empleadoras y personas con discapacidad en situación de desempleo.

Si tienes una empresa y estás interesado en contratar personal podemos ayudarte.



Orientación Laboral

Creamos sesiones de Orientación Laboral con Itinerarios de Inserción personalizado.



PROYECTO DE INCLUSIÓN SOCIOLABORAL

DIRIGIDO A PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN SITUACIÓN DE DESEMPLEO



ENCUENTRA TU OPORTUNIDAD LABORAL CON NOSOTROS

Somos una asociación comprometida con la creación de oportunidades laborales inclusivas.

Nuestra misión es fomentar un entorno donde la diversidad sea celebrada y donde cada persona tenga la oportunidad de alcanzar su máximo potencial.

Contáctanos



www.oretaniaciudadreal.es



C/ Caleros 96 Polígono Industrial
SEPE 13250 Daimiel



sil.empresas@oretaniaciudadreal.es
sil.usuarios@oretaniaciudadreal.es



+34 691 36 12 43
+34 673 59 81 14



Castilla-La Mancha



La VIII Muestra de Teatro Aficionado rinde homenaje a José García-Villaraco

El 27 y 28 de septiembre, y el 4 y el 11 de octubre, el Patio de Comedias de Torralba de Calatrava, volverá a vestirse de gala para vivir una nueva edición que este año incluye la participación del Grupo Ezezagunok-Antzerki Elkarte de Irún, en honor a José.

CLM Activa

Esta Muestra está organizada por la Asociación Amigos del Patio. Con esta Muestra de Teatro Aficionado se trata de ampliar la oferta cultural durante el otoño, para que durante todo el año, los asistentes puedan disfrutar de espectáculos que llenan de arte y creatividad la localidad.

En esta ocasión, el Grupo Vereá, procedente de Baza (Granada), será el encargado de representar la obra clásica 'Otelo', abriendo la Muestra el 27 de septiembre; al día siguiente, le llega el turno a la joven directora María Gómez Camino, de Alcázar de San Juan (Ciudad Real) con la pieza 'Pantone 361'.

El 4 de octubre, La Teatrería de Torralba de Calatrava, subirá a las tablas para representar 'La España Prodigiosa', basada en la obra de teatro de Federico García Lorca, La Zapatera Prodigiosa.

Este año, la VIII Muestra de Teatro Aficionado rinde homenaje a José García-Villaraco fallecido en el mes de febrero, y que fue fundador y presidente de la Asociación de Personas con Discapacidad de Torralba de Calatrava, AMITO, durante décadas. Su muerte ha dejado una profunda huella en toda la localidad ya que fue una persona cuya vida estuvo marcada

por el esfuerzo incansable, la empatía y la lucha constante por un mundo más inclusivo y justo. Su lucha incansable por la inclusión y el respeto a la dignidad de las personas con discapacidad fue su mayor legado.

Por ello, la Asociación Amigos del Patio instaura a partir de esta edición un nuevo objetivo: la representación de una obra de teatro aficionado dentro de la Muestra que ponga en valor el teatro inclusivo y la lucha por los derechos de las personas con discapacidad y en situación de exclusión. En esta edición, será con la obra 'Exactamente Diversa', del grupo Ezezagunok-Antzerki Elkarte, de Irún, que nos habla sobre la superación a través de un viaje interior donde acontecimientos, personajes rebeldes, ficticios o reales, como en la vida, se afanan en buscar un sentido a su existencia. Esta asociación teatral está orientada a dar formación teatral y a la representación pública de montajes teatrales con actores y actrices en situación de discapacidad intelectual.

Marian Murcia, presidenta de la Asociación Amigos del Patio destaca que esta muestra cultural fomenta y rinde homenaje al teatro aficionado que cuenta con una larga historia creando una programación cultural alternativa durante los meses de verano y otoño.

Súmame a la solidaridad y el arte de la XVI Gala Benéfica de AIDAC el 18 de octubre en Almodóvar del Campo

CLM Activa

El próximo sábado, 18 de octubre, AIDAC (Asociación para la Integración de Personas con Discapacidad de Almodóvar del Campo) celebra la XVI Gala Benéfica en el Teatro Municipal de la localidad.

Este año, la Gala contará con la actuación de los artistas Germán Ruiz, Juan Vicente, Romero del Puerto 'El Divo de la Copla', la cantante de copla Alicia Notario, y la Comparsa con Áje que pondrá sobre el escenario su espectáculo 'La reina anarquista'.

Yolanda Laguna y Juan Domínguez, serán los maestros de ceremonia de este

evento que dará comienzo a las 21:00 horas.

Como en cada edición, el evento benéfico promete ser una muestra de solidaridad y apoyo, reuniendo a vecinos, autoridades y artistas comprometidos en respaldo al trabajo incansable que la asociación realiza en beneficio de las personas con discapacidad de Almodóvar del Campo.

Donativo de entradas

No dudes en adquirir tus entradas los días 14, 15 y 16 de octubre de 18:00 a 20:00 horas en el Centro Cultural 'Casa de la Marquesa', y desde una hora antes del comienzo de la gala en la taquilla del Teatro Municipal.

Villanueva de los Infantes combina ocio, deporte y solidaridad para apoyar la lucha contra la Esclerosis Múltiple

CLM Activa

Vecinos y visitantes disfrutaron de una semana repleta de actividades lúdicas y deportivas, que culminaron con la XXIII Carrera de las Antorchas y la V Carrera 5K de la Igualdad en apoyo a AEDEM CR.

La Asociación de Esclerosis Múltiple de Ciudad Real, AEDEM CR, continúa con el desarrollo de numerosas actividades que contribuyen a sensibilizar a la opinión pública y a la Administración, con el fin de conseguir una mejora tanto en la prevención, tratamiento y curación de esta enfermedad, como evitar todo tipo de barreras a la integración social, especialmente las arquitectónicas.

El pasado 18 de agosto, el Parque de la Constitución de Villanueva de los Infantes se convirtió en el escenario perfecto para una jornada llena de diversión y espíritu comunitario. La iniciativa 'Juegos en el Paseo' reunió a vecinos de todas las edades para disfrutar de actividades tradicionales como el parchís, el tres en raya o un espectacular jenga gigante.

La tarde continuó con un Taller de bolsos solidarios, seguido de emocionantes juegos con globos de agua y pompas de jabón que llenaron el parque de color y movimiento. La jornada concluyó con una partida de rayuela y animados bailes que pusieron a todos en movimiento.

Fue una cita en la que la diversión se combinó con la solidaridad, creando un ambiente de convivencia y alegría que dejó grandes sonrisas en los participantes.

El verano se vive a lo grande en Villanueva de los Infantes, y los días del 19 y 20 de agosto fue la prueba perfecta. Para combatir el calor, la piscina municipal se convirtió en el epicentro de la diversión con la esperada 'Pool Party'. La cita tuvo dos reglas claras: acudir con un look ibicenco y traer muchas ganas de bailar al ritmo de la música solidaria que animó la tarde.

Pero la fiesta no terminó ahí. El día 20, las calles del municipio se llenaron de color con la III Patinada Popular, un evento que reunió a participantes en patines, skates y patinetes. Peinados y maquillajes llamativos fueron el toque distintivo de esta ruta de inspiración hippie que partió de la Plaza de la Trinidad. El ambiente festivo culminó con un emocionante sorteo que puso el broche de oro a unos días donde la creatividad, la alegría y la solidaridad fueron protagonistas.

Una cita con el deporte

Villanueva de los Infantes despidió su programa de actividades estivales por todo lo alto con la XXIII Carrera Popular de las Antorchas, una cita ya imprescindible en el calendario deportivo de la comarca. La noche se iluminó no



solo con el fuego de las antorchas, sino también con el entusiasmo de los más de 600 corredores que se lanzaron a recorrer los 10 kilómetros de esta emblemática prueba.

La carrera incluía la V Carrera 5K de la Igualdad, cuyos cerca de 100 participantes corrieron en favor de la Asociación Española de Esclerosis Múltiple de Ciudad Real, convirtiendo el evento en una auténtica fiesta de deporte, inclusión

y solidaridad. Esta prueba fomenta la participación local, da visibilidad a causas sociales y ofrece una experiencia urbana distinta por el carácter nocturno.

La combinación de la atmósfera nocturna, el esfuerzo de los corredores y la respuesta masiva del público convirtió la velada en una experiencia única que volvió a demostrar que Villanueva de los Infantes sabe unir pasión deportiva y compromiso social.

Entrenamiento personal adaptado, mindfulness y psicología, actividades anuales de la Asociación ACREAR

CLM Activa

Actividades subvencionadas por el Ayuntamiento de Ciudad Real que repercuten en el bienestar y mejora de la calidad de vida de los afectados.

La Asociación ACREAR, Asociación de Ciudad Real de Pacientes con Artritis Reumatoide, Artritis Psoriásica, Artritis Idiopática Juvenil y Espondiloartritis, ha venido desarrollando a lo largo de 2025 distintas actividades subvencionadas por diferentes organismos y entidades como es, en este caso, por el Excmo. Ayuntamiento de Ciudad Real.

La implicación del Ayuntamiento de Ciudad Real ha permitido que la asociación

esté llevando a cabo talleres y actividades que tienen un objetivo claro: facilitar y ayudar a estas personas con patologías crónicas a mejorar su independencia y la calidad de vida.

Así, se están realizando actividades de entrenamiento personal adaptado con talleres de baile terapéutico y de bienestar integral, así como entrenamiento personal adaptado en el agua a través del aquagym adaptado a enfermos con este tipo de dolencias.

Además, se están realizando actividades de adquisición de estrategias psicológicas, tanto de ejercicios de manejo del estrés como técnicas de relajación y dinámicas de grupo para el manejo de las

ACTIVIDADES 2025					
ENTRENAMIENTO PERSONAL ADAPTADO Lunes 10 a 11 Escuela de danza Corina C/ Cardenal Merello, 28 12 plazas	ENTRENAMIENTO PERSONAL ADAPTADO EN EL AGUA Martes y/o jueves 11 a 12 Gimnasio C/3107 Avda de Torres de Guzmán, s/n. Martes: 15 plazas Jueves: 8 plazas	ENTRENAMIENTO PERSONAL ADAPTADO Miércoles 11:30 a 12:30 Universidad Pacífico C/Alcalá nº 34. 12 plazas	TALLER TERAPIA OCUPACIONAL Viernes 10 a 12 Centro de mayores C/ Príncipe 1 12 plazas	MINDFULNESS Lunes alternos 17:30 a 19:00 Aula 2 Casa Ciudad C/ Valle de Albalá 25 plazas	CHARLAS CON MARÍA Lunes alternos 17:30 a 19:00 Aula 2 Casa Ciudad C/ Valle de Albalá 25 plazas

Actividades financiadas por el Excmo. Ayuntamiento de Ciudad Real
 www.acrear.org. Avda Pío XII, num.20 Antiguo Centro de Especialidades. Planta Baja

emociones que mejoren el bienestar psicológico.

Todo ello, acompañados de los mejores profesionales, monitores especializa-

dos, fisioterapeutas y psicólogos que van monitorizando todo el proceso de una manera constante, para así conseguir los objetivos propuestos.

La Fundación Globalcaja y Oretania Ciudad Real, juntas por la inclusión sociolaboral de personas con discapacidad

CLM Activa

La Fundación Globalcaja y la Federación Provincial de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (Oretania Ciudad Real) han sellado un convenio de colaboración dirigido a promover las oportunidades de acceso al trabajo de las personas con discapacidad.

Oretania Ciudad Real mantiene así su compromiso con la mejora de la inclusión en el mercado laboral a través del empleo para promover su participación activa en la comunidad. Esta colaboración, que ha sido ratificada por la directora de la Fundación Globalcaja, Mayte Carmona, y el presidente de Oretania Ciudad Real, Eloy Sánchez de la Nieta, permitirá crear mayores oportunidades para las personas con discapacidad.

Mayte Carmona destacaba que el propósito fundamental de la Fundación Globalcaja es contribuir al desarrollo de nuestro territorio y mejorar la calidad de vida de las personas, de ahí el respaldo a programas como éste de inclusión sociolaboral que desarrolla Oretania Ciudad Real.

A través de este proyecto de inclusión sociolaboral, se persigue motivar hacia el empleo, la orientación al logro y la mejora de la empleabilidad, de las personas beneficiarias, a través del incremento de sus competencias educativas, profesionales y/o habilidades sociolaborales, procesos planificados de búsqueda activa de empleo y acceso a un mayor número de ofertas de empleo a través de la intermediación laboral, entre otros.

Para ello, se ha establecido un itinerario que consistirá en la orientación personalizada de los usuarios, el contacto con las empresas, asesoramiento sobre contratación, la gestión de ofertas y la generación de contratos.

“Estamos encantados de contribuir al desarrollo del proyecto de una Federación que está preocupada y ocupada en mejorar la inserción laboral de las personas con menos posibilidades de acceso al mercado. Oretania Ciudad Real no solo diseña el proyecto, sino que lo ejecuta y cada año supera sus objetivos, ojalá pudiéramos contribuir desde toda la sociedad a que todos estos proyectos sean mucho más grandes”, indicaba la directora de la Fundación Globalcaja.

Oretania Ciudad Real

Organización no Gubernamental sin ánimo de lucro que se constituyó en febrero de 1991. Su objetivo es aglutinar, fortalecer, formar y coordinar los esfuerzos y actividades de las entidades provinciales que trabajan a favor de las personas con discapacidad física y orgánica para defender sus derechos y mejorar su calidad de vida. La Entidad congrega a asociaciones de carácter provincial, comarcal y local distribuidas en toda la provincia ciudadrealense.

Entre sus fines primordiales se encuentran la inclusión sociolaboral de las personas con discapacidad, la defensa de sus condiciones de vida, la lucha por la eliminación de barreras arquitectónicas, culturales y humanas, y la creación o colaboración en centros y servicios asistenciales, de rehabilitación, formación y/o empleo.



MUNDOABUELO mundoabuelociudadreal@gmail.com
 TLF: 926923485
 CALLE CARDENAL MONESCILLO, LOCAL 2, 13002, CIUDAD REAL

CLM Activa / Ciudad Real

Ubicado en Valdepeñas, el Centro Hípico Valdeduende, es un espacio natural donde el sonido de los cascos sobre la arena se mezcla con las risas, las miradas de asombro y los suspiros de quienes se dejan sorprender por la magia del lugar. No es solo un centro hípico: es un espacio de encuentro, de respeto y de descubrimiento personal, donde caballos y personas aprenden juntos a comunicarse sin palabras.

El respeto que se respira en el Centro Hípico Valdeduende hace de estas instalaciones un lugar idílico en el que crecer, evolucionar, apreciar y valorar las experiencias que ofrecen. Cada visita se convierte en un estímulo para el aprendizaje y la superación personal.

Aquí, las capacidades de las personas se igualan.

Entre los servicios que ofrece están las clases de equitación para todos los niveles, tanto si eres un joven jinete como un jinete experto que quiera mejorar su técnica; doma clásica, entrenamiento del caballo para que realice una serie de movimientos con precisión, armonía y elegancia, respondiendo a las indicaciones del jinete de forma casi imperceptible; pupilaje, con el que se cuida y mantiene al caballo para que siempre esté en las mejores condiciones; equinoterapia, de la que ahondaremos en esta noticia; así como la recuperación de caballos que han sido maltratados.

Las sesiones de equinoterapia destacan especialmente en el Centro Hípico por algunos de los colectivos y personas con las que se llevan a cabo, personas vulnerables y con discapacidad. Ignacio Almodóvar, equinoterapeuta, es el encargado de introducir y fomentar la interrelación de los participantes con la manada en libertad. Es entonces cuando se tiene el primer contacto con los caballos, olfatean, se dejan tocar, y los usuarios toman cuenta de la majestuosidad y delicadeza de estos animales.

Creación del vínculo de confianza entre el caballo y la persona

Cuando se trata de sesiones grupales y en función de la autonomía de cada persona, Ignacio da unas breves indicaciones, "observa la mirada del caballo, el movimiento de la boca, la postura del caballo", se muestra también qué partes del cuerpo reflejan el estado de relajación o el estrés del animal, todo con el objetivo de afianzar una relación de cariño y fidelidad con el caballo y formar parte de su manada.

Tras este primer contacto, llega el momento de cepillar el pelaje, asear y limpiar al caballo, cepillar las crines e incluso hacerle trenzas, todo ello enfocado al prioritario cuidado de los equinos. Avanzan un paso más hasta realizar juegos

Centro Hípico Valdeduende, un lugar donde las capacidades de las personas se igualan



pie a tierra en los que los participantes acompañan al caballo caminando a su lado y guiando al animal con una cuerda en la cabezada. Una etapa en la que se crea un vínculo de confianza entre el caballo y la persona.

Superados estos primeros pasos, llega el momento de invitar a los usuarios a montar al caballo, actividad que se hace con montura o mantón y cinchuelo, dependiendo de la autonomía del usuario. Montar a caballo tiene fines terapéuticos y beneficios para el participante, ya que favorece el equilibrio, la respiración, mejora la coordinación y se aumenta la conexión con el animal percibiendo mejor el calor, el movimiento y la respiración del caballo.

Todo ello se hace de manera muy controlada y segura con un caballo entrenado y tranquilo, con Ignacio como terapeuta al lado y su equipo de ayudantes,

y siempre a paso lento y en un espacio cerrado.

Terminada la sesión, los caballos reciben su merecida recompensa, un buen masaje, zanahorias para reponer fuerza y una ducha. Porque como comenta Ignacio, "la equinoterapia no es solo montar a caballo, es la relación con los caballos en todos sus ámbitos, desde que llegas a la hípica hasta que regresas a casa".

Personas con o sin discapacidad pueden disfrutar de esta actividad, ya que "lo que importa es la relación con el caballo, ahí es cuando se atiende al tiempo y ritmo de cada persona".

Beneficios de la equinoterapia

El primero de los beneficios se obtiene del contacto con la naturaleza, los espacios abiertos, la interacción con otras personas que se encuentran en el Cen-

tro Hípico Valdeduende, la observación de los árboles y los animales en libertad perfectamente cuidados.

El resto de beneficios se pueden considerar cognitivos, emocionales y sociales, además de físicos:

- Cognitivos: Se desarrolla la atención, la memoria y el aprendizaje.

- Emocionales: Se aumenta la autoestima, se estimula la confianza y la regulación emocional con el refuerzo de los vínculos.

- Sociales: Se fomenta la comunicación y las habilidades de interacción.

- Físicos: Se mejora la psicomotricidad a todos los niveles y se trabaja el equilibrio.

Con estos ejercicios se favorece también la inclusión entre personas, ya sea a nivel laboral o social. Desde el Programa de Ocio y Tiempo Libre de Orentania Ciudad Real, financiado por la Jun-

ta de Comunidades de Castilla-La Mancha, son varios los talleres que se han llevado a cabo con el Centro Hípico Valdeduende, y numerosos los que se auguran en el futuro.

¿Qué aportan personal y profesionalmente estas actividades?

Durante la entrevista mantenida con Ignacio, el trabajo que realiza cada día conduce a una respuesta clara y contundente: "es mi vida, es un regalo compartir lo que para mí es tan importante: la relación con los caballos y lo que he aprendido con ellos". En este punto, las capacidades de las personas se igualan, todos tenemos un tiempo y un ritmo diferentes y hay que saber adaptarse a cada uno de nosotros.

"Los caballos no emiten juicios, están presentes, y en ese presente el trabajo es muy gratificante, supone una satisfacción enorme ver que una persona que tiene dificultad para relacionarse, sonrío en contacto con el caballo o busca al monitor para darte un abrazo. Es valorar las cosas más simples de la vida", destaca Ignacio.

En el Centro Hípico Valdeduende, Ignacio Almodóvar, Sira (directora y profesora de equitación) y Basile (mozo de cuadra y encargado del mantenimiento de la hípica) comparten una misma característica: la mirada de respeto al caballo, a su espacio, a cómo piensan, sienten y actúan, tanto en libertad como en interacción con las personas. Esta mentalidad se traslada al entorno y a los usuarios, porque no se trata de someter a los caballos a nuestras necesidades, sino de "acercarnos a ellos en base a su lenguaje".

Para poder experimentar el regalo que nos ofrece el Centro, es clave sentir motivación y admiración por los caballos y lo que les rodea. Como destaca Ignacio, cualquier persona que lo desee puede visitar las instalaciones y conocer su manera de trabajar, se trata de crear una conexión desde la calma, la presencia y la coherencia, y estar abiertos a aprender un lenguaje nuevo que los caballos nos facilitan.

Las sesiones de equinoterapia están abiertas a cualquier persona que quiera mejorar su relación consigo mismo y con los demás. "Se anima a que conecten con los caballos, con su cuerpo, su espacio vital, con la respiración, en definitiva a estar más presentes", esta es la manera de trabajar de Ignacio, a través del Chi Kung (ejercicios que combinan movimientos suaves, respiración consciente y concentración mental para mejorar la energía vital del cuerpo, llamada 'Chi' o 'Qi' en la medicina tradicional china) y también con el auto-masaje para activar y desbloquear el cuerpo.

"Es una manera de adquirir conciencia y presencia para cuidarse a uno mis-



mo, y así poder cuidar de otras personas".

Aquí es donde aparece la inclusión, incide Ignacio, cuando todas las personas son incluidas, no solo las personas con discapacidad. "Si no incluimos a las familias, cuidadores y no hay un espacio para ellos, el foco se pone en la discapacidad, pero los que ayudan también necesitan su momento. Doy mucha importancia a esto y cuando se puede trabajar con todos juntos en la sesión. Que haya una interrelación entre los padres y madres, con sus hijos para seguir creando un vínculo con ellos, es muy necesario. Intento que, juntos, sientan y vivan los momentos que ofrece el caballo, y así que en lo cotidiano puedan integrar lo aprendido con los caballos".

Centro Hípico Valdeduende

El equipo de Valdeduende no solo cuida del bienestar físico de los animales, sino también de su bienestar emocional. Esto convierte cada actividad en un momento de conexión auténtica. Para mu-

chos usuarios, el simple hecho de cepillar al caballo, caminar junto a él o sentir su calor al montar, se convierte en un poderoso motor de cambio.

Esa transformación es su verdadera esencia: un espacio donde las pequeñas victorias se celebran y donde cada paso, por pequeño que parezca, tiene un gran valor. La conexión con los caballos se convierte en una lección de respeto, empatía y resiliencia, que inspira a quienes participan a mirar el mundo con otra perspectiva.

Porque al final, lo que ocurre en Valdeduende va más allá de la equitación o la terapia: es un recordatorio de que todos somos capaces de crecer, de superar nuestros miedos y de descubrir que, con apoyo y confianza, podemos alcanzar mucho más de lo que imaginamos.

¿Quieres participar en las actividades del Centro Hípico Valdeduende?

Ubicación: Camino del Molino del Palomar, Valdepeñas (Ciudad Real)

Horario:

- Lunes a viernes: 09:00 a 14:00 h y 16:00 a 20:00 h
- Sábados: 09:00 a 14:00 h

Contacto:

- Teléfono fijo: 926 652 014
- Móvil (Ignacio): 600 494 694
- Correo electrónico: respirarconcaballos@gmail.com (para información de equinoterapia)

Redes sociales:

- Instagram: @centro_hipico_valdeduende (clases de equitación y pupillage)

Ya sea de manera individual o grupal, también se invita a técnicos y monitores a visitar las instalaciones y ver de primera mano el trabajo de los profesionales y su desarrollo.

Recuerda: Si te interesa cualquiera de sus actividades, no dudes en contactar con el personal del centro para reservar tu plaza.

CLM Activa

Con motivo de la celebración de la Semana Europea de la Movilidad que cada año pone en marcha numerosas actividades entre el 16 y el 22 de septiembre, en esta ocasión vamos a relacionar la movilidad y la accesibilidad mostrando ejemplos de tránsito peatonal que cada día deben enfrentar las personas con movilidad reducida o discapacidad.

Como se puede leer en la web del Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible, en esta Semana que se extiende a toda Europa, se trata de "sensibilizar, tanto a los responsables políticos como a los ciudadanos, sobre las consecuencias negativas que tiene el uso irracional del coche en la ciudad y los beneficios del uso de modos de transporte más sostenibles como el transporte público, la bicicleta y los viajes a pie".

Es precisamente en estos viajes a pie en los que nos vamos a centrar hoy.

La movilidad y la accesibilidad están estrechamente relacionadas, especialmente en contextos de transporte, urbanismo y diseño de espacios. Tienen por tanto una intrínseca relación que les hace tener múltiples factores en común y que, en pocas palabras, se puede resumir en: la movilidad se enfoca en moverse, la accesibilidad en que todos puedan moverse; juntas promueven un entorno más inclusivo y eficiente. Estos son algunos de los aspectos que comparten:

1. Facilitan el desplazamiento de las personas:

La movilidad se centra en moverse de un lugar a otro de manera eficiente, segura y cómoda.

La accesibilidad garantiza que todas las personas, incluyendo aquellas con discapacidad, movilidad reducida o dificultades sensoriales, puedan desplazarse sin barreras.

2. Contribuyen a la inclusión social:

Ambas buscan que más personas puedan participar en la vida urbana, laboral y social.

Una ciudad con buena movilidad pero poca accesibilidad excluye a ciertos grupos, y viceversa.

3. Se apoyan en infraestructuras y servicios:

Calles, transporte público, aceras, rampas, semáforos, señalización y sistemas de transporte adaptados son esenciales tanto para la movilidad como para la accesibilidad.

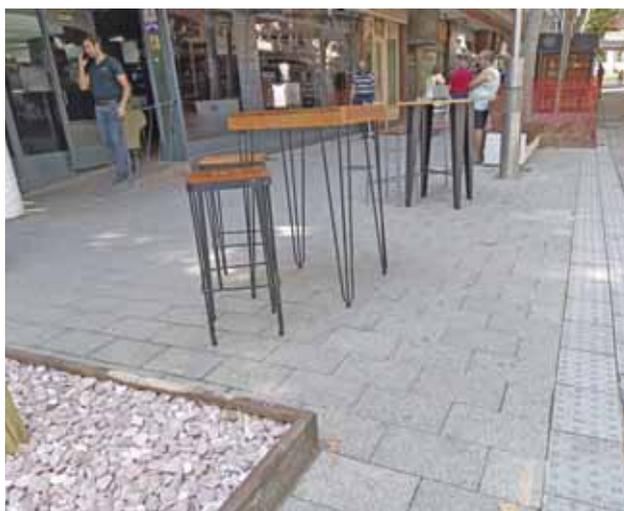
4. Impactan en la calidad de vida:

Mejor movilidad y accesibilidad implican menos estrés, más independencia y mayor autonomía para todos.

La accesibilidad como motor de una movilidad universal para todas las personas

¿Te imaginas un mundo en el que el 90% de las personas se comuniquen entre sí mediante la lengua de signos? ¿Cómo participarías si perteneces al otro 10% y el lenguaje te excluye?

La accesibilidad convierte los derechos en realidades.



Las fotografías que se pueden ver en esta publicación muestran algunos ejemplos de esta falta de accesibilidad: escaleras de acceso a comercios; mesas altas con taburetes en terrazas de establecimientos hosteleros que dificultan el asiento, contacto y reunión para personas con movilidad reducida; o los eventuales, y cada vez más numerosos, estacionamientos indebidos que impiden el tránsito de éstas.

En cuanto al urbanismo y los espacios públicos, es indispensable que se apliquen políticas de accesibilidad que garanticen la eliminación de barreras arquitectónicas o la señalización accesible; en transporte público se debe favorecer los vehículos adaptados y la existencia de

ascensores en las estaciones; en edificios y servicios, un acceso sin obstáculos con entrada ancha y puertas automáticas.

Párate a pensar, todos conocemos el sistema de 'Tirar' y 'Empujar' de las puertas, ¿qué tiene que hacer una persona en silla de ruedas, manual o eléctrica, para 'tirar' o 'empujar' y abrir la puerta? O, ¿qué tiene que hacer una persona con discapacidad visual al llegar a un hospital en el que el turno de entrada a consulta se hace mediante pantallas visuales que carecen de sonido?

¿Te imaginas un mundo en el que el 90% de las personas se comuniquen entre sí mediante la lengua de signos? ¿Cómo participarías si perteneces al otro 10% y el lenguaje te excluye?

La accesibilidad es clave para la inclusión, porque es lo que convierte los derechos en realidades. Promueve autonomía y dignidad con un simple hecho como la instalación de semáforos con señales sonoras que permite que una persona con discapacidad visual cruce la calle por sí misma de manera segura.

Se trata de un derecho no un favor. Además, está respaldada por leyes y por la Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad: la inclusión depende de que haya entornos, servicios y tecnologías accesibles.

La accesibilidad es el puente que conecta la diversidad de capacidades con la participación plena en la sociedad. Sin ella, la inclusión es imposible.



Proyecto de Atención Psicosocial

Construimos tu espacio seguro

Trabajamos la autonomía, la resiliencia y el bienestar emocional con sesiones individuales y grupales gratuitas para personas con discapacidad y familiares

Más información y consulta para citas:

castillalamanchaactiva.es



+34 691 36 12 46



Con el apoyo de:



**PATRONATO MUNICIPAL DE
PERSONAS CON DISCAPACIDAD
AYUNTAMIENTO DE CIUDAD REAL**



Oretania Ciudad Real celebrará la III Gala Benéfica el próximo 19 de noviembre en el Teatro Quijano

Ciudad Real se prepara para una noche cargada de arte y solidaridad.

CLM Activa

El próximo 19 de noviembre de 2025, el histórico Teatro Quijano de Ciudad Real, abrirá sus puertas para celebrar la Gran Gala Benéfica organizada por la Federación de Asociaciones de Personas con Discapacidad, Oretania Ciudad Real. Este evento, ya consolidado como uno de los momentos culturales más esperados del año, promete emocionar al público con un espectáculo de primer nivel. Una noche inolvidable llena de arte, emoción y solidaridad.

La gala será conducida por los carismáticos Yolanda Laguna y Juan Domínguez, encargados de guiar una velada en la que el talento local será el gran protagonista. Entre los artistas invitados destacan Germán Ruiz, Carmen Macareno, Joaquín Ángel, Laura García, el cantaor Quintín y el guitarrista Peñalver, así como la Escuela de Flamenco Carmen Macareno y la Academia de Baile Amanecer Teresa Sánchez.

Además de su valor cultural y artístico, el evento tiene un objetivo solidario. Con un donativo de 10 €, los asistentes podrán disfrutar del espectáculo mientras apoyan los programas de Oretania Ciudad Real, que trabajan para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad en la provincia.

Un evento con causa

La gala no solo será un encuentro cultural, sino también un acto solidario. Con un donativo de 10 euros, los asistentes contribuirán a financiar los programas de Oretania Ciudad Real, destinados a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad en la provincia.

Las entradas ya están a la venta en:

- Hotel Cumbria (Sala 403), Ctra. Toledo, 26, Ciudad Real
- Casa de la Ciudad, C. Valle de Alcudia, Ciudad Real

Para más información y reservas, los interesados pueden contactar al 621 05 95 93. La gala comenzará a las 20:30 horas, y se espera que el Teatro Quijano se vista de gala para brindar una noche inolvidable de arte, emoción y solidaridad. Este evento es una oportunidad única para disfrutar del mejor ta-

GERMÁN RUIZ CARMEN MACARENO JOAQUÍN ÁNGEL LAURA GARCÍA QUINTÍN ZAMORA Y JESÚS PEÑALVER

ESCUELA DE FLAMENCO CARMEN MACARENO ACADEMIA DE BAILE AMANECER TERESA SÁNCHEZ

GALA BENÉFICA ORETANIA CIUDAD REAL

19 de noviembre a las 20.30 horas DONATIVO 10€

PRESENTA: YOLANDA LAGUNA Y JUAN DOMÍNGUEZ

TEATRO QUIJANO

VENTA DE ENTRADAS EN CTRA. TOLEDO, 26. 13005 C. REAL. HOTEL CUMBRIA SALA 403. A PARTIR DE SEPTIEMBRE, TAMBIÉN EN: CASA DE LA CIUDAD. C. VALLE DE ALCUDIA, 13004 CIUDAD REAL. VENTA ANTICIPADA EN LA PUERTA DEL TEATRO, 2H ANTES DEL EVENTO

WWW.ORETANIACIUDADREALES +34 621 05 95 93

lento local y, al mismo tiempo, colaborar en la mejora de la vida de quienes más lo necesitan.

Un cartel de lujo

Sobre el escenario brillarán artistas de primer nivel como Germán Ruiz, un auténtico embajador de nuestras raíces musicales procedente de Fuente el Fresno. Figura destacada en el panorama del folclore y la copla.

Carmen Macareno destaca por ser una artista comprometida con su profesión, colaboradora infatigable en los actos benéficos de diversas asociaciones, figura de la canción española y la canción flamenca, Directora artística y coreógrafa de sus espectáculos, hace vi-

brar al público con su arte como cantaora y bailaora.

Con su guitarra como prolongación del alma, Joaquín Ángel se convierte en garante de una tradición que late con fuerza, ofreciendo al público la magia irreplicable de un directo que honra nuestras raíces y emociona en cada acorde.

Laura García, natural de Torralba de Calatrava, comparte instantes cargados de arte y tradición, mostrando la copla cercana y contemporánea a todos los públicos.

Quintín Zamora y Jesús Peñalver presentan el alma más pura del flamenco manchego. Quintín encarna el duende flamenco que nace del corazón y se comparte con fuerza y autenticidad.

La gala será conducida por los carismáticos Yolanda Laguna y Juan Domínguez, encargados de guiar una velada en la que el talento local será el gran protagonista.

Entre los artistas invitados destacan Germán Ruiz, Carmen Macareno, Joaquín Ángel, Laura García, el cantaor Quintín y el guitarrista Peñalver, así como la Escuela de Flamenco Carmen Macareno y la Academia de Baile Amanecer Teresa Sánchez.

Además de su valor cultural y artístico, el evento tiene un objetivo solidario.

Jesús Peñalver, brillante guitarrista valdepeñero, acompaña con sensibilidad extraordinaria y técnica refinada, elevando cada interpretación con armonía, compás y perfecta comprensión del cante.

La Academia de Baile Amanecer, destaca por formar bailarines que sienten y transmiten alegría, cultura y comunidad con un mismo espíritu: que bailen, disfruten y vivan el baile como quien conversa con el corazón.

No te quedes sin tu entrada para este 19 de noviembre.

Gran Gala Benéfica
Fecha: 19 de noviembre de 2025
Lugar: Teatro Quijano, C. Ciruela, 7 - 13001 Ciudad Real

Horario: 20:30h
Donativo: 10 € - ¡Disfruta de una noche de arte y solidaridad!

¡No te pierdas este evento único lleno de emoción, talento y buena causa!

Dis-consumo busca empoderar a las personas con discapacidad como consumidoras responsables en su tercer taller

La entidad Castilla La Mancha Activa, continúa con el desarrollo del proyecto DISCONSUMO, proyecto que surge de la colaboración de varias entidades sociales, CLM ACTIVA, ORETANIA CR, ADIFISS y ALMAN CLM, y el apoyo económico de la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha.

CLM Activa / CIUDAD REAL

Este proyecto que consistente en diferentes talleres ha pretendido lograr la concienciación sobre la necesidad de ser personas responsables a la hora de consumir. 'La economía circular en casa', 'La publicidad a examen', y 'Personas con discapacidad, consumidores responsables', han completa el ciclo de talleres del proyecto.

Siguiendo la senda del proyecto, durante la tarde del 16 de septiembre se llevó a cabo el tercer taller, una jornada que trató de acercar el marco autonómico de consumo poniendo el énfasis en las personas con discapacidad como consumidores de productos y servicios.

A la sesión que se desarrolló en el aula situada en Travesía de la Tercias, 4 de Daimiel acudieron 28 personas las cuales participaron activamente a lo largo de la intervención de la docente. La temática se centró en las personas consumidoras con discapacidad como protagonistas en la toma de decisiones en materia de consumo. Las necesidades del colectivo en esta materia son muy superiores al resto de la población, por lo que es importante que conozcan sus derechos y sean capaces de demandar las carencias que aún persisten en esta materia.

Se trabajó la legislación existente en materia de consumo a nivel autonómico, ofreciendo información sobre las medidas que se han plasmado en el Estatuto de la Persona Consumidora aprobado por las Cortes Regionales de Castilla La Mancha, aprendimos qué significa ser consumidores vulnerables, así como las medidas que se establecen desde la Administración para eliminar las barreras que el colectivo encuentra a la hora de acceder a los diferentes productos y servicios.

En este tercer taller se abordó la forma de realizar reclamaciones en el caso de ser necesario. Se ofreció un mapa descriptivo sobre los distintos departamentos e instancias oficiales donde po-



der obtener información veraz y adecuada en los diferentes ámbitos como personas consumidoras.

La entidad, por medio de este proyecto, pretende contribuir a la sostenibilidad del planeta y, de forma transversal, implicar a las personas con discapacidad en la necesidad de involucrarse desde la inclusión en una participación global en los grandes retos de la sociedad actual.

Por medio de los diferentes talleres que se han realizado desde la entidad se ha contribuido a generar conciencia sobre la importancia de aplicar la metodología de la economía circular dentro de cada uno de nuestros hogares, hemos aprendido a cuestionar los mensajes publicitarios y a decidir por nosotros mismos lo que de verdad necesitamos y por último, conocemos nuestros derechos y estamos preparados para exigirlos y que no se vulneren.

DIS-CONSUMO

Una campaña de Castilla La Mancha Activa para promover un consumo responsable.

PARA UN FUTURO INCLUSIVO Y SOSTENIBLE

PERSONAS CON DISCAPACIDAD, CONSUMIDORES RESPONSABLES 16 SEPT 18H

TRAVESÍA LAS TERCIAS, 4. DAIMIEL



USA TRANSPORTE SOSTENIBLE



CONSERVA EL AGUA



EDUCA Y COMPARTE



COMPRA LOCAL Y SOSTENIBLE



APOYA LA BIODIVERSIDAD



AHORRA RECURSOS






Reducir la desigualdad: Un reto global imprescindible para un futuro justo y sostenible

ODS 10: Reducción de desigualdades

CLM Activa

Las grandes desigualdades continúan vigentes en el mundo actual. Como señalan los datos, entre 1988 y 2008, el 5% de las personas más ricas percibió el 44% de los ingresos mundiales; mientras, la desigualdad de los ingresos en los países en desarrollo aumentó en un 11% entre 1990 y 2010.

La desigualdad sigue siendo uno de los principales retos de nuestro tiempo: limita las oportunidades, perpetúa la pobreza y debilita la cohesión social, además de frenar el progreso económico sostenible.

Para avanzar hacia sociedades más justas, es esencial garantizar una distribución más equitativa de los recursos, invertir en educación y capacitación, fortalecer la protección social, erradicar la discriminación, respaldar a los colectivos más vulnerables y promover una cooperación internacional que asegure un comercio y unas finanzas más equilibradas.

¿Por qué hay que reducir la desigualdad?

Las desigualdades —ya sea por ingresos, género, edad, discapacidad, orientación sexual, etnia, religión o condiciones sociales— siguen presentes en todas las regiones del mundo. Estas brechas generan exclusión y pueden derivar en violencia, problemas de salud y daños al medio ambiente.

No habrá un desarrollo verdaderamente sostenible ni un futuro más justo si negamos a las personas la posibilidad de acceder a mejores condiciones de vida.

¿Qué ejemplos de desigualdad hay?

Cada día, mujeres y niños pierden la vida por falta de acceso a atención médica básica, falleciendo por causas prevenibles como complicaciones en el parto o enfermedades como la tuberculosis. Personas mayores, migrantes y refugiados continúan enfrentando discriminación y falta de oportunidades, una realidad que se repite en todos los países.

Una de cada seis personas en el mundo ha sido víctima de discrimina-



Las grandes desigualdades continúan vigentes en el mundo actual. Como señalan los datos, entre 1988 y 2008, el 5% de las personas más ricas percibió el 44% de los ingresos mundiales.

ción, con un impacto mayor en mujeres y en quienes viven con alguna discapacidad.

Las formas de discriminación son múltiples y están entrelazadas —religión, etnia, género, orientación sexual, edad—, por lo que resulta urgente actuar contra estas prácticas y frenar el avance de los discursos de odio.

Además, en España, también se pueden identificar otros ejemplos muy presentes:

- **Brecha salarial y de empleo:** Las mujeres siguen cobrando menos que los hombres por trabajos similares, y tienen más empleos a tiempo parcial.

- **Desigualdad territorial:** Hay diferencias notables entre comunidades autónomas en acceso a empleo, servi-

cios sanitarios, educación o infraestructuras.

- **Acceso a la vivienda:** El encarecimiento del alquiler y la compra afecta especialmente a los jóvenes y familias con menos recursos.

- **Brecha generacional:** Los jóvenes enfrentan precariedad laboral, contratos temporales y dificultades para independizarse, mientras que muchas personas mayores sufren pensiones bajas.

- **Personas con discapacidad:** Menor acceso al empleo, barreras físicas y sociales, así como falta de apoyos suficientes.

- **Diversidad sexual y de género:** Aunque se han logrado avances, persisten situaciones de discriminación hacia personas LGTBIQ+.

¿Cómo acabamos con la discriminación?

En el mundo de hoy, incluso en los países más ricos sigue habiendo comunidades que viven en la miseria. Las democracias más antiguas siguen enfrentándose al racismo, la homofobia y la transfobia, así como a la intolerancia religiosa. La desigualdad mundial nos afecta a todos, independientemente de quiénes somos o de nuestro lugar de procedencia.

¿Podemos lograr la igualdad para todos?

No se trata de que todas las personas sean idénticas, sino de que tengan las mismas oportunidades, derechos y acceso a una vida digna, sin que su origen, género, edad, religión, orientación sexual, lugar de residencia o situación económica les limite.

Para acercarnos a esa meta, son clave varias acciones:

- **Educación inclusiva y de calidad** desde la infancia.
- **Leyes justas y efectivas** contra la discriminación.
- **Protección social sólida**, que no deje a nadie atrás.
- **Cultura de respeto y diversidad**, que valore las diferencias.
- **Participación ciudadana**, porque la igualdad se construye entre todos.

¿Podemos lograrla? Sí, pero requiere compromiso constante, tanto de los gobiernos como de la sociedad civil y de cada persona. Cada paso cuenta.

¿Qué podemos hacer?

A nivel internacional, es fundamental que los países en desarrollo tengan una representación más justa en los espacios de decisión global, de modo que las respuestas a los grandes desafíos sean más eficaces, legítimas y transparentes.

Del mismo modo, los gobiernos y actores sociales deben fomentar una migración segura, ordenada y responsable, aplicando políticas bien diseñadas que protejan a las personas que se ven obligadas a dejar atrás sus hogares por conflictos, discriminación, pobreza o falta de oportunidades, en busca de una vida mejor.

GRATUITO

DESCUBRE...LA DANZA INCLUSIVA

¡APÚNTATE YA!

EN DAIMIEL DOMINGOS DE 11 A 13H

¡Comenzamos el 30 de marzo!

Inscríbete: Envía email, llama o envía whatsapp:

+34 621 07 16 60 PROYECTOS@CASTILLALAMANCHAATIVA.ES

FUNDACIÓN Globalcaja

Castilla-La Mancha

CLM
ACTIVA

BRECHA CERO

Un proyecto de CLM ACTIVA financiado por el Instituto de la Mujer de Castilla La Mancha, para la reducción de la brecha de género en el ámbito laboral.

CLM Activa

"La igualdad no es solo un derecho en papel, es la clave para un futuro más justo. Descubre los desafíos que aún enfrentamos y cómo podemos superarlos juntos."

En pleno siglo XXI, la igualdad de todas las personas a efectos legales es una realidad. Sin embargo, en el día a día del ámbito laboral, persisten barreras invisibles que pueden suponer un freno en el desarrollo profesional de las mujeres. Hablamos de la brecha salarial y, sobre todo, de cómo la maternidad y la carga de los cuidados y el hogar, pueden suponer una penalización en las carreras profesionales de las mujeres. Pero hay más: las mujeres con discapacidad enfrentan una doble barrera, la de género y la de su propia situación, que las sitúa en una posición aún más vulnerable. Con el proyecto Brecha Cero, CLM ACTIVA busca visibilizar estas realidades y generar conciencia sobre ellas, demostrando que la igualdad es un motor de progreso para todos.

La brecha de género se refiere a las desigualdades persistentes que existen entre hombres y mujeres en el mundo del trabajo. Estas desigualdades no se manifiestan únicamente en el salario, sino también en las oportunidades de promoción, el tipo de empleos a los que se accede, y la carga de trabajo no remunerado.

La Brecha Salarial es la diferencia en los ingresos promedio entre hombres y mujeres. A menudo, se atribuye a elecciones personales o a la conciliación familiar, pero la realidad es que, por el mismo trabajo, o uno de igual valor, las mujeres tienden a percibir una remuneración menor. Además, esta brecha se amplía en los puestos de alta responsabilidad y en sectores tradicionalmente masculinizados. En algunos casos vemos cómo una barrera invisible, impide a las mujeres acceder a los puestos de mayor jerarquía, a pesar de contar con la misma o incluso mayor formación académica, y también encuentran más obstáculos para alcanzar roles de liderazgo y dirección. Esto se debe generalmente a sesgos inconscientes y a la persistencia de estereotipos de género que se perpetúan.

A pesar de las modificaciones legislativas, la maternidad sigue siendo un factor de penalización profesional para

las mujeres. La falta de corresponsabilidad en el cuidado de los hijos y el hogar, que tradicionalmente recae sobre ellas, no solo limita su tiempo para formarse o ascender, sino que a menudo provoca interrupciones en su carrera. Esto se traduce en menor experiencia acumulada, salarios más bajos y menores pensiones en el futuro.

Algunos cambios legislativos, como la equiparación de los permisos de maternidad y paternidad, son medidas que buscan fomentar la corresponsabilidad y reducir el impacto de la maternidad en la carrera profesional de las mujeres, pero, es importante recordar que la brecha de género es un fenómeno multifactorial, no solo una cuestión de maternidad.

La desigualdad persiste debido a un conjunto de factores más complejos, como sesgos inconscientes, estereotipos arraigados y la falta de mujeres en puestos de liderazgo. Es muy probable que, a largo plazo, estas nuevas normativas contribuyan a disminuir la brecha, pero el cambio real y sostenible solo será posible con una transformación más profunda. Más allá de las leyes, el verdadero motor de la igualdad somos nosotros.

La igualdad laboral no es solo cuestión de normativas, sino una responsabilidad que nos atañe a todos. Como sociedad, debemos abrir los ojos y trabajar activamente para derribar los prejuicios y estereotipos que perpetúan la brecha. Es un compromiso diario, en el que cada pequeña acción —desde valorar el talento sin etiquetas de género hasta promover una cultura de conciliación real— suma para construir un futuro laboral verdaderamente justo e igualitario.

Nuestro Compromiso: Un Futuro con Brecha Cero

Creemos firmemente que esta realidad puede y debe cambiar. La igualdad de género no es una utopía, sino una meta alcanzable que beneficia a toda la sociedad. Un entorno laboral equitativo es más productivo, innovador y justo. Es por eso que, a través del proyecto Brecha Cero, estamos comprometidos a ser parte de la solución.

El cambio no es una responsabilidad de unos pocos, sino una tarea colectiva. Todas las personas tenemos un papel fundamental en este proceso. Desde la promoción de políticas de igualdad y co-

REDUCCIÓN DE LA BRECHA DE GÉNERO EN EL ÁMBITO LABORAL

BRECHA CERO

CLM ACTIVA

Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA

www.castillalamanchaactiva.es

responsabilidad, hasta cada uno de nosotros, cuestionando nuestros propios sesgos y prejuicios y apoyando a nuestras compañeras, amigas y familiares. Juntos podemos derribar barreras y construir un camino donde el trabajo y el talento sean los únicos motores del éxito.

Es el momento de poner fin a la brecha laboral y de mirar hacia un futuro en el que la igualdad y la inclusión sean parte fundamental de nuestra sociedad. Un futuro donde la maternidad y la responsabilidad de los cuidados no supongan un obstáculo para el desarrollo profesional, y donde las dobles barreras que enfrentan las mujeres con discapacidad desaparezcan.

En CLM ACTIVA, estamos comprometidos con este cambio y listos para trabajar. ¿Te unes a nosotros?

BRECHA CERO: MÁS ALLA DE LOS DATOS. LO QUE NO SIEMPRE SE VE

Desde CLM ACTIVA queremos mostrar algunos datos sobre la realidad de la brecha de género en el ámbito laboral que resultan bastante reveladoras sobre la situación actual.

"Aunque las mujeres tienen una alta cualificación, suele ocurrir que su acceso a puestos de liderazgo es limitado y su salario, inferior. La brecha no es solo una cuestión de dinero, sino también de oportunidades".

A día de hoy las mujeres están más cualificadas que nunca. Con una presencia mayoritaria en las aulas y universidades, su formación y talento son innegables. Sin embargo, a pesar de este enorme potencial, la realidad muestra que su camino hacia los puestos de responsabilidad (con alta remuneración) a menudo se topa con barreras invisibles. Todavía son minoría en los cargos de liderazgo, y en muchos casos, sus salarios no reflejan el mismo valor que el de sus compañeros, incluso cuando se trata de trabajos de igual valor.

Desde CLM ACTIVA hacemos una llamada a la reflexión. Es una oportunidad para que, como sociedad, abramos los ojos y nos preguntemos: ¿qué nos estamos perdiendo al no aprovechar al máximo este talento? La respuesta es sencilla: lo estamos perdiendo todo. Cuando valoramos el trabajo de forma equitativa y derribamos los obstáculos, estamos construyendo organizaciones y sociedades más fuertes, versátiles y justas.

El futuro puede ser prometedor. Cada vez somos más las personas que creemos en el poder de la igualdad, uniendo fuerzas para que la valía personal y profesional sea el único motor del éxito. Juntos, podemos construir un mundo laboral donde el potencial de cada persona, sin importar su género, sea la única medida de su éxito.



Esta gráfica representa el porcentaje de mujeres en puestos de dirección en Castilla-La Mancha: En 2023, el 25% de los puestos directivos y gerenciales en la región estaban ocupados por mujeres. Es decir 1 de cada 4 personas que tienen un puesto de relevancia es mujer y 3 son hombres, aunque en población representa casi el 50% cada uno.



Esta gráfica representa la Brecha salarial de género en Castilla-La Mancha. En 2022, las mujeres de la región ganaban, de media, 21,12% menos que los hombres. Esto significa que por cada 1.000€ que gana un hombre, de media una mujer gana 790€, lo que acumulado a un año asciende a 12.000 y 9.480 euros, respectivamente.



Hecho con Educaplay. Motiva a tu audiencia con tus juegos creados en segundos. Suscríbete en www.educaplay.com

Sopa de letras
Búsqueda de Palabras: Brecha de Género
Encuentra términos clave relacionados con la desigualdad entre géneros en esta divertida actividad.
por [Patricia Muñoz](#)

- 1 IGUALDAD
- 2 DISCRIMINACION
- 3 OPORTUNIDADES
- 4 EMPODERAMIENTO
- 5 ESTEREOTIPOS
- 6 SALARIO
- 7 VIOLENCIA
- 8 EDUCACION

O B E W A A A R V A Y Q N U A
 E O A S A L A R I O Y F E S E
 D O V N G E A O A O E G K T M
 N E P O V U N M K N Z M Z P P
 I K K O A L C B I O E X A Y O
 D I S C R I M I N A C I O N D
 E I S T Y T H Q W V C O E E E
 D I G A K U U K Q N X G N F R
 U Y A U I I E N E E S F O O A
 C G K Z A P V L I E F I L S M
 A F K E F L O E O D R G W U I
 C B R H A I D I D J A A O P E
 I O V A V E L A X B E D Q E N
 O U V U X V Q Y D X B I E U T
 N E S T E R E O T I P O S S O

BRECHA CERO:

LA BRECHA DENTRO DE LA BRECHA

Dentro de la cuestión de la brecha de género en el ámbito laboral, desde CLM ACTIVA queríamos hacer mención a una realidad compleja, la situación de las mujeres con discapacidad dentro del ámbito laboral. La percepción de los demás puede convertirse en un muro difícil de escalar para una persona con discapacidad que busca empleo o crecimiento profesional, lo que se puede ver agravado por el hecho de ser mujer. Esto se debe a que, a menudo, desde la perspectiva laboral, no se ve a la persona, sino su discapacidad. Se asume que ciertas tareas son imposibles o que la persona requerirá una cantidad desmedida de adaptaciones.

Esta visión limitada niega la oportunidad de demostrar las habilidades, la resiliencia y la creatividad que muchas mujeres con discapacidad han desarrollado. Al final, la barrera no es una silla de ruedas o una deficiencia auditiva, sino la falta de visión y la estrechez de mente de los demás.

Miremos más allá de la discapacidad y el género

Para construir un mercado laboral verdaderamente inclusivo, necesitamos un cambio de mentalidad colectivo. Es crucial que las empresas, las instituciones públicas y la sociedad en general aprendamos a mirar más allá de las etiquetas. Esto significa valorar a las personas por su talento, su experiencia y sus capacidades, no por su condición física o su género.

En este sentido, las mujeres con discapacidad enfrentan un doble desafío: el sesgo por su discapacidad y el sesgo de género, y a menudo se las subestima por ambos factores. Permitir que desarrollen su talento y sus capacidades en el ámbito laboral no solo es una cuestión de justicia, sino que también enriquece a las empresas y a la sociedad en su conjunto. Su resiliencia y perspectiva única aportan un valor incalculable. Al hacerlo, no solo se les brinda la oportunidad de crecer profesionalmente, sino que también se les permite alcanzar su máximo potencial a nivel personal. Es un proceso de empoderamiento que nos beneficia a todos.

El talento no tiene límites, ni de género ni de discapacidad. Es hora de que todos nos comprometamos a derribar las barreras de la percepción y construir un futuro laboral donde cada persona sea valorada por su verdadero potencial y lo que puede aportar.

COMPROMISO CLM ACTIVA BRECHA CERO: ¡ÚNETE A LA IGUALDAD!

La brecha de género en el ámbito laboral no se cierra sola. Es un esfuerzo de todos: empresas, instituciones, sociedad y personas. En CLM ACTIVA, creemos que juntos podemos construir un entorno laboral donde el talento, y no el género, sea el motor del éxito.



Hecho con Educaplay. Motiva a tu audiencia con tus juegos creados en segundos. Suscribete en www.educaplay.com



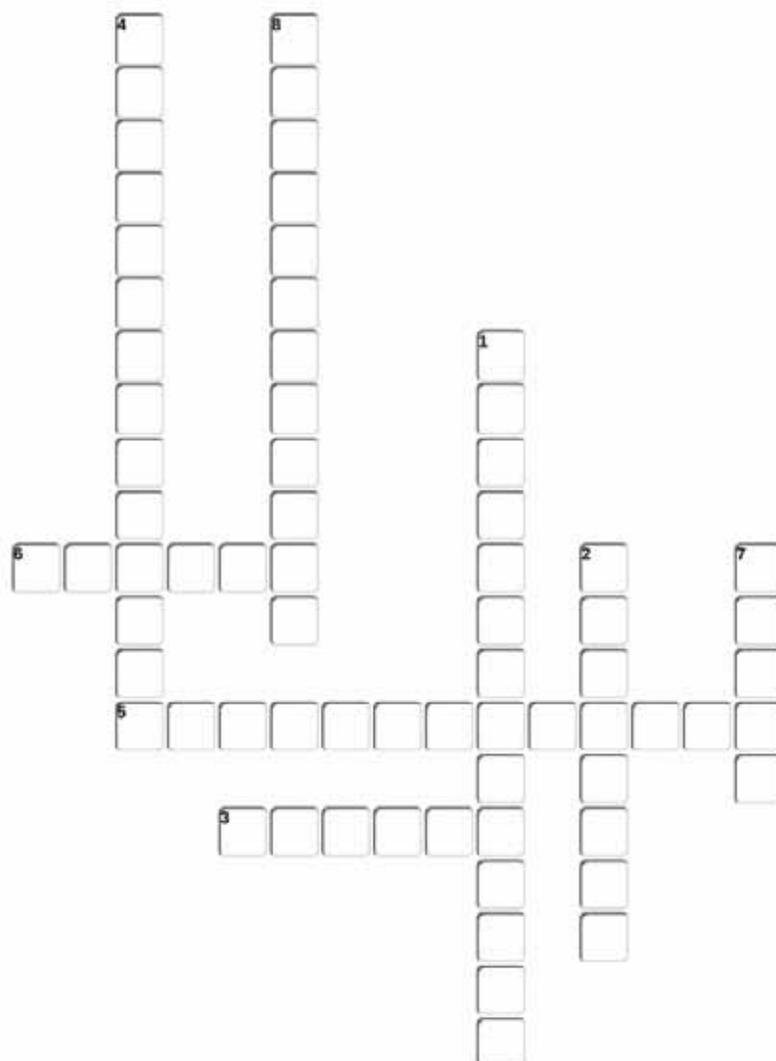
Crucigrama

Brecha de género en el ámbito laboral

Explora la desigualdad en el trabajo y los retos que enfrentan las mujeres en el ámbito profesional.
por [Patricia Muñoz](#)



- 1** Trato desigual hacia un grupo específico, a menudo basado en género.
- 2** Condición de tener los mismos derechos y oportunidades sin distinción.
- 3** Diferencia o separación que existe entre dos grupos, en este caso, de género.
- 4** Proceso de aumentar la fortaleza y la autonomía de un grupo, especialmente de mujeres.
- 5** Circunstancias favorables que permiten el acceso a empleos y desarrollo profesional.
- 6** Compensación económica que recibe un trabajador por su labor en el ámbito laboral.
- 7** Conducta inapropiada o intimidatoria en el lugar de trabajo, que puede afectar a las mujeres.
- 8** Proceso de equilibrar las responsabilidades laborales y familiares, especialmente para mujeres.



✦ **CASTILLALAMANCHA.ACTIVA.ES** ✦

CLM ACTIVA RADIO PROGRAMACIÓN

LUNES

10:00 Productividad en Equilibrio
12:30 Juventud Activa Saharaui
13:00 Lit And Big
17:00 Naturalmente Pod
18:30 Daytoday
19:00 Peppys Podcast
20:00 Aquellas Chicas del INEM
21:00 Real Hache
22:00 El Raccon del joc

MARTES

10:00 La Curva 08
12:30 Reflexiones de LIBERALMA
15:45 Al lío y a lo mío
17:00 A altas horas
18:45 Daytoday
19:00 Atrévete a pensar
20:00 Sinrazón aparente
21:00 Noticias positivas
22:00 No anónimos

MIÉRCOLES

10:45 La Barandilla
12:00 El Piscinazo
13:00 Te Cedo mi Asiento
16:00 Revolución del Placer
17:00 Entiende tu Salud
17:30 Nos tienen contentas
18:30 Daytoday
19:00 Mujeres con Historia
20:00 TecnoAp21
23:00 A micro descubierto

JUEVES

09:30 EGB FM
11:00 Hablando Claro
12:30 Retrocedemos en el tiempo
15:00 Diverses y sexuales
16:30 Nuestro Recreo
17:00 Lo que me faltaba por ver
18:30 Daytoday
19:00 Escrito y dirigido
20:00 Tu rutina saludable
22:00 Retrocedemos en el tiempo
23:00 Sexo y lo que surja

VIERNES

10:00 Radio cine
11:00 Desarrolla-te ALMAN
12:30 Hablando Claro
13:00 La Curva 08
15:00 APROI
15:30 El Escondite del Rock
17:00 Si rompe que rompa
18:30 Daytoday
19:00 Es Otro Nivel
20:00 La Furgo
22:00 No Anónimos
22:30 Turno de noche

SÁBADO

9:00 Noticias Positivas
10:00 Mujeres con Historia
11:00 Stereo Hits
13:00 Radio Cine
13:30 Marsodeto
14:00 Revolución del Placer
15:30 Reflexionesde LIBERALMA
16:00 La Barandilla
16:30 Desarrolla-te ALMAN
17:45 Webbtainment
20:00 Essential deLuxe
00:00 La Hora Urbana

DOMINGO

00:00 La Hora Urbana
09:00 Noticias Positivas
10:30 Lit And Big
11:00 EGB FM
12:00 La Hora Urbana
13:00 Entiende tu salud
15:00 Los Hijos Malditos
17:30 Nuestro Recreo
19:00 Esto es Rock!
20:30 El Escondite del Rock
22:30 Turno de Noche

OCTUBRE 2025

 @CLM_ACTIVA
 @CLMACTIVA
 @CLMACTIVA



CLM ACTIVA