



GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS

PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN
A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL
DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA
DE ALTO BERNESGA



Fundación Biodiversidad



Unión Europea
Fondo Europeo Agrario
de Desarrollo Rural



AYUNTAMIENTO DE
LA POLA DE GORDÓN



ÍNDICE	PAG.
INTRODUCCIÓN	3
1. LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA	5
1.2. CARACTERÍSTICAS SOCIOECONÓMICAS DE LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA.	10
2. ACTIVIDADES SOSTENIBLES COMO MOTOR DE DESARROLLO ECONÓMICO E INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LA MUJER RURAL	36
2.1. LA AGRICULTURA ECOLÓGICA.	36
2.2. GANADERÍA ECOLÓGICA.	40
2.3. HELICICULTURA.	46
2.4. APICULTURA ECOLÓGICA.	47
2.5. APROVECHAMIENTO DE LOS PRODUCTOS DEL BOSQUE.	48
2.6. ELABORACIÓN DE PRODUCTOS DE CALIDAD ASOCIADOS A ESTAS ACTIVIDADES.	56
2.7. TURISMO.	59
3. ACTUACIONES CONCRETAS Y DESARROLLO DE PROYECTOS PILOTO PARA LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES RURALES DE LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA	65
4. ANEXO	73

GUÍA DE
BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE
LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

INTRODUCCIÓN

La presente Guía de Buenas Prácticas nace como parte del desarrollo del **Programa conjunto de lucha contra la despoblación a través de la inserción sociolaboral de las mujeres rurales en la Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga**.

Su objetivo principal es la recuperación demográfica y socioeconómica de la Reserva de la Biosfera, teniendo en cuenta los criterios de sostenibilidad ambiental, social y económica, que marcan las políticas de desarrollo sostenible a nivel mundial, europeo y nacional.

Los destinatarios principales de este Programa son las mujeres del territorio, si bien cualquier persona perteneciente a dicho territorio puede beneficiarse de las actuaciones desarrolladas en el mismo.

Como finalidades, el Programa se ha planteado una serie de objetivos específicos a alcanzar:

- Mejorar la cualificación y formación específica destinadas a la población femenina para el desarrollo de nuevas actividades económicas ligadas a la Reserva de la Biosfera.
- Impulsar el aprovechamiento de los recursos endógenos locales por parte de las mujeres rurales, sobre todo de los productos agroalimentarios mediante la implantación de marcas de calidad, denominaciones de origen y las etiquetas ecológicas.
- Aumentar la implicación de la población femenina en la toma de decisiones, a través de la implantación de mecanismo de participación directa.
- Contribuir al mantenimiento del volumen de población en el ámbito de la Reserva de la Biosfera, a través de la creación de empleo femenino y joven.
- Diversificar la producción agraria mediante la promoción de actividades complementarias relacionadas con el medioambiente.
- Fomento de actividades innovadoras como el teletrabajo, el comercio electrónico de productos locales, el telemarketing, como forma de introducción de las NITCs en el medio rural y la mejora de las condiciones laborales de las mujeres rurales.
- Mejorar la oferta turística en el ámbito de la Reserva de la Biosfera, potenciando especialmente el turismo rural, el turismo activo y la adopción de la Carta Europea de Turismo Sostenible.
- Contribuir al conocimiento y difusión de los valores ambientales y culturales de la Reserva de la Biosfera, especialmente las que favorezcan la dinamización sociocultural de la población y la conservación adecuada de la flora y la fauna.

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

Como muestra de la importante labor que este proyecto ha querido llevar a cabo para la mejora y potenciación del territorio de la Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga y para la lucha contra la creciente despoblación de dicha reserva, este proyecto ha recibido un reconocimiento.

El **Ayuntamiento de La Pola de Gordón ha recibido, dentro de la categoría de municipios de menos de 5.000 habitantes, el 2º Accésit** por el proyecto **“Programa conjunto de lucha contra la despoblación a través de la inserción socio-laboral de las mujeres rurales en la Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga”**, dentro del **III Premio Conama a la Sostenibilidad de Pequeños y Medianos Municipios**.

Premio patrocinado por el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, Fertilidad y Banesto, al que se han presentado un total de 135 proyectos diferentes. Dicho premio ha sido entregado durante el desarrollo del décimo Congreso Nacional de Medio Ambiente, CONAMA 10, encuentro en el que participan cerca de 250 entidades locales de todo el país, del 22 al 26 de noviembre de 2010 en Madrid.

Las localidades galardonadas con el premio han sido:

- En la categoría de menos de 5.000 habitantes, Umbrías (Ávila).
- En la categoría entre 5.000 y 30.000 habitantes, Tineo (Asturias).

También han sido premiadas con un **Accésit**:

- En la categoría de menos de 5.000 habitantes
 - Alberuela de Tubo-Sodeto (Huesca),
 - **La Pola de Gordón (León)**,
- En la categoría entre 5.000 y 30.000 habitantes
 - Elgoibar (Guipúzcoa),
 - Medina del Campo (Valladolid),
- Ganadores del voto online:
 - Trabanca (Salamanca),
 - Órgiva (Granada).



Fuente: www.diariodeleon.es

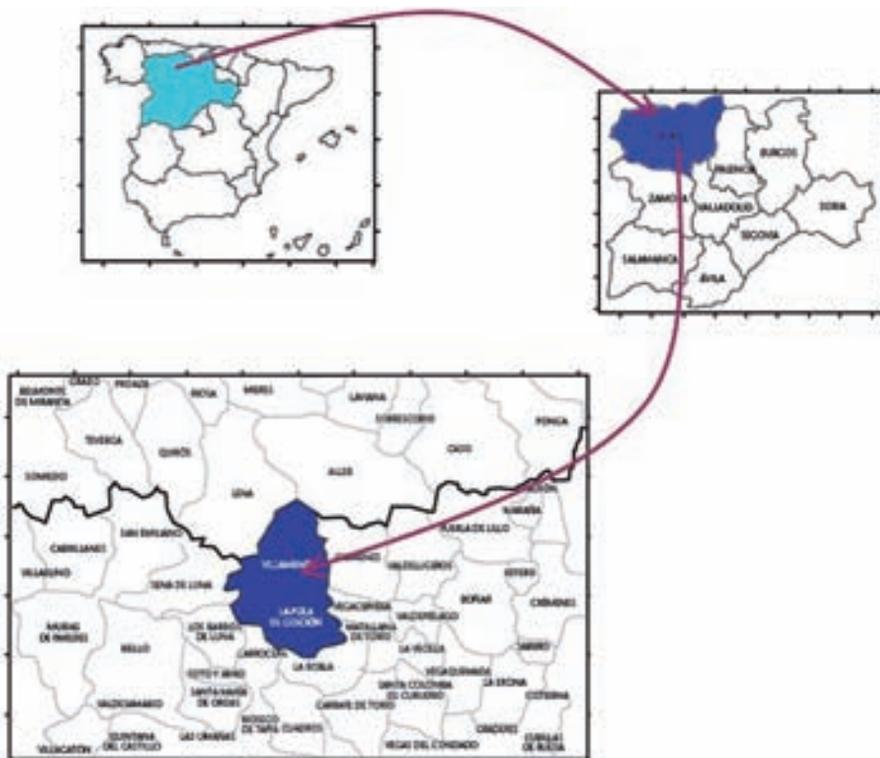


Fuente: www.conama10.es

1. LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

La **Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga**, declarada como tal el 29 de junio de 2005, comprende el territorio de los términos municipales de **La Pola de Gordón** y **Villamanín**. Estos municipios están situados en la comarca de la **Montaña Central Leonesa**, situada en la **vertiente leonesa del Macizo de la Cordillera Cantábrica**, entre las coordenadas 43°3'35"- 42°47'42" de latitud y 5°49'51"- 5°35'35" de longitud.

La extensión total de la **Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga** es de 33.442 hectáreas. Limita al norte con los concejos de **Aller** y **Lena** (**Principado de Asturias**), al este con los términos municipales de **Cármenes**, **Vegacervera** (ambos dentro de la **Reserva de la Biosfera de los Argüellos**) y **Matallana**, al sur con los términos municipales de **La Robla** y **Carrocera** y al oeste con los términos municipales de **Barrios de Luna** y **Sena de Luna** (ambos dentro de la **Reserva de la Biosfera de los Valles de Omaña y Luna**), todos ellos de la provincia de **León**.



GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

El territorio de la **Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga** se encuentra surcado por el río que le da nombre, el **río Bernesga**, que nace en la **Sierra de Casomera** a unos 2.000 metros de altitud y recibe las aguas de numerosos afluentes que dan lugar, hacia el sur, a valles con altitudes que oscilan entre los 1.000 y los 1.500 metros, algunos encajados en hoces calizas, y delimitados por picos y riscos calizos de considerable altitud en el extremo noroeste del territorio de la Reserva de la Biosfera.

Los límites oriental y occidental están delimitados por picos montañosos de la **Montaña Central de León** con altitudes que oscilan entre los 1.000 y los 2.000 metros. El límite norte es un territorio de importante orografía, cuyas altitudes oscilan entre los 1.129 y los 2.189 metros.

Debido a su ubicación biogeográfica, es zona de transición entre la España seca y la España húmeda, la riqueza y biodiversidad del Alto Bernesga es excepcional. Se caracteriza por la existencia de espacios de altísimo valor ecológico en los que puede destacarse la presencia de emblemáticas especies de fauna y flora, así como amplios bosques autóctonos de gran interés natural, turístico y recreativo.

Gracias, entre otras cosas, a esta riqueza y biodiversidad, este territorio fue declarado como **Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga**. La Reserva incluye tres zonas:

- **Zona núcleo** de 8.637 hectáreas, el 26% del territorio, con cinco áreas de gran valor (**Casomera, Chagos, Aralla-Cabornera, Valle río Casares y Bernesga**).
- **Zona tampón o de amortiguación** de 14.764 hectáreas de extensión, el 44% del territorio.
- **Zona de transición** de 10.041 hectáreas, el 30% del territorio.

Las zonas núcleo de las Reservas de la Biosfera son territorios con ecosistemas poco perturbados que están estrictamente protegidos según los objetivos de conservación de las Reservas de la Biosfera.

Las zonas tampón o de amortiguación son territorios que normalmente rodean a las zona núcleo en los que sólo deben realizarse actividades que sean compatibles con la zona núcleo, esto es, actividades de investigación científica, actividades turísticas que no tengan un impacto negativo, etc.

Las zonas de transición son territorios que normalmente rodean a las otras dos zonas y que incluyen los núcleos de población más importantes. En estas zonas es donde se realizan las actividades que contribuyen a la función de desarrollo, siempre que no comprometan la sostenibilidad de los recursos del territorio.

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA



En la **Reserva de la Biosfera Alto Bernesga** las zonas estrictamente protegidas son:

- **La zona núcleo Casomera**, localizada al norte del territorio, está formada por picos de gran altitud, los valles altos de **Pendilla de Arbas** y **Tonín de Arbas**, pastizales de alta montaña y riscos calizos, canchales y pedrizas. Es el hábitat del rebeco y aves como el águila real y el halcón.
- **La zona núcleo Chagos**, al oeste del territorio, donde destacan la **Sierra del Cueto Negro** y la **Sierra de Chagos**. Se trata de valles altos, como el Valle del río Rodiezmo, y collados con presencia de hayedos y abedules. Nombrando a las especies más emblemáticas, pero no las únicas, podemos señalar que esta zona forma parte de el hábitat del oso, la perdiz pardilla, el urogallo y el lobo, también se puede encontrar liebre de piornal, especie muy escasa en la Península Ibérica y endémica en el norte de la Península.

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

- **La zona núcleo Aralla-Cabornera**, situada al suroeste del territorio, constituye la **ladera de solana del Valle del río Casares**, donde se encuentran sabinares con tejos centenarios. Se trata de riscos y lomas calizas en muchos casos de fuerte pendiente. También hay presencia de hayedo muy bien conservado en **Cabornera**, que supone el hábitat idóneo para el lobo y el oso, sirviendo de corredor con la vecina **Reserva de la Biosfera de los Valles de Omaña y Luna**.
- **La zona núcleo Valle del río Casares**, situada al suroeste del territorio, está formada por las **laderas de umbría del Valle del río Casares**, donde principalmente se encuentran hayedos muy bien conservados, con hayas centenarias y una diversidad florística muy rica. Entra a formar parte de la posible área de campeo del oso pardo y hábitat del lobo. Otras especies como la perdiz pardilla y el desmán del pirineo encuentran en ella el alimento y el refugio que necesitan para su supervivencia.
- **La zona núcleo Bernesga**, situada al sur del territorio, coincide con el curso y ribera del río Bernesga desde **Nocedo de Gordón** hasta salir del territorio de la **Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga**.

El territorio del Alto Bernesga se caracteriza por la presencia de abundantes pastos y prados naturales de alta montaña que coexisten con matorrales como el brezo, retamas y escobas, entre otros.

Un porcentaje importante de su superficie se encuentra ocupado por las formaciones arbóreas de roble rebollo, haya, sabina albar, abedul, encina, etc., que pueden aparecer formando masas mixtas y asociados a diversas especies herbáceas y de matorral constituyendo un elemento clave para el paisaje y para la supervivencia de su fauna. Adquieren una gran importancia los bosques endémicos de encina y de sabina albar con alto valor paisajístico y paleoclimático, además de los bosques de ribera.

En cuanto a su **distribución administrativa**, mapa político, el territorio de la **Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga** abarca dos términos municipales, **La Pola de Gordón** y **Villamanín**. El primero de ellos cuenta con 17 **entidades menores** y el segundo con 19, con lo que el territorio cuenta con un total de 36 unidades poblacionales, situadas todas ellas en la zona de transición de la **Reserva de la Biosfera**.

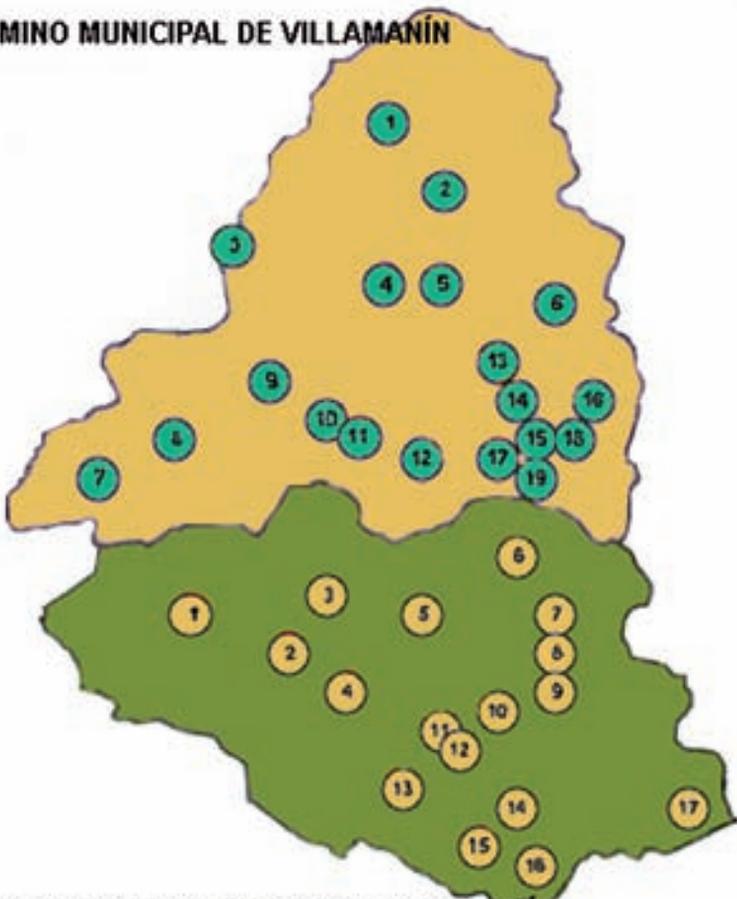
TÉRMINO MUNICIPAL DE LA POLA DE GORDÓN

- | | | |
|------------------------|-----------------------|---------------------------|
| 1. Geras | 7. La Vid | 13. Los Barrios de Gordón |
| 2. Follado | 8. Ciñera | 14. Huergas de Gordón |
| 3. Buiza | 9. Santa Lucía | 15. Nocedo de Gordón |
| 4. Cabornera | 10. Vega de Gordón | 16. Peredilla |
| 5. Paradilla de Gordón | 11. Beberino | 17. Llombera |
| 6. Villasimpliz | 12. La Pola de Gordón | |

TÉRMINO MUNICIPAL DE VILLAMANÍN

- | | | |
|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. Pendilla de Arbas | 8. Casares de Arbas | 15. Velilla de la Tercia |
| 2. Tonín de Arbas | 9. Viadangos de Arbas | 16. Barrio de la Tercia |
| 3. Arbas del Puerto | 10. Poladura de la Tercia | 17. Ventosilla de la Tercia |
| 4. Busdongo de Arbas | 11. San Martín de la Tercia | 18. Fontún de la Tercia |
| 5. Camplongo de Arbas | 12. Rodiezmo de la Tercia | 19. Villamanín de la Tercia |
| 6. Millaró de la Tercia | 13. Villanueva de la Tercia | |
| 7. Cubillas de Arbas | 14. Golpejar de la Tercia | |

TÉRMINO MUNICIPAL DE VILLAMANÍN



TÉRMINO MUNICIPAL DE LA POLA DE GORDÓN

1.2. CARACTERÍSTICAS SOCIOECONÓMICAS DE LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

A fecha de diciembre de 2009, el territorio de la **Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga** cuenta con 5.202 habitantes, 50,87% de los cuales son varones y 49,13% son mujeres. Este número de habitantes supone, teniendo en cuenta la extensión de dicha reserva (334,42 km²), una densidad de población de 15,55 habitantes/km².

La población de la **Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga**, como ha ocurrido de manera generalizada en todas las zonas rurales, ha sufrido un importante descenso a lo largo de los años, como demuestra que en la última década se haya producido una pérdida de más de 1.000 habitantes, en el año 2000 había 6.275 habitantes frente a los actuales 5.202 habitantes, lo que supone un descenso en la densidad de población de 3,21 habitantes/km².

La pérdida de población es uno de los principales problemas de los territorios rurales que ven como la población más joven migra a otros territorios en busca de mayores oportunidades de formación y empleo.

El territorio de la **Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga** no es caso distinto, la necesidad de los jóvenes de irse a estudiar fuera del territorio y las escasas posibilidades de empleo que limitan poder regresar, provocan una pérdida progresiva de población y el consiguiente envejecimiento de la misma, con lo que se produce una situación de despoblación y envejecimiento que hace que el futuro, si se mantienen las condiciones actuales, sea poco afortunado para estos territorios.

EVOLUCIÓN DE LA POBLACIÓN 2000-2009 EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA ALTO BERNESGA

Nº personas	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Varones	3.045	3.030	2.929	2.852	2.734	2.726	2.689	2.659	2.618	2.646
Mujeres	3.230	3.226	3.115	3.002	2.849	2.768	2.676	2.602	2.635	2.556
Total	6.275	6.256	6.044	5.854	5.583	5.494	5.387	5.261	5.253	5.202

%	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Varones	48,53	48,43	48,46	48,72	48,97	49,62	50,10	50,54	50,75	50,87
Mujeres	51,47	51,57	51,54	51,28	51,03	50,38	49,90	49,46	49,25	49,13
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

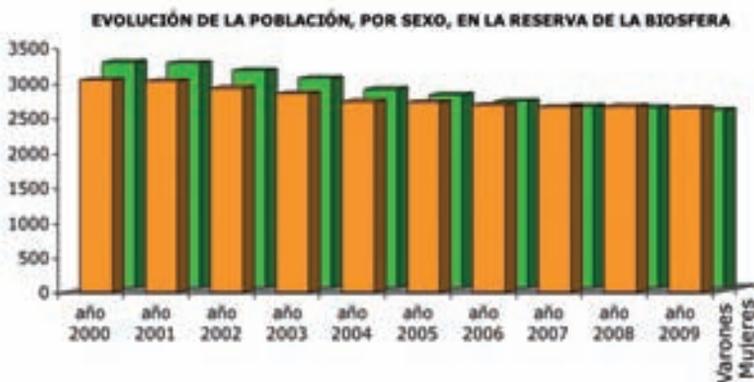
	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Sex ratio	0,94	0,94	0,94	0,95	0,96	0,98	1	1,02	0,99	1,04

Sex ratio o razón de sexos = número de varones/número de mujeres



En cuanto al número de mujeres y hombres presentes en el territorio, dicho número es más o menos similar, siendo hasta hace unos años mayor el número de mujeres (185 mujeres más en el año 2000, el 51,47% de la población), pero desde mediados de la década pasada el número de varones es paulatinamente mayor que el de mujeres (90 varones más en el año 2009, el 50,87% de la población).

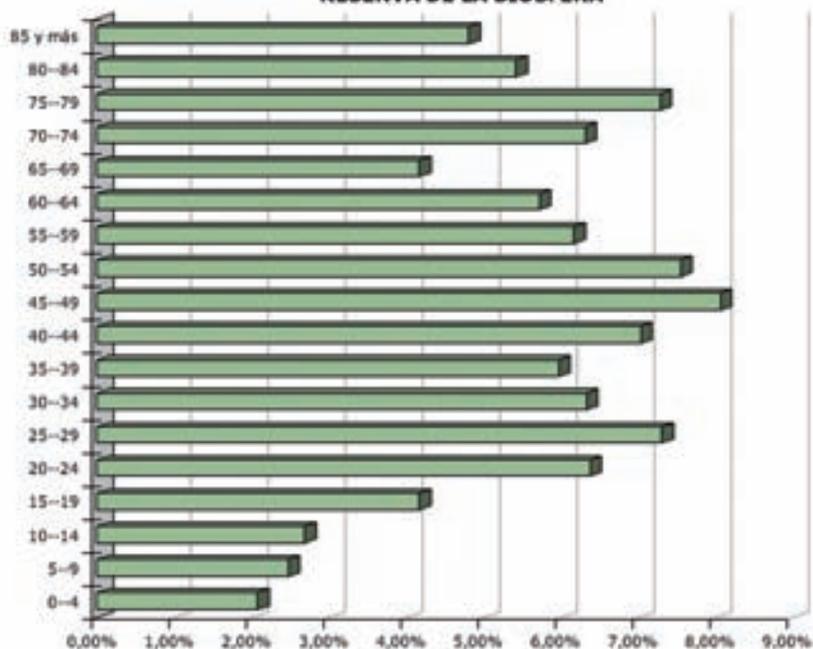
La sex ratio indica la relación entre el número de hombres y el número de mujeres. De manera general en todas las poblaciones las mujeres representan poco más del 50% de ella. Una población con más del 50% de hombres se dice que tiene un alto índice de masculinidad, por el contrario, una población con más del 55% de mujeres tienen un alto índice de feminidad.

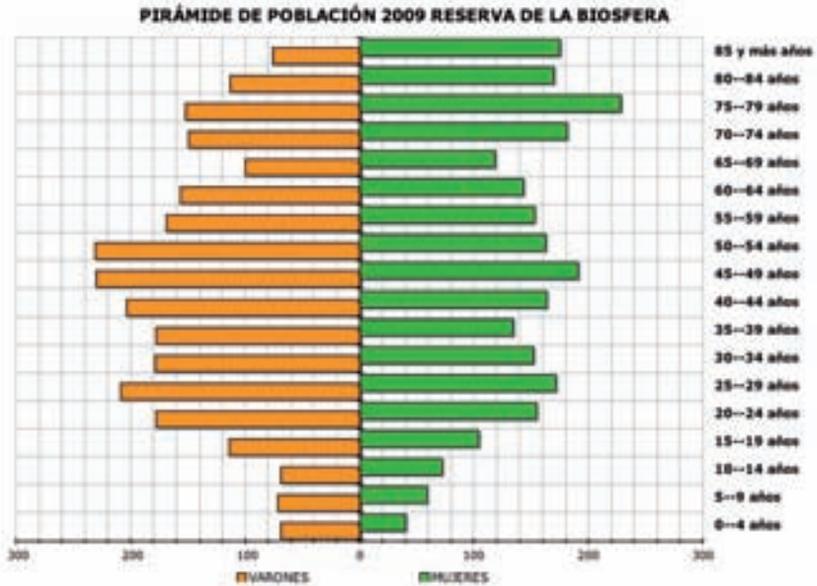


GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

BERNESGA				
	Varones	Mujeres	Total	Total %
0 a 4 años	69	39	108	2,08
5 a 9 años	71	58	129	2,48
10 a 14 años	69	71	140	2,69
15 a 19 años	114	103	217	4,17
20 a 24 años	178	154	332	6,38
25 a 29 años	209	171	380	7,31
30 a 34 años	179	151	330	6,34
35 a 39 años	178	133	311	5,98
40 a 44 años	203	163	366	7,04
45 a 49 años	230	190	420	8,07
50 a 54 años	231	162	393	7,55
55 a 59 años	169	152	321	6,17
60 a 64 años	156	142	298	5,73
65 a 69 años	100	117	217	4,17
70 a 74 años	149	180	329	6,32
75 a 79 años	152	227	379	7,29
80 a 84 años	113	169	282	5,42
Más de 85 años	76	174	250	4,81
Total	2.646	2.556	5.202	100

PORCENTAJE DE POBLACIÓN 2009, POR GRUPO DE EDAD, EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA





Observando la población de la Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga agrupada por rangos de edad, podemos ver como los porcentajes más altos se dan en los grupos de mayor edad, siendo sus valores superiores a los de los grupos de menores edades, lo que demuestra claramente la existencia de una población envejecida.

Los porcentajes más altos se obtienen en los rangos de 45-49 años (8,07%), 50-54 años (7,55%), 25-29 años (7,31%), 75-79 años (7,29%) y 40-44 (7,04%), siendo los porcentajes de los rangos de edad de los mayores de 65 años (4,17 7,29%) superiores que los porcentajes de los rangos de los menores de 20 años (2,08 4,17%).

Si agrupamos la población por edad y sexo, en la pirámide de población, podemos ver como existe una clara diferencia de distribución de la población. Hasta las edades de 65-69 años, el número de mujeres es inferior al número de hombres, es a partir de estas edades cuando es mayor el número de mujeres.

SEX RATIO POR GRUPOS DE EDAD

0 a 4 años	1,77	45 a 49 años	1,21
5 a 9 años	1,22	50 a 54 años	1,43
10 a 14 años	0,97	55 a 59 años	1,11
15 a 19 años	1,11	60 a 64 años	1,10
20 a 24 años	1,16	65 a 69 años	0,85
25 a 29 años	1,22	70 a 74 años	0,83
30 a 34 años	1,19	75 a 79 años	0,67
35 a 39 años	1,33	80 a 84 años	0,67
40 a 44 años	1,25	Más de 85 años	0,44

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

Este hecho, que puede ser asumido como consecuencia de la mayor esperanza de vida de las mujeres, puede llegar a ser especialmente alarmante. Si, como observamos en gráficas anteriores, el número total de mujeres y de hombres se ha mantenido similar a lo largo del tiempo, dando una muestra de la posibilidad de continuidad de la población, el hecho de que el mayor número de mujeres se encuentren en edades superiores a los 65 años, supone un continuo descenso del número de nacimientos, por lo que se intensifica la pérdida y envejecimiento de la población. Viendo los datos del año 2009, el número de mujeres en edades fértiles (15-49 años) es inferior al número de mujeres en edades superiores a los 50 años.

DISTRIBUCIÓN DE LAS MUJERES POR EDADES, SEGÚN PADRÓN DE 2009, EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA ALTO BERNESGA

0 a 4 años	39	15 a 19 años	103	50 a 54 años	162
5 a 9 años	58	20 a 24 años	154	55 a 59 años	152
10 a 14 años	71	25 a 29 años	171	60 a 64 años	142
		30 a 34 años	151	65 a 69 años	117
		35 a 39 años	133	70 a 74 años	180
		40 a 44 años	163	75 a 79 años	227
		45 a 49 años	190	80 a 84 años	169
				Más de 85 años	174
Total	168		1.065		1.323

MOVIMIENTO NATURAL DE LA POBLACIÓN DE LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

Los movimientos naturales de la población son aquellos que muestran el crecimiento o descenso del número de habitantes atendiendo a los nacimientos y las defunciones.

EVOLUCIÓN DE LOS NACIMIENTOS, 2000-2008, EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

Nº	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
Varones	13	17	16	14	9	13	13	11	13
Mujeres	12	16	16	12	6	4	7	11	9
Total	25	33	32	26	15	17	20	22	22

EVOLUCIÓN DE LAS DEFUNCIONES, 2000-2008, EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

Nº	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
Varones	42	41	35	35	40	49	33	39	30
Mujeres	42	50	32	40	36	45	46	33	39
Total	84	91	67	75	76	94	79	72	69

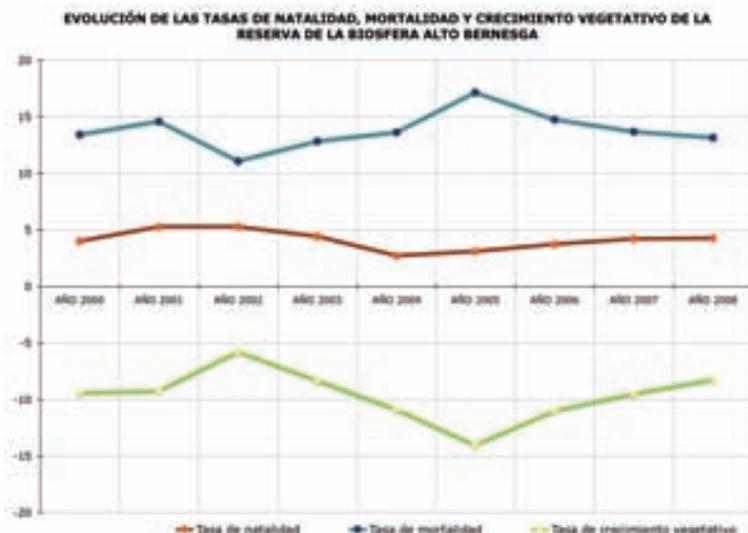
%	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
Tasa de natalidad	3,98	5,27	5,29	4,44	2,69	3,10	3,73	4,18	4,23

Tasa de natalidad = (número de nacimientos/población total) x 1.000

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

%	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
Tasa de crecimiento vegetativo	-9,41	-9,28	-5,8	-8,37	-10,92	-14,01	-10,99	-9,51	-8,93

$$\text{Tasa de crecimiento vegetativo} = \text{Tasa de natalidad} - \text{Tasa de mortalidad}$$



Como podemos observar la población del territorio de la Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga, se encuentra en un claro retroceso. En la última década se ha mantenido una tasa de crecimiento vegetativo o natural, aquel que viene determinado por la diferencia entre la tasa de natalidad y la tasa de mortalidad, negativo. A lo largo de la década ha habido momentos con un menor crecimiento (-14,02%) que otros (-5,79%), aunque en todo momento dicho crecimiento ha sido negativo, por lo que la población en vez de crecer o mantenerse ha ido disminuyendo de forma notable.

La tasa de natalidad es muy baja, teniendo en cuenta que su dato más alto corresponde al año 2002 en el que nacieron 5,29 niños/as por cada 1.000 habitantes y su dato más bajo es de 2,69 niños/as por cada 1.000 habitantes en el año 2004.

La tasa de mortalidad es siempre superior a la de natalidad (de 11,09 a 17,11 personas por cada 1.000 habitantes), con lo que la cantidad de niños/as que nacen no reemplazan a la cantidad de personas que fallecen. Este hecho, de seguir así, irremediablemente lleva a una pérdida constante de población.

TASAS DEMOGRÁFICAS DE LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

Las tasas que nos pueden permitir ver la situación en que se encuentra el territorio de la **Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga**, en cuanto a sus condiciones demográficas, son:

- La **TASA DE DEPENDENCIA**, que indica en términos porcentuales el peso de la población no activa (población menor de 15 años y población mayor de 64 años) respecto de la población potencialmente activa, adultos en edad de trabajar (población entre 15 y 64 años).

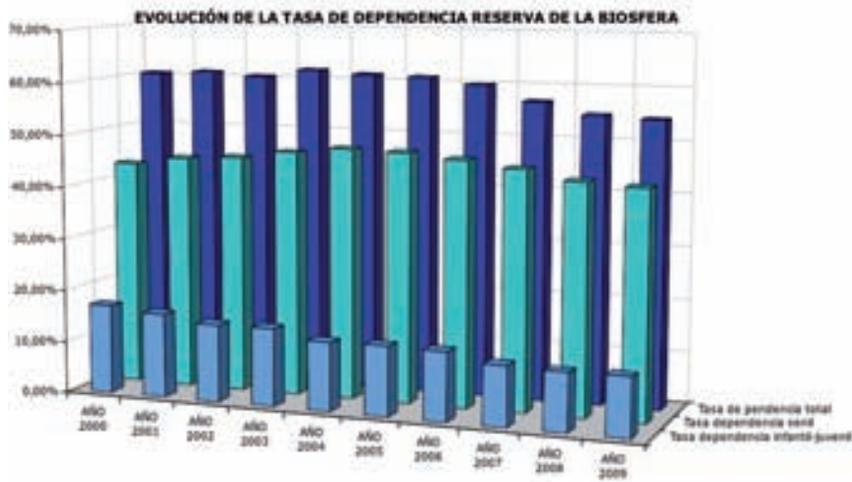
Una dependencia demográfica alta provoca el aumento de la necesidad de ingresos de la población potencialmente activa para que la población inactiva pueda mantener su calidad de vida. Cuando la tasa de dependencia es baja, es más fácil sostener a toda la población mediante el trabajo de las personas en edad laboral.

Esta tasa de dependencia se puede desglosar en dos, Tasa de dependencia infantil-juvenil en la que las personas dependiente son aquellas más jóvenes que todavía no han alcanzado la edad de trabajar pero que pasarán a formar parte de la población potencialmente activa, y la Tasa de dependencia senil en la que las personas dependientes son aquellas que han superado la edad de trabajar, ya se han jubilado y por lo tanto seguirán siendo dependientes.

Cuanto más baja sea la tasa de dependencia infantil-juvenil, menor será la población de menos de 15 años con lo que se producirá un envejecimiento paulatino de la población. También puede ocurrir que la tasa de dependencia sea baja porque la población entre 15 y 64 años sea lo suficientemente grande como para compensar el aumento de población de menor edad. Cuanto más envejecida esté un población mayor será su tasa de dependencia senil, mayor será la población con edades superiores a los 64 años, población que se mantendrá en situación de dependencia a partir de estos años.

EVOLUCIÓN DE LA TASA DE DEPENDENCIA, 2000-2009, EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

%	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Tasa dependencia	60,36	60,91	60,23	61,80	61,17	60,97	59,87	57,04	54,82	54,45
Tasa dependencia infantil-juvenil	16,99	16,10	14,82	14,90	13,16	13,30	13,08	11,40	11,08	11,19
Tasa de dependencia senil	43,37	44,80	45,41	46,90	48,01	47,67	46,80	45,64	43,74	43,26



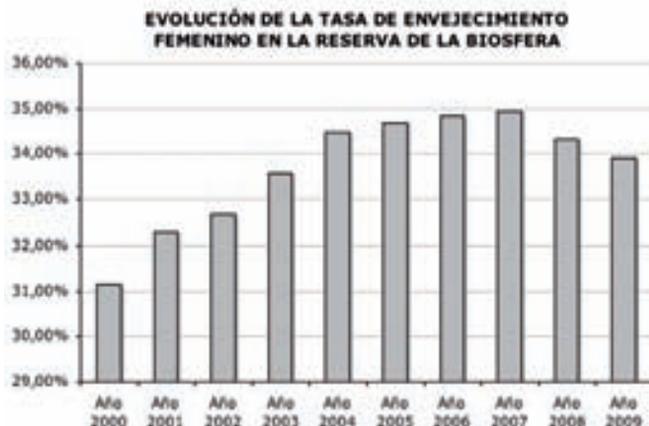
Podemos observar como existe una tasa de dependencia alta, mayor del 50%, siendo esta dependencia mayor en el caso de la población de más de 64 años que en el caso de la población menor de 15 años. Se trata por tanto de una población claramente envejecida y tendente a la pérdida de población, ya que como se puede observar la tasa de dependencia infantil-juvenil ha ido descendiendo a lo largo de la década, lo que indica que esta población ha ido descendiendo de manera progresiva a lo largo de estos años.

- La **TASA DE ENVEJECIMIENTO**, que indica en términos porcentuales la proporción del número de personas mayores (población mayor de 64 años) con respecto de la población total de un territorio. Esta tasa va siendo mayor a medida que aumenta la calidad de vida de un país.

Además de este hecho, los factores que explican el aumento de la tasa de envejecimiento son, entre otros: el descenso de la natalidad, mayor longevidad de las personas, disminución de la mortalidad, etc.

EVOLUCIÓN DE LA TASA DE ENVEJECIMIENTO, 2000-2009, EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

%	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Tasa envejecimiento	27,04	27,85	28,34	28,99	29,79	29,61	29,27	29,06	28,25	28,01
%	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Tasa envejecimiento femenino	31,15	32,30	32,68	33,58	34,47	34,68	34,84	34,93	34,33	33,92



La tasa de envejecimiento ha sufrido un importante ascenso y un posterior descenso, acabando la década con valores superiores de con los que empezó, tanto de manera global como en el caso de la población femenina. Por lo que se ve claramente como se trata de una población envejecida y cuya tendencia se mantiene en este sentido.

En el caso de la población femenina la tasa es considerablemente superior en los últimos años respecto a los años iniciales de la década. Además esta tasa es muy superior a la tasa de dependencia masculina (cuyos valores eran de 11,01% en el año 2000 y 11,34% en el año 2009), hecho este asociado a la mayor esperanza de vida de las mujeres. Por lo tanto la población de la Reserva de la Biosfera se trata de una población envejecida en la que la mayor parte de las personas mayores de 64 años son mujeres.

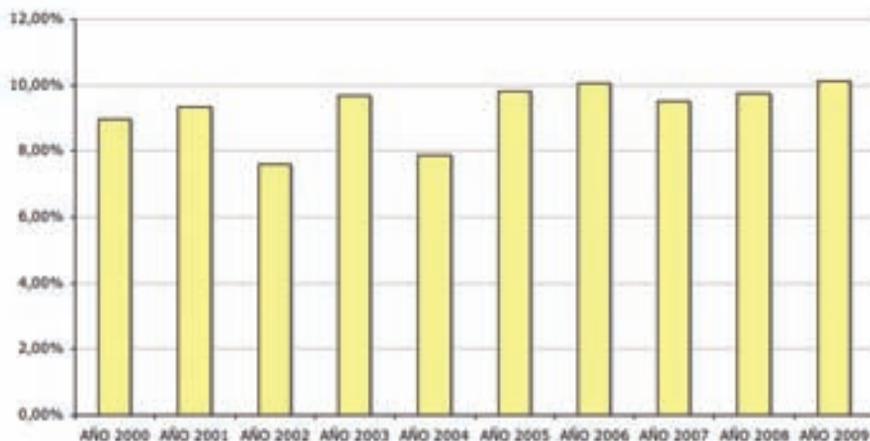
GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

- La **TASA DE MATERNIDAD**, que indica en términos porcentuales el peso de la población de 0 a 4 años respecto de la población de mujeres en edad fértil, de 15 a 49 años. Aunque es una aproximación no muy precisa de la fecundidad de la población de un territorio, si nos da una idea de las posibilidades de continuidad natural de la población. Cuanto menor sea el valor de la tasa, menores posibilidades de continuidad natural de la población habrá.

EVOLUCIÓN DE LA TASA DE MATERNIDAD, 2000-2009, EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

%	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Tasa maternidad	8,97	9,35	7,61	9,67	7,86	9,81	10,06	9,52	9,74	10,14

EVOLUCIÓN DE LA TASA DE MATERNIDAD EN RESERVA DE LA BIOSFERA



Los valores de la tasa de maternidad son mayores en los últimos años de la década, lo que quiere decir que se ha producido una mejoría en cuanto a las posibilidades de continuación natural de la población.

Aunque este dato a priori es bueno, no hay que perder de vista que la población de 0 a 4 años y la población de mujeres de 15 a 49 años, han ido descendiendo progresivamente a lo largo de estos 10 años. En el primer caso desde las 128 personas en el año 2000 hasta las 108 personas en el años 2009. En el segundo caso el descenso ha sido más acusado, pasando de 1.427 personas en el año 2000 a 1.065 personas en el año 2009.

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

- La **TASA DE TENDENCIA**, que indica en términos porcentuales la proporción entre los menores con edades de 0 a 4 años y los menores con edades de 5 a 9 años. Esta tasa permite observar las posibilidades de perpetuación de una población de manera natural, mediante el nacimiento de más habitantes.

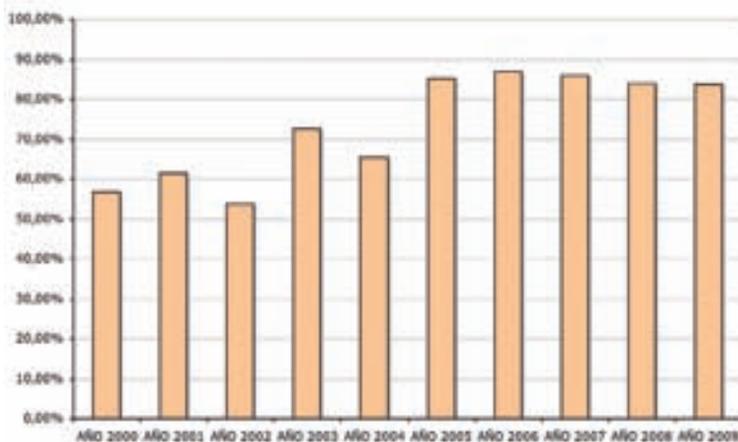
Cuanto mayores sean los valores de la tasa, mayor número de nacimientos se producen, ya que existen más niños/as con edades comprendidas entre los 0 y los 4 años que niños/as con edades entre los 5 y los 9 años. Por este motivo, se producirá un aumento de la población de manera natural en ese momento.

EVOLUCIÓN DE LA TASA DE TENDENCIA, 2000-2009, EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

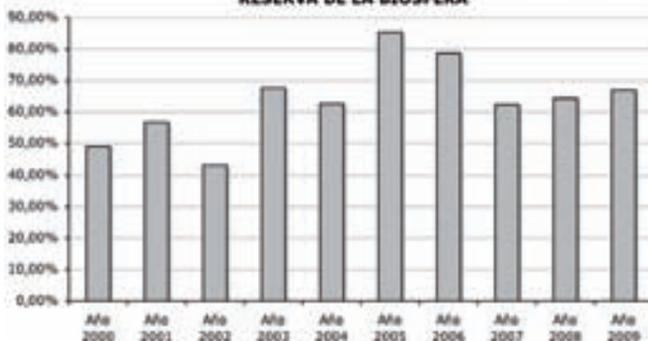
%	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Tasa tendencia	56,89	61,57	53,85	72,67	65,51	85,19	87,02	85,95	84	83,72

%	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Tasa tendencia femenina	49,14	56,88	43,27	67,82	62,86	85,48	78,69	62,30	64,41	67,24

EVOLUCIÓN DE TASA DE TENDENCIA EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA



EVOLUCIÓN DE LA TASA DE TENDENCIA FEMENINA EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA



Como se puede ver, la tasa de tendencia, tanto global como femenina, aunque no ha tenido un movimiento progresivo, sí que es considerablemente mayor en los últimos años de la década respecto de los primeros, siendo el 2006 el año en el cual se registró una mayor tasa global, 87,02 %, había 114 personas con edades entre los 0 y 4 años de edad y 131 personas entre los 5 y los 9 años de edad.

En el caso de la tasa de tendencia femenina, el dato más alto se registró en el año 2005, 85,48%, año en el que había 53 mujeres con edades entre los 0 y los 4 años y 62 mujeres entre los 5 y los 9 años de edad.

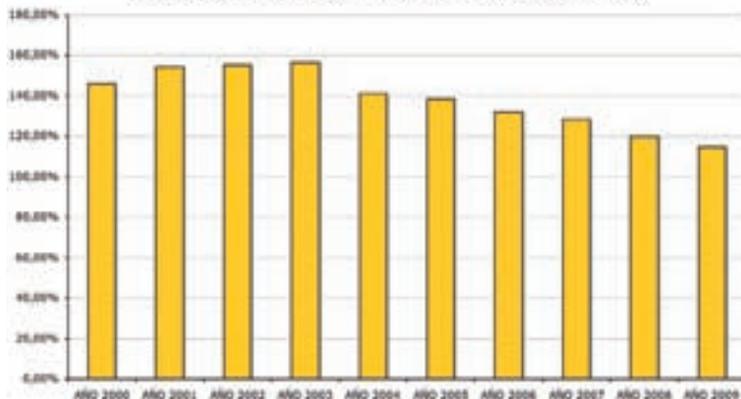
- La **TASA DE REEMPLAZO**, que indica en términos porcentuales el peso de la población con edades comprendidas entre los 20 y los 29 años, en general franja de los 9 primeros años de productividad de las personas, y la población con edades comprendidas entre los 55 y los 64 años, en general la franja de los 9 últimos años de productividad de las personas.

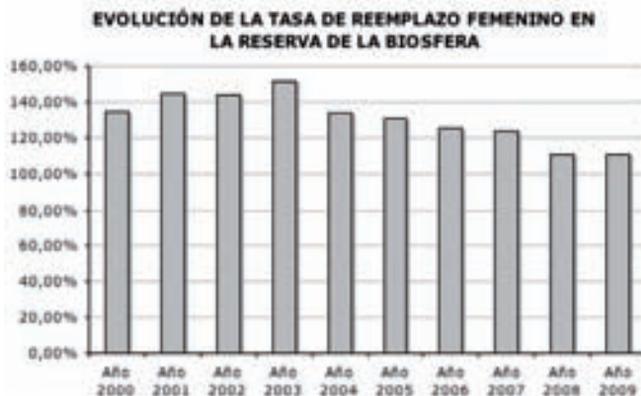
Se trata de una tasa que permite explicar el relevo generacional de la población, tanto a nivel demográfico-social como económico. A mayores tasas, mayor será la cantidad de población joven de 20 a 29 años, con lo que la posibilidad de reemplazo estaría asegurado, siempre y cuando esa población joven tenga la posibilidad de permanecer en el territorio y seguir siendo útil en el mismo.

EVOLUCIÓN DE LA TASA DE REEMPLAZO, 2000-2009, EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

%	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Tasa de reemplazo	146,19	154,47	155,22	156,66	141,33	138,52	132,01	128,72	120,20	115,02
%	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Tasa de reemplazo femenino	134,17	144,63	143,69	151,49	133,82	130,66	125,10	123,37	110,58	110,54

EVOLUCIÓN DE LA TASA DE REEMPLAZO EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA





La tasa de reemplazo, global y femenino, sufrió en los primeros años de la década una subida para luego ir progresivamente descendiendo hasta alcanzar en los últimos años valores inferiores a los que presentaba al inicio de la década.

Eso se produce por el progresivo aumento de la población de 55 a 64 años (591 personas en el año 2000 y 619 personas en el años 2009) y el progresivo descenso de la población de 20 a 29 años (864 personas en el año 2000 y 712 personas en el año 2009) durante la última década, lo que obviamente supone la pérdida de reemplazo y relevo generacional y el progresivo envejecimiento de la población.

Un caso similar ocurre con la población femenina. Dicha población con edades de 55 a 64 años era de 319 personas en el año 2000 y de 294 en el año 2009. En cuanto a la población con edades de 20 a 29 años, su número era de 428 personas en el año 2000 y de 325 en el año 2009. Como puede observarse en este caso la población de 55 a 64 años también ha descendido, lo que hace que el descenso de la tasa de reemplazo sea menos contundente que en el caso global.

MOVIMIENTO DE LA POBLACIÓN (EMIGRACIÓN E INMIGRACIÓN) EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

La cantidad de población de una determinada zona, además de estar determinada por el movimiento natural de la misma, es decir nacimientos y defunciones, también viene determinada por los llamados movimientos de la población: la emigración y la inmigración.

Si en una población el número de emigraciones es muy alto y estas no son compensadas ni por el movimiento natural ni por inmigraciones procedentes de otros lugares, se produce una pérdida de población que no es recuperada, con lo que el abandono de ese lugar y la pérdida de población serán continuas hasta que llegue un punto en el que no se pueda revertir el proceso.

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

Esto es lo que ocurre en muchos lugares del medio rural en los que la población natural emigra a otros lugares, principalmente ciudades, para estudiar y/o buscar trabajo, produciéndose la pérdida de población en dicho medio rural.

EVOLUCIÓN DE LAS EMIGRACIONES, 2000-2008, EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
<i>E. a la misma provincia</i>	135	114	159	200	147	164	183	159	114
<i>E. a otras provincias</i>	10	10	13	7	10	13	8	13	10
<i>E. a otras comunidades autónomas</i>	84	96	90	89	78	89	93	121	108
<i>E. a otro país</i>	-	-	1	0	0	0	1	2	4
Total	229	220	263	296	233	266	285	295	236

Como se puede observar, el mayor número de emigraciones se producen a la misma provincia, principalmente a la capital, seguido por las emigraciones a otras comunidades autónomas. Los años en los que más emigraciones se han producido han sido el 2003 y el 2007.

EVOLUCIÓN DE LAS INMIGRACIONES, 2000-2008, EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
<i>I. de la misma provincia</i>	65	51	87	59	61	66	98	93	82
<i>I. de otras provincias</i>	2	2	0	5	5	7	15	18	12
<i>I. de otras comunidades autónomas</i>	40	36	44	45	41	64	85	100	87
<i>I. de otro país</i>	8	14	9	5	7	32	65	33	30
Total	115	103	140	114	114	169	263	244	211

El mayor número de inmigraciones se producen desde la misma provincia y desde otras comunidades autónomas, siendo los años 2006 y 2007 cuando más inmigraciones hubo. También hay que señalar que en estos años, junto con el 2008, se produjo un incremento de las inmigraciones procedentes de otras provincias (especialmente en el 2007) y de otros países (especialmente en el 2006)

POBLACIÓN EXTRANJERA EN 2008 EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

	Europa		África		América				Asia	T.	% Pobl. T.
	Rumanía	Otros	Marruecos	Otros	Colombia	Ecuador	Argentina	Otros			
Var.	9	74	33	40	1	2	2	4	6	171	6,41
Muj.	0	18	11	13	3	1	3	7	1	57	2,20
T.	9	92	44	53	4	3	5	11	7	228	4,34

Como puede observarse la mayor parte de la población extranjera presente en la Reserva de la Biosfera en el año 2008 procede de Europa y de África, siendo 228 el número de personas inmigrantes totales, el 25% de los cuales son mujeres.

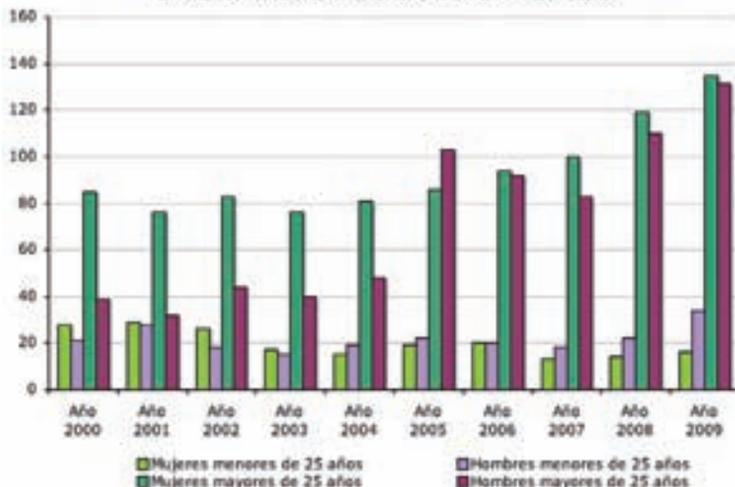
SITUACIÓN LABORAL EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

EVOLUCIÓN DEL NÚMERO DE PARADOS, DICIEMBRE, 2000-2009, EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

Nº	Mujeres <25 años	Hombres <25 años	T. <25 años	Mujeres >25 años	Hombres >25 años	T. >25 años	Total mujeres	Total hombres	T
2000	28	21	49	85	39	124	113	60	173
2001	29	28	57	76	32	108	105	60	165
2002	26	18	44	83	44	127	109	62	171
2003	17	15	32	76	40	116	93	55	148
2004	15	19	34	81	48	129	96	67	163
2005	19	22	41	86	103	189	105	125	230
2006	20	20	40	94	92	186	114	112	226
2007	13	18	31	100	83	183	113	101	214
2008	14	22	36	119	110	229	133	132	265
2009	16	34	50	135	131	266	151	165	316

%	Mujeres <25 años	Hombres <25 años	T. <25 años	Mujeres >25 años	Hombres >25 años	T. >25 años	Total mujeres	Total hombres	T
2000	16,18	12,14	28,32	49,13	22,54	71,68	65,32	34,68	100
2001	17,58	16,97	34,55	46,06	19,39	65,45	63,64	36,36	100
2002	15,20	10,53	25,73	48,54	25,73	74,27	63,74	36,26	100
2003	11,49	10,14	21,62	51,35	27,03	78,38	62,84	37,16	100
2004	9,20	11,66	20,86	49,69	29,45	79,14	58,90	41,10	100
2005	8,26	9,57	17,83	37,39	44,78	82,17	45,65	54,35	100
2006	8,85	8,85	17,70	41,59	40,71	82,30	50,44	49,56	100
2007	6,07	8,41	14,49	46,73	38,19	85,51	52,80	47,20	100
2008	5,28	8,30	13,58	44,91	41,51	86,42	50,19	49,81	100
2009	5,06	10,76	15,82	42,72	41,46	84,18	47,78	52,22	100

EVOLUCIÓN DEL PARO, EN DICIEMBRE, SEGÚN SEXO Y EDAD EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA



GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA



Como se puede observar, de manera general los peores años en cuanto al número de parados han sido los de la última mitad de la década, especialmente los dos últimos años.

Para las mujeres menores de 25 años los peores años fueron los tres primeros, mientras que para las mujeres mayores de 25 años, han sido los tres últimos años. En el caso de los varones menores de 25 el peor año ha sido el 2009, mientras que para los varones mayores de 25 años han sido los dos últimos años junto con el 2005.

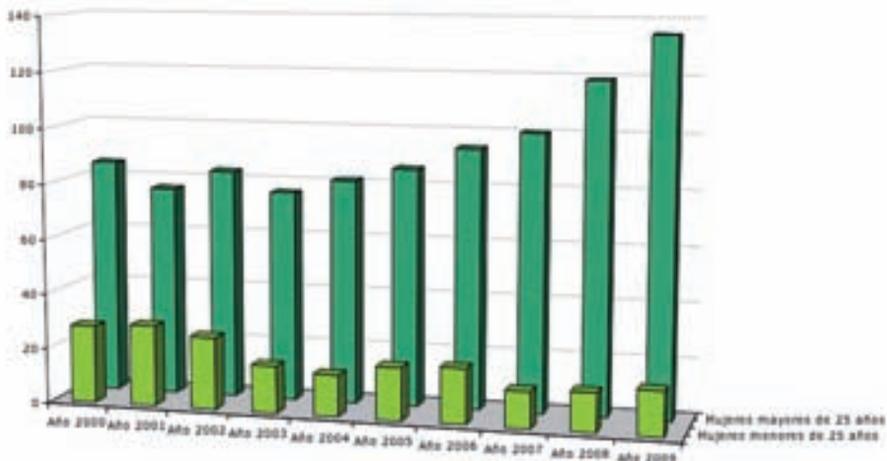
Durante los primeros años de la década las mujeres en situación de paro representaban algo menos del doble que los varones, pero posteriormente los números se fueron igualando hasta que en el año 2005 el número de varones parados superaba en 20 personas el número de mujeres paradas. Desde este momento los datos de ambos grupos son similares.

EVOLUCIÓN DEL NÚMERO DE MUJERES EN PARO

	Mujeres <25 años	%	Mujeres >25 años	%	Total
2000	28	24,78	85	75,22	113
2001	29	27,62	76	72,38	105
2002	26	23,85	83	76,15	109
2003	17	18,28	76	81,72	93
2004	15	15,62	81	84,38	96
2005	19	18,10	86	81,90	105
2006	20	17,54	94	82,46	114
2007	13	11,50	100	88,50	113
2008	14	10,53	119	89,47	133
2009	16	10,60	135	89,40	151

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

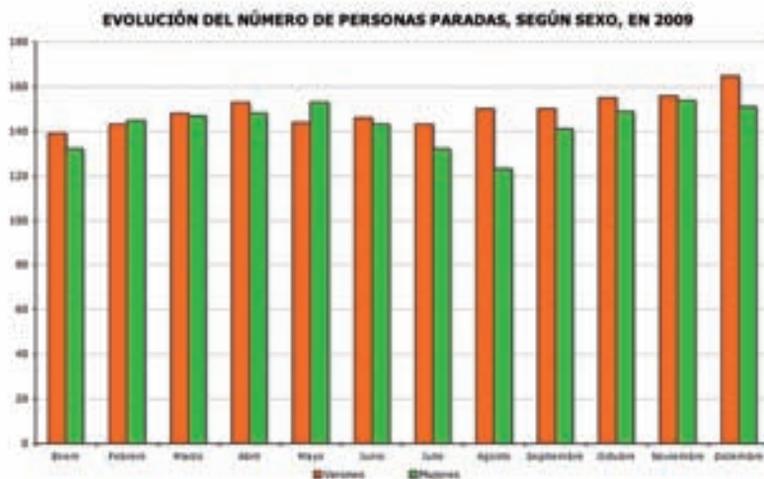
EVOLUCIÓN DEL PARO, EN DICIEMBRE, SEGÚN EDAD DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA



El número de mujeres paradas con edades menores de 25 años es muy inferior al número de mujeres paradas con edades mayores de 25 años. Como ya hemos comentado, y puede apreciarse en la gráfica, el número de mujeres paradas de menos de 25 años era mayor a principios de la década, mientras que en el caso de las mujeres mayores de 25 años ha ocurrido la situación contraria, es a finales de la década cuando presentan los valores más elevados, en consonancia con la situación laboral y económica actual.

NÚMERO DE PARADOS 2009 SEGÚN SEXO EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

	Hombres	%	Mujeres	%	Total	%
Enero	139	51,29	132	48,71	271	100
Febrero	143	49,65	145	50,35	288	100
Marzo	148	50,17	147	49,83	295	100
Abril	153	50,83	148	49,17	301	100
Mayo	144	48,48	153	51,52	297	100
Junio	146	50,52	143	49,48	289	100
Julio	143	52	132	48	275	100
Agosto	150	54,95	123	45,05	273	100
Septiembre	150	51,55	141	48,45	291	100
Octubre	155	50,99	149	49,01	304	100
Noviembre	156	50,32	154	49,68	310	100
Diciembre	165	52,22	151	47,78	316	100



De manera global se puede ver como los meses de mayor paro corresponden a los de final de año, noviembre y diciembre, mientras que aquellos que presentan menor número de paro son enero, agosto y julio. Observando la situación por separado vemos como en el caso de los varones el mes con más paro es diciembre, mientras que el mes que registra menos paro es enero. En el caso de las mujeres, el mes con más paro es noviembre y el mes con menos paro es agosto.

NÚMERO DE PARADOS 2009 SEGÚN EDAD EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

	< 25 años	%	25 - 44 años	%	> 44 años	%	Total	%
Enero	45	16,61	146	53,87	80	29,52	271	100
Febrero	55	19,10	146	50,69	87	30,21	288	100
Marzo	55	18,64	146	49,49	94	31,86	295	100
Abril	58	19,27	155	51,50	88	29,24	301	100
Mayo	54	18,19	157	52,86	86	28,96	297	100
Junio	56	19,38	155	53,63	78	26,99	289	100
Julio	44	16	155	56,36	76	27,64	275	100
Agosto	47	17,22	145	53,11	81	29,67	273	100
Septiembre	51	17,53	152	52,23	88	30,24	291	100
Octubre	58	19,08	156	51,32	90	29,61	304	100
Noviembre	59	19,03	159	51,29	92	29,68	310	100
Diciembre	50	15,82	169	53,48	97	30,70	316	100

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

Como ya hemos dicho, el mes con mayores datos de paro es el mes de diciembre frente al mes de enero y los meses de agosto y julio que presentan los datos más bajos.

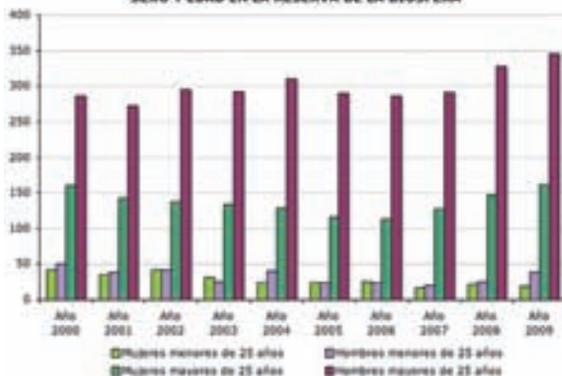
En cuanto a las personas menores de 25 años, el mes de más paro es noviembre y el de menos julio. Las personas con edades comprendidas entre los 25 y los 45 años presentan datos más bajos del paro en el mes de agosto y los tres primeros meses del año. Por último las personas mayores de 45 años presentan mayores valores de paro en el mes de diciembre y datos más bajos en los meses de junio y julio.

EVOLUCIÓN DE LAS DEMANDAS DE EMPLEO, DICIEMBRE 2000-2009, EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

Nº	Mujeres <25 años	Hombres <25 años	T <25 años	Mujeres >25 años	Hombres >25 años	T >25 años	Total mujeres	Total hombres	T
2000	42	50	92	160	286	446	202	336	538
2001	35	39	74	143	272	415	178	311	489
2002	42	42	84	137	295	432	179	337	516
2003	31	25	56	134	293	427	165	318	483
2004	24	40	64	129	310	439	153	350	503
2005	24	24	48	116	290	406	140	314	454
2006	25	24	49	113	287	400	138	311	449
2007	16	20	36	128	292	420	144	312	456
2008	21	25	46	148	328	476	169	353	522
2009	19	39	58	162	346	508	181	385	566

%	Mujeres <25 años	Hombres <25 años	<25 años	Mujeres >25 años	Hombres >25 años	>25 años	Mujeres	Hombres	T
2000	7,81	9,29	17,10	2,97	53,16	82,90	37,55	62,45	100
2001	7,16	7,98	15,13	29,24	55,62	84,87	36,40	63,60	100
2002	8,14	8,14	16,28	26,55	57,17	83,72	34,69	65,31	100
2003	6,42	5,18	11,59	27,74	60,66	88,41	34,16	65,84	100
2004	4,77	7,96	12,72	25,66	61,63	87,28	30,42	69,58	100
2005	5,29	5,29	10,57	25,55	63,88	89,43	30,84	69,16	100
2006	5,57	5,34	10,91	25,17	63,92	89,09	30,73	69,27	100
2007	3,51	4,39	7,89	28,07	64,03	92,11	31,58	68,42	100
2008	4,02	4,79	8,81	28,35	62,83	91,19	32,38	67,62	100
2009	3,36	6,89	10,25	28,62	61,13	89,75	31,98	68,02	100

EVOLUCIÓN DE LA DEMANDA DE EMPLEO, EN DICIEMBRE, SEGÚN SEXO Y EDAD EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA





En general, el año de más demanda de empleo ha sido el 2009. En cuanto a las personas menores de 25 años, la mayor demanda de empleo se ha producido en el año 2000 mientras que la menor se ha registrado es el 2007. En el caso de las personas de más de 25 años, ha sido el último año de la década en el que mayor demanda de empleo se ha producido y el año 2006 el que ha registrado el valor más bajo.

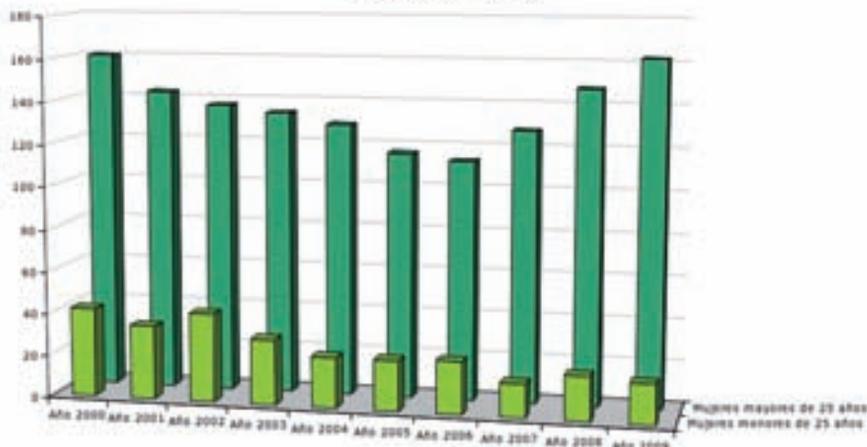
Si observamos la demanda de empleo separada por sexos, vemos que a lo largo de la década la demanda de empleo por parte de los varones ha sido muy superior a la demanda por parte de las mujeres. Si observamos la gráfica vemos como en el caso de los varones, estos empezaron la década con valores de demanda de empleo inferiores a los registrados al final de la misma. En el caso de las mujeres ocurre lo contrario, aunque en los últimos años de la década comenzó a ascender el número de demandas.

EVOLUCIÓN DE LA DEMANDA DE EMPLEO POR PARTE DE LAS MUJERES

	Mujeres <25 años	%	Mujeres >25 años	%	Total
2000	42	20,79	160	79,21	202
2001	35	19,66	143	80,34	178
2002	42	23,46	137	76,54	179
2003	31	18,79	134	81,21	165
2004	24	15,69	129	84,31	153
2005	24	17,14	116	82,86	140
2006	25	18,12	113	81,88	138
2007	16	11,11	128	88,89	144
2008	21	12,43	148	87,57	169
2009	19	10,50	162	89,50	181

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

EVOLUCIÓN DE LA DEMANDA DE EMPLEO, EN DICIEMBRE, SEGÚN EDAD DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA



La demanda de empleo por parte de las mujeres mayores de 25 años ha sido mayor en los primeros y últimos años de la década, siendo el año 2006 en el que menor demanda de empleo se registró. En el caso de las mujeres menores de 25 años se ha producido una situación distinta, ya que es a principios de la década, los cuatro primeros años, cuando mayores demandas de empleo se producen, para acabar la década con valores inferiores, siendo el año 2007 en el que menos demandas de empleo se producen.

DEMANDAS DE EMPLEO EN 2009 SEGÚN SECTOR DE ACTIVIDAD EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

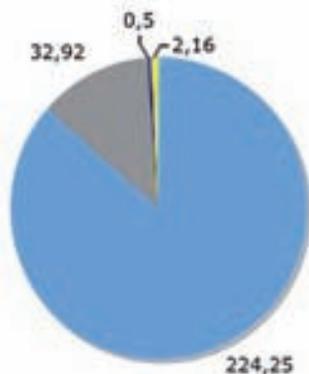
		E	F	M	Ab	My	Jn	Jl	Ag	S	O	N	D	Media
Agricultura	Agricultura, ganadería, caza, pesca, acuicultura	2	4	4	3	2	3	2	1	2	2	4	5	2,83
	I. extractiva	228	225	223	223	217	226	227	229	225	225	221	222	224,25
Industria	I. manufactureras	34	31	33	35	35	34	30	28	28	33	36	38	32,92
	Produc. y distrib. de energ. eléctrica, gas, vapor y aire a.c.	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5
	Sumin. agua, saneamiento, resid. y desco.	0	0	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2,17
Construcción	Construcción	55	58	65	62	57	59	52	58	56	54	53	63	57,66
Servicios	Comercio, ...	22	22	29	25	29	31	31	29	27	29	27	27	27,33
	Hostelería	43	48	52	53	50	52	36	45	50	53	56	54	49,33
	Transporte	6	8	7	9	9	8	16	12	9	8	10	9	9,25
	Información y comunicaciones	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,08
	Intermediación financiera y seguros	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2	2	2	1

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

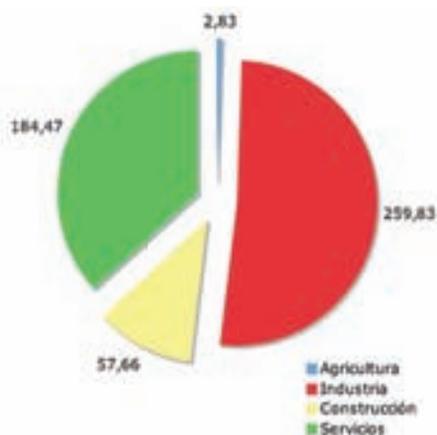
Actividades inmobiliarias...	41	39	1	2	2	2	2	2	1	0	0	0	7,66
Act. profesionales, científicas y técnica	0	0	7	10	10	9	9	8	9	10	12	10	7,83
Act. administrativas y servicios auxiliares	0	0	24	24	24	26	22	22	24	32	25	26	20,75
Admón. Pública, defensa y Seg. Social	19	21	27	29	22	20	17	18	20	19	19	18	20,75
Educación	5	5	4	3	4	5	6	5	5	5	5	4	4,66
Activ. Sanitarias y veterinarias	14	13	20	17	17	17	13	11	18	20	20	18	16,5
Otras actividades sociales	20	21	8	8	8	8	8	7	10	21	11	6	11,33
Otros servicios	0	0	12	11	11	12	8	7	9	9	8	9	8
Hogares con personal doméstico	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organismos extraterritoriales	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

DEMANDA MEDIA DE EMPLEO AL MES, POR SECTORES DE ACTIVIDAD, EN 2009 EN EL TERRITORIO DE LA BIOSFERA

DEMANDA MEDIA DE EMPLEO AL MES EN EL SECTOR DE LA INDUSTRIA EN 2009 EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA



- Industrias extractivas
- Industrias manufactureras
- Produc. y distrib. de energ. eléctrica, gas, vapor y aire a.c.
- Sumin. Agua, saneamiento, resid. y desco.



- Agricultura
- Industria
- Construcción
- Servicios

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

DEMANDA MEDIA DE EMPLEO AL MES EN EL SECTOR SERVICIOS EN 2009 EN EL TERRITORIO DE LA RESERVA DE LA BIOSFERA



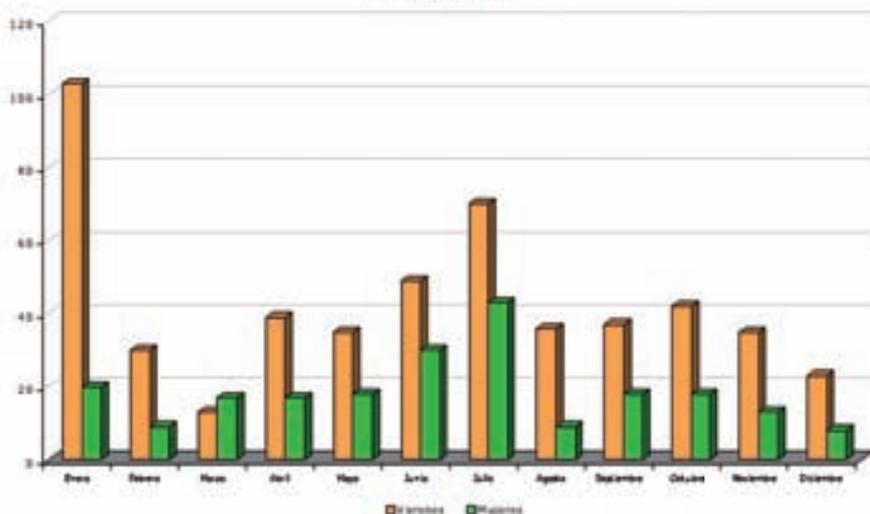
Si observamos la demanda media de empleo al mes por sectores vemos como es la industria la que registra los valores más altos, seguida por el sector servicios. Se trata de las actividades más representadas en el territorio de la Reserva de la Biosfera, por lo que son los sectores más demandados.

Centrándonos en el sector de la industria, las actividades relacionadas con la industria extractiva son las más demandadas, con una demanda media al mes muy superior al resto de actividades industriales. En cuanto a la demanda media al mes registrada en el sector servicios, esta está centrada básicamente en la hostelería, seguida del comercio. Actividades, que como en el caso del sector de la industria, son las representativas del sector servicios en el territorio de la Reserva de la Biosfera.

NÚMERO DE CONTRATOS EN 2009 SEGÚN SEXO EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

	Hombres	%	Mujeres	%	Total	%
Enero	103	83,74	20	16,26	123	16,80
Febrero	30	76,92	9	23,08	39	5,33
Marzo	13	43,33	17	56,67	30	4,10
Abril	39	69,64	17	30,36	56	7,65
Mayo	35	66,04	18	33,96	53	7,24
Junio	49	62,03	30	37,97	79	10,79
Julio	70	61,95	43	38,05	113	15,44
Agosto	36	80	9	20	45	6,18
Septiembre	37	67,27	18	32,73	55	7,51
Octubre	42	70	18	30	60	8,20
Noviembre	35	72,92	13	27,08	48	6,56
Diciembre	23	74,19	8	25,81	31	4,23
Total	512	69,95	220	30,05	732	100

NÚMERO DE CONTRATOS, SEGÚN SEXO, EN 2009 EN EL TERRITORIO DE LA RESERVA DE LA BIOSFERA



Los meses de 2009 en los que mayor número de contratos se registraron fueron enero y julio, mientras que los datos más bajos se obtuvieron en los meses de marzo y diciembre. En general, excepto en el mes de marzo, es mayor el número de contratos realizados a los varones que los realizados a las mujeres. Hay que tener en cuenta en este punto que, como hemos visto antes, la demanda de empleo es muy superior en el caso de los varones que en el de las mujeres.

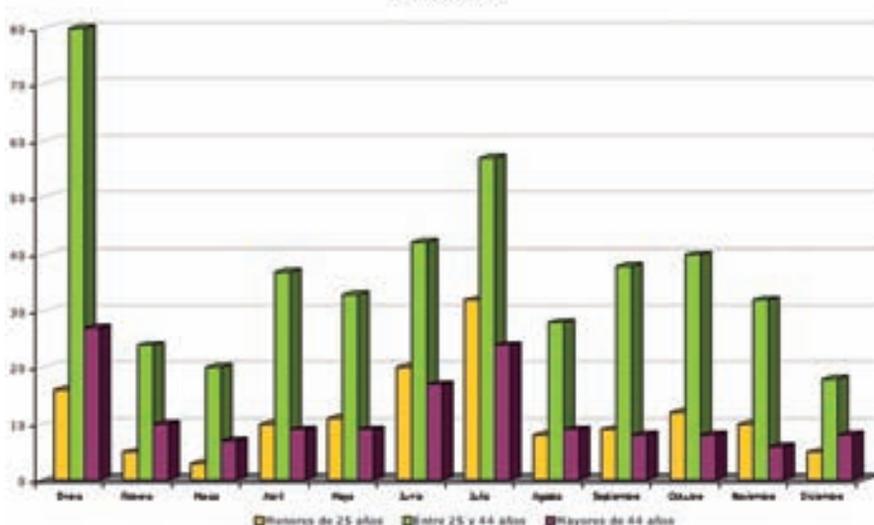
En el caso de los varones el mes en el que se registraron más contratos fue enero, mientras que el mes en el que hubo menos contratos fue marzo. En el caso de las mujeres, el mes con mayor número de contratos fue julio, y los valores más bajos en cuanto al número de contratos se registraron en los meses de diciembre, febrero y agosto.

NÚMERO DE CONTRATOS EN 2009 SEGÚN EDAD EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

	<25 años	%	25-44 años	%	> 44 años	%	Total	%
Enero	16	13,01	80	65,04	27	21,95	123	16,80
Febrero	5	12,82	24	61,54	10	25,64	39	5,33
Marzo	3	10	20	66,67	7	23,33	30	4,10
Abril	10	17,86	37	66,07	9	16,07	56	7,65
Mayo	11	20,75	33	62,26	9	16,98	53	7,24
Junio	20	25,32	42	53,16	17	21,52	79	10,79
Julio	32	28,32	57	50,44	24	21,24	113	15,44
Agosto	8	17,78	28	62,22	9	20	45	6,18
Septiembre	9	16,36	38	69,09	8	14,55	55	7,51
Octubre	12	20	40	66,67	8	13,33	60	8,20
Noviembre	10	20,83	32	66,67	6	12,5	48	6,56
Diciembre	5	16,13	18	58,06	8	25,81	31	4,23
Total	141	19,26	449	61,34	142	19,40	732	100

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

NÚMERO DE CONTRATOS, SEGÚN EDAD, EN 2009 EN EL TERRITORIO DE LA RESERVA DE LA BIOSFERA



En cuanto al número de contratos realizados a los menores de 25 años, los mayores datos se registraron en los meses de julio y junio, mientras que los datos más bajos se registraron en los meses de marzo, febrero y diciembre. Para las personas con edades comprendidas entre 25 y 44 años, los mejores datos se obtuvieron en enero y los menores registros de contratos se produjeron en los meses de diciembre y marzo. Por último, el mayor número de contratos realizados a las personas mayores de 44 años se produjeron en los meses de enero y julio, mientras que los valores más bajos se registraron en los meses de noviembre y marzo.

NÚMERO DE EMPLEOS POR SECTOR DE ACTIVIDAD EN 2009 EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

	Agricultura			Industria		
	Contratos	Parados	Diferencia	Contratos	Parados	Diferencia
Enero	0	2	-2	42	54	-12
Febrero	0	3	-3	14	53	-39
Marzo	0	3	-3	4	53	-49
Abril	2	2	0	6	55	-49
Mayo	2	2	0	4	53	-49
Junio	2	2	0	17	55	-38
Julio	0	2	-2	18	53	-35
Agosto	0	1	-1	13	48	-35
Septiembre	0	2	-2	10	49	-39
Octubre	0	2	-2	23	49	-26
Noviembre	5	4	1	17	54	-37
Diciembre	1	5	-4	10	60	-50
Total	12			178		
Media mes	1			14,83		
% del total de contratos al año	1,64			24,32		

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

	Construcción			Servicios		
	Contratos	Parados	Diferencia	Contratos	Parados	Diferencia
Enero	62	47	-15	19	138	-119
Febrero	14	50	-36	11	146	-135
Marzo	3	56	-53	23	148	-125
Abril	27	53	-26	21	153	-132
Mayo	11	49	-38	36	155	-119
Junio	5	43	-38	55	148	-93
Julio	7	46	-39	88	135	-47
Agosto	9	50	-41	23	134	-111
Septiembre	10	48	-38	35	150	-115
Octubre	9	46	-37	28	163	-135
Noviembre	8	45	-37	18	159	-141
Diciembre	11	56	-45	9	142	-133
Total	176			366		
Media mes	14,66			30,5		
% del total de contratos al año	24,04			50		

El mayor número de personas paradas en 2009 pertenecen al sector servicios. También es cierto que es el sector en el que más contratos se realizan, siendo su número la suma de los contratos del resto de sectores.

En el sector de la agricultura el mayor número de contratos se registraron en el mes de noviembre, y el mayor número de parados en el mes de diciembre. En el sector de la industria, el mayor número de contratos se produjeron en el mes de enero, mientras que el mayor número de parados se registraron en el mes de diciembre.

En cuanto al sector de la construcción, el mayor número de contratos se registraron en el mes de enero, y el mayor número de parados en los meses de marzo y diciembre. En el caso del sector servicios, el mayor número de contratos se realizaron en el mes de julio, mientras que el mayor número de parados se registraron en el mes de octubre.

2. ACTIVIDADES SOSTENIBLES COMO MOTOR DE DESARROLLO ECONÓMICO E INSERCIÓN SOCIO-LABORAL DE LA MUJER RURAL.

La visión tradicional asume la incompatibilidad de los objetivos de desarrollo económico de las comunidades locales y la conservación ambiental de los espacios naturales protegidos. Por el contrario, la nueva visión promueve el **crecimiento económico sostenible** a partir de las posibilidades y aprovechamientos que ofrecen los espacios naturales.

El desarrollo económico responde a unos nuevos requisitos de protección del medio ambiente y de progreso social. Se deben establecer las bases para una nueva economía que se fundamente en:

- La verificación del carácter insostenible de muchas pautas de desarrollo.
- La oportunidad que significa la utilización de la tecnología en el nuevo enfoque.

Se deben explotar las posibilidades que ofrece la innovación científica y técnica como nuevas oportunidades en el desarrollo y uso de tecnologías más seguras y eficientes, el uso de los recursos endógenos y los Nuevos Yacimientos de Empleo que puede ofrecer la economía ambiental y que resultarán importantes para el futuro de los habitantes del medio rural, en especial de las mujeres.

El desarrollo económico debe orientarse hacia un mayor grado de integración de la sociedad y ser especialmente cuidadoso con el uso eficiente del medio y los recursos naturales y la generación de residuos.

La apuesta por una estrategia de competitividad basada en la **conservación cuidadosa del entorno**, el **uso eficiente de los recursos** y la **creación de productos y servicios innovadores de alto valor añadido utilizando los recursos endógenos**, es una opción necesaria de cara al futuro de la economía.

2.1 AGRICULTURA ECOLÓGICA



La agricultura ecológica busca el **equilibrio entre necesidades, medios de producción y medio ambiente, junto a la calidad de vida de las personas que viven de ella**. Se pretende conseguir alimentos cuya calidad sea compatible con la salud de las personas y del medio, ya que surge para regenerar el medio y disponer de alimentos descontaminados.

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

La gestión agroecológica busca el equilibrio entre producción y conservación, gestión sostenible y producción ecológica, basando sus estrategias en:

- Promover la producción local de alimentos adaptados al ambiente natural y socioeconómico.
- Reducir la pérdida de nutrientes, disminuyendo de forma efectiva el lavado, la lixiviación y la erosión.
- Reducir el uso de la energía y los recursos y regular el gasto energético general.
- Mejorar el reciclaje de los nutrientes a través del fomento del uso de las leguminosas, abonos orgánicos, asociaciones y rotaciones.
- Reducir los costes y aumentar la eficacia y la viabilidad económica de los agrosistemas medios y pequeños.
- Sostener la producción deseada, preservando los recursos.

La agricultura ecológica es fuente de desarrollo rural, de desarrollo económico y de inserción sociolaboral de la mujer. Posibilita la supervivencia de la agricultura como actividad económica, principalmente en zonas rurales marginales, y supone una alternativa para mantener la explotación agraria familiar frente a la agricultura industrial.

Nuevos Yacimientos de Empleo relacionados con la agricultura ecológica	
Sector agrícola	Producción agrícola apoyada en las técnicas de la agricultura ecológica.
Sector empresarial	Transformación y comercialización de productos procedentes de la agricultura ecológica.
	Tiendas y mercados de distribución de los productos derivados de la agricultura ecológica.
Sector agroalimentario	Utilización de productos ecológicos en la preparación de menús ecológicos.
	Productos ecológicos transformados en tiendas agroalimentarias.
Sector medioambiental y agroturístico	Actividades relacionadas con el medio ambiente y el turismo verde.
	Aulas agrícolas.

Los beneficios de este tipo de agricultura frente a la agricultura tradicional son:

- Produce alimentos saludables, sabrosos y ricos en nutrientes.
- Protege la salud de los agricultores.
- Permite una verdadera seguridad alimentaria.

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

- Mejora las condiciones fisicoquímicas del suelo.
- Fertiliza la tierra y frena la desertificación.
- Favorece la retención de agua y la no contaminación de los acuíferos.
- No despilfarra energía.
- Preserva la vida y la cultura rural.
- Es socialmente más económica.
- Impulsa la creación de puestos de trabajo.
- Devuelve al agricultor la gestión de sus tierras, sin dependencias externas.
- Fomenta la biodiversidad.
- Mantiene los hábitats de los animales silvestres.
- Utiliza depredadores naturales de plagas, permitiendo y favoreciendo la vida de numerosas especies.
- No contamina y contribuye de manera eficaz a la descontaminación del aire, el agua, el suelo, la flora y la fauna.

En cuanto a las dificultades que existen en la agricultura ecológica, en la fase de producción, se encuentra la falta de mercado interno, de fondos y ayudas agroambientales, de formación de los productores, además de los costes adicionales a la agricultura tradicional debido a rendimientos inferiores, dominio de técnicas más delicadas, mayor sostenibilidad al cambio climático, etc.

Para conseguir cultivos ecológicos se debe realizar una reconversión de estos. La reconversión se puede definir como el periodo de adaptación transitorio en el cual se pasa del cultivo convencional al biológico, en el que progresivamente y de acuerdo con un plan organizado se incorporan las prácticas de la agricultura biológica y se corrigen los defectos existentes como consecuencia de malas prácticas anteriores.

Un análisis de la situación de partida permite conocer distintos aspectos relacionados con la finca y sus características (suelo, clima, sistema de gestión de materia orgánica, instalaciones de animales y maquinaria, etc.) para saber como se va a enfocar la nueva gestión.

Los principales problemas a solventar durante el proceso de reconversión serán:

- El **estado del suelo**, como consecuencia de las prácticas utilizadas anteriormente y el empleo de abonos químicos. Habrá que establecer un calendario de trabajo para equilibrarlo lo más posible.

Hay que determinar un **plan de fertilización** que conseguirá un suelo más estable y con mayor capacidad para retener nutrientes, potenciando la presencia de microorganismos que enriquecen el suelo mejorando la alimentación de las plantas.

Se deben utilizar las **rotaciones** para transformar la finca a producción ecológica. Para ello se debe conocer muy bien las características geoclimáticas de la zona, la composición y estructura del suelo, los cultivos que se pueden utilizar, etc. Este sistema además de mejorar la calidad del suelo permite también evitar plagas, enfermedades y malas hierbas.

- Las **plagas y enfermedades**, se debe realizar un cambio importante en la forma de enfocar estos problemas estableciendo acciones de prevención. Además se respeta la presencia de los depredadores naturales que en muchos casos son suficientes para controlar las poblaciones de insectos parásitos.
- Las **malas hierbas**, habrá que definir una estrategia para su control. Se utilizará de forma preferente los métodos mecánicos unidos a un manejo adecuado del cultivo (reducción progresiva del banco de semillas del suelo, no utilizar estiércoles frescos, controlar el agua de riego, etc.), y a las asociaciones y rotaciones de cultivos.
- La **distribución del trabajo**, ya que el nuevo sistema de funcionamiento supone un cambio en la forma de organizar y gestionar la granja.

El ritmo de reconversión dependerá de los resultados del análisis previo realizado, ya que cuanto peor hayan sido esos resultados más despacio se realizará la reconversión. De manera general es mejor empezar poco a poco, porque aunque es posible intentar la reconversión de la finca completa de una vez, los riegos son mayores.

PRODUCCIÓN HORTÍCOLA ECOLÓGICA

Para conseguir una producción hortícola ecológica deben emplearse las técnicas de cultivo, los tratamientos y un control ecológico de plagas y enfermedades. Además, el agricultor debe darse de alta como productor ecológico en el **Comité de Agricultura Ecológica (CAE)** de cada comunidad autónoma.

Las bases de un huerto ecológico deben ser el respeto al medio, la planificación integral y el cumplimiento de las normas.

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

En la preparación del suelo, solamente está permitido el uso de abonos ecológicos procedentes de explotaciones ecológicas. Si fuese necesario existen fertilizantes permitidos para este tipo de agricultura. Pasado un periodo de dos años desde la puesta en marcha de un suelo para cultivos ecológicos, se puede considerar este como un huerto ecológico.

- **Abonos orgánicos:** estiércol o purín procedente de la propia granja ecológica o de otra de similares características, compost, restos de cosecha, abono verde o plantas de raíz profunda, etc.
- **Abonos minerales,** solamente en el caso de que existan carencias, que deben ser rocas o minerales que solamente hayan sufrido tratamientos físicos, nunca químicos: arcillas y polvo de roca, fosfato natural blando y fosfato aluminocálcico, carbonato de calcio, carbonato de calcio y magnesio, sulfato de magnesio, sulfato de calcio, azufre elemental, oligoelementos, cloruro de sodio.

Las **semillas** utilizadas deben proceder siempre de plantas de cultivos ecológicos, ya que el uso de semillas transgénicas o variedades genéticamente modificadas no es compatible con la agricultura ecológica.

En cuanto a las **plagas**, para prevenirlas deberán seleccionarse variedades de plantas resistentes y cultivarlas de manera rotacional e intercalada, así como establecer zonas de barrera que separen el huerto del exterior, por ejemplo mediante la utilización de arbustos. Solamente en el caso de la existencia de una plaga demasiado incontrolable se pueden utilizar fitosanitarios, siempre y cuando hayan sido debidamente aprobados y permitidos.

En el caso de las **malas hierbas** se debe prevenir su aparición mediante la rotación de cultivo, las falsas siembras, las siegas repetidas, el abonado equilibrado, no dejar desnudo el suelo durante mucho tiempo, etc. También se utilizarán medidas de control, como el desherbado mecánico y/o térmico, acolchados, etc., teniendo en cuenta que no están permitidos los productos de síntesis química como los herbicidas.

Además de todo esto, es necesario hacer una **planificación integral del sistema** para intentar consumir la mínima cantidad de recursos exteriores y aprovechar al máximo los recursos propios, como por ejemplo la producción de abono ecológico con el material de desecho del huerto, el compostaje.

2.2 GANADERÍA ECOLÓGICA

La cría ecológica de ganado se ha de considerar en el marco de un agrosistema equilibrado. Agricultura y ganadería deben complementarse y cerrar los ciclos de producción y deshechos. La **granja** debe ser autosuficiente.

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

Los animales tienen un papel fundamental cerrando los ciclos de producción, aportando el estiércol necesario para el abonado y permitiendo ampliar las rotaciones con cultivos forrajeros o praderas temporales y logrando mayor autosuficiencia.

El aprovechamiento integral que se realizará en una granja integral ecológica, se resume en tres principios:

- **La naturaleza debe ser entendida como un todo**, es decir, los componentes de la granja (agua, suelo, aire, plantas, animales y hombre) interaccionan entre sí y las modificaciones a uno de ellos repercute directa o indirectamente en el resto.
- **El productor debe aumentar la diversidad de componentes de la unidad de producción**: diversidad de plantas, animales y condiciones de producción.
- **El suelo, el agua y el aire deben conservarse limpios** y enfatizar su mejoramiento o reciclaje con prácticas diversas.

La diversificación productiva permite mejorar el nivel de alimentación de la familia, reciclar materiales de desecho y aprovechar subproductos para utilizarlos en otros componentes del sistema.

El uso de tecnologías y prácticas alternativas permitirá utilizar fuentes de energía, como el sol y el viento, que generen beneficio para la casa y la unidad de producción a un coste muy bajo.

Una granja ecológica completa, tendrá los siguientes componentes:

- vivienda ecológica.
- componente agrícola, en el que se asocian los huertos de frutales, hortalizas y plantas medicinales.
- componente animal, donde se combina la explotación de especies menores y mayores.
- reciclaje de materiales de desecho, a través de las técnicas de compostaje y tratamiento de aguas negras y grises.
- aprovechamiento de fuentes alternativas de energía a través del uso de sistemas de bombeo de agua usando la fuerza del viento, captación y aprovechamiento de la energía del sol a través del uso de calentadores, etc.
- procesamiento de productos agropecuarios.
- captación de agua de lluvia.

La **reconversión** de la ganadería tradicional en ecológica es más complicada que la agricultura, ya que la reglamentación sanitaria es más severa y se exigen instalaciones específicas tanto para la manipulación del producto como para el sacrificio del animal cuando esté destinado a la producción de carne. En cuanto a las **tierras** asociadas a la ganadería ecológica, estas deben cumplir las normas establecidas para la agricultura ecológica.

En la ganadería ecológica se rechazan:

- Los métodos intensivos de explotación del ganado, estabulación permanente, confinamiento prolongado, falta de libertad de movimientos, etc.
- Técnicas de sincronización de celos mediante procedimientos contranaturales, hormonas de inducción de celos, etc.
- Técnicas de transferencia de embriones e ingeniería genética.
- Tratamientos con medicamentos sintéticos, salvo para salvar la vida de los animales, debiendo respetar los plazos adecuados antes de comercializar el producto.

Para la concesión de la denominación de producto ecológico, los periodos mínimos de crianza del ganado serán, según lo establecido, los siguientes:

- **Vacuno de carne**, debe haber sido criado conforme a las normas como mínimo durante un año. El periodo se puede reducir, nunca inferior a dos meses, cuando las condiciones en las que haya vivido el animal durante toda su vida se encuentren muy próximas a las de la ganadería ecológica.
- **Vacuno de leche**, debe haber sido criado conforme a las normas como mínimo durante tres meses. El periodo se puede reducir, nunca inferior a un mes, cuando las condiciones en las que haya vivido el animal durante toda su vida se encuentren muy próximas a las de la ganadería ecológica.
- **Terneros de engorde**, deberán de haber recibido calostro por lo menos durante cuatro días y haber sido criados conforme a las normas durante un periodo mínimo de 28 días desde su nacimiento.
- **Porcino**, debe haber sido criado conforme a las normas como mínimo desde los 35 días de su nacimiento.
- **Corderos, cabras, conejos y aves para carne**, deben haber sido criados conforme a las normas desde su nacimiento.
- **Aves para huevos**, deben haber sido criadas conforme a las normas como mínimo desde los 30 días de su nacimiento.



GANADERÍA ECOLÓGICA DE GRANDES ANIMALES

En la ganadería ecológica el método de producción debe ser adecuado para el tipo de animal que vamos a utilizar, debe estar integrado con el medio en el que se desarrolla, debe favorecer la resistencia a las enfermedades y prevenir las infecciones.

Las **instalaciones** deben disponer de alojamientos que sirvan de protección a los animales, no siendo obligatorios en zonas donde las condiciones climáticas posibiliten la vida de los animales al aire libre, y deben ser adecuadas para pasar la invernada. Además deben contar con una cantidad suficiente de pastos, praderas y puertos para asegurar la alimentación durante la primavera, verano y parte del otoño.

Para obtener una mayor adaptación a las condiciones del entorno, mayor vitalidad y resistencia a las enfermedades, los animales deberán ser preferiblemente de **razas autóctonas**. Además dichos animales deben proceder de explotaciones ecológicas, pudiendo estar autorizada la introducción de animales procedentes de explotaciones no ecológicas siempre y cuando sea por un motivo justificado.

La **alimentación** debe estar destinada a cubrir las necesidades de los animales, utilizando alimentos ecológicos producidos en la propia granja ecológica o en otras explotaciones ecológicas.

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

Los piensos deberán ser de producción ecológica, elaborados con materias primas procedentes de la agricultura ecológica en una fábrica certificada. Si es necesario utilizar alimentos no ecológicos, estos no pueden superar el 25% de la alimentación diaria.

Los pastos utilizados no deben haber sido tratados con productos no autorizados en la producción ecológica y deberán estar juntos, de manera que permitan un manejo racional y mejorable del pasto e incluso prácticas agrícolas con el mismo objetivo.

En cuanto a las **condiciones sanitarias**, las explotaciones ecológicas basan sus estrategias en la prevención de enfermedades, para lo cual utilizan razas autóctonas o adaptadas al medio donde se encuentre la explotación, una adecuada combinación de alimentos de alta calidad y acceso a pastos de forma regular, y el mantenimiento y manejo de un número de animales adecuado para las instalaciones disponibles en la explotación.

Los tratamientos veterinarios de animales, instalaciones, equipos y naves impuestos por la legislación deben realizarse, especialmente la vacunación cuando se ha detectado la presencia de enfermedades en la zona en que se encuentre la explotación.

Si todo esto no es suficiente y el animal enferma, la primera medida es atenderlo y si es necesario separarlo del resto. Se seleccionará el tratamiento más adecuado bajo supervisión veterinaria, preferentemente se utilizará la fitoterapia y la homeopatía que tratan al animal sin dejar residuos en los productos. Si es necesario, para evitar sufrimientos o trastornos al animal, se pueden utilizar medicamentos de uso convencional.

Los animales o sus productos no pueden comercializarse como ecológicos cuando reciban más de dos tratamientos con medicamentos convencionales en un año, o más de un tratamiento si se sacrifican con menos de un año. Después de realizarse el tratamiento, el periodo durante el cual no pueden comercializarse como ecológicos se duplicará en relación al tiempo de espera legal, siendo de 48 horas en el caso de que no se especifique dicho periodo.

La reproducción deberá ser por métodos naturales, estando autorizada la inseminación artificial, por lo que está prohibido el uso de hormonas o sustancias similares para el control de la reproducción, inducción o sincronización de celos, etc.

AVICULTURA ECOLÓGICA

La avicultura ecológica consiste **en el mantenimiento y cría de pollos en un ambiente propicio evitando enfermedades y parásitos como piojos y chinches, y en la producción de huevos.**

La cría ecológica de gallinas, al igual que cualquier especie que se dedique a la producción ecológica, debe cumplir dos requisitos fundamentales. El primero de ellos, considerando el bienestar de los animales, es que no están permitidas las mutilaciones

sistemáticas, lo que significa que las gallinas deben conservar su pico. El segundo requisito hace referencia a las **razas** utilizadas, ya que tendrán preferencia las especies autóctonas o las adaptadas a las condiciones del medio.

La **alimentación** debe provenir de la agricultura ecológica, aunque está permitida una alimentación convencional siempre y cuando supere el 20% de la alimentación de los animales y siempre y cuando no contenga hormonas, piensos medicamentosos o transgénicos.

Los **alojamientos o naves** destinadas a la vivienda de los animales deben contar con una disposición mínima de espacio de 6 gallinas/m². Igualmente, se detalla una cantidad mínima de bebedores, comedores y aseladeros (lugares donde se acomodan las gallinas para pasar la noche). En cuanto al alojamiento exterior, cada gallina dispondrá en cada momento de 4 m² mínimo para ella sola.

CUNICULTURA ECOLÓGICA

La cunicultura ecológica consiste en la **cría de conejos de forma ecológica, es decir, en situación de semilibertad y con una alimentación natural.**

Los **cuñculos** tendrán unas dimensiones de 2 m² por cada animal, en el caso de los gazapos habrá 10 animales por cuñculo. En todos estos cuñculos se usará obligatoriamente la cama, hecha de materiales naturales adecuados y no tratados químicamente como la paja, que se renueva cada vez que sea necesario. Además los animales deben tener acceso al aire libre.

Las **razas** utilizadas deben ser las autóctonas y los híbridos comerciales, siempre y cuando estos no hayan sido seleccionados por manipulación genética.

La **alimentación** será siempre de producción ecológica, forrajes en verde o henos, estando permitido como máximo un 30% de piensos de conversión.

En cuanto a la **sanidad** de estos animales, esta se basa, como en cualquier explotación ecológica, en la prevención mediante la utilización de vacunas. Si los animales enfermaran se pueden suministrar hasta un máximo de dos tratamientos con medicamentos veterinarios alopáticos o antibióticos y tratamientos antiparasitarios. Si fuera necesario suministrarles más tratamientos, no podrían venderse como producto de producción ecológica.

Después de 90 días de edad, nunca antes, se puede proceder al sacrificio de los animales de manera que se reduzca al mínimo el estrés y sufrimiento de los animales.

2.3 HELICULTURA

La helicultura es la **cría de caracoles con el fin de aprovechar su carne y sus productos** (baba de caracol). Actualmente ya se puede hablar de la cría de caracoles terrestres como una actividad reconocida internacionalmente pese a la variedad de sistemas de cría existentes. Las explotaciones tienen que estar inscritas en el Registro General de Explotaciones Ganaderas (REGA).

Es un ejemplo de ganadería alternativa que aporta un gran beneficio, ayudando en la diversificación de la actividad ganadera y la renta agraria así como en el desarrollo de las zonas rurales ligadas a productos tradicionales y de calidad. En muchos casos se tratan de pequeñas explotaciones que suponen una renta complementaria para los agricultores y familias rurales.

La cría de caracol es una actividad muy demandada con fines gastronómicos, ya existe una tradición culinaria mantenida y conservada, por lo que si se consigue mantener una oferta sistemática y especializada, puede crear oportunidades tanto en la helicultura como en la gastronomía asociada al caracol. Además de por su carne, son muy apreciados para la extracción de su baba, segregada para la reparación y curación del caparazón y heridas. La baba de caracol es utilizada en cosmética debido a sus propiedades curativas.

Dentro de los distintos sistemas de cría de caracol, el método más ecológico es el **sistema de ciclo biológico completo**, el más natural, que se realiza en abierto sin modificar el ciclo de vida natural del caracol y que se extiende mucho en el tiempo, hasta 18 meses. Las granjas helicícolas son explotaciones de producción primaria que deben cumplir las normas que afectan a las empresas agropecuarias y agroalimentarias.

El producto debe caracterizarse y diferenciarse por la búsqueda de un alto nivel de calidad a un precio que pueda resultar competitivo, donde la eliminación de intermediarios y la esmerada presentación del producto debe ser fundamental.

Los principales canales de comercialización van desde la restauración, hasta la venta en pequeños establecimientos detallistas, pasando por los supermercados y otras tiendas de pequeño tamaño. En estos establecimientos se comercializan tanto caracoles vivos como envasados siendo productos más o menos elaborados que aportan un plus de calidad.

La helicultura es una actividad que se encuadra perfectamente dentro de los requisitos de producciones alternativas que establece la nueva Política Agraria Común (PAC), al desarrollarse dentro del ámbito de la producción primaria diferenciada. Puede ser objeto de las ayudas establecidas en los programas de desarrollo rural fijados por las distintas comunidades autónomas según lo establecido a nivel comunitario y estatal.

2.4. APICULTURA ECOLÓGICA

La apicultura es el *arte de la cría de colonias de abejas y las técnicas de aprovechamiento de los productos de las colmenas*:

- **Miel**, fluido dulce y viscoso producido por las abejas a partir del néctar de las flores. Sus características físicas, químicas y organolépticas vienen determinados por el tipo de néctar que recogen las abejas. El uso que se hace de la miel es gastronómico, terapéutico (propiedades antimicrobianas y antisépticas), y cosmético (propiedades astringentes y suavizantes).
- **Polen**, utilizado en alimentación y cosmética gracias a su contenido en aminoácidos, vitaminas, etc.
- **Cera**, utilizada para la fabricación de velas, en la industria cosmética, industria farmacéutica, en medicina, fabricación de pinturas, etc.
- **Propóleos**, mezcla de resinas de especies arbóreas con cera de la colmena. Se utiliza en la fabricación de cosméticos, barnices, pinturas, etc. También se utiliza en la fabricación de medicamentos por sus propiedades antisépticas.
- **Jalea real**, sustancia segregada para alimentar a las larvas y a la abeja reina. Es utilizada en las industrias dietéticas y cosméticas por su poder antiinflamatorio, regenerador, hipercolesterolémico y vasodilatador.
- **Veneno de abeja**, apitoxina, utilizado en medicina por su poder antiartrítico, bactericida, hemolítico, vasodilatador y anticoagulante. También se utiliza para la preparación de antialérgicos.

La apicultura ecológica tiene una serie de características diferenciadoras y ventajosas que hacen que se obtengan productos de calidad. Las características que debe poseer la apicultura ecológica son:

- Las colmenas deben estar situadas como mínimo a 3 kilómetros de los núcleos de población, actividades industriales y explotaciones agrícolas.
- No debe existir una sobreexplotación de las abejas, no se puede sacar toda la miel de las colmenas ya que esto puede producir enfermedades.
- Utilización de productos naturales para el tratamiento de enfermedades e infecciones, evitando así la alteración de la calidad de la miel y la existencia de residuos de los tratamientos químicos tradicionales.

2.5 APROVECHAMIENTOS DE LOS PRODUCTOS DEL BOSQUE

Cuando se extraigan productos forestales no madereros de un bosque se debe evaluar el impacto ecológico que ocasiona su aprovechamiento, deben **evitarse productos o métodos de cosecha que requieran alterar y desestabilizar al productor, afecten a la productividad y crecimiento de las especies** sobre las que se realiza el aprovechamiento, **causen detrimento al ciclo de los nutrientes o dañen la vida silvestre**.

FRUTOS FORESTALES

Los frutos forestales, los llamados **frutos silvestres**, incluyen productos como arándanos, fresas silvestres, frambuesas, endrinos, avellanas, etc. Productos todos ellos que están sometidos a la dinámica de la naturaleza, al depender de la producción y estacionalidad de la misma, aunque algunos de ellos han sido adaptados para el cultivo, como es el caso de la frambuesa, la grosella, la avellana, la endrina o el serbal.

Estos frutos suelen ser pequeños y no muy valorados. Se suelen consumir en fresco o elaborar mermeladas, conservas y licores.

La posibilidad de cultivo y gestión sostenible de este tipo de frutos y su posterior conservación, transformación y/o comercialización en los lugares de recolección, permite la **creación de puestos de trabajo directos e indirectos**, ya que la venta de productos transformados relacionados con frutos silvestres es una buena publicidad que sirve para dar a conocer el lugar y aumentar el interés por el mismo.

Hay que destacar la importancia que tienen las ferias, las tiendas locales y de la región y las jornadas gastronómicas en la potenciación de este tipo de productos.

● Arándanos

Los arándanos se pueden consumir como fruta fresca pero se utiliza principalmente para hacer mermeladas, confituras, jaleas, como ingrediente en bebidas alcohólicas, en pastelería y repostería, comidas, etc.

La maduración del fruto se produce entre julio y septiembre. Una vez recogidos deben ponerse rápidamente en cámara frigorífica para que no pierdan sus cualidades. De este modo se pueden conservar unos 10-12 días a 8-10°C. Si se quieren mantener durante más tiempo se debe bajar la temperatura.



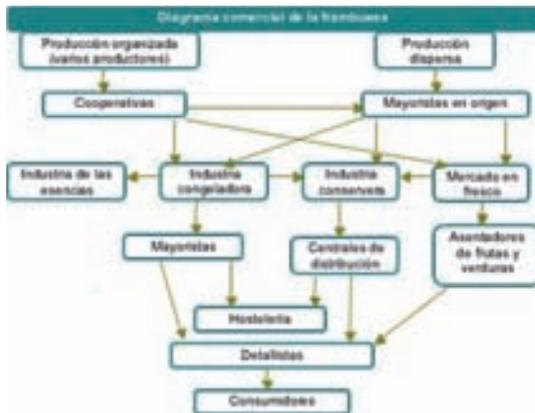
● **Frambuesas**

La recolección de las frambuesas debe realizarse con el grado óptimo de madurez, en las primeras horas del día, y a mano.

Su comercialización en fresco tiene el inconveniente de su rápido deterioro, por lo que el canal de distribución debe ser muy ágil. Es importante contemplar la transformación del producto para conseguir mejores mercados, obtener un valor añadido y poder comercializar el producto durante más tiempo. Transformado se comercializa como: purés, mermeladas, néctares, helados y sorbetes, licores, zumos, jaleas, gelatinas, pastelería tradicional e industrial, junto con productos lácteos, etc.

La calidad de la frambuesa como producto no tiene unas normas estándar aunque se ajustaría a los patrones:

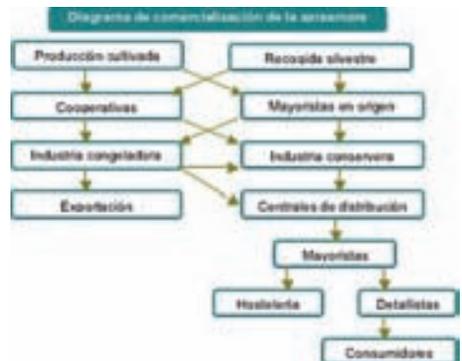
- Calidad I: frutos enteros y sanos.
- Calidad II: frutos no enteros y desgranados.
- Destriño: granos.



● **Zarzamoras**

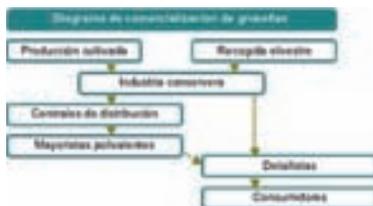
Fruto apreciado tanto en fresco como transformado en otros productos: mermeladas, helados, licores, zumos, gelatinas, pastelería tradicional e industrial, etc.

Para almacenar los productos en fresco es necesario una cámara de congelación que permita mantenerlos hasta que se produzca su comercialización. El problema de la congelación es que debe ser muy rápida para no afectar a las características organolépticas de la zarzamora.



● **Grosellas**

El periodo de recolección oscila entre 8 y 12 días, debiendo realizarse en días nublados o en horas frescas del día. Una vez recolectada debe someterse a enfriamiento en cámaras refrigeradas para aumentar el periodo de conservación posterior. Pueden durar hasta 4-6 semanas a 0-2°C, y congeladas se conservan perfectamente.



Se utiliza para su venta en fresco, en bandejas cerradas con film envolvente perforado, y para su transformación en otros productos como mermeladas, jarabes, pastelería, etc.

Nuevos Yacimientos de Empleo relacionados con el aprovechamiento de frutos forestales	
Sector forestal	Recolección de frutos silvestres para determinadas empresas que los comercializarán.
Sector empresarial	Cultivo de pequeños frutos.
	Transformación y comercialización de los pequeños frutos.
Sector agroalimentario	Utilización de los pequeños frutos en repostería y en recetas gastronómicas.

PLANTAS AROMÁTICAS Y MEDICINALES

Las **plantas medicinales** son aquellos vegetales que elaboran sustancias, principios activos, que ejercen una acción farmacológica, beneficiosa o perjudicial, sobre el organismo. Su principal utilidad es servir como medicamento o droga que alivie la enfermedad o restablezca la salud.

Las **plantas aromáticas** son aquellas plantas medicinales cuyos principios activos están constituidos, total o parcialmente, por esencias.

Las **plantas condimentarias o especias** son plantas aromáticas, y por lo tanto medicinales, que son utilizadas por sus características organolépticas que dan a los alimentos y bebidas ciertos aromas, sabores y colores que los hacen más apetitosos y sabrosos.

Algunas de las plantas aromáticas y medicinales más utilizadas son: salvia, tomillo, lavanda, espliego, orégano, menta, caléndula, valeriana, equinácea, saúco, albahaca, mejorana, cilantro, anís, espinillo albar, etc.

El cultivo de plantas aromáticas y medicinales evita mezclas y falsificaciones del material recolectado, en comparación con la utilización de plantas recolectadas de manera natural. Además permite el aprovechamiento regular y sostenible de materia prima homogénea, abundante y de buena calidad, y facilita la mecanización y procesado industrial de la cosecha.

El aprovechamiento de terrenos abandonados, terrenos pobres para los cultivos tradicionales, etc., para el cultivo de estas plantas sirve al mismo tiempo de potenciación y desarrollo de las zonas y de mejora y mantenimiento del paisaje y de la diversidad de dichas zonas.

Este tipo de producciones no requieren generalmente grandes cuidados y tampoco son susceptibles de muchas plagas o enfermedades, lo cual posibilita la consideración de tales cultivos como biológicos en los que no es necesario utilizar ningún tipo de pesticida. Debido a esto los productos obtenidos estarán libres de contaminantes químicos, lo que añade una nota de calidad a los mismos y como consecuencia una valorización de cara al mercado.

Su demanda ha ido creciendo con el paso del tiempo con aprovechamientos en distintos sectores como en aromaterapia, cosmética, licorería, perfumería, alimentación, fitoterapia, farmacia, etc.

Para la recolección se suele segar únicamente los brotes tiernos, hojas y/o flores, dependiendo de la planta. Si la venta es directa, nada más recolectadas, tiene poca rentabilidad, la realización de algún tipo de transformación como puede ser la destilación o extracción, así como el envasado generan un valor añadido suficiente para que la rentabilidad esté asegurada.

Una vez recolectadas pueden secarse en secaderos apropiados para ello o incluso al aire libre si las condiciones ambientales lo permiten. El producto seco se envasará en distinto recipiente (caja, bolsa, saco, etc.) según el tipo de planta y se etiquetará para destacar su procedencia y características.

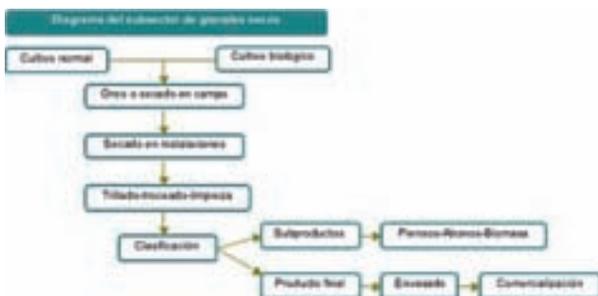
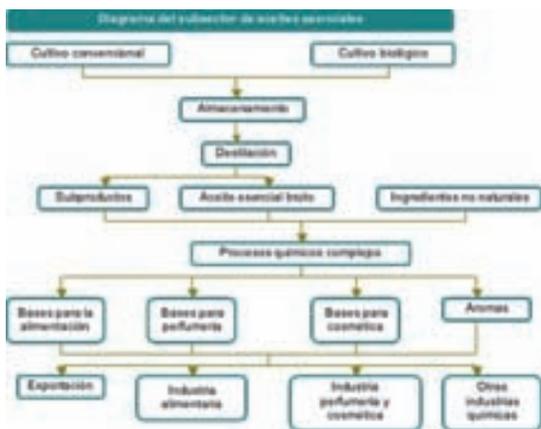
Los principales métodos de desecación son:

- **Secado al aire libre y al sol.** Es un método muy económico para utilizar en los climas cálidos y secos. Las plantas poco frágiles, cortezas y raíces se extienden sobre lienzos o bandejas.
- **Secado a la sombra y bajo abrigo a temperatura ambiente,** es el método más sencillo y utilizado en producción artesanal.
- **Secado al aire caliente,** procedimiento más utilizado en climas templado-húmedo y en explotaciones a mayor nivel, ya que permite tratar con mayor rapidez grandes cantidades de producto.
- **Secado bajo vacío.**
- **Secado por rayos infrarrojos.**
- **Criodesecación o liofilización.**

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

Se puede realizar algún tipo de transformación para la preparación de infusiones, condimentos, productos dietéticos, aceites esenciales, etc., o bien vender directamente la producción a la industria trabajando como productores de materia prima para una industria de transformación y venta.

Podemos ver como ejemplo tres destinos distintos para las plantas recolectadas, según tres subsectores distintos (aceites esenciales, envasados herbodietéticas y condimentarios, y granales secos)



Nuevos Yacimientos de Empleo relacionados con la transformación sostenible de las plantas aromáticas y medicinales	
Sector forestal	Recolección de plantas medicinales y aromáticas silvestres para determinadas empresas de comercialización.
Sector empresarial	Cultivo de plantas medicinales y aromáticas.
	Transformación y comercialización de plantas medicinales y aromáticas.
	Tiendas y mercados de distribución de los productos derivados de las plantas medicinales y aromáticas.
Sector agroalimentario	Utilización de plantas aromáticas en recetas gastronómicas.
	Utilización de plantas medicinales en compuestos caseros o farmacéuticos.
Sector medioambiental y agroturístico	Actividades relacionadas con el medio ambiente y el turismo verde.
	Aulas de la naturaleza.

HONGOS

El aprovechamiento que se hace de este producto es muy inferior a las posibilidades que ofrecen los bosques, por lo que debe considerarse su importante papel para contribuir al desarrollo rural en las zonas forestales.

Por ello hay que destacar el interés social de los hongos forestales pero también la importancia del cultivo, la transformación del producto, el **micoturismo** y el **turismo gastronómico** como **fuerza de desarrollo rural y creación de empleo directo e indirecto**.

La recolección y recepción de los hongos silvestres se realiza en dos periodos del año, primavera (abril, mayo y junio) y otoño (septiembre, octubre y noviembre). Las setas deben cosecharse cuando son jóvenes ya que a medida que van madurando, su carne se vuelve correosa. Según sus características, las setas son clasificadas en tres categorías comerciales:

- Primera: deben ser de calidad superior, de aspecto fresco, sin malformaciones, exentas de daños causados por enfermedades, insectos u otros parásitos, de cuerpos extraños y de sabores u olores impropios.
- Segunda: deben estar enteras y bien formadas, con defectos mínimos.
- Tercera: setas rotas con pequeños defectos pero sin llegar al estado de descomposición.

El cultivo de setas se produce a distintos niveles en función de los objetivos que se pretendan conseguir, se cultivan hongos a:

- **Nivel científico experimental**, en laboratorios dedicados a la investigación de cultivos de hongos.
- **Nivel industrial**, en empresas que venden micelios y sustratos para producir setas.

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

- **Nivel profesional**, donde el cultivador posee una explotación en la que se llega a producir de forma constante una cantidad suficiente de setas como para abastecer el mercado local, provincial o regional.
- **Nivel familiar**, donde las familias disponen de un pequeño local y conocen alguna técnica de cultivo para la producción de setas a pequeña escala, realizando un cultivo para el consumo familiar.

El cultivo de setas comestibles puede realizarse cumpliendo los requisitos para ser un producto ecológico, lo que añade un plus de calidad y aumenta por lo tanto el valor del producto.

Para poder tener un producto que sea considerado producto de calidad, hay que cumplir los requisitos propios del sistema agrario cuyo objetivo fundamental es la obtención de alimentos de máxima calidad respetando el medio ambiente y conservando la fertilidad de la tierra mediante la utilización óptima de los recursos y sin emplear productos químicos.



A la hora de elegir el **método de cultivo** más idóneo debe tenerse en cuenta la forma natural de crecimiento de la seta y adaptar el método a esa forma. Existen dos métodos:

- **Método natural**
 - Cultivo sobre tocones
 - Cultivo sobre leños
- **Método industrial**
 - Cultivo en bandejas
 - Cultivo en zanjas
 - Cultivo en bolsas
 - Cultivo en tarros

Los hongos que tienen mejor mercado	
<i>Marasmius oreades</i>	<i>Lactarius deliciosus</i>
<i>Boletus edulis</i>	<i>Cantharellus cibarius</i>
<i>Boletus aereus</i>	<i>Cantharellus tubaiformis</i>
<i>Boletus pinicola</i>	<i>Craterellus comucopioides</i>
<i>Boletus reticulatus</i> o <i>aestivalis</i>	<i>Tricholoma columbetta</i>
<i>Boletus erythropus</i>	<i>Pleurotus eryngii</i>
<i>Russula vesca</i>	<i>Pleurotus ostreatus</i>
<i>Russula cyanoxantha</i>	<i>Agaricus bisporus</i>
<i>Russula virescens</i>	

A la hora de **conservar** los hongos, lo que supone un aumento en el valor añadido del producto, estos son sometidos a distintos procesos que comienzan en el momento de la recolección.

La recolección debe realizarse de acuerdo a la normativa vigente. El transporte debe estar controlado y la disposición de los alimentos debe ser tal que se permita que el aire circule de forma libre y fluida. Los procesos siguientes sería la recepción, transporte, limpieza, selección, clasificación, recorte y troceado, y el escaldado.

Posteriormente como **métodos de conservación**: la refrigeración, la conservación por bajas/altas temperaturas, deshidratación, salazones y salmueras, por exclusión de aire, extracto de setas, etc. Se escogerá aquel método que permita mantener en mejor estado las cualidades de cada tipo de seta.

- **Refrigeración**: proceso mediante el cual se elimina el calor natural de los productos en un almacén, bajo condiciones controladas, empleando diferentes sustancias denominadas refrigerantes, en forma de líquido, gas o sólido.

Para cada especie y variedad existe una temperatura crítica de almacenamiento por debajo de la cual ocurren daños por frío. Las setas crudas y frescas pueden conservarse durante unos días a bajas temperaturas pero tienen el peligro de deshidratarse por lo que se recomienda taparlas con papel de aluminio, si las setas están cocidas se conservan bien hasta los 30 días.

- **Películas plásticas**, utilizadas para crear una barrera de protección contra organismos y como protección y formación de un microambiente para los productos durante el manejo, almacenamiento y transporte de los mismos.

El polietileno de baja densidad tiene una permeabilidad relativamente baja al vapor de agua, es químicamente inerte y prácticamente carece de olor y sabor. Puede cerrarse herméticamente, presenta alta resistencia al desgarro y al impacto, y puede utilizarse en un amplio intervalo de temperaturas, desde 50 a 70°C.

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

- **Deshidratación:** utilización de hornos o secado al aire a temperatura ambiente para la eliminación de agua de los tejidos de las setas. Este tratamiento elimina por evaporación el 90% del agua, sin modificar la estructura del producto, lo que permite su preservación por tiempo indefinido.
- **Conservación por radiación ultravioleta,** utilizada para reducir la contaminación superficial de algunos productos. Se conoce también como esterilización fría porque solamente eleva unos pocos grados la temperatura de los productos tratados.

El porcentaje de hongos **comercializados en fresco** es muy fluctuante y está sujeto a las variaciones de la demanda, por lo que la incorporación de la industria transformadora es muy necesaria para aumentar las posibilidades de comercialización del producto.

En los mercados las setas en fresco se presentan en cajas de cartón, preferentemente enceradas, cubiertas de plástico transparente, o bien en bandejas de poliestireno expandido cubiertas con plástico, y se comercializan en cuatro presentaciones: en racimos, setas seleccionadas grandes, setas seleccionadas pequeñas y setas desclasificadas (rotas).

Nuevos Yacimientos de Empleo relacionados con la recogida de hongos	
Sector forestal	Recolección de hongos silvestres para determinadas empresas de comercialización.
	Empresas de conservación del medio ambiente y de protección de organismos en peligro de extinción.
	Empresas relacionadas con la micorrización y producción de especies micorrizadas.
Sector empresarial	Preparación de sustratos e inóculos para el cultivo de hongos.
	Cultivo de hongos.
	Transformación y comercialización de hongos.
	Realización de acciones de micorrización de plantas.
Sector agroalimentario	Utilización de hongos en recetas gastronómicas.
Sector medioambiental y agroturístico	Actividades relacionadas con el medio ambiente y el turismo micológico.
	Aulas de la naturaleza.

2.6 ELABORACIÓN DE PRODUCTOS DE CALIDAD ASOCIADOS A ESTAS ACTIVIDADES

La elaboración casera de productos y su conservación en envases es una tarea tradicional ligada a la gastronomía. La realización de productos artesanales que provengan de actividades ecológicas es una clara muestra de calidad, lo que sirve como elemento de potenciación de los productos y territorios donde estos se obtengan.

La importancia de los **sellos de calidad, denominaciones de origen y certificación ecológica** en la comercialización de productos es un hecho indiscutible, ya que potencian el valor de los productos mostrando etiquetas distintivas de los lugares de donde provienen.

Además de la obtención de productos de calidad, es importante que los envases de estos productos también sean ecológicos para no romper la imagen ni la calidad del producto ecológico.

Existen envases realizados con celulosa de caña de azúcar, de plumas de aves, etc. con distintos formatos adaptados a distintos productos, film para alimentación, bolsas, bandejas, cajas, etc. Además estos envases se pueden imprimir con tintas comestibles realizadas con cáscaras y pieles de frutas.

Dentro de los productos artesanales que se pueden obtener se encuentran los **productos lácteos**. De manera tradicional se han elaborado quesos y mantequillas, pero se puede aumentar la variedad de productos, por ejemplo cuajadas y yogures.

La elaboración de queso ecológico, no difiere mucho de los procesos convencionales, la gran diferencia se encuentra en que la leche debe proceder de animales criados de forma ecológica y que los elementos utilizados, procesos de elaboración del queso ecológico, así como la distribución y venta, cumplan con todos los requisitos de las normas reguladoras para la elaboración de quesos ecológicos.

Para elaborar queso artesano ecológico se calienta la leche a unos 35-40°C y se añaden fermentos autorizados (cultivos de bacterias lácticas, hongos y levaduras que proporcionan aroma y sabor al queso y garantizan su conservación). Se añade cuajo (animal o vegetal) y la leche empieza a coagular.

La pasta que se forma debe ser separada del suero, se calienta y se dispone en moldes para ser prensada. Se sala el queso y pasa a la sala de maduración donde perderá poco a poco agua y estará esperando hasta su consumo. Dependiendo de la maduración el queso puede ser fresco, tierno, oreado, curado, viejo y añejo.

Las **conservas**, resultado del proceso de manipulación de los alimentos para poder preservarlos en las mejores condiciones posibles durante un largo periodo de tiempo, se pueden realizar de una gran variedad de productos: mermeladas, salsa de tomate, frutos del bosque, hongos, productos de la huerta, etc.

Las frutas y hortalizas empleadas en la elaboración de este tipo de conservas deberán ser cuidadosamente seleccionadas, y únicamente podrán recibir los siguientes tratamientos:

- Lavado con agua potable sin aditivos, pulido y despuntado.
- Pelado manual o mecánico y deshuesado o descorazonado.
- Troceado y/o triturado.
- Tratamiento por calor, refrigeración o congelación.

Por lo tanto, no se puede:

- Lavar con productos detergentes y/o bactericidas.
- Pelar con tratamiento con sustancias químicas tales como ácidos, álcalis y otras sustancias autorizadas, excepto para el melocotón.
- Tratar a las materias primas con anhídrido sulfuroso gaseoso o en disolución.
- Liofilizar o concentrar la fruta.
- Utilizar cualquier aditivo distinto del ácido cítrico (E-330)
- Utilizar agentes antiespumantes de cualquier tipo, incluidos los aceites y grasas comestibles.

La utilización de productos de agricultura y producción ecológica o procedentes del cultivo y/o recolección de productos silvestres, ofrece una calidad superior sobre las conservas realizadas con productos tradicionales.

De las distintas conservas que se pueden realizar, se encuentran:

- **Frutas/hortalizas en almíbar** o elaboraciones obtenidas esterilizando los frutos enteros, en mitades o en trozos regulares, con adición de almíbar como líquido principal.
- **Confitura o mezcla**, con la consistencia gelificada apropiada de azúcares, de pulpa no concentrada de una o varias especies de frutas/hortalizas y de agua.
- **Mermelada** o producto preparado por cocción de frutas/hortalizas enteras, troceadas o trituradas, a las que se han incorporado azúcares hasta conseguir un producto semilíquido o espeso.
- **Jalea** o mezcla convenientemente gelificada de azúcares y de zumo o extractos acuosos de una o varias especies de frutas/hortalizas.
- **Compota**: conserva de frutas enteras o partidas en trozos, a los que se les ha incorporado solución azucarada.
- **Crema de frutas** o producto preparado con frutas tamizadas y adicionadas de azúcares y llevada a cocción hasta consistencia sólida, obtenida a partir de frutas sanas, peladas o no, deshuesadas o no y tamizadas.
- **Fruta confitada** o producto obtenido por cocción de frutas y hortalizas en jarabes de concentraciones crecientes, hasta quedar impregnados de dicho jarabe.
- **Fruta glaseada o escarchada** o producto obtenido de las frutas confitadas recubiertas de una capa exterior de azúcares de aspecto sólido.

Los **licores** son el resultado de la mezcla y maceración en alcohol o bebida de alta graduación alcohólica de frutas, frutos, hierbas, etc. Se pueden combinar también con almíbar o jarabes para obtener una bebida dulce. Este tipo de licores artesanales son muy demandados y apreciados.

2.7 TURISMO

Las posibilidades turísticas de un territorio aumentan gracias a una geografía de gran belleza, situación privilegiada, valor añadido que da la historia, patrimonio monumental, rica gastronomía, posibilidad de practicar todo tipo de actividades y deportes como la escalada, el esquí, la náutica, rutas de senderismo, etc.

De manera general el término **turismo rural** hace referencia a cualquier tipo de actividad turística que tenga como marco o lugar de desarrollo el mundo rural. Este turismo debe tener en cuenta unos principios básicos:

- **Sostenibilidad**, debe hacer un uso racional del medio, un uso compatible con su conservación y mantenimiento.
- **Planificación**, debe obedecer a criterios ordenados que conlleven la minimización de los impactos negativos y que hagan posible la sostenibilidad de los proyectos.
- **Revitalización socioeconómica local**, promoción del turismo como una forma de ayuda a las economías agrarias y como una fórmula de mantenimiento del mundo rural.
- **Calidad**, que viene dada por la no masificación, la autenticidad de la propia oferta y por la calidad y variedad de la oferta complementaria.

Observando sus características y fines, podemos diferenciar:

- **Agroturismo, granja escuela**, se lleva a cabo en alojamientos con instalaciones agropecuarias, como granjas o cualquier otro tipo de vivienda rural en las que la actividad agraria esté activa mediante corrales, huertos, etc. En algunas de ellas, aunque no es obligatorio, se puede participar de forma activa en tareas sencillas asociadas a dichas actividades.
- **Turismo verde**, en el que la oferta está marcada por el valor del paisaje, haciendo hincapié en la diferenciación con el turismo de nieve y otros más tradicionales.
- **Ecoturismo**, en el que se pretende la conservación y respeto del medio natural, acudiendo a él para apreciar su riqueza.
- **Turismo ecológico**, el que tiene claro sentido conservacionista, por lo que sería un término prácticamente sinónimo al de ecoturismo.

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

Otros términos utilizados como nuevas formas de turismo más respetuosas con el medio, aunque en algunas modalidades es una característica bastante dudosa, sería el turismo deportivo y de aventura, que se basa en la realización de actividades deportivas más o menos arriesgadas en el medio natural:

- **Actividades en el agua:** piragüismo, kayak, esquí acuático,...
- **Actividades en tierra:** senderismo, montañismo, espeleología, trekking, escalada,...
- **Actividades aéreas:** parapente, viajes en globo,...
- **Actividades en la nieve:** esquí de fondo, raquetas de nieve, snowboard,...

Estas actividades se pueden realizar de manera individual o asociada, en lo que se llama **turismo multiaventura** en circuitos abiertos y/o cerrados.

Productos y servicios más importantes en el turismo rural
Casas rurales, casas completas o alojamientos compartidos.
Apartamentos rurales.
Hoteles rurales que en ocasiones utilizan edificaciones antiguas rehabilitadas: molinos, bodegas, conventos, etc.
Albergues, integrados en la naturaleza, en los que el alojamiento es compartido con otros clientes.
Villas de vacaciones, rehabilitación de pueblos deshabitados, etc.
Campings rurales.
Granjas-escuelas
Restaurantes rurales.

En el turismo, de manera general, tanto el uso espacial como el temporal están demasiado concentrados, lo que representa uno de los principales problemas a los que se enfrenta el sector. Además de esto, también es imprescindible resolver el problema de la estacionalidad del turismo. Se debe ampliar la vigencia del turismo durante el año, lo que se consigue realizando ofertas de turismo de invierno dirigidas a un sector del público muy concreto, y alargando el periodo veraniego por sus extremos.

Las claves del desarrollo turístico de la zona residen en el incremento de la oferta, tanto en infraestructuras como en actividades, acompañado de un mejor aprovechamiento de los recursos existentes.

Los servicios ofrecidos por estos alojamientos pueden completarse con ofertas complementarias, como por ejemplo:

- Participación en tareas tradicionales: animales, huerto, etc.

- Ocio cultural: rutas histórico artísticas, rutas guiadas de naturaleza, paseos nocturnos para ver estrellas, recogida de setas, costumbres tradicionales (matanza, fabricación de productos artesanales, etc.), realización de rutas fotográficas, rutas ornitológicas, etc.
- Descanso: relajación, masajes, etc.

Cualquier territorio y persona que viva en él y quiera desarrollar su actividad profesional en el sector turístico, tiene que desarrollar un proyecto de turismo sostenible atractivo para los visitantes y que ayude a asentar población en el medio rural, mejore la calidad de vida, ayude a recuperar el patrimonio artístico, histórico y etnográfico, permita potenciar los productos endógenos, transformando productos de la tierra en artesanía agroalimentaria que enriquezca la gastronomía, etc.

TURISMO DE NATURALEZA

El turismo representa un arma de doble filo, más si se trata de un turismo basado principalmente en la naturaleza. El medio ambiente es muy frágil y vulnerable a la presión de los visitantes. En casi todos los espacios naturales donde se ha volcado el turismo han surgido graves problemas derivados del mismo.

Es precisamente la conservación del medio lo que atrae al visitante, por lo que un deterioro ocasionado por un uso inadecuado pondría en peligro la propia actividad del sector y como consecuencia se podrían perder al mismo tiempo los valores naturales que se poseían y la posibilidad de desarrollo socioeconómico que se perseguía.

Los visitantes de este tipo de turismo demandan espacios verdes inalterados, son personas con frecuencia más sensibles y respetuosos con el medio ambiente. La oferta de servicios debe ser novedosa y atractiva para ellos pero al mismo tiempo debe guardar una total armonía con el medio ambiente y ser inofensiva para él.

Se deben de promocionar los núcleos rurales como lugares para instalar las infraestructuras de la oferta turística dejando la naturaleza libre de ellas, y prepararla y ordenarla para prevenir su deterioro y mejorar y/o facilitar su aprovechamiento por parte de los visitantes.

El **ecoturismo**, definición de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN), es una **manera de visitar, disfrutar y estudiar los espacios naturales de una manera sostenible, valorando y conservando tanto los recursos naturales que se ofrecen como los culturales, sin causar impactos negativos en el medio.**



Desde un punto de vista socioeconómico, este tipo de turismo favorece la participación de las poblaciones locales de forma que constituye un motor de desarrollo basado en la sostenibilidad.

Se busca un equilibrio entre los beneficios obtenidos del turismo y la conservación de los recursos naturales con el fin de conseguir un desarrollo compatible de ambos. Trata de inculcar una sensibilización en el turista hacia el respeto y la conciencia ambiental y cultural, proporcionando experiencias positivas para los visitantes y para la población que los acoge.

Para conseguir todo esto, deben desarrollarse estrategias a nivel local, definir itinerarios y circuitos ecoturísticos, proyectos piloto innovadores cuya implantación pueda suponer un cambio en la economía de la zona, campañas de información y formación para la población, etc.

El turismo, actividad en continuo desarrollo y evolución, cada vez se encuentra más ligado a actividades y recursos naturales: paisajes, valores naturales, especies botánicas, especies animales, etc.

Entre las actividades que se pueden realizar se encontrarían, siempre respetando la flora y fauna del territorio: el senderismo, con rutas autoguiadas y guiadas, excursiones ecuestres, rutas en vehículos a motor para el conocimiento del medio natural, actividades deportivas que permitan al mismo tiempo disfrutar y conocer el territorio, etc.

MICOTURISMO

La recogida de setas, desde el punto de vista de actividad turística, es una de las modalidades de turismo de naturaleza que está creciendo con mayor fuerza, ya que se están incorporando cada vez un mayor número de personas que salen al campo con la intención de recoger setas con fines lúdicos, gastronómicos y económicos.

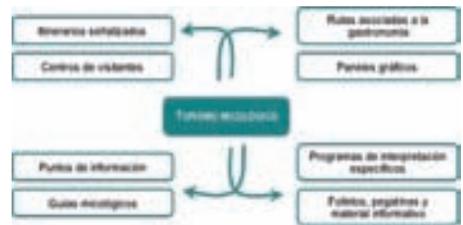
GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

El **micoturismo** engloba además otras actividades que influyen en la economía de las localidades donde se realiza, como son los **alojamientos, restaurantes, guías personales/grupales, actividades de recreo complementarias, empresas y establecimientos de productos típicos**, etc.

El aprovechamiento de los recursos micológicos debe ser llevado a cabo de forma moderada, por esta razón es muy importante seguir una serie de buenas prácticas que se deben tener en cuenta en las salidas de campo.

A la hora de realizar las actividades ofertadas por este tipo de turismo, hace falta la presencia de personal especializado con formación adecuada para poder transmitir conocimientos de forma didáctica, realizar campañas de sensibilización e información, gestionar el recurso de forma sostenible junto con las autoridades forestales, etc.

Se debe establecer una estrategia de promoción que permita a los usuarios conocer cuál es la riqueza de la zona, las características que hacen que pueda ser un punto de visita, las posibilidades que ofrece (aspecto turístico, ecológico, cultural, gastronómico, social, etc.), los servicios de los que se puede beneficiar, los productos que se recolectan y se transforman en las propias poblaciones, etc.



TURISMO GASTRONÓMICO

El turismo que ofrecen las zonas rurales está muy ligado a la gastronomía tradicional y muchos visitantes acuden a esos lugares movidos por la calidad de los productos o por su cocina. En la actualidad existe un importante número de personas que acuden a un destino concreto no sólo para admirar monumentos y paisajes, sino también para conocer y experimentar determinados tipos de cocina, vinos, etc.

La organización de jornadas sobre gastronomía local, concursos de recetas o degustaciones de productos típicos son actividades muy atrayentes que pueden conseguir un importante número de visitantes para el territorio.

Asociar los productos endógenos al lugar del que proceden permite conseguir el reconocimiento de un determinado lugar por su tradición gastronómica.

La participación de todos los empresarios relacionados de alguna manera con el sector turístico, desde los establecimientos de restauración y alojamiento hasta los productores y comerciantes, en la potenciación de este tipo de turismo, es fundamental.

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

Un buen servicio y unos productos de calidad asociados a la cocina tradicional típica de la zona dan identidad a la zona, a lo que contribuyen la existencia de marcas de calidad y de origen de los productos de la zona.

La **Reserva de la Biosfera** debe servir para dar una denominación de calidad a los productos que contribuyan al mantenimiento de formas de explotación compatibles con el medio natural y que sirvan al mismo tiempo como elemento turístico de calidad.

TURISMO PATRIMONIAL, HISTÓRICO Y ARQUEOLÓGICO

La consolidación del patrimonio cultural como eje de desarrollo de determinadas zonas rurales es una apuesta segura para evitar el despoblamiento y preservar el legado histórico y cultural.

La puesta en valor y promoción de dicho patrimonio supondría la recuperación de la identidad de las zonas rurales y la creación de muchos empleos directos e indirectos derivados del patrimonio y del medio natural asociado.

Las actividades que tienen una relación directa con el patrimonio cultural pueden adquirir múltiples enfoques: rutas temáticas, celebración y muestra de tradiciones, celebración de festivales o ferias culturales-históricas, etc.

El desarrollo de estas actividades tendría una repercusión directa en el empleo debido a la necesidad de guías para estas actividades, personas organizadoras y participantes en las celebraciones, etc., pero también tiene una repercusión indirecta en el resto de actividades comerciales y empresariales del territorio, tanto a nivel de alojamientos y restaurantes como a nivel de actividades comerciales.



3. ACTUACIONES CONCRETAS Y DESARROLLO DE PROYECTOS PILOTO PARA LA INSERCIÓN SOCIO-LABORAL DE LAS MUJERES DE LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

JORNADAS INFORMATIVAS

Jornadas informativas del proyecto en las que se ha dado a conocer dicho proyecto, los objetivos y resultados esperados, así como las actuaciones en las cuales las personas, principalmente mujeres, podían tomar parte.

Se han realizado 7 jornadas informativas orientadas a:

- Las corporaciones locales de los Ayuntamientos de La Pola de Gordón y Villamanín.
- Juntas vecinales de las localidades de los territorios de la Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga.
- Asociaciones presentes en el territorio de la Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga.
- Empresarios/as presentes en el territorio de la Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga.
- Ganaderos/as presentes en el territorio de la Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga.
- Las mujeres de los municipios de La Pola de Gordón y Villamanín.
- Consolidación de propuestas por parte de la ciudadanía.



GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

Como elemento destacable de estas reuniones debemos señalar que gracias a ellas, los/as empresarios/as asistentes a las mismas mostraron su interés en la creación de una asociación que les uniera a todos ellos y les permitiera defender sus intereses.

Como consecuencia de estas reuniones se ha realizado el asesoramiento para la creación de la **“Asociación de Empresarios del Alto Bernesga”**. Dicha asociación nace con los fines, entre otros, de defender los intereses comunes de los asociados, prestar a los asociados de servicios de orientación, información y gestión en relación con sus funciones empresariales y profesionales, apoyar y fomentar el desarrollo industrial y económico de los municipios de La Pola de Gordón y Villamanín, así como la promoción conjunta de sus productos y fomentar el desarrollo sostenible en el territorio de la Reserva de la Biosfera del Alto Bernesga.

La asociación cuenta con presidente, vicepresidente, secretario, tesorero y cinco vocales. El acta fundacional fue firmada por seis personas.

CURSOS

Los cursos han tenido lugar entre los meses de septiembre y noviembre de 2010, en la localidad de La Pola de Gordón. Para la asistencia a estos cursos las personas interesadas han tenido que cumplimentar una ficha de inscripción. A la hora de iniciar el curso se han realizado cuestionarios de inicio, para sondear el nivel de conocimiento sobre la temática del curso, de cada uno de los participantes con el fin de adaptar dicho curso a los conocimientos y necesidades de los participantes. A lo largo del curso se ha llevado un control de la asistencia de los participantes mediante firma diaria, ya que estos debían asistir al 75% de las horas totales del curso para poder dar por válido su realización y recibir el diploma correspondiente.



Atención socio-sanitaria a personas dependientes en instituciones sociales (enfermos de Alzheimer y atención geriátrica)

Horas	450 horas	Formación presencial en aula, 185 horas. Formación a distancia, 185 horas. Formación práctica en empresas, 80 horas.
Alumnos/as	18	Hombres: 0 Mujeres: 18
Lugar de celebración	Edificio público para la Tercera Edad de La Pola de Gordón. Residencia Buen Suceso, La Pola de Gordón.	
Centros de prácticas	Residencia Virgen del Avellano, Cuadros. Residencia Tercera Edad Lorenzana II, Lorenzana. Residencia Santo Martino, León.	



Temario:

Módulo formativo 1: Apoyo en la organización de intervenciones en el ámbito institucional.

Unidad formativa 1: Apoyo en la recepción y acogida en instituciones de personas dependientes.

- Tema 1. Intervención en la atención a las personas dependientes y su entorno.
- Tema 2. Protocolos de actuación en la recepción y acogida de residentes.

Unidad formativa 2: Apoyo en la organización de actividades para personas dependientes en instituciones.

- Tema 1. Participación en la preparación de actividades en instituciones sociales.
- Tema 2. Organización de actividades en instituciones sociales.
- Tema 3. Participación en la organización funcional en una institución socio-sanitaria.
- Tema 4. Colaboración en el plan de cuidados individualizado y la documentación básica de trabajo.

Módulo formativo 2: Intervención en la atención higiénico-alimentaria en instituciones.

- Tema 1. Realización de la higiene y aseo de la persona dependiente y de su entorno en instituciones.
- Tema 2. Mantenimiento del orden y condiciones higiénicas de la habitación del usuario.
- Tema 3. Administración de alimentos y recogida de eliminaciones en instituciones.

Módulo formativo 3: Intervención en la atención socio-sanitaria en instituciones.

- Tema 1. Reconocimiento de las necesidades especiales de las personas dependientes.
- Tema 2. Participación en la atención sanitaria para personas dependientes en el ámbito socio-sanitario.
- Tema 3. Colaboración en la movilización, traslado y deambulación de los usuarios.

- Tema 4. Prestación de primeros auxilios en situaciones de urgencia en instituciones.
- Tema 5. Cumplimiento de las normas de limpieza de materiales e instrumentos sanitarios.

Módulo formativo 4: Apoyo psicosocial, atención relacional y comunicativa en instituciones.

Unidad formativa 1: Animación social para personas dependientes en instituciones.

- Tema 1. Participación en la atención psicosocial de las personas dependientes en la institución sociosanitaria.
- Tema 2. Reconocimiento de las características psicológicas de personas dependientes en instituciones.
- Tema 3. Acompañamiento de los usuarios.

Unidad formativa 2: Mantenimiento y mejora de las actividades diarias de personas dependientes en instituciones.

- Tema 1. Mantenimiento y entrenamiento de las funciones cognitivas en situaciones cotidianas de la institución.
- Tema 2. Mantenimiento y entrenamiento de hábitos de autonomía personal en situaciones cotidianas de la institución.

Unidad formativa 3: Técnicas de comunicación con personas dependientes en instituciones.

- Tema 1. Mejora del proceso de comunicación con el usuario.
- Tema 2. Utilización de técnicas de comunicación alternativa y aumentativa

Módulo de prácticas profesionales no laborales de atención sociosanitaria a personas dependientes en instituciones

- Tema 1. Uso de documentación y protocolos en el ámbito de la institución.
- Tema 2. Desarrollo de las actividades relacionadas con la atención higiénico alimentaria en instituciones.
- Tema 3. Atención socio-sanitaria en instituciones.
- Tema 4. Técnicas de apoyo psicosocial y de comunicación en instituciones
- Tema 5. Integración y comunicación en el centro de trabajo.

Elaboración de proyectos de I+D+i		
Horas	50 horas	Formación presencial en aula, 50 horas,
Alumnos/as	12	Hombres: 7 Mujeres: 5
Lugar de celebración	Edificio del Ayuntamiento de La Pola de Gordón	



Temario:

Tema 1. Autoempleo y creación de empresas

- 1.1. Empezar: El Autoempleo. La idea empresarial y las personas emprendedoras.
- 1.2. La elección de la forma jurídica, principales formas jurídicas de constitución de una empresa. Trámites para la puesta en marcha: trámites generales y trámites específicos según el tipo de empresa.
- 1.3. Seguridad Social: conceptos básicos y regímenes de la Seguridad Social.
- 1.4. Obligaciones fiscales, contables y laborales.
- 1.5. El plan de empresa y las fuentes de financiación.

Tema 2. Gestión de subvenciones.

- 2.1. Búsqueda de la subvención.
- 2.2. Preparación de la documentación.
- 2.3. Ampliación de la información y subsanación de errores.
- 2.4. Realización de la actuación.
- 2.5. Justificación de la subvención.

Tema 3. I+D+i. Terminología. Ventajas fiscales.

- 3.1. Introducción.
- 3.2. Terminología.
- 3.3. Ventajas fiscales.

Tema 4. Programas de ayuda a la I+D+i.

- 4.1. Programa de Fomento a la Investigación Técnica (PROFIT).
- 4.2. Centro para el Desarrollo Tecnológico Industrial (CDTI).
- 4.3. ADE – Agencia de Inversiones y Servicios de Castilla y León.

Tema 5. Presentación de proyectos individuales de I+D en el Centro para el Desarrollo Tecnológico Industrial (CDTI).

- 5.1. Fondo Tecnológico.
- 5.2. Proyectos Individuales de Investigación y Desarrollo (PID).
- 5.3. Presentación de la propuesta al CDTI.

Tema 6. Presentación de proyectos individuales de I+D en el ADE – Agencia de Inversiones y Servicios de Castilla y León.

Tema 7. NEOTEC.

Tema 8. Ejemplos de proyectos presentados.

Técnico en Turismo Sostenible		
Horas	70 horas	Formación presencial en aula, 70 horas.
Alumnos/as	16	Hombres: 4 Mujeres: 12
Lugar de celebración	Edificio del Ayuntamiento de La Pola de Gordón	



Temario:

Tema 1- Concepto de turismo en espacios rurales y naturales. La Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga.

- 1.1. Concepto y definiciones de turismo en espacios rurales y naturales. Tipología de las actividades turísticas en medios rurales y naturales.
- 1.2. El turismo como instrumento para el desarrollo sostenible de espacios rurales y naturales.
 - 1.2.1- La planificación sostenible del desarrollo turístico
 - 1.2.2- Caracterización de la planificación
- 1.3. ¿Quién es quién en el desarrollo turístico de espacios rurales y/o naturales? El rol del guía- interprete.
- 1.4. La importancia de la Reserva de la Biosfera Alto Bernesga
 - 1.4.1- ¿Qué es una Reserva de la Biosfera?
 - 1.4.2- Reserva de la Biosfera del Alto Bernesga

Tema 2- Demanda y oferta de turismo en espacios rurales y naturales.

- 2.1. Rentabilidad económica del turismo. Segmentación y marketing
- 2.2. Comportamiento del consumidor turístico. Las motivaciones turísticas.

Tema 3- Introducción a la interpretación turística en espacios rurales y naturales.

- 3.1. Interpretación y señalización turística.
- 3.2. Principios y medios de interpretación del patrimonio

Tema 4- La Carta Europea de Turismo Sostenible (CETS)

- 4.1. ¿Qué es la Carta Europea de Turismo Sostenible?.
- 4.2. Turismo Sostenible para el Espacio Protegido.
- 4.3. Turismo sostenible para la empresa turística.
- 4.4. Turismo sostenible para los mayoristas del viaje.

Técnico/a en industrias agroalimentarias. Formación de personas interesadas en desarrollar su vida profesional en el sector agroalimentario.

Horas	50 horas	Formación presencial en aula, 50 horas.
Alumnos/as	14	Hombres: 3 Mujeres: 11
Lugar de celebración	Edificio del Ayuntamiento de La Pola de Gordón	



Temario:

Tema 1- Introducción a la industria agroalimentaria

- 1.1. Definición y características de las industrias agroalimentarias.
- 1.2. Funciones y caracterización de las Industrias agroalimentarias.
- 1.3. Higiene alimentaria. Conceptos e importancia.
 - 1.3.1- Manipulación higiénica de los alimentos. Higiene personal.

Tema 2- Tecnología alimentaria

- 2.1. Tecnologías de conservación de alimentos.
- 2.2. Procesos desarrollados en la industria agroalimentaria.
- 2.3. Aditivos en la industria alimentaria.

Tema 3- Microbiología y seguridad alimentaria

- 3.1. Contaminación microbiológica de los alimentos
- 3.2. Alteración de los alimentos y sus consecuencias.
 - 3.2.1- Enfermedades causadas por el consumo de alimentos contaminados
- 3.3. El Análisis de Riesgos

Tema 4- El Sistema de APPCC

- 4.1- Antecedentes y justificación del Sistema APPCC
- 4.2- Principios del Sistema APPCC
 - 4.2.1- Directrices para la aplicación del Sistema APPCC
- 4.3- Prerrequisitos del Sistema APPCC (Planes de apoyo)
 - 4.3.1- Plan de locales, instalaciones, equipos y mantenimiento
 - 4.3.2- Plan de control del agua
 - 4.3.3- Plan de control de proveedores
 - 4.3.4.- Plan de limpieza y desinfección
 - 4.3.5- Plan de control de plagas
 - 4.3.6- Plan de formación
 - 4.3.7- Plan de control de trazabilidad
 - 4.3.8- Plan de control de transporte
 - 4.3.9- Plan de gestión de residuos

JORNADAS DE TRABAJO / VISITAS DE CAMPO

Como complemento de los cursos se han realizado cuatro jornadas en las que los participantes en dichos cursos han podido ver de primera mano actividades, relacionadas con la temática de los cursos, realizadas en otras zonas rurales de la provincia. Estas jornadas han servido de ejemplo de buenas prácticas, modelo y motivación para los/as emprendedores/as de la Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga.

Cada jornada estaba centrada en la temática de algún curso aunque han sido invitados todos los participantes de los distintos cursos a cada una de ellas.

- Jornada sobre creación de empresas a cargo de **María Antonia López Pérez**, de la empresa **Ambientarte**, empresa especializada en ofrecer gestión y asistencia técnica de calidad a entidades, públicas o privadas, que requieren asesoramiento en la promoción del Patrimonio o realización de actividades Educativas y Formativas relacionadas, principalmente, con la conservación ambiental.
- Visita de campo a **Tabuyo del Monte**, en la que se ha visitado la empresa “**Del Monte de Tabuyo**”, el **Centro de Apicultura**, la **Cooperativa de la frambuesa**, la **Cooperativa forestal** y el **Centro de Interpretación de setas**.
- Ruta interpretativa guiada en la que han intervenido cada uno de los participantes en el curso de Turismo Sostenible, realizada por los alrededores del pueblo de Paradilla.
- Visita de campo a la empresa “**Castaña Ribada S.L.**” de Balboa, a la empresa “**La Moncloa**” de Cacabelos y al **Palacio de Canedo**.

ASESORAMIENTO Y PROYECTOS PILOTO

Con el desarrollo de este proyecto también se ha querido dar apoyo, asesoramiento y orientación laboral a todas aquellas personas de la Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga que estaban interesadas en comenzar algún tipo de actividad empresarial o que querían mejorar las actividades que ya estaban desarrollando.

Teniendo en cuenta las ideas empresariales de los/as emprendedores/as de la Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga con los que se han mantenido reuniones individuales, cerca de 30, se han realizado asesoramientos en relación a las diferentes formas jurídicas existentes (sociedad limitada, cooperativa, etc.) y las posibles líneas de subvención y/o financiación de las que se puede formar parte en función de la forma jurídica que se adopte en la actividad empresarial y los distintos programas establecidos para ayudar a los/as emprendedores/as y las pequeñas empresas de las zonas rurales.

Las personas que han tomado parte en estos asesoramientos han mostrado su interés en desarrollar actividades empresariales relacionadas con las temáticas de los cursos y con las posibilidades del territorio de la Reserva de la Biosfera de Alto Bernesga: atención a la tercera edad, elaboración de productos agroalimentarios, actividades turísticas, de ocio y tiempo libre, etc.

4. ANEXO

FICHA DE INSCRIPCIÓN



PLAZO DE INSCRIPCIÓN ABIERTO.

FICHA DE INSCRIPCIÓN	
Nombre	Sexo H <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>
Apellidos	Fecha nacimiento ... / ... / ...
DNI	Nivel de estudios
Situación laboral: Empleado <input type="checkbox"/> Desempleado <input type="checkbox"/>	
Lugar de residencia	Nacionalidad
Dirección	
Teléfono	e-mail

NOTA: Para la selección de los participantes se tendrán en cuenta el orden de inscripción, teniendo preferencia todas aquellas personas empadronadas en el municipio de La Pola de Gordón y Villamanín.

Acciones formativas en las que desea participar

- Atención sociosanitaria a personas dependientes en instituciones sociales (enfermos de Alzheimer y atención geriátrica)**
Curso dirigido a todas aquellas personas que quieren desarrollar su actividad profesional dentro del área de atención a personas dependientes.
- Elaboración de Proyectos I+D+i**
Curso dirigido de manera preferente a los profesionales que participan en el diseño, redacción, presentación y gestión de proyectos cofinanciados por la Unión Europea.
- Turismo sostenible**
Curso dirigido a responsables de actividades y planes de turismo del sector público y privado, profesionales del sector, guías e informantes turísticos, empresarios turísticos, docentes, estudiantes, etc.
- Formación para personas interesadas en desarrollar su vida profesional en el sector agroalimentario**
Curso dirigido a todas aquellas personas que quieren introducirse en el mercado laboral dentro del sector agroalimentario.

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

HOJA DE ASISTENCIA AL CURSO



Curso de Maestría
 en Gestión
 para
 la
 Sostenibilidad
 Social

Programa conjunto de lucha contra la
 despoblación a través de la inserción
 sociolaboral de las Mujeres rurales

Reserva de la Biosfera Alto Bernesga
 Con la colaboración de la Fundación
 Biosfera

FIRMAS SEMANALES DE ALUMNOSAS

SEMANA DEL ____ DE ____ DE 2016 A ____ DE ____ DE 2016

NOMBRE Y APELLIDOS	SAB	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
FIRMA PROFESOR DIARIA						

EJEMPLO DE CUESTIONARIO DE INICIO



Test de inicio Curso de Técnico en Industrias Agroalimentarias

- APELLIDOS:
- NOMBRE:
- D.N.I.:
- DOMICILIO:
- TELÉFONO DE CONTACTO:
- NIVEL DE ESTUDIOS:
- FECHA DE NACIMIENTO:



Fundación Biodiversidad



Unión Europea
Fondo Europeo Agrícola
de Desarrollo Rural



"Programa conjunto de lucha contra la despoblación a través de la inserción sociolaboral de las Mujeres Rurales"

Reserva de la Biosfera Alto Bernesga
Con la colaboración de la Fundación Biodiversidad



PREGUNTAS

- 1.- ¿Qué entiendes por Industrias Agroalimentarias?
- 3.- ¿Qué ventajas reporta la conservación de alimentos?
- 4.- ¿Qué es el Codex alimentarius?
- 5.- ¿Qué operaciones de conservación de alimentos se suelen usar en las industrias agroalimentarias? Cita los que conozcas.
- 6.- Diferencias entre refrigeración y congelación
- 7.- ¿Qué es la pasteurización?
- 8.- Diferencias entre encurtido, adobo y escabeche
- 9.- ¿Qué es el sistema APPPC?
- 10.- ¿Cuál es tú interés a la hora de participar en éste curso?

FECHA Y FIRMA

CUADERNO DE PRÁCTICAS



CUADERNO DE PRÁCTICAS

Curso:

**"ATENCIÓN SOCIOSANITARIA A PERSONAS
DEPENDIENTES EN INSTITUCIONES SOCIALES "**



Fundación Biodiversidad



Unión Europea
Fondo Europeo Agrícola
de Desarrollo Rural



ALTO BERNESGA
Reserva de Biosfera

**"Programa conjunto de lucha contra la despoblación a través de la inserción
sociolaboral de las Mujeres Rurales"**
Reserva de la Biosfera Alto Bernesga
Con la colaboración de la Fundación Biodiversidad

MEMORIA PRÁCTICAS

CURSO: "ATENCIÓN SOCIO SANITARIA A PERSONAS DEPENDIENTES EN INSTITUCIONES SOCIALES"

NOMBRE Y APELLIDOS DEL ALUMNO/A:

D.N.I.:

LUGAR DE CELEBRACIÓN DEL CURSO:

LUGAR DE DESARROLLO DE LAS PRÁCTICAS:

FECHA DE INICIO __/__/__

FECHA DE FIN __/__/__

MEMORIA DE PRÁCTICAS: El/La alumno/a indicará detalladamente las actividades que ha desarrollado en el centro de prácticas. La persona responsable de el/la alumno/a en el centro de prácticas supervisará y firmará el parte que el/la alumno/a elabore.

(a rellenar por el/la alumno/a)

FIRMA DE EL/LA ALUMNO/A

EVALUACIÓN POR EL/LA RESPONSABLE EN EL CENTRO DE PRÁCTICAS

La persona responsable de el/la alumno/a en prácticas en el centro de prácticas evaluará las siguientes capacidades, otorgando una puntuación que irá del 1 al 5, siendo el 1 la puntuación más baja y el 5 la más alta.

"Programa conjunto de lucha contra la despoblación a través de la inserción sociolaboral de las Mujeres Rurales"
Reserva de la Biosfera Alto Bernesga

Con la colaboración de la Fundación Biodiversidad

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

	1	2	3	4	5
Puntualidad					
Asistencia					
Organización					
Orden					
Actitud hacia el usuario/a					
Apoyo en la organización de intervenciones					
Identificación de los problemas sanitarios que presenta el usuario/a					
Intervención en la atención higiénico-alimentaria					
Intervención en la atención sociosanitaria					
Apoyo psicosocial, atención relacional y comunicativa					

FIRMA DE EL/LA RESPONSABLE

JORNADAS DE TRABAJO / VISITAS DE CAMPO



PONENCIA PRESENTADA POR:



LA POLA DE GORDÓN 8 DE OCTUBRE DE 2010

ANTECEDENTES:

- 1) ¿Cómo surgió la idea de proyecto?
- 2) ¿Quiénes han sido los promotores?
- 3) ¿Qué forma jurídica se eligió y por qué?
- 4) ¿Cómo se financió el proyecto?. Subvenciones.
- 5) Para la creación y la financiación donde recibió información.
- 6) Inversión total.

PRODUCTO O SERVICIO:

- 7) ¿Qué producto o servicio se ofrece?. Actividades de la empresa.
- 8) Presentación del producto o servicio.
- 9) ¿A qué mercado se dirige?
- 10) Características diferenciadoras del producto o servicio ofrecido con la competencia.
- 11) Penetración en el mercado del producto o servicio.
- 12) Puestos de trabajo creados.
- 13) Ayudas o subvenciones actuales para el funcionamiento de la empresa.

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA LUCHA CONTRA LA DESPOBLACIÓN A TRAVÉS DE LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL DE LAS MUJERES EN LA RESERVA DE LA BIOSFERA DE ALTO BERNESGA

ASESORAMIENTO EMPRENDEDORES/AS



TUTORÍAS INDIVIDUALIZADAS

NOMBRE Y APELLIDOS DEL EMPRENDEDOR: _____

ORIENTADORA: _____

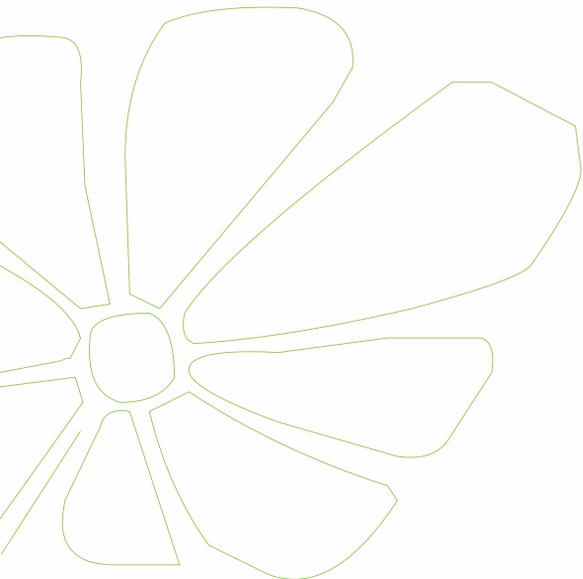
FECHA: ____ DE ____ DE 20__

HORARIO: DE ____ A ____

IDEA EMPRESARIAL Y ASESORAMIENTO RECIBIDO

Empty box for recording the business idea and advice received.

FIRMA:



**AYUNTAMIENTO DE
LA POLA DE GORDÓN**

Ayuntamiento de La Pola de Gordón

Plaza Mayor, 1

24600 La Pola de Gordón

www.ayto-lapoladegordon.es

e-mail: c.desarrollo@ayto-lapoladegordon.es

