

# de reojo

la revista J

## CULTURA

Rafa Méndez: “Canarias no sólo plátanos”

Fabián Rodríguez: El baile, generador de serotonina.

## MÚSICA

Sole Giménez visibiliza a la mujer como autora y compositora.

## SALUD Y BIENESTAR

Hospiten: Láser ginecológico. Aspectos psicológicos en los tratamientos de reproducción asistida.

Salud mental y comunicación consciente.

Realidades percibidas, coraza y cárcel.

## COACHING

Robinson González: Felices porque nos da la gana.

DESCARGA  
NUESTRA APP  
GRATUITA

Para IOS y Android.

**De Reojo La  
Revista**

# TOÑO ARMAS

“Si de algo presumo es del equipo que tengo”.



# Los desayunos con Carolina Uche



UNA MANERA  
DIFERENTE  
Y AUDIOVISUAL  
DE MOSTRAR  
TU NEGOCIO

+ DE 10.000  
SEGUIDORES

POTENCIAMOS LA IMAGEN  
DE TU EMPRESA

+ INFO: 618 308 561



SIGUENOS!





## ¡NOS RENOVAMOS POR TI!

Muy pronto estrenamos nueva web

MÁS MODERNA, MÁS RÁPIDA, NAVEGABILIDAD MÁS FÁCIL, ADAPTADA A TODOS LOS DISPOSITIVOS

www.pclradio.es



Hecha con amor por Coco Solution - Agencia de Marketing Digital



¡¡ TODOS LOS PROGRAMAS Y ENTREVISTAS,  
TODAS LAS NOTICIAS Y MUCHO MÁS !!

VER MÁS

## SUMARIO

### TURISMO

5 • La Santa

6 • Manaos: El pulmón del planeta

### ACTUALIDAD

8 • SAOT ST "En un archipiélago de música, por y para Canarias"

10 • Charlamos con... Minerva Pérez Ferreras, fundadora de Asombrosa.es

12 • El Feng Shui, más que una técnica decorativa

### CULTURA

14 • Fabián Rodríguez: El baile, generador de serotonina

16 • Rafa Méndez: Canarias no solo plátanos

### MÚSICA

18 • Sole Giménez visibiliza a la mujer como autora y compositora en "Mujeres D Música"

### PORTADA

20 • Toño Armas: "Si de algo presumo es del equipo que tengo"

### EDUCACIÓN

22 • Colegio Arenas Sur: Ayudándote a elegir tu futuro

### SALUD Y BIENESTAR

24 • Hospiten: Láser ginecológico

26 • De primavera a vegano

27 • Aspectos psicológicos en los tratamientos de reproducción asistida

28 • Comida para humanos

29 • Salud mental y comunicación consciente

### PSICOLOGÍA

30 • Realidades percibidas: coraza y cárcel

### COACHING

31 • ¿Por qué formarte en coaching?

32 • Robinson González:  
Felices porque nos da la gana

### SOCIEDAD

34 • ¿Es el coronavirus la gran  
pandemia que nos quieren vender?

### SOLIDARIDAD

36 • Gabriel Ramos: Asociación  
Preventiva y Neurodesarrollo

37 • Asociación "Mi hijo  
y yo"

## CARTA DEL DIRECTOR

### Queridos lectores:

Son tiempos raros y difíciles para tod@s; nunca pensamos comenzar el año con una pandemia así. El Covid-19 nos ha afectado a tod@s y ahora solo podemos quedarnos en casa y tener paciencia. Somos de las que pensamos que esto pasará y aprenderemos algo de ello, aunque en estos momentos nos parezca casi imposible.

Tenemos que esforzarnos para que esto no se extienda más, no enfocarnos en lo negativo ni preocuparnos en exceso. Salir de la rutina en el propio hogar es posible, y son muchos los artistas y cantantes muy famosos que nos dan ejemplo día tras día con conciertos en acústico a través de las redes sociales. Grandes coach que nos invitan a la formación y el autocuidado en estos instantes. Toca mirar hacia dentro, respirar y esperar que todo pase, porque esto también pasará.

Por nuestra parte, la misión es continuar entreteniéndoles, y si podemos, hacerles olvidar por un rato lo que hay ahí fuera. Gracias a las empresas que una vez más, a pesar de todo, siguen con nosotras. Ell@s hacen posible que podamos editar este número, porque el engranaje se ha roto en mil pedazos. Sin ell@s nada de esto sería posible. GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS.

Patricia, Laura y Carolina

**DPTO. COMERCIAL**  
LAURA UCHE AQUINO  
TEL.: 666 772 341

**CORRECTORA DE ESTILO  
DISEÑO Y MAQUETACIÓN**  
EVA FERNÁNDEZ | ARTINTA

**EDITA**  
PATRICIA UCHE AQUINO  
LAURA UCHE AQUINO  
CAROLINA UCHE AQUINO

**DPTO. DE CONTENIDOS**  
CAROLINA UCHE AQUINO  
TEL. 618308561

**DELEGADA PROVINCIA DE  
SANTA CRUZ DE TENERIFE**  
ALE HERNÁNDEZ  
TEL. 628608956

**AGRADECIMIENTOS**  
BÉATRIZ GÓMEZ  
MIGUEL ÁNGEL GONZÁLEZ  
FABIOLA DOMÍNGUEZ  
JOSÉ BRINGAS  
MARIA AMENEIROS  
MIGUEL AGUERRALDE  
ALE HERNÁNDEZ  
IVÁN TARDÓN  
NOELIA VALLADOLID  
MARTA TALAVERA  
JOSÉ MARÍA VALIDO  
ANTONIO RODRÍGUEZ  
DEVI RODRÍGUEZ  
PABLO MIRABELLI  
JUAN JOSÉ SÁNCHEZ  
XPRESSART.NET

PRÓXIMA EDICIÓN · JUNIO '20



@dereojolarevista

C/Roque Nublo Nº30  
35200 - Telde  
Las Palmas de Gran Canaria  
contacto@dereajo-larevista.es



# La Santa

Cuenta la leyenda popular que, el nombre de este singular pueblo marineru situado al norte del municipio de Tinajo, en la isla de Lanzarote, le viene de una Santera que vivía en una pequeña casita a la orilla de la costa, pero, también, nos dice el autor Sosa Barroso, que el nombre deriva de la exclamación “¡Salta!”, por una piedra que siempre ha estado cerca de la costa y, era, desde donde los marineros saltaban a tierra.

No puedo asegurar si una de estas dos historias será el verdadero motivo del nombre que tiene este lugar, pero lo que sí puedo confirmar, es que es un pueblito con mucho encanto.

Pequeño, tranquilo... con un olor a sal y a pescado, que despierta los sentidos cuando te acercas a la orilla. El rugir de su mar, que pocas veces está en calma, debido a sus olas y a sus fuertes mareas, atraen a los surfistas más competentes de todo el mundo.

Pero el surf no es el único deporte acuático que se practica en la zona, otras disciplinas también tienen cabida en un lugar como éste.

A unos dos kilómetros de distancia, se encuentra la Ría de la Santa, donde se asienta el complejo hotelero “La Santa Sport”, uno de los centros deportivos más buscados por los deportistas de élite, porque es uno de los más completos.

En este centro se preparan de cualquier disciplina deportiva y, al mismo tiempo, están en una zona de confort y relax, donde no sólo se trabaja el cuerpo, sino también la mente.

Pero este lugar no es sólo recomendable para deportistas, también cualquier tipo de turista que desee despertar cerca de la costa con un aroma a mar que despierte sus sentidos, puede alojarse en este lugar.

El pueblito también dispone de un largo paseo adornado de palmeras, que invita no sólo a pasear, también a correr, patinar y andar en bicicleta.

El clima siempre suele ser agradable, aunque la brisa siempre está presente en esta zona, siendo las noches algo más frescas.

La actividad comercial principal, es la pesca y el sector de servicios relacionados con el turismo. Existen varios apartamentos para turismo vacacional.

Los restaurantes de la zona son una buena alternativa para disfrutar de una receta típica de la Isla, donde el pescado fresco que traen a la orilla los barcos de pesca, hace las delicias de todo aquel que tenga un buen paladar.

La Santa, es uno de esos pueblos conejeros que tiene un toque genuino y pintoresco que te dejará asombrado si lo visitas.

Beatriz Gómez

  
**Déjense Ver**

Tu web de reseñas, al golpito

¿Te apetece compartir opiniones sobre...

...cine, series, videojuegos, anime, juegos de mesa, novelas y manga?



Te esperamos en nuestro grupo de facebook!

**dejensever.es**  
¡Síguenos en Facebook!





# Manaos

## El pulmón del planeta

Acompáñeme en este viaje que no va a olvidar jamás; volaremos a America del Sur y nos adentraremos en uno de los países más espectaculares, el quinto en extensión, que de por sí solo, es como otro continente. Añadamos un cambio de hemisferio y por lo tanto, cuando en este lado disfrutamos de la época estival, allí gozaremos de un invierno tropical con una temperatura idílica.

Quiero que conozcan una de mis ciudades predilectas rodeada de aguas de diferentes tonalidades, velocidades y temperaturas; de vegetación llamativa, colorida, frondosa, tupida y exuberante; de luces acrisoladas con miles de matices; de fauna cercana, respetuosa y salvaje, de indígenas únicos que se mimetizan y de cientos de niños que siempre sonríen y que juegan con serpientes, cocodrilos, perezosos, monos y delfines de río; todo esto en uno de los entornos más bellos del planeta. Les garantizo que van a ser seducidos por este espacio anclado en el corazón de la amazonía; ya que yo lo fui, y por ello meditamente decidí que naciera mi hijo Adrián, en este paraíso terrenal.

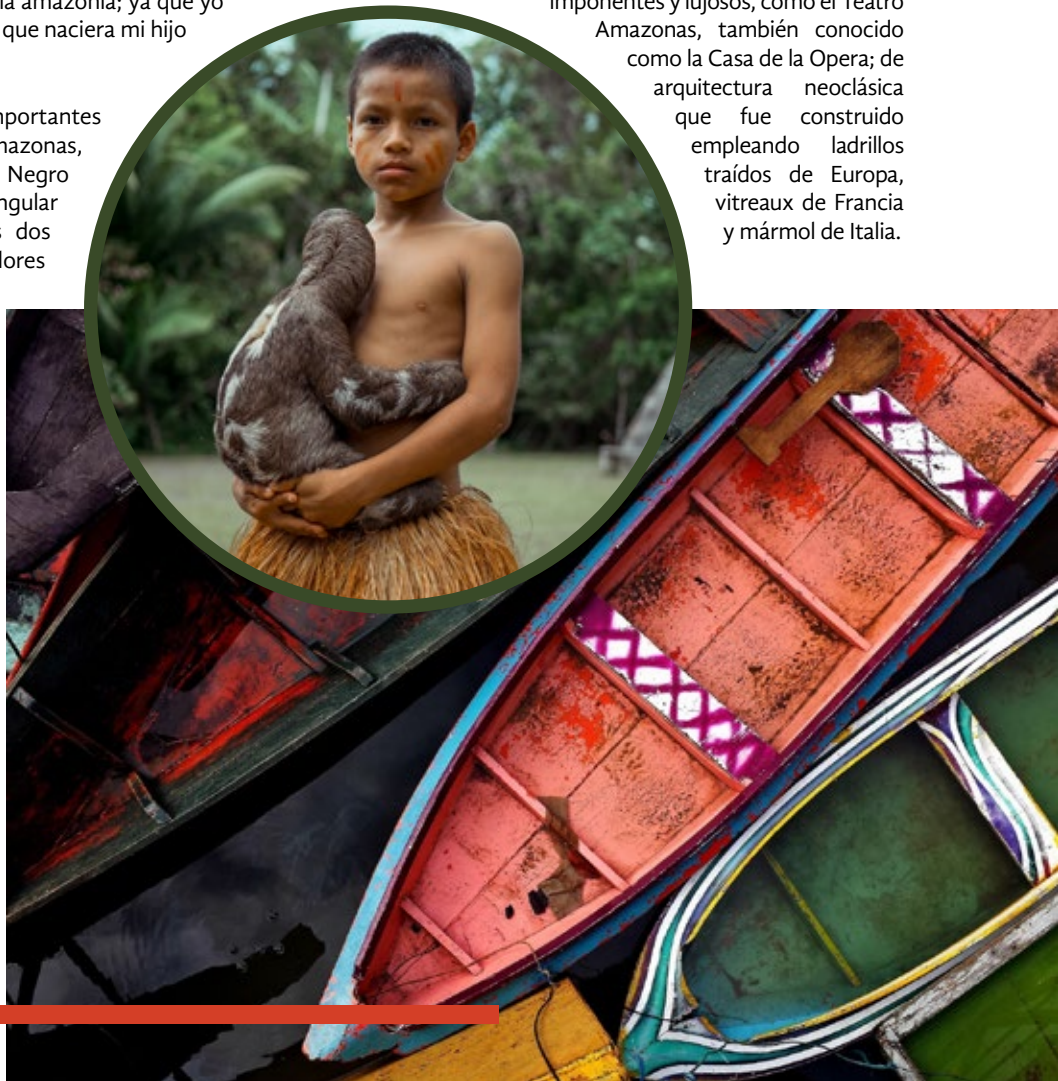
Entremos en una de las urbes más importantes de Brasil, capital del estado de Amazonas, situada cerca de la confluencia del Río Negro con el Solimões donde se produce el singular "Encuentro de las Aguas" entre los dos colosos con flujos de diferentes colores y donde ambos intentan juntarse para ser aun más grandes, durante más de 6 kms. las aguas corren sin mezclarse; vivámoslo desde una barcaza y donde lo sentiremos y lo podremos acariciar. Les animo también a presenciar este espectáculo único sobrevolándolo en un hidroavión. Experimentará el verdadero edén, donde observará nenúfares gigantes y una selva tupida repleta de atracción, musicalidad y colorido. Irrigada y alimentada por miles de ríos serpenteantes.

Estamos en Manaus, en el corazón de la selva tropical más grande del mundo y a orillas de uno de los ríos más fascinantes que recorre el continente de oeste a este, desde

las cumbres de los Andes en Perú hasta la costa atlántica del Brasil, con 6.800 kms, siendo el más largo y caudaloso de este planeta.

Fue fundada por portugueses en 1.669, comenzó siendo un pequeño fuerte para proteger la parte norte de la colonia del Brasil. En las cercanías vivían varias tribus indígenas (Barés, Banibas, Passés y principalmente la de los Manaos, que influyó en el nombre de la ciudad). La traducción significa "Madre de Dios".

Esta ciudad a finales del siglo XVIII, vivió su máximo esplendor con la Fiebre del caucho y se la consideró una de las más prósperas del mundo. Este apogeo se dio entre los años 1890 y 1920; época en que gozaba de tecnologías que otras ciudades de Brasil aún no tenían, como tranvías eléctricos, avenidas construidas sobre pantanos, edificios imponentes y lujosos, como el Teatro Amazonas, también conocido como la Casa de la Opera; de arquitectura neoclásica que fue construido empleando ladrillos traídos de Europa, vitreaux de Francia y mármol de Italia.







Compañías enteras de Teatro venían a actuar en plena jungla. El Gran Caruso y Sarah Bernhardt fueron algunos de sus más ilustres visitantes. Mencionar también el Palacio de Gobierno, el Mercado Municipal y el predio de la Aduana. Se la consideraba el París de los trópicos por sus derroches en lujos.

Es el lugar ideal para hacer expediciones, caminatas en la selva, observación nocturna de caimanes, pesca de pirañas y todo tipo de deportes acuáticos, todo esto y más en una naturaleza salvaje y ordenada.

Pero Manaos y sus alrededores son vida en evolución. Adentrémonos por sus ríos, afluentes y riachuelos laberínticos, donde nacen los árboles en el agua oscura y sus hojas vuelven a beber del río, con miles de seres enormes y extraños que nadan a nuestro alrededor, donde las pirañas muestran su peculiar color, donde los cocodrilos descansan observándonos atentamente. Levantemos la mirada y saltaran a nuestro alrededor decenas de primates que vienen a comer en nuestras manos; a la vez posadas descansan cientos de aves cantarinas y las serpientes reptan por las ramas para cambiar sus corazas. Visitemos y convivamos con algunas tribus indígenas, armadas de lanzas, arcos y flechas para cazar. Participaremos de sus ancestrales rituales y danzas. Dejémonos que nos penetren los espíritus sabios y libres de la selva amazónica, respiremos profundamente el comienzo de la vida.

*Miguel Ángel González Suárez*

PRESENTE FIJET ESPAÑA  
ASOCIADA A LA FEDERACIÓN MUNDIAL DE PERIODISTAS Y ESCRITORES DE TURISMO



Distribuidor exclusivo de cocinas **SANTOS**



**SAMONY**

mobiliario de cocina

**TELDE**

C/Viera y Clavijo, 18  
San Gregorio  
Tel.: 928 692 914

**LAS PALMAS DE G.C.**

Avda. Pintor Felo Monzón, 31  
7 Palmas  
Tel.: 928 414 217

[www.samony.com](http://www.samony.com)

Visítanos en 



# SAOT ST

## EN UN ARCHIPIÉLAGO DE MÚSICA POR Y PARA CANARIAS



**¿SOÑABAS CON LLEGAR HASTA DONDE HAS LLEGADO, TENER EL CARIÑO Y RECONOCIMIENTO DEL MUNDO DE LA MÚSICA Y LA CULTURA?**

Supongo que sí. Cada día vas forjando nuevas metas, nuevos sueños. Y no paro hasta conseguir cada uno de los objetivos que me propongo en la vida.

**ADEMÁS, TÚ TE DEDICAS A UN MUNDO QUE ES BASTANTE COMPLICADO, EL AUDIOVISUAL. SOBRE TODO, MUY CENTRADO EN LOS VIDEOCLIPS.**

Sí, digamos que aquí en Canarias, todos los artistas tienen que estar luchando diariamente por salir de las fronteras de Canarias. Entonces, lo vivo muy de cerca. Es dedicarme a un sector en el que también dependo de los músicos canarios.

Porque, mucha de la gente con la que grabo, son de aquí. Otros no. Pero veo lo que luchan por conseguir todo eso.

**ARTISTAS CANARIOS Y MUCHOS, CADA VEZ MÁS ARTISTAS DE FUERA, INCLUSO ALGUNOS QUE SON ÍDOLOS PARA TI. HAS TRABAJADO CON ELLOS. IMAGINO QUE IR CUMPLIENDO ESAS METAS TIENE QUE SER MARAVILLOSO EN TU VIDA ¿NO?**

Sí, porque además, yo crecí con el mundo del hip hop. Era fan de muchísimos artistas con los que estoy creciendo. Tener un programa de radio hace muchísimos años me dio la oportunidad de conocer a muchísimos artistas, y entrevistarlos... Y, años más tarde, y dedicándome al mundo audiovisual, acabé trabajando con ellos. Ellos siguieron sacando discos, y, al final, por una cosa, u otra, coincidimos y he trabajado con ellos en sus videoclips. Ha sido increíble el haberlos conocido, y estar ahí con ellos.

**TENGO EN MIS MANOS UNA ENTRADA PARA EL CICCA, EN ELLA ESTÁ ESCRITO TU NOMBRE. CUÉNTANOS ¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI ESTA ENTRADA?**

Pues, esa entrada son 5 años de trabajo. 5 años de lucha constante realizando un documental sobre la historia de la música en Gran Canaria, que es un trabajo a título personal. Nadie me ha encargado eso, y lo he hecho por voluntad propia. Y, para mí, es el culmen de todos estos 5 años trabajando para poder realizar

y presentar este proyecto ante toda la gente que ha participado, que he entrevistado, y que ha tenido algo que ver con este trabajo.

**“PIÉLAGO. MORIR DE ÉXITO EN CANARIAS”, HACE UN RECORRIDO POR LA MÚSICA DE GRAN CANARIA, DESDE LOS AÑOS 60. HASTA CASI LA ACTUALIDAD, ¿VERDAD?**

Yo empecé a hacer ese trabajo, pues, un poco por curiosidad, por investigar un poco de dónde venían mis orígenes de la música. De lo que sucedía en Canarias, a medida que fui avanzando en el proyecto, todo esto, se magnificó de una manera bestial, porque había muchísimas cosas a las que me enfrenté que no tenía ni idea de que habían ocurrido, bandas y grupos de música que no tenía ni idea de que existían, situaciones que habían pasado en la isla de Gran Canaria, que también, fueron importantes en el rumbo que tomó la música.

Y, con el paso del tiempo, al final, se convirtió en un proyecto personal porque al final, yo estaba metido en el ajo. Yo me tuve que meter ahí y narrar muchas de las situaciones en primera persona. Y enfrentarme a la realidad que sucede. Que sí, había vivido en mi etapa como rapero y como DJ, pero hubo otras cosas que flipé. Porque, ¿Esto sucedió realmente en la isla de Gran Canaria? Y al final, me metí en tal magnitud del proyecto, que tuve que narrarlo todo en primera persona.

**HAY GENTE QUE NO PUDO ESTAR ESE DÍA EN EL CICCA, VER ESE**





**DOCUMENTAL. LO VAMOS A PODER HACER EN EL MES DE ABRIL ¿VERDAD, SAOT?**

Sí, mucha gente está confundida. Porque realmente lo que pasó el día 15 de Enero fue un preestreno. Un estreno privado, al que se acude con invitaciones, al que acude gente que tiene que ver con el documental. Pero, realmente, el estreno oficial, es en abril. Todavía no puedo dar mucha información de dónde se va a presentar. Pero, el estreno oficial, es en abril. Desde ahora hasta abril se está presentando en todos los festivales y concursos que pueda, y que mi economía me lo permita. Y después, el estreno final es en abril.

**¿QUÉ ESPERAS QUE SUCEDA DESPUÉS DE ESTO?**

Para mí, el día 15, significó el final de una etapa. Porque yo ya esos 5 años los disfruté, e hice lo que tenía que hacer. Siempre me pasa con los vídeos, cuando lo termino y se lo entrego al artista, se cierra un ciclo y una etapa. Hice todo lo que tenía que hacer, y

**AHORA, TODO LO QUE VENGA, VIENE PARA SUMAR, ¿NO?**

Sí, tanto el documental como los próximos videoclips que más o menos, estoy cerrando para lo largo del año. Siempre, cada año, ha sido mejor que el anterior. Hace unos meses, me planteé... ya terminé el documental, los videoclips están casi finalizados ¿Qué va a pasar? Pero, estaba totalmente tranquilo, porque sé que, algo ocurrirá tarde o temprano. Todo viene. Si, al final, se alinean las cosas. Al final, todo vuelve.

**YO QUE TE CONOZCO MUY BIEN, Y ME SIENTO ORGULLOSA DE ELLO SE QUE ERES Y HAS SIDO AUTODIDACTA COMPLETAMENTE, TODO LO APRENDIDO LO HAS HECHO SOLO Y TE HAS IDO LABRANDO TU CAMINO, ERES MUY VALORADO POR TODO EL SECTOR DE LA MÚSICA.**

Sí, realmente cuando me llaman para charlas, me llaman de institutos y claro, siempre lo que les digo, y les dejo claro, es que yo nunca estudié nada que tiene que ver con mi profesión. Sí es verdad

De luchar sin tener el conocimiento absoluto, porque el conocimiento al final me lo ha dado el trabajo. Y, aprender de todos esos errores que he cometido durante todo ese proceso.

**TÚ HAS CUMPLIDO MUCHOS DE TUS SUEÑOS, Y, ADEMÁS, TIENES TATUADA UNA FRASE, QUE LLEVAS EN CAMISETAS Y EN TU MARCA "FLEJE" QUE DICE JUSTO ESO "BELIEVE IN YOUR DREAMS". ¿VAS A SEGUIR CREYENDO EN TUS SUEÑOS, Y VAS A SEGUIR CUMPLIENDO TUS SUEÑOS?**

Es extraño, porque yo llevo toda mi vida con muchísimos objetivos a la vez. Si no he estado con el documental, he estado con proyectos musicales, vídeos... Y ahora, este 2020, ha sido como un poco extraño, porque ahora mismo es como si mi cabeza estuviera en blanco, y no tuviera ningún objetivo que cumplir, más que vivir. Creo que ya he hecho suficiente durante todos estos años, que llevo persiguiendo millones de cosas.



muchas veces me olvido de que el videoclip ya ha salido. Han sido años de constancia, y, ahora mismo, tengo la cabeza metida en otra cosa. Todo lo que venga, bienvenido sea. Es un extra que me tomo (risas).

**ESTÁ CLARO QUE HAS EMPEZADO EL 2020 MUY BIEN, CON ESTE SUEÑO HECHO REALIDAD, TU DOCUMENTAL. Y COMO DICES**

que escogí la rama del Arte, y había asignaturas que estaban enfocadas a lo audiovisual, que siempre las aprobaba. Entonces, si están buscando realmente esa faceta de estudiar, puedo estar de acuerdo o no de acuerdo. Si buscas otro tipo de ejemplo, como que cada uno persiga lo que quiere en la vida, si quieres que vaya por ese lado, considero que si soy un buen ejemplo, porque yo lo he vivido en mis carnes.

**Pero bueno, tienes muchas cosas que van a salir de ahí, de tus sueños, de tu trabajo, y que las vamos a poder ver dentro de muy poquito. Grandes artistas con los que has trabajado y vas a trabajar... estaremos muy atentas a ti y a tu página oficial tanto en Facebook como en Instagram.**



CHARLAMOS  
CON...

# Minerva Pérez Ferreras Fundadora de Asombrosa.es

## ¿CÓMO NACE ASOMBROSA.ES? ¿CON QUÉ OBJETIVO?

Después de muchos años trabajando en Madrid, y tras mi vuelta a Las Palmas, en un contexto de construcción de reputación profesional en mi tierra (llevaba 20 años trabajando y viviendo fuera), me doy cuenta de que los foros en los que se mueven profesionales, empresarios y emprendedores, son eminentemente masculinos. Siempre ha sido así. Pero el cambio, me hace identificarlo de forma más clara.

Si a esto unimos que en septiembre 2019 asisto por primera vez a un evento para mujeres, y tras lo vivido, aprehendido y sentido allí, lo veo claro: me gustaría ofrecer un foro de expresión y encuentro al talento femenino canario. Pero además cuando entro en fase de definición del proyecto, decido ir más allá y buscar aportar valor a través de sesiones formativas y de inspiración, para que cada evento Asombrosa ayude a crecer y desarrollarse a las asistentes.

**EVENTOS EN LOS QUE LA MUJER ES LA GRAN PROTAGONISTA, Y PARA ESO BUSCAS LA PARTICIPACIÓN DE GRANDES MUJERES PARA LAS DIFERENTES PONENTES Y TALLERES. LA PRIMERA FUE MÓNICA GALÁN BRAVO. ¿CÓMO RECUERDAS ESE PRIMER EVENTO? ¿QUÉ CREE QUE APORTÓ A LAS ASISTENTES?**

La realidad es que tras llevar meses rumiando la idea, lo que finalmente me empujó a hacerla realidad, fue la visita de Mónica Galán Bravo (autora del método Bravo y autoridad reconocida como trainer en comunicación, oratoria y comportamiento no verbal) a Las Palmas.

Le propuse colaborar con Asombrosa y convertirse en la Madrina del lanzamiento de esta marca, y aceptó. Durante el encuentro, nos enamoró con sus consejos y vivencias y creo que fue un claro exponente de mujer Asombrosa e inspiradora, justo lo que estábamos buscando.

**EL SEGUNDO ASOMBROSA EN TALLERES PALERMO ENGANCHÓ A OTRO GRUPO DE MUJERES... CONSIDERAS QUE TODAS LAS MUJERES NOS DEBEMOS UN RATITO ASÍ? ¿ENTRE NOSOTRAS? ¿COMPARTIENDO Y APRENDIENDO UNAS DE OTRAS?**

Absolutamente. Como profesionales, cada vez es más necesario dedicar un tiempo a la reflexión y a la formación continua. A menudo, es difícil encontrar estos momentos porque la rutina y los quehaceres del día a día nos ocupan mucho espacio, tanto temporal como mental.

Con esa ambición nace Asombrosa, con la de conseguir que las mujeres profesionales nos dediquemos un rato en el que sólo pensemos en nosotras para seguir desarrollándonos. Al compartir esos momentos con otras profesionales conseguimos además inspirarnos y aprender de otras mujeres Asombrosas, porque uno de

ASOMBROSA





nuestros objetivos es generar momentos en los que nos sintamos cómodas para compartir y generar lazos con el resto de participantes, y además generar contactos para que de cada Asombrosa salgan sinergias, proyectos comunes e incluso potencial desarrollo profesional.

“Me gusta decir, que si yo fuera HeadHunter, no me perdería el próximo Asombrosa... un foro donde encontramos talento profesional a raudales.”

### EL ÚLTIMO TUVO LUGAR EN UN MARCO DIFERENTE Y UN FORMATO DISTINTO CON UNA PONENTE LLENA DE ENERGÍA. UN “AFTER WORK” INSPIRADOR... ¿CON QUÉ TE QUEDAS DE ESA JORNADA?

Efectivamente, nuestro reto es crear eventos asombrosos para mujeres Asombrosas, por lo que estamos siempre innovando en contenidos, ponentes, espacios y actividades.

Tuvimos el placer de celebrar nuestro último encuentro en las instalaciones de Canarias7 y contar con la ponencia de Cathaysa Melián sobre Inteligencia Emocional en el ámbito empresarial.

Cathaysa nos aportó una ponencia llena de emoción y muy dinámica, donde aprendimos cómo gestionar la inteligencia emocional a nuestro favor, en el entorno profesional. Bailamos, aprendimos, y además... nos divertimos. También aprovechamos para cambiar el formato tras los primeros desayunos a un formato de tarde que nos permitió enfocarnos más en la parte de networking y disfrute, y que además se pudo alargar un poco más.

Realmente, fue un momento muy divertido e inspirador que permitió que



nuestras Asombrosas se conocieran mejor y pudieran compartirse en un ambiente muy lúdico, ¡hasta tuvimos mojitos de fresa!

### ¿Y AHORA? ¿CON QUÉ NOS VAS A DEJAR ASOMBRADAS?

Ya estamos trabajando en nuestro próximo evento, en el que esperemos seguir asombrando e inspirando, y con-

tar, como hasta ahora, con ponentes de nivel que nos permitan seguir desarrollándonos siempre en una ambiente distendido y enriquecedor. El reto es seguir combinando inspiración y diversión para que nuestras asistentes nunca pierdan su capacidad de Asombro.

*Carolina Uche Aquino*

GERENTE DE DE REJOJO LA REVISTA Y DE PCL RADIO

**Nuestro objetivo es conseguir el máximo confort del usuario minimizando el gasto energético.**

- Proyectos a medida
- Obra nueva
- Rehabilitación
- Diseño de interiores
- Rehabilitación energética
- Certificados energéticos
- Cédulas de habitabilidad
- Certificados de antigüedad
- Valoraciones de inmuebles
- Asesoría y proyectos de energías renovables

Minerva Segura Arquitecto

C/ Profesor Francisco Cruz, nº 12, 1ªA, San Juan, Telde  
Teléfono: 681 116 765

www.minervasegura-arquitectura.com  
minervasegura@gmail.com

# EL FENG SHUI,

más que una técnica decorativa!

¿Has pensado alguna vez por qué algunas casas o negocios atraen a las personas y los invitan a quedarse para contemplarlas o para disfrutar de ellas? ¿Has tenido la sensación de que determinados lugares te producen cierta incomodidad y que desearías alejarte de ellos?

Las formas presentes en una vivienda o en lugar de trabajo tienen una notable influencia sobre las personas que conviven o que trabajan en ellas y su bienestar se puede ver reforzado o debilitado.

El Feng Shui, cuyo significado etimológico es "aire y agua", considera la distribución de los espacios, sus colores, la forma de los elementos al igual que su simbología como claves de interacción y de influencia en las personas con resultados potenciadores o limitantes.

Esta técnica milenaria con origen en China ha sido adaptada a occidente como un método para enriquecer todos los aspectos de la vida considerando nuestro hogar o lugar de trabajo como partes que nos influyen. El Feng Shui enseña como a través de la correcta disposición de todos los elementos se puede generar salud, riqueza y felicidad personal.

Cuando miramos el mundo a través de los ojos del Feng Shui comprobamos, simbólicamente, que todo está vivo y generando una relación física y emocional directa con las personas.

El Feng Shui facilita un camino directo a la modificación consciente de nuestro entorno a través del aprendizaje experiencial de sus reglas o con la ayuda de un consultor acreditado. En ambos casos, se trata de abrir las percepciones a la armonía oculta de nuestro entorno para descubrir sus puntos fuertes y débiles y usarlos en nuestro beneficio.

Las aplicaciones en el uso de la técnica del Feng Shui son tan concretas como lo pueden ser nuestras necesidades: ¿Problemas para conciliar el sueño? ¿Malos resultados en nuestros negocios? ¿Problemas en nuestras relaciones personales o de trabajo? Para todo ello el Feng Shui puede aportar remedios que, si son puestos en práctica, transforman las situaciones. No es una panacea milagrosa, ni una ciencia paranormal, es el uso consciente de las energías que nos rodean.

## Feng Shui aplicado al hogar:

Un hogar es mucho más que una casa. El Feng Shui nos aporta una guía para convertir nuestra vivienda en un lugar equilibrado, armónico e idóneo en el que encontrar nuestro bienestar. La adecuada combinación de los colores, formas y materiales unido a una correcta distribución de los espacios, así como, la buena utilización de mobiliario, luces, color y complementos distribuidos de acuerdo a unas reglas fijas que deben adaptarse según la persona a la que va destinada y



las funciones que desea realizar, son un acceso rápido a más claridad, creatividad, mejor salud, relaciones más plenas y cálidas e incrementa el éxito y la prosperidad.

La vivienda se analiza como un todo, reforzando aquellas zonas que pueden presentar carencias o ausencias y, que finalmente influirán en nuestro bienestar físico o psíquico.

Una de las primeras cosas que debemos hacer es decidir el uso de cada una de las habitaciones. Cada estancia en función de sus reglas de distribución, iluminación y orientación se pueden considerar como espacios más "Yang" y por tanto ser dedicadas a un uso más social, por ejemplo: sala de estar, cocina, despacho; al contrario que otros espacios con energía "Yin" serán concebidos como zonas de descanso.

## Feng Shui en los negocios:

También aquí la técnica del Feng Shui puede ser aplicada en espacios profesionales: la empresa o el local de negocios pueden ser objetivos para crear o corregir ambientes de trabajo que resulten más productivos y amables para trabajadores y clientes y, que contribuyan al éxito y prosperidad del negocio. Una adecuada planificación del espacio minimiza los efectos negativos de determinadas áreas y realza la productividad de otras. El promover y cuidar determinadas zonas energéticamente vitales como la entrada principal, la zona de ventas o la sala de reuniones tienen un fuerte impacto en la toma de decisiones y, las negociaciones importantes y con ello en la prosperidad o supervivencia de la empresa o del negocio.

Un adecuado análisis con el Feng Shui y una correcta aplicación de las reglas hará que se eviten errores que puedan disminuir el volumen de ventas, la insatisfacción entre los empleados y la ausencia de buenas gestiones comerciales.





ASR4YOU

**LLEGA A CANARIAS  
ASR4YOU**

**TU NEGOCIO DE MODA Y JOYERÍA,  
CAMBIA TU VIDA Y TUS DÍAS...**

**628 196 310**

**¿Te interesa un ingreso adicional o a tiempo completo?  
Contacta con nosotros y transforma tu vida.  
¡LLAMA AHORA!**

**¡GRATIS formación y sistema Dropshipping a los 100 primeros!  
¡Sin mantenimientos, ni mínimos, ni gastos, ni stock, ni experiencia previa!**

**Si te gustan las marcas como  
GUESS, RAYBAN, GUCCI, MICHAEL KORS, VERSACE, NIKE O PRADA...**

ahora las puedes conseguir con descuento de  
hasta el 80% sobre el precio en tienda.

Marcas originales en moda y joyas a precios increíbles  
a través de nuestra plataforma online

# EL BAILE, GENERADOR DE SEROTONINA

Fabián Rodríguez es mucho más que un bailarín, mucho más que un profesor de baile... Es un maestro del baile con diferencia. Apasionado de su profesión, vive por y para transmitir sus emociones a través del baile. Para Fabián, el baile es un modo de vida, algo que, a diario, hace contraer tanto a su sístole como a su diástole. Cercano, honesto y carismático, Fabián Rodríguez defiende con ilusión un Arte que está infravalorado y que hace tanto bien, el baile. Amante de los ritmos latinos, este uruguayo afincado en Gran Canaria, hace felices a sus aprendices mediante algo más que una coreografía, un estilo de vida que beneficia a todo aquel que lo practica.

## LA MÚSICA AMANSA A LAS "FIERAS"... ¿EL BAILE LAS SANA?

Pues mira, desde mi punto de vista, sí, la música amansa a las fieras... Por lo menos a mí me pasa que, cuando vengo muy cascado de la rutina, lo que necesito es escuchar música y bailar. Necesito sacar fuera lo que tengo dentro. Me ha pasado estar súper mal, cansado y agobiado y tener la necesidad de salir y de bailar un rato. Salgo, bailo dos horas y regreso a casa más a gusto que nadie. Tengo muchos alumnos que vienen después de una ruptura, que van al médico con depresión y, el doctor, lo que les recomienda es que bailen, porque yo creo que todo el mundo sabe que la música y el baile son terapia, y se podría decir que es sana.

## ¿QUÉ LE APASIONA MÁS SU FACETA COMO BAILARÍN O LA DE PROFESOR?

Lo que más me apasiona es hacer que la gente sienta algo, que transmita algo que la gente vea y diga: "¡Wow!". Si me gusta tanto lo de las actuaciones y el tema de dar clase es porque creo que entrego una parte de mí a la gente, intento que les apasione tanto a ellos como a mí. Eso es lo que me encanta, que se queden aunque sea con un 10% de lo que doy y/o siento.

## ¿EL PESO, LA TALLA O LA EDAD SON CONDICIONANTES PARA PODER PRACTICAR EL BAILE PROFESIONALMENTE HABLANDO?

Respecto al tema del peso, la edad y la talla es muy importante porque, hoy en día, el baile se va regenerando, se va mezclando, mimetizando...

Es importante porque, el baile, conlleva muchas acrobacias y muchos estiramientos.

Creo que importa, aunque hay bailarines que, por la condición, siendo un poco gorditos o pasados de edad, lo hacen, pero son la minoría, desde mi punto de vista, porque yo tengo 40 años y lo sigo haciendo y me encanta ver bailar a una persona más mayor o más gordita y moverse y disfrutar. Me apasiona y me gusta, pero, tal y como está la sociedad hoy en día, sí importa.

## SI TUVIERA QUE ELEGIR UN ESTILO DE BAILE... ¿CUÁL SERÍA?

Pues me gustan todos, los elegiría todos. Cualquier cosa que sea bailable me encanta, me vuelve loco. Lo que me hizo aprender a bailar y lo que llevo como bandera es la Salsa, me enamoré de la Kizomba, (porque me enamoré así, literal), pero, si me dieran a elegir, me quedo con la Salsa.

## ¿QUÉ CUALIDADES DEBE DE TENER EL O LA PARTENAIRE PERFECTA?

Desde mi punto de vista no sé si existe la partenaire perfecta... Una persona que sepa transmitir, que se deje llevar y que sepa matizar cuando a mí o a un profesor se le queda algo atrás... Por ejemplo: Yo, que soy hombre, que sepa explicar la parte de la mujer cuando estamos haciendo alguna figura. Creo que esa sería la partenaire perfecta.

## ¿EXISTE UNA EDAD ESPECÍFICA PARA EMPEZAR A BAILAR?

Yo diría que edad para empezar a bailar no hay, creo que desde pequeño es cuando más nutre empezar a trabajar la flexibilidad y versatilidad, pero nunca es tarde para comenzar. Es más, hay gente ya apuntándose adulta de 30 a 40 años, porque creo que el baile es una terapia. Muchas personas y alumnos conocidos me dicen que el baile les ha cambiado la vida, me cuentan que van al médico con depresión y el médico les manda a bailar, así que verdaderamente no hay una edad concreta para bailar.





### ¿CUALQUIER PERSONA PUEDE APRENDER A BAILAR? HAY MUCHAS PERSONAS QUE SE DICEN A SÍ MISMAS QUE CARECEN DE SENTIDO DEL RITMO E INCLUSO QUE NO TIENEN OÍDO Y SE SIENTEN RIDÍCULAS BAILANDO.

Bueno eso es una pregunta compleja ¿no? Porque creo que bailar es expresar con el cuerpo lo que uno siente cuando escuchamos música, los movimientos, el sentir propio que hace que te muevas. Pero si ya hablamos de ejecución, es decir de ejecutar una danza en cualquier estilo, creo que tener oído es muy importante; hay gente que no tiene oído y también tienen derecho a seguir bailando.

Pero evidentemente es complicado, con la limitación de cada uno. Bailar es para todo el mundo, hay varios estilos y gente que interpreta los movimientos como les apetece. Si es cierto que existe una base que hay que seguir, pero claro, ¿quién es quién para decirle a nadie que los movimientos no son como la persona los hace? Las personas al final quieren disfrutar y desinhibirse, reír y salir de la rutina, no van a competir.

Si uno quiere bailar a manera exhibición o competición sí, hay que tener mucho oído. Es más yo eduqué muchísimo el oído al estudiar danza, que implica música, percusión, los vientos, las notas musicales, los tiempos...

### ¿ERES TAMBIÉN PERCUSIONISTA?

Sí, bueno percusionista en sí no, pero si hago algo de percusión, al final todo implica musicalidad que es lo importante.

### ¿QUÉ HA APORTADO A TU VIDA EL BAILE?

Pues sinceramente me ha quitado muchas inseguridades y miedos. Te quita el miedo a relacionarte, a abrirte a otras personas, a acercarte. Como anécdota puedo contar que a mi pareja la conocí bailando y hoy en día tenemos una hermosa niña en común.

### ¿ES COMPATIBLE SER PAREJA SENTIMENTAL Y DE BAILE?

Si, si, claro. Además hay un montón de parejas sentimentales y que son de baile, también te puedo decir que se forman muchas parejas por el baile y que se rompen por ello también.

### ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE BAILE EN LOS QUE TÚ TE ESPECIALIZAS Y CUÁLES SON LOS QUE TE HUBIERAN GUSTADO APRENDER A PARTE DE LO QUE YA SABES?

Estoy especializado en bailes latinos: bachata, salsa. Ahora existe una modalidad nueva de hace unos años aquí, que no se considera baile latino, es una danza africana, la kizomba. Y dentro de la kizomba hay diferentes ritmos como la zikomba, el urbankiz o el tarraxo.

### ¿HAY BUEN NIVEL EN CANARIAS?

Yo creo que sí, además el canario baila muy bien, y le gusta mucho, muchísimo. Se nutre mucho del baile, ya sea viendo vídeos... lo que pasa que claro, estamos en una isla y alguna limitación siempre encontramos. Me refiero a traer más artistas internacionales para que puedan venir a las islas y así seguir avanzando y creciendo, de todos modos creo que podríamos crecer mucho más.



FABIÁN RODRÍGUEZ SILVEIRA  
+34 671 47 39 32

### TE LO DIGO PORQUE VIENES DE URUGUAY, IMAGINO QUE NOTARÁS UNA DIFERENCIA.

Si, se nota la diferencia de un país a una isla, sobre todo, por ejemplo, en Uruguay yo sigo mucho a mis amigos, toda la gente con la que yo bailaba y que ahora tienen academias y hacen competiciones cada dos meses, y eso hace que la gente se motive y avance.

Claro la competencia leal siempre es buena, porque si tú avanzas yo quiero avanzar más, te ayuda a esforzarte.



Laura Uche Aquino



¿NECESITAS AYUDA EN UN CONFLICTO FAMILIAR, LABORAL, JURÍDICO O DE FORMACIÓN?

Relaciones socioafectivas  
Conflictos y pautas de parejas  
Organización familiar  
Violencia en todos sus géneros  
Trabajadores sociales  
Asesoría Jurídica

# CANARIAS NO SOLO PLÁTANOS

## RAFA MÉNDEZ

### "CANARIAS NO SOLO PLÁTANOS" ES TU NUEVO ESPECTÁCULO, Y LEYENDO EL TÍTULO ME RESULTA UN POQUITO REIVINDICATIVO, ¿CIERTO?

Pues sí, es bastante reivindicativo, sobre todo porque canarias no es una hora menos, canarias no es sólo playa... Canarias es mucho más que todo esto. Entonces, es reivindicativo sobre todo para el propio canario, más que para el peninsular.

Los canarios estamos acostumbrados a tirarnos como muchas piedras, a infra-valorarnos, y a estar continuamente valorando más lo que viene de fuera, que el propio canario. Y pienso que esto es una cosa de antaño, ¿no? De las abuelitas, que son estupendas, de estas cosas de, "Dónde vas tu", "Dónde vas para allá", "Quédate aquí". Esas cosas del miedo. Tampoco es que quiera cambiar a las personas y la idiosincrasia canaria, pero sí te puedo asegurar que las personas que verán el espectáculo se darán cuenta de que el título tiene mucha importancia.

### ESTE ESPECTÁCULO ESTUVO EN MI CIUDAD, TELDE EN GRAN CANARIA Y CON UN TEATRO LLENO Y ENTREGADO. ¿QUÉ SIGNIFICÓ PARA TI ESTRENAR AQUÍ?

Yo adoro todas las islas, pero, en concreto, Gran Canaria. Siempre lo digo en las entrevistas por lo que tenéis a nivel cultural, ya no solo en Telde. Todos los teatros están funcionando los fines de semana con una cartelera impresionante, y encima, llenos. O la gran mayoría, llenos. Y eso, da mucho gusto. El día del estreno estábamos muy emocionados, porque encima hay 3 componentes que son del municipio, Sergio, Yero y Satch, que es actor.

### ¿CÓMO FUE EL CASTING PARA SELECCIONAR AL ELENCO DE BAILARINES?

Hice un casting en Tenerife en La Orotava. Y luego allí, en Gran Canaria, y fue increíble. Cierto es que yo necesitaba sólo 5 bailarines, porque luego tengo 2 cantantes y un actor.

Así que, imagínate. Entonces, tenía que congrega lo mejor. Súper agradecido a toda la gente que vino al casting, y ver cuánto talento tenemos. Y, es un poco de lo que va el espectáculo. De cuánta gente tenemos, con tanto talento, y tan buena y que, desgraciadamente, tengamos que esperar a los carnavales, para que puedan moverse y bailar. Un poco, la propuesta es esa, de generar trabajo y dar trabajo.



### ¿A QUÉ PÚBLICO VA DIRIGIDO ESTE SHOW?

Para todos los públicos, incluido los niños, el impacto visual y el mensaje que tiene es brutal. Yo no me esperaba que fuera a ser tan brutal y tan impactante para los niños. Hemos estado ya en varias ciudades, en Marzo estaremos en Madrid, y mi deseo es ese, estar en todos los lugares posibles.

### LLEVÁNDOLO FUERA DE CANARIAS, ESA PROMOCIÓN Y ESA REIVINDICACIÓN DE LAS ISLAS SERÁ MUY IMPORTANTE PARA EL ARCHIPIÉLAGO, ¿VERDAD?

Sí, la promoción es brutal. La semana anterior de estrenar, perdí la objetividad. Digo, madre mía, esto... ¿le gustará a la gente? Yo tenía claro que

sí, pero claro, hace 3 meses, cuando empecé a crearlo. Es un espectáculo que, cuando lo vean fuera, van a tener ganas de venir a las islas. Bueno, va a ser muy positivo.

### LA DANZA, BUENO, EL ARTE EN GENERAL REQUIERE MUCHA DISCIPLINA, MUCHA CONSTANCIA ¿VERDAD?, MUCHO ESFUERZO, Y, QUIZÁS, EN CANARIAS, MÁS TODAVÍA, ¿NO?

Sí, y eso, también. El espectáculo, también va de esto, de la insularidad. El ser de una isla complica todo más, hay gente que no tiene dinero para irse y realizarse. No soporto la palabra "Sueños", me gusta la palabra "hacer", y que estos chavales jóvenes, puedan hacer. Yo, lo tuve súper complicado, yo me fui muy tarde, con 21 años, porque tenía problemas familiares. Tampoco tenía ganas de irme, porque quería estar con mi familia. Pero no me podía realizar. ¿Por qué tengo que irme del lugar de donde soy porque no tengo trabajo? Ese es el mensaje que también queremos dar cuando estemos en Península, para que entiendan que es mucho más complicado para los canarios.

### IMAGINO QUE A TI, SE TE ACERCARÁ MUCHÍSIMA GENTE JOVEN, Y TE DICEN: OYE RAFA, QUIERO DEDICARME A LA DANZA, PERO ¿CÓMO LO HAGO?, ¿QUÉ CONSEJO, POR DECIRLO DE ALGUNA MANERA, LES DAS?

A ver, la primera sugerencia que yo doy, más que consejo, primero le pregunto o miro si realmente son talentosos, porque perdemos mucho tiempo pensando que somos buenos para algo, y luego, no lo somos. Y, hay gente que no está dispuesta a decirlo. Yo, soy una persona que, con cariño y amor, suelo decir las personas por donde se tienen que dirigir, si veo que es alguien con talento y bueno, le animo a que haga todo lo que pueda y más. Sobre todo, que haga lo que sepa de corazón. Que se forme mucho, muchísimo. Que sea una persona despierta, activa, educada,



generosa, humilde. Y, sobre todo, con ganas de aprender. Y, que no sea perezosa ni gandula, como decimos aquí. Si quiere realmente hacer algo en la vida, que lo haga y que vaya a por ello, eso sí, que invierta la energía en algo concreto.

Muchos de los que se supone que quieren ser artistas, quieren hacer muchas cosas, y se pierden, y, luego, se ven las frustraciones en no haber hecho lo anterior en su día, porque no han puesto la energía suficiente a una sola cosa.

**LOS PADRES JUEGAN UN PAPEL MUY IMPORTANTE. YA NO SE OBLIGA COMO ANTES A UN HIJO/A A ESTUDIAR TAL CARRERA O TAL OTRA SINO QUE SE IMPULSAN LOS TALENTOS Y ASÍ ES LO COMO DEBE SER ¿VERDAD?**

Los padres en ningún momento tienen que limitar a los hijos, porque sería una equivocación. Luego, hay muchas etiquetas, muchos prejuicios. A mí, me parece una subnormalidad, perdonando la palabra, que los padres piensen así. Los hijos han de ser felices, que la vida va y viene, la vida pasa muy rápido, que nunca vamos a saber lo que nos va a pasar en nuestras vidas como para estar ya pensando que nuestros hijos se dediquen a algo que les va a dar o no.

La vida está llena de sorpresas, y lo principal es hacer lo que uno desea de corazón. Por supuesto que hay que estudiar y nutrirse. Pero si alguien decide, como tú bien dices, cantar o bailar, que le ayuden a alzar, no que le digan ¿dónde vas tú? Los padres, limitan más a los hijos de lo que se creen por querer aparentar, o por querer hacer trabajos, supuestamente más importantes que ser artistas. Para mí, eso es un discurso bastante viejo, aburrido, y me da mucha pereza. Pero bueno, al mismo tiempo, lo puedo entender.

*Carolina Uche Aquino*

GERENTE DE DE REJO LA REVISTA Y DE PCL RADIO



*“Si veo que es alguien con talento y bueno, le animo a que haga todo lo que pueda y más. Sobre todo, que haga lo que sepa de corazón.”*



Foto: José Bringas Fotógrafo



Empresa especializada en

productos de coctelería, talleres y catas.

TENEMOS TODO LO NECESARIO EN MAQUINARIA PARA RESTAURACIÓN.



TECNIHOSTEC



Av Ansite, 14, Cruce de Arinaga

Tel: 928 500 092/677 548484

636 6363 636

# Sole Giménez

## Visibiliza a la mujer como autora y compositora en “Mujeres D Música”

“¿Quién sabe que ‘La Flor de la Canela’, ‘Bésame Mucho’ o ‘Dos Gardenias’ fueron compuestas por mujeres?” Algo así fue lo que se preguntó la cantante Sole Giménez al preparar un nuevo trabajo que acaba de ver la luz, Mujeres D Música, y que tocará con sus músicos en el **Auditorio de Teror el 27 de marzo** en un evento organizado por el Ayuntamiento de la villa mariana.

Si Sole Giménez nos dibujó un paisaje de Hombres Sensibles en su anterior disco [2017], dos años más tarde saca a la luz otra propuesta de género que ha querido titular: Mujeres D Música; un disco en el que Sole incide y reflexiona en el papel de la mujer como gran compositora universal en los mercados latinos. Este trabajo, interesante siempre en la elegantísima voz de Giménez, viaja a Gran Canaria el 27 de marzo al Auditorio de Teror gracias a la Concejalía de Cultura, que dirige Henoc Acosta. Las entradas pueden adquirirse a través de [www.entrees.es](http://www.entrees.es)

Sole Giménez es una de las voces más reconocidas y apreciadas de la música en español, por su calidad, calidez, sus giros y su inconfundible personalidad. Nacida en París (Francia), criada en Yecla (Murcia) y afincada en Valencia (España), lleva más de treinta años de carrera en los que no ha dejado de evolucionar y crecer en su dimensión artística y musical, siendo en este momento una de las voces más versátiles y carismáticas de España.

Mujeres D Música tiene dos narrativas poderosas, por un lado gritarle al mundo que la mujer es creadora, visibilizar a la mujer compositora y autora; y por otro, reforzar la gran conexión que tiene España con América Latina y cómo los hilos que se tejen entre nuestras culturas cada vez nos acercan más. Mujeres D Música es el trabajo discográfico que suma el número 20 en la carrera de la ex vocalista de Presuntos Implicados.

Con este nuevo trabajo, Sole Giménez, compositora ella misma de canciones tan populares como “Alma de Blues”, “Cómo hemos cambiado”, o “Mi pequeño Tesoro”, reivindica ese papel de la mujer compositora, tan poco conocido y valorado. Por ellas, por las mujeres autoras, Sole toma hoy la palabra para nombrarlas, traerlas a la luz, darles visibilidad, contar la historia de estas canciones desde el escenario, cantarlas y dar una nueva vida a estas letras.



En este homenaje, Sole no solo ha mirado el talento de las creadoras de España sino que se acerca con enorme gratitud a Latinoamérica y rinde homenaje a este continente a través de una exquisita selección de artistas vertebrada por canciones que están en nuestra memoria: Chabuca Granda (Perú), Rosana (España), Dona Ivonne Lara (Brasil), Mari Trini (España), Eládia Blazquez (Argentina), Natalia Lafourcade (México), Totó La Momposina (Colombia), Rozalén (España), Violeta Parra (Chile), Isolina Carrillo (Cuba), Consuelo Velázquez (México). Ellas son algunas de las autoras latinas que revisa en este disco o en los conciertos y recitales, pero hay más, muchas más. Y todas ellas son grandes “Mujeres de Música”.

*“Éste es el empeño que subyace detrás de este proyecto que además de un disco o un concierto, es una reivindicación, un propósito, una meta: para hacer justicia, nombrarlas a ellas, las autoras y compositoras que hay detrás de tantas canciones escritas aquí o en Latinoamérica, tan conocidas, tan admiradas y disfrutadas. Hacerlo para buscar el equilibrio que tanto se nos ha negado, por balancear la música esta vez a favor de la mujer y sobre todo porque ellas también son creadoras. A pesar de haber sido invisibles para todos, han ido dejando un legado sonoro, rico y frondoso, lleno de matices, profundos y bellos que nos cuenta y nos adentra en su sensibilidad”, dice Giménez.*





Saturados y exhaustos después de cuatro años de giras demenciales y de una presión mediática y social como no se había conocido hasta entonces, a mediados de 1966, los cuatro fabulosos de Liverpool estaban hartos de ser "The Beatles". Artísticamente, habían dejado muy atrás los tiempos del "Love Me Do", pero la tecnología de los espectáculos en vivo no había evolucionado con ellos, y se veían obligados a seguir tocando sus primeros éxitos en conciertos en los que, ni siquiera, conseguían escucharse a sí mismos.

Después de dos meses de descanso y entre rumores de separación, decidieron encerrarse en el estudio el tiempo que fuera necesario para grabar un álbum diferente a todos, y que plasmara sus muchas y muy variadas ambiciones musicales. La banda de los corazones solitarios del Sargento Pimienta nació como una ocurrencia de Paul McCartney, la de transmutarse en una banda de alter egos que les brindara la libertad creativa de experimentar y hacer lo que les viniera en gana sin deberse a la concepción que la audiencia tenía de ellos.

Así, el 1 de junio de 1967, y tras más de 700 horas de grabación en el estudio, lanzaron el "Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band", un álbum único que fue pionero en muchísimos sentidos.



En primer lugar, por inaugurar el concepto de LP como entidad musical en sí misma, en lugar de como mero aglutinador de singles y canciones de relleno. Con una gran variedad de estilos, letras más complejas y de tintes sociales y, por encima de todo, con temas tan destacados como el que da nombre al disco, "Lucy In The Sky With Diamonds", "With A Little Help Of My Friends", "Getting Better", "When I'm 64" o la obra maestra de Lennon, "A Day In The Life", que cierra el conjunto. Refleja la madurez de unos músicos que no volvieron a ser los mismos. Ese era, precisamente, su objetivo.

En segundo, por ofrecer al público una serie de innovaciones técnicas y trucos de grabación jamás utilizados hasta entonces en un álbum pop. Efectos de sonido, matices integrados, cintas reproducidas al revés, orquestas de más de cuarenta músicos para apenas unos segundos de un tema concreto, eliminar las pausas entre canciones o incluir sus letras en la contraportada, todo sonaba revolucionario en aquella época.

Y, en tercer lugar, por supuesto, por su icónica portada. Ideada de nuevo por Paul y diseñada por Peter Blake y Jann Haworth, representa a la banda del Sargento Pimienta, con sus coloridos uniformes marciales, acompañada por algunas de las que serían sus principales referencias culturales: más de sesenta personalidades de la música, la política, el deporte o el cine. Marlon Brando, Edgar Allan Poe, Karl Marx o Marilyn Monroe rodean a Los Beatles en esta cubierta impresionante y, por su puesto, imperecedera.

El Sgt. Pepper fue banda sonora del verano del amor y es considerado, hasta hoy, el álbum más influyente de todos los tiempos. Votado una y otra vez como uno de los mejores discos de la historia. Es una obra de arte en sí misma. Sirvió como punto de inflexión a una banda de músicos agotados de sí mismos que, gracias a su impulso renovador, pudieron ofrecernos todavía un buen número de grandes canciones, hasta su desintegración definitiva, pocos años después.

*Miguel Aguilera*

ESCRITOR Y MAESTRO  
MIGUEL AGUILERA DE BLOGSPOT.COM.ES



Avalado por la  
Academia Europea  
de Neurociencias

Evento patrocinado  
por NOTEGES  
Consulting



**Eduardo Sanchez**  
Vicepresidente AENEH  
Nº1 en el mundo de  
Expansión Re/Max en 2013

**Ariel Banco**  
Delegado AENEH en Canarias

**EXPERTO EN  
NEUROVENTAS**

**PRÓXIMAMENTE**  
Más información: 691 18 62 10  
arielbanco@aeneh.com

# TOÑO ARMAS:

## “Si de algo presumo es del equipo que tengo”.

He de reconocer que, cuando me planteé entrevistar a Toño Armas, (Propietario de “El gusto por el Vino”), jamás pensé que me encontraría con una persona tan sumamente cercana a la par que rigurosa. Si bien, mis entrevistas, siempre las catalogo como “charlas entre amigos/as” en esta ocasión, ha sido literal.

Toño Armas, es, sobre todo, un hombre bueno, de esos que están en

peligro de extinción. Amable, honesto, currante nato, un líder defenso hasta la médula de su equipo, de una profesionalidad abrumante y con sonrisa perenne. Toño, se convierte cada mañana en ese super héroe cotidiano del que tanto precisa el mundo empresarial.

Ante todo, Toño Armas, es un luchador, sin capa ni espada, que gana batallas sin generar guerras.



### ¿QUIÉN ES TOÑO ARMAS?

Soy una persona normal y bastante optimista. Soy bastante feliz, las 24 horas del día, soy muy trabajador, soy algo perfeccionista pero no me obsesiono, disfruto con las pequeñas cosas, de mi trabajo y de mi familia.

### ¿EN QUÉ MOMENTO SE LE “ENCIENDE LA LUZ” DECIDIENDO CREAR “EL GUSTO POR EL VINO”?

Todo viene caminando de las distribuidoras que había antiguamente, mi socio de toda la vida, Mario Cedres, y yo, llevábamos vendiendo de todo lo que se podía vender, obviamente. Vendíamos desde comida para perros hasta insecticida. Cuando llegaron las grandes superficies a Canarias, vimos que, nuestro estatus cambió. Y, pasamos a ser, de representantes de marcas, a ser un operador logístico... Las compañías multinacionales que venían, lo hacían con más fuerza a la hora de comprar. O te convertías en un operador logístico, o te especializabas. Decidimos especializarnos.

En aquel momento, el mercado del Vino, estaba bastante verde en lo que a restauración se refería. Empezamos con Riojas y Riberas y, a medida que, han pasado los años, fuimos intentando crear un portafolio de vinos importante en Canarias. Hoy, dicho portafolio, puede ser de los más importantes de Canarias. Mil referencias de Vino, cien bodegas diferentes de mucho peso tanto a nivel nacional como internacional, tenemos todas las denominaciones españolas a la par que, prácticamente, de todos los países que se elaboran vinos, somos una empresa que queremos diferenciarnos en el mercado de lo que hace el resto.

### CUANDO PASEAS POR LA CALLE SAN SEBASTIÁN Y VES EL CARTEL DE “EL GUSTO POR EL VINO”, SE PUEDE LLEGAR A PENSAR QUE ES UN NEGOCIO DIRIGIDO A UNA CLIENTELA ESPECÍFICA, DE ALTO STANDING... ¿ES CIERTO?

No, para nada. Abrimos la tienda en 2010, parecía una boutique. Me di cuenta que, la gente, no entraba porque parecía una boutique de Moda. Evidentemente, tenemos vinos caros y carísimos, pero, nuestro perfil de ventas de vinos, comprenden un target entre 7 y 12 Euros. No somos elitistas, para nada. Queremos tener una distribución con los mejores vinos del mundo y lo intentamos conseguir, no tienen por qué ser los más caros, pero, los más demandados por la ley de la oferta y de la demanda, suelen ser los más caros”.

### SÉ QUE TIENE UN SOCIO, PERO, “EL GUSTO POR EL VINO”, SE ASOCIA A TOÑO ARMAS...

Sí, hemos decidido, en la parte societaria, que yo me encargo de los vinos y él se encarga de la otra parte de la empresa. Indudablemente se asocia, a “El gusto por el Vino” conmigo, pero eso no quiere decir que ambos no participemos en la gestión. Probablemente sea porque soy bastante inquieto y siempre estoy haciendo ruido por ahí y haciendo cosas.

### SER EMPRESARIO, EN LA ACTUALIDAD, ES COMPLICADO.

Ser empresario, en cualquier época, es difícil. Nosotros tuvimos la suerte de que, en el momento en el que comenzamos, mucha gente creyó en nosotros. Empezamos a trabajar sin un duro. Fuimos caminando poco a poco. Los autónomos son los grandes perjudicados de la situación actual. Sólo tienen derecho a pagar. Hay muchísimos autónomos que no saben lo que va a ocurrir. Se ponen enfermos, y, no tienen derecho a ninguna prestación, ni al paro... Son los proscritos, no lo tienen nada fácil. El autónomo no coge el Coronavirus, ni la gripe... Si estás malo, tienes que ir a trabajar porque no te queda otro remedio.

### EN ESPAÑA NO SE APOYA TANTO AL AUTÓNOMO COMO SE DEBE...

Mi pensamiento es que estamos creando una generación de funcionarios. Hablas con cualquier persona, y lo que quiere hacer, son unas oposiciones, de lo que sea, pero, una plaza de funcionario. Se garantiza un sueldo, que me parece loable, pero nadie quiere ser empresario. Un negocio no se hace de la noche a la mañana. Lo primero que tienes que saber, es cómo están tus empleados. Hay pocos empresarios, y se están cayendo autónomos porque no hay ninguna seguridad para ellos.

### CUANDO INAUGURÓ, “EL GUSTO POR EL VINO”, ¿OBTUVO APOYO GUBERNAMENTAL PARA ELLO?

En el año 1987, empezamos nuestra labor empresarial. El año pasado recibimos una subvención para mejorar el sistema informático de nuestra





empresa, es la única ayuda que hemos recibido tras casi 40 años trabajando. Quizás, porque no la hemos pedido, y no porque no esté al alcance de todos.

#### TRAS TANTAS ELECCIONES, UN GOBIERNO DE COALICIÓN, EL CAMBIO DE GOBIERNO GUBERNAMENTAL EN SANTA CRUZ... ¿SE HA VISTO AFECTADA SU EMPRESA POR ELLO?

No, no hemos notado que eso nos haya afectado. Lo que sí noto, es que, a la gente que ha llegado, tenemos que dejarles trabajar. Personalmente, creo que no puedes llegar y borrar todo lo anterior. Tienes que aprovechar las cosas buenas, porque, con CC, hubieron cosas buenas como las hubieron malas. Creo que hay que aprovechar todo lo bueno porque, al final, los que pagamos los impuestos, nos importa un pimiento quiénes nos gobiernen. Mientras que, al ciudadano le hagan sentirse cómodo, que no haya paro, que el empresario y que esta ciudad la tengamos que mover... A la ciudad no la mueven los políticos, la mueven los empresarios.

#### ¿CÓMO SE FORMAN, LOS/AS PROFESIONALES QUE CONFORMAN LA PLANTILLA DE "EL GUSTO POR EL VINO", PARA ESTAR SOBRADAMENTE PREPARADOS/AS?

En la parte de lo que es la tienda, los chicos son sumilleres y se preparan a base de catar vinos. Aprender de vino conlleva mucha teoría, pero, sobre todo, consiste, en probar vinos. Entre la distribuidora y la tienda, somos un equipo de 20 personas. Tenemos equipo tanto en Gran Canaria como en Tenerife. Hacemos la logística, la

administración y demás tareas. Si tengo que presumir de algo, es del equipo que tengo. Son gente involucrada, que no pone pegas a nada, si tienen que trabajar una hora más, lo hacen, pero, si mañana no vienen, por cualquier tema personal, no pasa nada. Porque hacemos esa compensación sin problema alguno. Son gente que quiere hacer su trabajo, que es lo que se le pide a los empleados. No se trata de estar 8 horas sentado detrás de un mostrador, prefiero que esté 6 horas y que haga el trabajo. Se trata de ser eficaz".

#### HABLA COMO UN LÍDER, INDISCUTIBLEMENTE, LO ES. ¿UN LÍDER, NACE O SE HACE?

Creo que, cortando huevos, se aprende a captar. Un líder, es aquel que no se arruga ante nada. Afronta los problemas y toma decisiones. Yo, las tomo. Me equivoco muchísimas veces, pero las tomo. No me achanto ante nada. No me gusta hacer lo que no me gusta que me hagan. No me considero un líder, soy una persona normal, que trabaja mucho. Lo que sí soy, es un buen motivador de gente. Intento buscarle soluciones a los temas.

#### CADA VEZ QUE VEO A TOÑO ARMAS, SIEMPRE ME ENCUENTRO CON UNA SONRISA. ¿CUÁL ES SU FÓRMULA?

Desde que me levanto cada día, desde las 6:30am que empiezo a trabajar, soy feliz. Siempre me he levantado con buen talante. Mi trabajo me hace feliz. Me gusta tener mis cosas al día. El secreto de la felicidad, es hacer lo que quieres hacer y lo que te gusta hacer. Tengo el mejor trabajo del mundo.

#### ¿DÓNDE NACE LA CULTURA DEL VINO?

El vino, está considerado alimento. Ha tenido sus detractores contra el consumo de bebidas alcohólicas; el vino ha sido el gran perjudicado. Siempre digo que hay que beber con moderación. En España, somos entre el primer y el tercer país productor

de vino. Estamos en el vigésimo puesto de consumición. En Canarias, concretamente, en Tenerife, ir a los guachinches y tomar vino, era de lo más normal. Ahora, nos estamos haciendo más exquisitos, vamos a sitios donde hay sumilleres. Pero el sumiller debe ser alguien que no intimide al comensal. Es decir, el sumiller puede saber mucho. Yo, me siento en una mesa, y no sé nada. Pero lo que no tiene que hacer, es darme una clase magistral de vinos. He ido a tomarme tranquilamente un vino, y, el sumiller, en su ansia de enseñar, intimida al comensal. Tienes que ver el perfil del cliente que tienes en la mesa.

#### EN "EL GUSTO POR EL VINO", HAY UNA SECCIÓN MUY PARTICULAR, QUE SE DENOMINA "CAVA EXTREME", ¿DE QUÉ SE TRATA?

La Cava Extreme, hace referencia a la cava, que es el lugar en donde se guarda el vino. Es donde tenemos los grandes vinos de la empresa. La tenemos a 14°C y 70% de humedad mientras que, en el exterior de la tienda, la temperatura, la tenemos entre 18 y 19°C. Ahí, tenemos los vinos que podemos guardar de 10 a 15 años. Los mantienen perfectamente.

#### SI VENGO A "EL GUSTO POR EL VINO", A BUSCAR UN CAVA, ¿CON QUÉ ME PUEDO ENCONTRAR?

Te puedes encontrar con la sección de espumosos más importantes de Canarias. Desde cavas hasta frisantes, cavas y espumosos canarios, cavas catalanes, champagne... Podemos tener 100 referencias en este perfil. Un espumoso para cada perfil, para cada día y para cada acontecimiento. Sabemos que, de esta tienda, no se puede ir nadie porque no tenemos un vino. Seguro que tenemos un vino igual, similar o mejor al que nos están pidiendo. Lo que hacemos, es asesorar al cliente en base a su demanda. Nuestros clientes, son bastante fieles, vienen con asiduidad, y nuestro equipo, conoce perfectamente el perfil de cada cliente. El mundo del vino, es tan versátil, que hay un vino para cada ocasión.

*Ale Hernández*

PERIODISTA

LA MAYOR  
VINOTECA  
DE CANARIAS

El Gusto por el Vino .com



C/ San Sebastián, 55. 38005 SANTA CRUZ DE TENERIFE



922 882 890

# COLEGIO ARENAS SUR

## Ayudándote a elegir tu futuro

**EL COLEGIO ARENAS SUR REALIZA CADA AÑO SUS JORNADAS DE ORIENTACIÓN PROFESIONAL. TRES DÍAS DE PONENCIAS PARA AYUDAR A SUS JÓVENES ESTUDIANTES A ELEGIR SU FUTURO PROFESIONAL Y CONOCER LAS OPCIONES FORMATIVAS EXISTENTES EN LAS PRÓXIMAS ETAPAS EDUCATIVAS.**

En esta edición, la novena, que llevó por título “Estudiantes en un mundo globalizado” el centro busca orientar a los alumnos en las nuevas necesidades del mundo del siglo XXI en el aspecto económico, tecnológico, social, laboral y educativo, que requiere de nuevos currículos y perspectivas para los profesionales del futuro. Las novenas jornadas, en las que participan en torno a 150 alumnos de 3º y 4º de ESO, así como de 1º y 2º de Bachillerato, cuenta con expertos de todas las áreas y perfiles profesionales para orientar a los estudiantes de cara al futuro en el mercado laboral, así como formar en herramientas que puedan ayudar a los alumnos a desenvolverse en un puesto de trabajo.

La primera de las conferencias del día ha sido con el director de American Dream Europa, Sergio Sánchez, que ha expuesto el programa Unidream, la ampliación del plan a universidades de Reino Unido, Escocia y España.

El Colegio Arenas Sur lleva tres años dando la oportunidad de acceder a un programa gratuito de gestión de becas y matriculación en Estados Unidos para alumnos españoles. Sánchez, que además se presentó como uno de los tantos universitarios favorecidos por su capacidad deportiva como jugador ACB en Estudiantes, ha destacado que “no todos podrán llegar o estarán interesados en salir de Canarias”, pero del mismo modo, “el programa facilita un estudio personal gratuito y un portfolio de capacidades, fortalezas y debilidades” que al alumno dispone para guiarle en su búsqueda universitaria.

Como ha señalado en su intervención, el “sueño americano” es ahora “global” con la inclusión de universidades europeas en el programa American Dream.

En la programación se contempla desde talleres a conferencias y ponencias informativas, como el taller

“Grandes comunicadores” impartido por la Universidad Nebrija a cargo de Lilia Ojeda; sobre la oferta formativa del Glion Institute of Higher Education con Ana Ruiz; o sobre “Creatividad y motivación” del representante del MBA Business School, Jorge Falcón.

Las jornadas, que se extienden hasta el viernes, también contarán con ponencias específicas sobre centros como el U-Tad (Centro Universitario de Tecnología y Arte Digital), de manos de José García-Romero; la Universidad Europea, American Dream y sobre las carreras a desarrollar en el Ejército; además de un taller sobre “Herramientas clave para tu futuro profesional”, con Mónica Pellejero de la Universidad de Atlántico Medio.

En cuanto a carreras específicas, la profesora de la Facultad de Medicina de la ULPGC, Blanca Rosa, hablará sobre las titulaciones disponibles en Ciencia de la Salud, al igual que el director de la Escuela de Arquitectura, Enrique Solana, en el ámbito de las carreras de tipo técnico.

El cierre de las jornadas estará marcado por las intervenciones que abordarán la oferta del IE University, el taller “Ser Emprendedor en el siglo XXI”, con la orientadora laboral del grupo Shine, Leticia Armas; las carreras en el sector del turismo, a cargo del vicedecano de la ULPGC, Felix Blázquez; y de las posibilidades formativas de la Escuela de Ingeniería de Telecomunicación y Electrónica. EITE de la ULPGC, con en subdirector de estudiantes, Félix Tobajas.

Como cada año, el Colegio Arenas Sur extiende estas jornadas y este elenco de expertos a otros centros, con una sesión de puertas abiertas en las que participarán el IES Tamara, IES Faro de Maspalomas y el IES Amurga, entre otros, con más de medio centenar de alumnos.





# Arenas fp Campus

**MATRÍCULA  
ABIERTA**

## PREPARA TU FUTURO



**TÉCNICO SUPERIOR EN ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA**

**NUEVO TÍTULO TÉCNICO SUPERIOR DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**



**Gobierno  
de Canarias**

ENTIDAD AUTORIZADA



CALIDAD Y EXCELENCIA  
EDUCATIVA CERTIFICADA

**COLEGIO ARENAS  
SUR**

INTERNATIONAL SCHOOL



[www.arenasfpcampus.com](http://www.arenasfpcampus.com)  
[www.colegioarenassur.es](http://www.colegioarenassur.es)

# TSEAS

Técnico Superior en  
Enseñanza y Animación  
Sociodeportiva

**NUEVO TÍTULO**

Técnico Superior de  
Acondicionamiento  
Físico



**Curso  
2020/2021**

# Láser ginecológico GyneLase™, ¡siéntete segura y que nada te pare!

El láser ginecológico CO2 (GyneLase™) se presenta como un importante avance en la cirugía íntima. El objetivo principal de este láser ginecológico es mejorar la calidad de vida de muchas mujeres, ayudándolas a afrontar la huella que les ha dejado el embarazo, el parto o la menopausia a su salud íntima. Las consecuencias derivadas del embarazo, el parto o la menopausia, tales como la pérdida leve de orina o el síndrome genitourinario, pueden suponer un problema en el día a día de una mujer. Estos inconvenientes pueden manifestarse tanto a nivel físico como emocional. El láser ginecológico es una buena opción: rápida intervención, rápida recuperación y resultados efectivos.

## ¿Cómo funciona el láser ginecológico de CO2 GyneLase™?

El láser de CO2 afecta térmicamente el tejido vaginal sin dañarlo, estimulando el remodelado del colágeno y la síntesis de nuevas fibras colágenas en la mucosa vaginal, enriqueciendo el colágeno de la fascia endopélvica.

Los procedimientos son fáciles de realizar, se realiza en consulta de forma ambulatoria, sin necesidad de quirófano y no presenta complicaciones. Hay que tener en cuenta que el láser no se puede realizar ante alteraciones de la citología o infecciones vaginales.

La recuperación es muy rápida. La paciente puede experimentar unas ligeras molestias los primeros días en algunos casos. Por lo tanto, no es necesario tomar ninguna medida especial, salvo en ocasiones el uso de alguna crema hidratante.

## ¿A quién va dirigido?

Este tratamiento está orientado a todas aquellas mujeres que hayan experimentado cambios importantes a nivel del área genital y que provoquen alguna disfunción. Mediante el



Dra. Olivia Vega Oomen  
Ginecología y Obstetricia

láser ginecológico es posible revertir o mejorar síntomas que han quedado tras el parto o que aparecen en la menopausia.

Por lo tanto, este tratamiento está indicado en las mujeres que padezcan incontinencia de esfuerzo leve, síndrome de hiperlaxitud vaginal o el síndrome genitourinario de la menopausia (sequedad vaginal asociada a ardor y disconfort con las relaciones sexuales).

El tratamiento tiene una duración media de tres sesiones de láser, con una separación temporal de entre 4 a 6 semanas. Una vez finalizada esta primera etapa del tratamiento se recomienda realizar una sesión de mantenimiento cada 12 o 18 meses.

## Incontinencia de esfuerzo leve

La incontinencia urinaria se define como cualquier pérdida involuntaria de orina. Se trata de un problema frecuente que afecta a mujeres de cualquier edad, incluso a las más jóvenes.

Actos habituales del día a día como toser, reír, estornudar o hacer deporte pueden provocar pérdidas involuntarias de orina en mujeres que la padecen. Como consecuencia, puede afectar de manera muy negativa a la autoestima y a la calidad de vida de estas mujeres.

La incontinencia de esfuerzo puede tener distintos grados de gravedad y, para cada una de ellas se recomiendan tratamientos distintos. En los casos más graves se recomienda que la paciente se someta a cirugía. Mientras tanto, en aquellos casos leves- moderados, se recomienda hacer diversos ejercicios para la rehabilitación del suelo pélvico. Dichos ejercicios requieren constancia y compromiso por parte de la paciente y con bastante frecuencia se acaban abandonando.







Es aquí donde el láser ginecológico se convierte en la mejor opción para combatir la incontinencia de esfuerzo. El calor del láser promueve la formación de nuevo colágeno y su remodelación en la mucosa vaginal, permitiendo aumentar el grosor de la pared anterior de la vagina y así reforzar la uretra y restablecer el control urinario normal.

### Síndrome Genitourinario de la menopausia

La menopausia es un momento clave de la vida de toda mujer y se caracteriza por el cese de la menstruación. Es un proceso largo y gradual y está provocado por la disminución

de la producción de hormonas. Este proceso natural que experimenta toda mujer una vez deja de tener la regla en torno a los 50 años, presenta una serie de síntomas y signos que afectan notablemente la salud del cuerpo y la calidad de vida de estas mujeres. Los sofocos, la pérdida de apetito sexual, el estrés, el aumento de peso o la sequedad vaginal son algunos de los síntomas más comunes entre las mujeres que sufren la menopausia. Estos síntomas, además de afectar a nivel físico también dejan huella a nivel emocional.

Cabe destacar el síndrome genitourinario como uno de los síntomas que presentan un mayor problema entre las mujeres que tienen la menopausia. Este síntoma está asociado con el descenso de estrógenos y otros esteroides que provocan cambios en los labios mayores y menores de la vulva, clítoris, introito, vagina, uretra y vejiga. El láser ginecológico GyneLase™ se presenta como una solución efectiva ante este problema. El láser ginecológico puede ayudar a corregir los síntomas de la atrofia sin necesidad de dependencia hormonal y sus consecuencias.

**No dejes que nada te pare  
y ponle una solución real y  
efectiva a tu problema.**

## ¿Incontinencia? No contengo mis ganas de vivir

Estás a tiempo de recuperar tu elasticidad vaginal y prevenir la incontinencia urinaria, de forma rápida y segura.

Láser Ginecológico en Hospiten Roca:  
Íntimamente segura, felizmente tú.

No lo dejes pasar,  
protege tu salud y  
bienestar íntimo.  
¡Pidemos más  
información!

HOSPITEN ROCA  
Y CENTRO DE ESPECIALIDADES  
MÉDICAS VECINDARIO  
T Consultas 928 730 362  
[www.hospiten.com](http://www.hospiten.com)



**hospiten** 

ROCA

Unidad de Láser Ginecológico  
Servicio de Ginecología y Obstetricia

# De primavera a vegano

Se ha puesto de moda ser vegano, un estilo de vida que, a priori, puede ser muy sano, pero lo cierto es que, como todo, hay que hacerlo con cabeza.

Si nos lanzamos a realizar un cambio alimenticio sin ninguna supervisión profesional o información veraz, más que veganos, nos habremos convertido en unos auténticos "primaveras".

Al llevar una alimentación basada solamente en vegetales, cereales, legumbres, semillas, frutas y frutos secos, eliminando todos los productos de origen animal, existirán unas deficiencias nutricionales a tener en cuenta para poder suplementar la alimentación vegana.

Las diferentes deficiencias pueden llegar a provocar unas alteraciones en las analíticas de sangre, que, si no se le pone remedio inmediato, pueden provocar grandes problemas o lesiones, y, es que, después de todo, el ser humano, sigue siendo omnívoro por más que se quiera cambiar.

#### DÉFICITS QUE PUEDEN APARECER:

**Hierro.** El hierro de origen vegetal se asimila peor que el de origen animal y el déficit puede dar lugar a una anemia ferropénica.

**Vitamina B12.** Aunque se puede encontrar también en cereales, puede haber un déficit por ingerir poca cantidad. Esto da lugar a una anemia perniciosa, provocando alteraciones en los glóbulos rojos y en el metabolismo de las proteínas. Es esencial en el funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso.

**Vitamina D.** Es una vitamina liposoluble que se encuentra en pescados, hígado, huevo y lácteos, o sea, todo aquello que no come un vegano. Puede dar lugar a debilidad muscular, dolores, descalcificación de huesos y posteriores fracturas. Ésta se puede suplementar tomando el Sol diariamente.

**Omega 3.** Se puede encontrar en mayor cantidad en los pescados azules, y en menor cantidad en aceites de oliva, nueces o lino, pero éstos últimos, son más ricos en omega 6. Es esencial para un buen equilibrio con el colesterol y en la salud cardiovascular.

**Iodo.** Es un mineral esencial para evitar el bocio. Normalmente lo obtenemos de los pescados. Hoy en día, se podría suplementar perfectamente con sal yodada o algas.

**Zinc.** La absorción del zinc de origen vegetal se absorbe mucho peor que el de origen animal. Por lo que no deberá ser olvidado a la hora de suplementarlo ya que es fundamental en el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

**Desnutrición.** Las proteínas son las más sacrificadas en este tipo de alimentación. No podremos obtener proteínas de alto valor biológico con todos los aminoácidos esenciales que necesita nuestro organismo, ya que éstos sólo se pueden encontrar en las carnes, pescados y huevos o combinando dos alimentos vegetales como el arroz y las legumbres.

Por mucha idea que se tenga de ser vegano y por mucho que se quiera llevar este estilo de vida, nunca estará justificado que un bebé deje de tomar leche materna, de fórmula o alimentación complementaria que cubra las necesidades nutricionales del niño. Está totalmente desaconsejado.

Los primeros 6 meses de vida un bebé, debe alimentarse exclusivamente de leche materna o fórmula y extenderlo hasta los 2 años de edad en conjunto con otros alimentos que se vayan incluyendo en la dieta diaria manteniendo un equilibrio, evitando la sal y el azúcar de su alimentación.

*Irán Tardón*

**ESPECIALIDAD EN**  
Sandwiches  
Pulguitas  
Té • Café  
Chocolates

Pedidos: 654 247 830

**Pizco a Pizco**  
SANDWICHERÍA

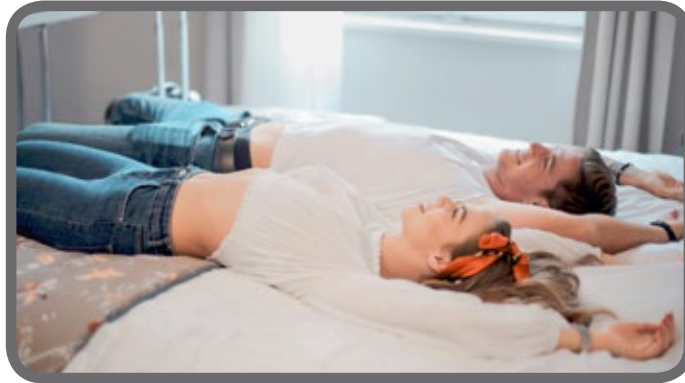
C/ Poeta Fernando González, 11 San Gregorio - Telde



# Aspectos psicológicos en los Tratamientos de Reproducción Asistida

En la actualidad, el retraso en la edad de ser padres es una de las principales razones que lleva a cada vez más parejas, a enfrentarse a dificultades para lograr el embarazo y tener que acudir a los Centros de Reproducción Asistida para ello.

Este camino no es fácil y está lleno de obstáculos. Las parejas pueden sufrir ansiedad, incompreensión, frustración, culpa, enfado y altibajos emocionales. Con frecuencia, la relación de pareja y la sexualidad suelen verse afectadas, así como la relación con el entorno social más cercano.



El dejar en manos de la comunidad médica su reproducción, supone, para muchas de estas parejas, una crisis vital que requiere poner en marcha todos sus recursos y estrategias emocionales para superarla. Lo que inicialmente es un proyecto natural de vida, que se inicia con el mero deseo de ser padres y desde la satisfacción del acto sexual, se convierte en un proceso medicalizado. La pareja se siente diferente y pocas veces es percibido por lo demás. Su capacidad natural de ser padres se ve frustrada. Asistir a las consultas médicas, las pruebas diagnósticas, los pinchazos, las esperas, la incertidumbre asociada a los tratamientos, los fracasos del tratamiento e incluso, en ocasiones, la pérdida gestacional supone un duro camino.

En ocasiones, la pareja rechaza todo tipo de actos relacionados con niños, poco a poco, se aíslan y se sienten inquietos ante otras mujeres embarazadas. Surge la pregunta de por qué ellas sí y nosotros no.

La ansiedad y la tristeza son los síntomas más frecuentes, junto con los pensamientos negativos, la anticipación

de resultados, la creencia de pérdida de control o las ideas irracionales. El trabajo terapéutico del psicólogo especializado en Reproducción Asistida será, entre otros, normalizar todos estos pensamientos y mostrar que, no son exclusivos de la pareja, al ser frecuentes en la mayoría de los hombres y mujeres que pasan por los tratamientos. Asimismo, enseñarles herramientas para disminuir el impacto emocional que suponen los tratamientos, establecer una comunicación efectiva entre la pareja que sirva de apoyo mutuo a lo largo de este camino.

Reducir el impacto en su sexualidad y recuperar la espontaneidad y la satisfacción del acto sexual será otro de los objetivos para estas parejas que, poco a poco, van limitando sus relaciones sexuales al mero acto de procrear. En ocasiones, pueden aparecer disfunciones sexuales de tipo anorgasmia, vaginismo, disfunción eréctil o trastornos en el deseo. Aprender técnicas de relajación muscular y de respiración diafragmática para disminuir las tensiones corporales es otro de los objetivos tratados en consulta.

No tenemos evidencia científica que demuestre que los factores psicológicos, principalmente la ansiedad, sean causa directa de infertilidad, sin embargo, es indiscutible la influencia indirecta que pueden ejercer en el logro de un embarazo. El gran malestar psicológico, en ocasiones, puede interferir en la administración adecuada de los fármacos, incluso, propiciar el abandono prematuro del tratamiento.

Noelia Valladolid Baringo



Empresa de servicios de consultoría especializada en Privacidad y Protección de Datos Personales para personas físicas y jurídicas en el Espacio Económico Europeo (EEE), obligadas al cumplimiento del Reglamento Europeo de Protección de Datos (RGPD 679/2016 de 27 de Abril) desde el 25 de Mayo de 2018:

## QUÉ HACEMOS

- 1) Externalización del Servicio de Delegado de Protección de Datos (DPD/DPO)\*
- 2) Consultoría de adaptación para el Cumplimiento Normativo en materia de privacidad y protección de datos personales.
- 3) Soporte técnico, jurídico y organizativo para el cumplimiento permanente (RGPD/LOPDGDD)
- 4) Auditorías de Protección de Datos
- 5) Formación en Protección de Datos Personales y Seguridad de la Información.
- 6) Implementación de Certificaciones de Seguridad ISO 27001 y Esquema Nacional de Seguridad (ENS)



# COMIDA PARA HUMANOS

Durante 6 años viviendo en Asia, y después de estudiar, leer y probar cientos de "dietas", curé mis enfermedades y problemas de salud siguiendo unas pautas médicas y científicas de **alimentación preventiva para no caer en la enfermedad** y ahora puedo disfrutar de un cuerpo, una energía y una vitalidad sin limitaciones. ¿Lo mejor? SIN HACER DIETA y SIN PASAR HAMBRE.

Mi cambio fue tan asombroso que la gente cercana me preguntaba lo que tenían que hacer ellos para estar como yo. Lo único que podía hacer era enviarles mis recetas y darles 3 sencillas pautas de lo que a mí más me funcionaba...y a los pocos días sus resultados también eran increíbles!

Fue entonces, al ver que realmente sí tenían un efecto visible las cosas "raras" que hacía al comer, cuando mi círculo personal más cercano me empujó a compartirlo para mostrar a la gente que existe una forma muy sencilla de vivir con mucha más salud y energía de la "normal".

**Comida para humanos** deja de lado las dietas y se focaliza en la solución raíz que te permitirá alejarte de los estados de enfermedad para siempre y descubrir el poder vital dormido que hay en tu interior.



## Biografía:

Ángel (1989) vive apasionado por el viaje, el deporte y la gastronomía. Ha estudiado en la Facultad de Ciencias de La Salud de la Universidad Camilo José Cela (Madrid, España), recibiendo el Premio Extraordinario en la Licenciatura de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Ha trabajado en grandes empresas como la Real Federación Española de Fútbol o La Fundación Real Madrid. Posteriormente, trabajó desarrollando proyectos deportivos y educativos en Tailandia, China, Malasia y Taiwán.

Durante sus 6 años en el continente asiático encontró la solución a sus problemas de salud en la alimentación preventiva y ha dado el paso de compartirlo con el mundo. En 2019 regresó a su ciudad natal, Zaragoza.



## La Cofradía de Taliarte



RESTAURANTE

• LOCAL CLIMATIZADO • COMIDAS Y POSTRES CASEROS •  
• PLATOS TÍPICOS CANARIOS • GRAN BODEGA DE VINO •



¡El mejor Pescado  
Fresco de la zona!

MUELLE DE TALIARTE (TELDE) - 928 134 387

INFO@LACOFRADIADETALIARTE.ES | WWW.LACOFRADIADETALIARTE.ES



# Salud Mental y Comunicación Consciente.

Depresión, ansiedad, estrés... son algunos de los síntomas visibles de que algo está fuera de lugar. No te confíes y pienses como la generalidad. Ya sabes lo que se dice: *“Mal de muchos... consuelo de tontos”*. Escucha tu cuerpo y el mensaje que trae para ti.

La salud mental es uno de los grandes tabúes de la sociedad actual aún estando presente en la gran mayoría de la población. Estoy segura que todos, en primera persona o por medio de alguien cercano, hemos experimentado y/o conocemos algunas de las afecciones anteriormente descritas.

Los problemas mentales son más comunes de los que nos permitimos admitir. Se trata de procesos que influyen en nuestro bienestar emocional, psicológico y social afectando a lo que pensamos, sentimos y a la manera en la que nos enfrentamos a la vida.

“ **Lo que no decimos se nos acumula en el cuerpo, se convierte en insomnio, en nudos en la garganta, en nostalgia, en error, en deuda, en insatisfacción, en tristeza. Lo que no decimos no se muere. Nos mata”**

La creciente demanda de profesionales dedicados al equilibrio psicoafectivo de las personas no es casual ni producto de ninguna tendencia pasajera. Es una demanda real y creciente en busca de bienestar y calidad de vida.

La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia, hasta la adultez, y no se trata de ningún episodio que deba ser tapado o por el que avergonzarse e incomodarse, sino una buena oportunidad para pararse y reparar lo que nos hace daño.

*“Somos seres emocionales que razonan”* defiende el biólogo Humberto Maturana; ahí está la clave de casi todo. Hemos olvidado que, SENTIR, también es parte fundamental de nuestra supervivencia como especie. Es nuestro instinto más primario con el que alimentamos al cerebro; el falso rey, soberano, de nuestro cuerpo según la consciencia colectiva de hoy en día.

No se trata de enfrentar al PENSAMIENTO con la EMOCIÓN, sino de armonizar la comunicación existente y necesaria entre ellos poniendo en valor la importancia de cada pieza en el puzzle de tu vida. Dejemos de elegir entre fluir y controlar. Démonos el permiso de ser y estar, según corresponda, siendo el cuerpo y la mente las que nos den las pautas más adecuadas y saludables para nosotros y nuestras relaciones, personales y profesionales.

Muchos lo llaman intuición; más allá de misticismos, si eres más de ciencia, preferirás verlo como instinto. No importan las denominaciones sino los conceptos y las creencias.

Ábrete a otras opciones; a que pueda haber un punto intermedio entre el blanco y el negro. Quizás, eso que padeces desde hace años; migrañas, ardor de estómago, sobrepeso, etc., sin solución efectiva no tenga una base puramente médica que tratar. Ve adentro, busca otra raíz viable que comunique con eso que somatizas.

No, no estás desequilibrado estás cambiando el paradigma, estás tratando de buscar respuestas al síntoma y no sólo una solución a lo evidente.

No suele tener un efecto inmediato, te lo adelanto, por si eres de los cortoplacistas pero si un efecto permanente en ti y en quien se relaciona contigo directamente.

No, no es un gasto sino una inversión con un ROI (Retorno de la inversión) garantizado y con un riesgo, diría que, inexistente.

Tu función es conocerte más y mejor y seleccionar cuidadosamente quién eliges para que te acompañe en el viaje. Separa la paja del trigo; tu salud mental no es un juego de niños. Como diría Antonio Machado... *“Caminante, no hay camino, se hace camino al andar”*

**Bienvenid@ a la nueva era, esa en la que  
ya estamos y por la que transitamos;  
el despertar de la consciencia.**



# REALIDADES PERCIBIDAS

## CORAZA Y CÁRCEL

Un popular experimento en el mundo de la investigación en Psicología, es el que realizaron allá por los años 70 del siglo pasado Martin Seligman y Steven F. Maier, usando un grupo de perros y descargas eléctricas. Estos animales fueron encerrados en unas jaulas donde se realizaban dichas descargas y, para evitarlas, a un grupo de ellos se les dio la oportunidad de accionar una palanca. Estos perros aprendieron el mecanismo y se libraban del sufrimiento. Para el otro grupo de perros la descarga era inevitable.

En un segundo experimento, a los mismos animales se les puso en otra jaula, donde para evitar la descarga, lo único que había que hacer era saltar una pequeña valla. La respuesta de ambos grupos de perros fue más que significativamente diferente: mientras que los que tuvieron la oportunidad de activar la palanca en el primer experimento saltaban la valla a la primera sensación desagradable, los segundos, atemorizados, se quedaban inmóviles. ¿No podían saltar? ¿Qué les impedía hacerlo? La respuesta, vista desde fuera, es obvia: los perros habían aprendido a sentirse indefensos ante una realidad que creían, y hago hincapié en esa palabra, creían inmutable. En palabras de la psicología, sufrían indefensión aprendida.

El mundo de las creencias con las que funcionamos y explicamos el mundo que nos rodea puede ser tan amplio como personas existan. Quizás lo interesante de su estudio radica en darnos cuenta de la veracidad u objetividad que puedan llegar a tener dichas creencias, y, por tanto, observar lo limitante o no que puedan ser para la adaptación o el disfrute pleno de nuestro ser a ese mismo mundo en el que vivimos. Sirva como ejemplo de lo que digo la capacidad

de un esquimal para diferenciar hasta dieciséis tonalidades distintas de blanco. Yo, canario de nacimiento, a miles de kilómetros de esas gélidas realidades, a lo sumo, diferencio cuatro tipos de blancos: mi experiencia forja unas creencias que limitan al mismo tiempo mi percepción de un mismo hecho compartido con un esquimal.

Pero si nos dejamos de experiencias estéticas y volvemos a Seligman y a sus perros, ¿no podemos decir que el sufrimiento de esos animales en el segundo experimento no era producto de una simple creencia, de la indefensión aprendida? Sí, la respuesta es positiva, y, esta vez, mucho más dolorosa y trascendente si extrapoláramos el sufrimiento de los perros a los miles de situaciones sociales en las que la única explicación que cabe para entender la inacción o el sufrimiento de muchos es el miedo, la coacción o cualquiera de las distorsiones cognitivas que le impiden distinguir las opciones reales de solución de sus problemas de las imaginadas o creídas. La conceptualización que hace de sí mismo y de sus opciones de cambio se vuelven, en un mismo esfuerzo, coraza y cárcel.

En pleno siglo XXI, la evolución cíclica de los hechos históricos, nos obligan a repensarnos y a procurar estar despiertos ante esos trajes a medida que nos vamos hilvanando bien sea por coacción social bien por experiencia o autoimposición, pero que, en cualquier caso, limita nuestra capacidad para comprendernos y observarnos como seres plásticos y con oportunidad de cambio casi infinitas. Piénsalo.

*José María Valido Sánchez*



**TRABAJAMOS CON PRODUCTOS 100% NATURALES  
Y ELABORAMOS NUESTROS PLATOS AL MOMENTO.**

**Desayunos, almuerzos, meriendas y cenas.  
Pizzas artesanales.**

**Y como novedad podrás degustar  
en almuerzos y cenas deliciosas pastas frescas  
gracias a nuestro chef maestro italiano.**

**¡PRUEBA, DISFRUTA Y SEGURO REPETIRÁS!**



# ¿Por qué **formarte** en coaching?

El coaching es una disciplina que desarrolla el talento de las personas individualmente o en grupo. Profundiza en el autoconocimiento y la persecución de metas y objetivos. Es un compromiso de mejora personal.

## ¿POR QUÉ FORMARTE EN COACHING?

Es posible que estés pensando en formarte en coaching para ser coach profesional o para aplicarlo en tu vida.

El coaching es una de esas disciplinas que no solamente te pueden dar un objetivo profesional. Puede ayudarte como individuo personal, para aplicar ese conocimiento a tu vida y con tus seres queridos, y profesional, para desempeñar mejor tu trabajo. Desarrolla competencias que te ayudan profesionalmente, por lo que es una especialidad complementaria con tu actual trabajo.

## 7 RAZONES PARA FORMARTE EN COACHING

1. El coaching te ayuda a convertirte en un profesional más eficaz, competente y ético.
2. Te acerca a tus metas y te enseña a elaborar planes de acción para tu vida. Es decir, te da las claves para alcanzar tus objetivos, para alcanzar tu desarrollo personal.
3. Genera el conocimiento para poder ayudar a otras personas a desarrollarse y a expresar su potencial al máximo, lo cual es tremendamente gratificante.
4. La educación en coaching te ayuda a ser un mejor líder. Mejora la comunicación asertiva y la escucha activa. Estas competencias comunicativas son muy útiles en el trato personal.
5. Desarrolla la inteligencia emocional: la empatía, el autoconocimiento, el autocontrol, la automotivación, la comunicación...
6. Te ayuda a superar miedos y frustraciones, tanto personales como profesionales.
7. En definitiva, el coaching es para aquellas personas que quieren desarrollar sus herramientas personales para llegar más lejos, ser su mejor versión, y que los demás también lo sean.



## CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL EXPERTO EN COACHING PERSONAL Y PARA PYMES



# FELICES PORQUE NOS DA LA GANA

ROBINSON GONZÁLEZ ES ESCRITOR, CONFERENCIANTE INTERNACIONAL Y CREADOR DE LA ESCUELA DE ORATORIA N°1 DE HABLA HISPANA.

## ¿CÓMO COMIENZAS EN EL MUNDO DEL CRECIMIENTO PERSONAL?

Mi madre a los 17 años me llevó "obligado" a un taller que duró un fin de semana. Salí enamorado de todo lo que implica el desarrollo Personal desde ese entonces. Hice lo necesario porque mi familia hiciera el mismo taller. A esa edad puedo decirte que descubrí un mundo en el cual deseaba vivir toda mi vida.

## ¿QUÉ ES LO MÁS BONITO QUE TE HA SUCEDIDO HASTA AHORA?

En lo personal, poder guiar a mis hijos con el ejemplo y hacer que su mirada sea de orgullo. Y también el SI de mi hermosa Anita el día que le dije para salir juntos porque llegó en el momento justo y más importante de mi vida.

## ¿CONSIDERAS QUE TODAS LAS PERSONAS PUEDEN CAMBIAR SUS VIDAS?

TODAS, pero lamentablemente no lo harán. Algunas simplemente porque no lo desean y otras porque se dejan vencer por viejos patrones. TODAS pueden y mi labor es hacer mi parte para que esto suceda.

## ESTÁS VOLCADO EN HACER QUE TODAS LAS PERSONAS VIVAN LA VIDA QUE REALMENTE DESEAN Y PARA

## ELLO HACES CONFERENCIAS, CURSOS, SEMINARIOS, LIBROS... ¿EN QUÉ ÁREA TE SIENTES MÁS A GUSTO Y POR QUÉ?

Mi trabajo se fundamenta en la UNIÓN de la FAMILIA y los EQUIPOS de TRABAJO. A mis eventos van emprendedores que llevan a sus equipos, pero también van hijos que quieren asistir con sus padres o personas que quieren repetir, pero ahora con sus parejas. Si logras CREAR un ambiente adecuado con las herramientas que enseño, las personas harán cambios IMPRESIONANTES afuera, porque el problema generalmente está dentro. Corrige la causa, cambias el efecto.

## HÁBLANOS DE TU CURSO DE ORATORIA, ES TODO UN DESCUBRIMIENTO PORQUE PERSONAS QUE TENÍAN PÁNICO A HABLAR EN PÚBLICO LO HAN HECHO Y ADEMÁS DE UNA MANERA MARAVILLOSA. ¿CUÁL ES TU METODOLOGÍA? ¿CREES QUE ES UN CURSO PARA TODOS?

Es un curso para TODOS. Incluso para quienes solo quieren mejorar la comunicación dentro de sus trabajos o círculos sociales. El Método que he creado se llama LÁNZATE AHORA y busca dominar los miedos e inseguridades dándole a la mente de los

participantes cuatro ingredientes muy importantes: Diversión, Conocimientos para crear argumentos de peso, herramientas que le den SEGURIDAD, y mucha, pero mucha práctica. El Curso dura 6 meses.

## TU LEMA ES "FELICES PORQUE NOS DA LA GANA" ¿CONSIDERAS QUE LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS VIVEN FELICES?

Creo que TODOS deberían vivir FELICES y lo que estoy haciendo con mis libros y eventos es enseñar a las personas a pasar por tiempos de "tormentas" y retomar sus estados de felicidad lo más pronto posible.

## YA INCLUSO TE RECLAMAN EN CIUDADES COMO MÉXICO CUANDO TU HOGAR ESTA EN TENERIFE, ¿CUÁL ES EL SECRETO PARA ESTE ÉXITO?

Perseverar a pesar de las circunstancias. Para ver una sala llena hemos pasado por verlas primero vacías. Y mientras a algunas personas esto les puede desanimar a nosotros nos ha retado y hemos trabajado el doble para el próximo intento. Ese es el "secreto" en TODO lo que hagamos.



# TODO COMIENZA EN CASA

En mi HOGAR tengo un LEMA: "Aquí somos felices porque NOS DA LA GANA" y esto se ha convertido prácticamente en mi grito de GUERRA si es posible llamarlo así.

Pienso que en cada hogar hay tormentas, momentos donde el "barco" se mueve y mucho, pero es responsabilidad del capitán que no entre el agua y que el ambiente dentro esté lleno de armonía total.

Para que esto ocurra hay que aceptar que somos diferentes, que tenemos fortalezas y debilidades, pero si entendemos a la familia como un equipo, en donde mis debilidades son las fortalezas de otro y viceversa, entonces llevaremos nuestra embarcación a un puerto SEGURO.

Nuestras "diferencias" nos hacen iguales, nuestra comunicación eficaz nos hace disfrutar de la misma música aunque tengamos gustos distintos.

UN HOGAR UNIDO, con sueños distintos, con personas distintas, con pensamientos totalmente diferentes, puede llegar a ser uno de los HOGARES MÁS FELICES del mundo.

Por eso escribí mi libro: "El libro de oro de un hogar feliz", y mi misión es ayudar a muchos hogares a ser FELICES PORQUE LES DA LA GANA.

Soy Robinson González. Escritor y Conferenciante Internacional experto en Motivación. Creador del Evento "Hazlo Ahora" un Seminario para toda la familia.

Fundador y Creador del Método Lánzate Ahora, Una de las mejores Escuelas de Oratoria de Habla Hispana.

## TRILOGÍA LOS LIBROS DE ORO

El libro de Oro de un hogar feliz | El libro de Oro de una pareja feliz | El libro de Oro de un líder



Para obtener la trilogía:

A través de la página web: [www.soyrobinsongonzalez.com](http://www.soyrobinsongonzalez.com)

A través del número de teléfono o whatsapp: 639913685

# ¿ES EL CORONAVIRUS LA GRAN PANDEMIA QUE NOS QUIEREN VENDER?

El coronavirus ha llegado a nuestras vidas, los medios no hablan de otra cosa y mira que hay problemas en nuestra sociedad. Dicha enfermedad se expande por todo el mundo pero más rápido se expande el miedo entre la sociedad, creando una ola de nerviosismo que... ¿Realmente es para tanto?

Dicha enfermedad hasta hace unos meses era desconocida, en sus primeras semanas era un poco desconcertante al no saber a qué nos enfrentábamos, pero a día de hoy ya conocemos que es algo muy similar a lo que puede ser un resfriado, por lo tanto algo inferior a una gripe.

Actualmente la tasa de mortalidad no supera el 3%, o lo que es lo mismo, el 97% de las personas que se contagian lo superan sin problemas. Las personas que acaban falleciendo son aquellas con una elevada edad o personas que tienen alguna patología previa. Por lo tanto ¿que hay detrás de todo este fenómeno? Porque hay muchísimas más muertes en España por gripe. Lo que sí es preocupante es que mientras estamos enajenados hablando del coronavirus no hablamos de los problemas que sí son importantes, ya sean a nivel mundial o nacional.

A nivel mundial el hambre o enfermedades que consideramos comunes están desolando algunos países. Por ejemplo en el Congo hay un brote de Sarampión que llevan más de 9.000 personas muertas, que por cierto solo cuesta un euro la vacuna. Lo que sí podemos decir con rotundidad es que tras este COVID19 es que hay muchísimas empresas lucrándose de todo esto, por ejemplo las empresas tras las mascarillas, está demostrado que no funciona para nada, da igual las que utilices, pero gran parte de la población, en vez de hacer caso a nuestros científicos se dejan llevar por opiniones de tertulianos o políticos que no están especializados en la materia. Y tras todo esto no nos debemos olvidar del daño que esto está causando a nuestra economía, a la imagen de Canarias, posiblemente la pérdida de llegada de turistas a nuestras islas y sobre todo a una posible pérdida de puestos de trabajo.



En conclusión, ¿Estamos ante una pandemia? ¿Estamos ante un bulo mundial? ¿O estamos ante un gran negocio de las farmacéuticas? Porque no olvidemos que cuando la gripe A se iba acabar el mundo. España compro 6.000.000 de dosis por parte del gobierno y a los 18 días se dejaron de registrar casos. No nos dejemos manipular, tengamos un pensamiento crítico y abierto y no pensemos que nos vamos a morir todos, por qué la que realmente mata es el hambre en el tercer mundo, las guerras, el Mediterráneo lleno de gente que lo cruza buscando una oportunidad de sobrevivir y una Europa que le da la espalda, eso sí mata.

*Antonio Rodríguez*

SECRETARIO GENERAL DE SITCA

**SITCA**

SINDICATO INDEPENDIENTE DE TRABAJADORES DE CANARIAS



C/ Prof. Lucas Arencibia, 13  
928 680 763  
TELDE, GRAN CANARIA

C/ Castillo, 17. Puerta 4.  
922 289 917  
STA CRUZ DE TENERIFE

Estamos también en Fuerteventura / Lanzarote / La Gomera

- ¿Te despidieron, o te van a despedir, y no sabes a dónde acudir?
- ¿Tienes problemas en tu empresa y no se respetan tus derechos?
- ¿Crees que tu empresa puede cerrar y no sabes qué hacer?
- ¿Problemas con el pago de tu hipoteca?



Estos y otros problemas pueden tener solución,  
depende de ti.  
**INFÓRMATE Y TE ASESORAMOS EN LO QUE NECESITES**



Desde ABT Canarias queremos impulsar el deporte autóctono de nuestra tierra, ayudando a desarrollar el talento canario mediante nuestro apoyo a la liga juvenil de Lucha Canaria.

Así mismo el pasado miércoles 15 de enero de 2020, se presentó en nuestras instalaciones un acuerdo en el que pasamos a ser el patrocinador oficial de la competición femenina de este deporte.



## MANTENIMIENTOS DE BAJA Y MEDIA TENSIÓN INSTALACIONES ELÉCTRICAS EN GENERAL

C/ Ganadero, 11 - nave A.  
35214 Polígono Industrial de Salinetas - Telde  
Teléfonos: 928130505 - 928264400. Fax: 928136262  
[abtcanarias@abtcanarias.com](mailto:abtcanarias@abtcanarias.com)

[www.abtcanarias.es](http://www.abtcanarias.es)



# Gabriel Ramos

Presidente de la Asociación Preventiva y Neurodesarrollo.

## ¿CUÁL ES TU HISTORIA?

Mi nombre es Gabriel y tuve una infancia muy difícil. Incomprendido en la sociedad y en la familia, sufría acoso en colegio por parte de todos, no me concentraba en las clases; los profesores me decían que no servía para nada, y mucho menos para estudiar. Yo tenía TDAH, algo desconocido por aquel entonces en nuestra sociedad y en el sistema educativo canario.

Siendo colaborador en Televisión Canaria, conocí a Devi Rodríguez. Ella es terapeuta sistémica y coach. Sinceramente no creía en los coach hasta que la conocí y vi eficacia en lo que hacía. En medio de tanta gente, se acercó y me escuchó atentamente. Desde entonces ella es parte de la entidad, me ayuda conseguir objetivos y ofrece apoyo emocional y terapéutico a las familias y personas con TDAH. Juntos hemos logrado empatizar con este sector de la población, que todavía hoy es marginado y desconocido en nuestra sociedad

## PERO... ¿QUÉ ES EL TDAH?

Es un problema del neurodesarrollo cuyo significado es Trastorno por Déficit de Atención. Fue descubierto por un psiquiatra estadounidense en la década de los 60.

## ¿CÓMO TE ENTERASTE DE QUE TENÍAS TDAH?

De siempre era muy distraído y despistado, pero cuando te aparece la "superconcentración" y te propones algo, lo consigues.



A los 20 años busqué profesionales con los que trabajar y conseguí superarlo. Ahora quiero ayudar a todo aquel que lo necesite. Quiero destacar que a los psicólogos y psiquiatras parece que no les gusta diagnosticarlo, y mucho menos a gente joven, pero pienso que es bueno saber qué te pasa.

Cuando vi que hay pocos (o más bien ninguno) recursos tanto públicos como privados, decidí montar mi Asociación Preventiva y Neurodesarrollo, la cual fundé a los 23 años, con otros amigos que me ayudaron. Lo primero es divulgar, porque la sociedad y en especial lo educativo no conocen estos problemas.

Luego me saqué varios títulos y hasta la F.P., pero en la actualidad estoy haciendo bachillerato de ciencias. Soy bastante creativo y estoy escribiendo un libro, también he hecho obras de teatro. He tomado determinación para crear esta asociación, al sentirme rechazado, incomprendido e ignorado por nuestro sistema educativo y sanitario.

## ¿LO SUPERASTE?

Pienso que no es cuestión de superarse, sino de que te puedan entender como un buen profesional, siempre he tirado para delante y mi ilusión es la comunidad de la asociación para poder entre todos entendernos.

## ¿QUÉ PLANES DE FUTURO TIENES?

Seguir divulgando y apoyando... con la Asociación lo seguiré haciendo, estoy trabajando muchas cosas con la coach y me está apoyando mucho en todo lo referente a la Asociación, pero me gustaría ser psiquiatra, e irme a EEUU.

Devi Rodríguez

COACH

## Visítanos en:

MESA Y LÓPEZ C/ Tomás Miller, 5 - Zona Comercial Mesa y López  
 TRIANA C/San Pedro, 5 - Zona Comercial Triana  
 TELDE C/ Viera y Clavijo, 14 - Zona Comercial Abierta de San Gregorio  
 CARRIZAL DE INGENIO C/ Poeta Vicente Aleixandre, 12 - (Paralela a la Avda. Carlos V)  
 MASPALOMAS Avda.de Gáldar, 82 - Zona Comercial Abierta de San Fernando  
 ARGUINEGUÍN C/ Viera y Clavijo, 6 - (Bajos del Edificio Dajishi)

y en nuestra web [www.sleepzone.es](http://www.sleepzone.es)

[facebook.com/sleepzoneespecialistasdescanso](https://facebook.com/sleepzoneespecialistasdescanso)

Tel.: 928 987 035

[instagram.com/sleepzone\\_](https://instagram.com/sleepzone_)



COLCHONES - BASES - ALMOHADAS - ROPA DE CAMA - SOFÁS





## Asociación Mi hijo y yo



Mi Hijo y Yo es una asociación sin ánimo de lucro que nació con la misión de tratar en familia, de forma multidisciplinar e inclusiva, a los menores con autismo y trastorno generalizado del desarrollo (TGD) y darlo a conocer, ya que es una condición poco conocida y llena de clichés.

Pero no es un trabajo solo por y para el niño, sino para la familia, considerando fundamental la implicación de todos en este proceso, siendo un lugar inspirador donde aprender a gestionar las dificultades, compartir con personas en circunstancias parecidas y especialmente sentirse entendidos y atendidos. En muchas ocasiones llegan a la asociación después de dar muchas vueltas, con diagnósticos erróneos e incluso con tratamientos contraproducentes.

Sus fundadores son dos personas de gran iniciativa, así como un espíritu de servicio tan fuerte como su capacidad de trabajo. Su presidenta, María Davinia González Pineda, es psicóloga educativa-clínica especializada en autismo y en formación a familias con necesidades educativas especiales y Víctor Santana González, cofundador, es técnico en psicomotricidad y responsable social involucrado en acciones sociales proactivas de ámbito laboral y empresarial.

Según su presidenta: *“somos una asociación que nace de profesionales con un nueva visión social, educativa y terapéutica centrada en el modelo de la familia como eje principal”*. El éxito de este proyecto se debe también a la involucración de un excelente equipo multidisciplinar formado por doce profesionales.

### Cinco años muy fructíferos

La asociación cumple sus cinco años con una trayectoria fantástica y muy fructífera convirtiéndose en una referencia en Canarias, Europa y África, siendo la única en el mundo con un centro especializado en autismo, Casa Nuat, en un campo de refugiados en Tinduf.

En pocos años ya son de interés público en Canarias y trabajan en red con otras organizaciones que contactan con ellos para

incluirse con su sistema de trabajo y experiencia, contando entre sus asociados con Autismo Europa, la voz del Autismo en el parlamento europeo.

### Proyectos con corazón

La asociación cuenta con diversos proyectos de gran relevancia en su trayectoria, como el programa integral ATCOE (atención temprana colaboración educativa), donde escuela, familia e individuo velan por el bienestar del menor para mejorar su autonomía, independencia, habilidades motoras, conductuales y relacionales, habiendo atendido ya a 270 familias en 3 áreas: hogar, aulas de socialización y terapias alternativas (equinoterapia, arteterapia, música, yoga, Navegando Contigo, surf adaptado...).

También cuenta con el programa Formatea Canarias, en el que la asociación forma a voluntarios especializados en el sector sociosanitario con el fin de incorporarse a los programas que la entidad pone en marcha con las familias.

La proyección internacional es cada vez mayor y más prestigiosa. Además del mencionado trabajo en África, tienen tres proyectos europeos: Eteceec de educación inclusiva, NAATE de movilidad y buenas prácticas metodológicas y el DITEAM12 de deporte inclusivo para clubes que cuenten con personas con diversidad funcional y crear escuelas.

Actualmente están creando una red de profesionales a nivel nacional y europeo para trabajar conjuntamente en nuevos proyectos futuros y consolidar los existentes.

Como decíamos, cinco años fructíferos y llenos de programas con corazón gestados desde Canarias con proyección hacia el mundo en busca de lo mejor para los niños con TGD y sus familias.



Asociación  
Mi Hijo y Yo

Juan José Sánchez Ortiz



Grupo reducidos  
de entrenamientos  
en Las Palmas y Telde.  
Infórmate en el 671 227 195

# momentum

## Sobre Momentum

Momentum es un proyecto personal con el objetivo de ofrecer gran variedad de servicios relacionados con la actividad física. Entrenamiento personal, entrenamientos funcionales, grupos de entrenamientos reducidos, asesoramiento nutricional, running o actividades en la naturaleza son algunos de ellos.

## Carlos Gutiérrez

Líder y entrenador de este proyecto, es de perfil cercano y docente. Con formación en su ámbito, amplia y continua para poder ofrecer siempre lo mejor. Cuenta con una larga experiencia contrastada como entrenador y deportista.



## Nos esforzamos en concertar

En nuestro trabajo nos esforzamos en conocer y respetar las necesidades de las personas. Intentamos siempre adaptarnos a ellas y ofrecer la mejor planificación para obtener así resultados. Siempre cercanos, enseñando y haciéndonos entender para que el cliente aprenda, valore y le sea más fácil crear hábitos de vida saludables.

**Tus objetivos son los nuestros  
y tus progresos nuestra satisfacción.**

*Carlos Gutiérrez,  
Entrenador personal y director en Momentum*

Facebook & Instagram  
@Momentum\_lpa



- Organización integral de Eventos.
- Dinamización de espacios.
- Elaboraciones tradicionales, modernas y vanguardistas.

échale  
GASTRONOMÍA & EVENTOS  
MOJO

[www.echalemojo.es](http://www.echalemojo.es)

f Échale Mojo  
Gastronomía y Eventos



echalemojogastronomia

663 952 847 - 618 308 561

CATERING  
FOODTRUCK  
#emfoodtruck

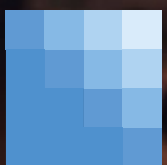






we make **IT**  
look so easy

mobile | smart cities | IoT | wearables | ui/ux | web



**mobinteg**  
we make IT look so easy



[mobinteg.com](https://mobinteg.com)

Lisboa Atlanta Turín Madrid