

derecho

la revista

SOCIEDAD

Asombrosa Ave Fénix
Entrevista a Dulce González

MÚSICA

Elías Uche CANTA Alejandro
Fernández en un tributo con
CORAZÓN

COACHING

Mujer con poder, sabe qué
hacer

SALUD Y BIENESTAR

Osteopatía y Seitai

ANTONIO RODRÍGUEZ

“El poder del sindicalismo social”

PCOL *Radio*



**La radio
que también se ve**

95.3 fm
TELDE

Síguenos en Streaming a través de
Facebook, Youtube y nuestra página web



pclradio.es

Está en nuestras manos

El 5 de junio Naciones Unidas celebra el Día Mundial del Medio Ambiente. Este año destaca la necesidad de cuidar mejor la naturaleza y restaurar los ecosistemas. En Agbar, mediante la fuerza de las alianzas, nos comprometemos con la preservación de los espacios naturales y la biodiversidad. Con el impulso de la innovación y el desarrollo de infraestructuras verdes, trabajamos por un futuro más sostenible para las personas y para el planeta.

#GeneraciónRestauración



Aguas de Telde

Gestión Integral del Servicio, S.A.

Mujer con poder, sabe qué hacer

Siento que estamos en una etapa donde de las mujeres hemos tomado más autoconciencia, donde nuestra tranquilidad espiritual, mental y estabilidad diaria han tomado prioridad en nuestras vidas.

Estamos en una etapa donde realmente hemos dejado atrás ese machismo que practicábamos entre nosotras mismas a la hora de juzgarnos, hemos tomado consciencia de nuestra forma de hablar de otra fémina, hemos aprendido a respetar lo libre y autónoma que sea cada una, porque sabemos que nos concierne a todas.

Estoy orgullosa de esta especie de "hermandad" que se está respirando en esta nueva era vital. Especialmente para todas las que trabajamos en gremios donde la mayoría son varones. Esa hermandad, ese respeto por la otra mujer, inconscientemente lo fomentamos respetándonos y aceptando la forma de vida y de ser que cada una tiene.

Me encanta cuando imparto alguna convivencia femenina y todas percibimos lo iguales que somos interiormente. Es hermoso ver a una mujer que plantea sus miedos, sus dudas, sus frustraciones, y como entre puntos de vista y experiencias de unas y de otras nos ayudamos, nos fortalecemos. Es hermoso empoderarnos entre nosotras.

Cuando escribo: "*Mujer con poder, sabe qué hacer*", hago referencia al amor propio que sentimos cuando aprendemos a aceptarnos tal y como maravillosamente somos, de cuidarnos a nosotras mismas, física y emocionalmente, porque sabemos que de ahí radica nuestra calidad de vida. Conseguido esto, no vamos a permitir ninguna injusticia, ninguna vejación, ninguna clase de maltrato a nuestro ser, porque sabemos lo que merecemos... sabemos qué hacer.

Alguna vez escuché que la naturaleza de la mujer es "crear", y así es, "creamos" vidas, vivencias, momentos, felicidad, hogar, amor, sexualidad, consciencia, profesionalidad... No paramos de crear, cada vez que creamos nuestra vida a nuestro gusto estamos normalizando que no solo estamos diseñadas para dar vida a otro ser; que ya puesta en el tema, manifestaré que dar la vida a mi pequeño Garoé ha sido la mejor experiencia que he tenido como mujer, no solo por lo que lo amo, también por lo que me enseña del amor, y de mi misma.

Aun así, hemos crecido con cuentos donde a la princesa (que por norma general tenía muchas limitaciones en su vida), se le acababa el sufrimiento cuando aparecía un guapo y apuesto príncipe que la rescataba, y luego bailaban enamoradísimos, y eran muy felices. Creo que por eso me fascinaba tanto Pocahontas, era ella quien era libre, y quien enseñaba lo hermosa que es la vida al guapo y decidido John Smith, era ella quien luchaba por la paz de su pueblo, era ella quien "creaba" consciencia y armonía. Sin embargo, la gran mayoría hemos crecido arraigando en nuestro interior el patrón de las primeras princesas: "cuando sea mayor y me case tendré 3 hijos", seguro que lo llegaste a decir, yo también, por mucho que me gustara Pocahontas y ya jugara a ser Policía.

Nos hacemos adolescentes, deseando enamorarnos, maduramos y si no hemos encontrado el amor seguimos deseando enamorarnos, y si vivimos en pareja y no estamos enamoradas (eso también pasa) deseamos que llegue alguien que nos llene de felicidad y vivir ese amor precioso que sabemos que existe pero que hasta el momento no nos ha tocado esa fortuna.

Hemos interiorizado una idealización de como debe ser el comportamiento de nuestra pareja a lo largo de la relación. Hubiese sido más inteligente enseñarnos a bailar con el respeto, con la empatía, cuidar a ese ser amado y a pesar de la

rutina, tener siempre presente el cariño que le tenemos.

En la vida adulta, tras algunas decepciones amorosas nos hemos dado cuenta que ese guapo y apuesto príncipe no existe como habíamos interiorizado, no tiene la forma de un hombre, no tiene forma humana. Ese príncipe que aparece en nuestra vida y nos hace vivir llenas de plenitud se llama "fuerza interior", que aparece generalmente en momentos duros de nuestra vida, pero no nos da un beso, nos da consciencia para que despertemos y nos demos cuenta de que esta vida es un cuento, y debes escribirlo tal como te gustaría leerlo, de manera que te sientas identificada realmente con tu sentir, los cuentos acaban.

"HAZ QUE CUANDO LLEGUE EL FINAL DE TU LIBRO VITAL, HAYA MERECIDO LA PENA LEERLO"



Asombrosa Ave Fénix

El pasado sábado 13 de Noviembre tuvo lugar el evento "ASOMBROSA AVE FÉNIX" en las instalaciones de INFECAR en Las Palmas de Gran Canaria. Se trata del 4º evento de la comunidad ASOMBROSA, primero presencial celebrado desde el inicio de la pandemia y que contó con la presencia de **casi cien mujeres profesionales** con ganas de inspirarse y compartir experiencias, entre ellas la Consejera de Cultura del Cabildo de Gran Canaria, Guacimara Medina. Como los anteriores eventos de ASOMBROSA, estuvo enfocado en dotar de herramientas e inspiración para mujeres que deciden, pero en esta ocasión se puso el foco en la gestión y transformación ante los cambios y la incertidumbre, buscando resurgir como si fuéramos Aves Fénix (www.asombrosa.es/ave-fenix)



El evento contó con varias ponentes entre las que destacaron **Cristina Villarroya**, que compartió su experiencia con el programa Aprendemos Juntos de BBVA, **Nohemí Hervada**, mentora y experta en empoderamiento y liderazgo, **Minerva Pérez**, experta formadora y consultora en marketing digital, y **Diana Bordón**, que ofreció un taller muy interactivo de yoga facial. Las asistentes también participaron en distintas dinámicas de networking, orientadas a crear lazos y relaciones entre ellas.

Fotografías de LekueStudio

ASOMBROSA es la comunidad de inspiración para mujeres profesionales en Canarias. Buscamos ofrecer actualidad, formación y red para mujeres con talento en un contexto profesional retador y en constante cambio.



El proyecto Asombrosa, fundado por la canaria Minerva Pérez, tiene el **propósito de inspirar y cultivar las habilidades que potencien el talento y el liderazgo femenino, a través de una red profesional fuerte** para fomentar su networking. Asombrosa ya ha llevado a cabo previamente 3 eventos presenciales en Las Palmas de Gran Canaria, buscando siempre ofrecer contenidos diferenciales y de actualidad, tanto a nivel profesional como de desarrollo personal, acompañados de una nota de celebración y generar red para interactuar entre profesionales, empresarias y emprendedoras del ecosistema canario.



ASOMBROSA AVE FÉNIX contó con el apoyo de importantes colaboradores como Coca-Cola, Philip Morris Spain y Hyundai Canarias, compañías que apoyan entre sus valores prioritarios la diversidad y el desarrollo del talento femenino y la conciliación.

Minerva Pérez

FUNDADORA ASOMBROSA.ES





SAMONY

mobiliario de cocina



Vendemos mucho
MÁS que cocinas,
creamos sueños.

Distribuidor exclusivo de cocinas SANTOS

TELDE

C/ Viera y Clavijo, 18
San Gregorio
928.692.914

LAS PALMAS G.C.

Avenida Pintor Felo Monzón, 31
7 Palmas
928.414.217



¡Síguenos!

www.samony.com

Dulce González

“La sororidad es imprescindible para lograr que la Sociedad posicione a la mujer en el lugar que merece”

Mi profesión me obsequia con el privilegio de poder charlar con grandes personas, en esta ocasión he tenido el honor de conversar con Dulce González, empresaria, escritora, conferenciante y mujer empoderada.

Dulce es de esas mujeres que tienen sus objetivos de vida muy claros y que van a por ellos poniéndose “el mundo por montera”. Luchadora en pro de la igualdad real, esta guerrera murciana, no cesa en su mayor meta, el empoderamiento femenino global.

Consciente de la Sociedad en la que le ha tocado vivir, hace caso omiso a la mediocridad y la combate con su preciosa sonrisa

a la par que con su potente “pluma”. Presenta su segunda novela, “Juego de identidad”, en Santa Cruz de Tenerife dejando boquiabiertos a los que pensaban que una mujer no debe hablar abiertamente de sexo.

Dulce González es sin lugar a duda alguna una maestra del “Sí puedo” que imparte sus enseñanzas desde lo más profundo de su intrínseco por y para empoderar al género femenino dándole el lugar que le corresponde. Mujeres como Dulce son un magnífico ejemplo de que la pasión, la ilusión por lo que se hace, la perseverancia, las sonrisas y la sororidad siempre ganan.

¿QUIÉN ES DULCE GONZÁLEZ?

¡Qué pregunta tan difícil! Todavía estoy en el proceso de descubrirme como persona... Lo que sí te puedo decir es a qué he venido a este mundo porque, tras mucha búsqueda, he encontrado mi misión de vida. Tras muchas experiencias descubrí que mi propósito es conseguir que muchas mujeres superen obstáculos en un período de tiempo inferior al que me ha costado a mí.

TUVO TANTO UNA INFANCIA COMO UNA ADOLESCENCIA FELIZ... ¿EN QUÉ MOMENTO Y POR QUÉ DECIDE “PEGAR EL PUÑETAZO EN LA MESA” Y DEDICARSE AL EMPODERAMIENTO FEMENINO?

Fue a raíz de una relación un tanto traumática que me costó mucho tiempo superar. Perdí totalmente mi identidad. Conseguí salir de dicha toxicidad, con formación intensa en crecimiento personal conseguí reencontrarme. Asistí a un evento en el que me di cuenta de que yo tenía mucho que contar para ayudar a muchas mujeres con mi testimonio... Ese fue el momento en el que decidí empezar mi camino.

¿CUÁNTO TIEMPO DURÓ EL PROCESO PARA VOLVER A RECUPERAR SU IDENTIDAD PERSONAL?

Fue un proceso muy largo a la par que duro porque, al haber perdido mi autenticidad, tienes que volver a empezar como si fuese el primer día de tu vida. Logré recuperar mi identidad a base de mucho desarrollo personal tanto a nivel espiritual como a nivel psicológico y emocional... He trabajado mucho conmigo misma. Lo que para mí supuso un proceso de 14 años para otra persona puede durar 2 o 3 años... Todo depende de trabajar con las herramientas adecuadas para ello. Tuve que volver a ser yo sin ningún tipo de ayuda externa, lo hice como pude ya que no podía contarle a nadie por lo que estaba pasando.

ES EMPRESARIA DESDE LOS 18 AÑOS, CONSIGUE UNA ESTABILIDAD LABORAL Y LOGRA VOLVER A RE-ENCONTRARSE CONSIGO MISMA...

¿CUÁNDO Y POR QUÉ DECIDE ABRAZAR LA MATERNIDAD?

Con 18 años yo ya era autónoma, me costaba mucho trabajo aceptar que otras personas me dijese lo que podía o no hacer... Esos límites los acepté con esa persona que me dejó psicológicamente hecha polvo, pero en mi labor profesional, jamás lo he acatado. En la actualidad creo que soy una de las empresarias más exitosas de la zona en la que vivo. Con el paso del tiempo conocí al que hoy es mi marido y decidí ser madre.

POR FIN ENCONTRÓ EL AMOR VERDADERO...

No sé si lo es o no, lo que tengo claro es que es la persona que complementa mi vida en este momento... Me da total libertad para hacer lo que creo que debo realizar.

¿DE QUÉ MANERA ALCANZA LA CONCILIACIÓN FAMILIAR?

Ha sido duro porque yo estaba muy obsesionada con mi trabajo, llegué a pasar muchísimo tiempo trabajando, teniendo que dejar a mi hijo con mi madre... Tengo mucha confianza en ella, tanta que pensaba que si mi hijo estaba con ella era como si estuviese yo, pero estaba equivocada. Me costó mucho poder adaptarme a ello. Tuve a mi hijo a los 7 meses de gestación, 21 días en una incubadora y yo no me separé de él en ningún momento... Me di cuenta de que el mundo corre y que yo podía parar.

DOY FE DE QUE CONOCER A ROBINSON GONZÁLEZ, COACH, MENTOR EN CRECIMIENTO PERSONAL Y CONFERENCIANTE INTERNACIONAL,



SENTÓ PRECEDENTE EN SU VIDA...

Por supuesto, Robinson se presentó con su lema, "Felices porque nos da la gana". Él me hablaba constantemente de la conciliación familiar y eso me molestaba muchísimo... Creía que no podía conseguir mis metas si no le dedicaba todo mi tiempo. Robinson me cambió esa perspectiva y ahora llevo bastante bien esa conciliación tan necesaria. Intento hacer partícipe a mi hijo de mis metas, ilusiones y de mi misión.

HABLEMOS SOBRE SU RELACIÓN AMOROSA CON LA ESCRITURA... ¿CÓMO Y CUÁNDO SE ENAMORÓ DE LAS LETRAS?

Desde pequeña me atraía mucho escribir relatos pero nunca llegué a pensar que era uno de mis propósitos de vida. Lo descubrí cuando, esa persona con la que me topé en aquel evento, me dijo que todo el mundo tenía algo que contar. Sí, yo también tenía que contar mi historia para poder ayudar a tantas mujeres que pudiesen estar pasando por los mismos traumas emocionales como los que padecí. El verbo "ayudar" se convirtió en mi conexión con el mundo literario.

¿POR QUÉ SE DECANTÓ POR LA LITERATURA ERÓTICA?

Porque creo que el amor va mucho más allá de tener "mariposas en el estómago". Las relaciones de pareja se basan tanto en el sentimiento como en el sexo. Mis libros se basan, en parte, en la realidad.

¿SUS LIBROS TIENEN MÁS ACEPTACIÓN POR EL GÉNERO FEMENINO O POR EL MASCULINO?

He tenido lectores hombres, pero es verdad que mis obras tienen más lectoras que lectores.

ES UNA LUCHADORA ACÉRRIMA EN PRO DEL EMPODERAMIENTO FEMENINO... ¿DE DÓNDE VIENE DICHO EMPECINAMIENTO?

Quiero dejar claro que me sumergí en la literatura romántica porque creo que hay que erradicar el estereotipo sumiso de la mujer ante los deseos del hombre esperando a que él cambie para que ella pueda ser feliz... Te puedo asegurar que en mi realidad las mujeres que me rodean, en un 98%, son mujeres con un potencial impresionante y son más exitosas que muchos hombres que conozco. Por eso decidí enfocarme en el empoderamiento femenino a la par que escribir sobre el mismo. Las mujeres no solemos creer en nuestro gran potencial, podemos con todo.

¿QUÉ SIGNIFICADO TIENE PARA USTED EL FEMINISMO?

Creo en la igualdad real de género.

OBSERVO QUE OTROS DE SUS VALORES ES LA SORORIDAD...

Es un valor imprescindible. Al fin y al cabo, las personas que juzgan el comportamiento de otras es porque tienen carencias en sus vidas. Si queremos que la Sociedad nos posicione en el lugar que merecemos es primordial que nos apoyemos entre nosotras.

HÁBLENOS DE SUS LIBROS...

Comencé con la trilogía, "Tras la sotana", la lancé con mucho miedo ya que residí en un sitio extremadamente conservador. Las críticas que recibí no me pillaron por sorpresa, lo que sí me sorprendió es el agradecimiento de muchísimas mujeres que se sintieron identificadas con la historia envolvente de la trilogía.

PRESENTA, EN SANTA CRUZ DE TENERIFE, SU NUEVA OBRA, "JUEGO DE IDENTIDAD", UNA OBRA DE AMOR ENTRE DOS MUJERES...

Sí, me hace mucha ilusión este "hijo", es algo que me da pie para comenzar muchos proyectos futuros. Efectivamente es una novela de amor entre dos chicas. Es muy "picante", sé que puede hacer que más de una mujer se platee su orientación sexual. Es una obra muy reveladora, da a conocer las emociones de personas que se tienen que enfrentar a estereotipos absurdos y plantarle cara a la Sociedad diciendo: "Aquí estoy yo".

FINALIZO HACIÉNDOLE UNA PREGUNTA COMÚN A TODOS MIS ENTREVISTADOS/AS... ¿CUÁL ES SU SUEÑO RECURRENTE?

Crear un evento masivo en España de empoderamiento femenino. Un acontecimiento en el que nos podamos juntar muchísimas mujeres para que descubramos hasta dónde puede llegar nuestra capacidad de poder mental. Lo llevaremos a cabo en junio de 2022.



Antonio Rodríguez

“El poder del Sindicalismo social”

¿CÓMO NACE EL SINDICATO SITCA?

El sindicato SITCA nace del descontento de un grupo de compañeros y compañeras, que no coincidían ni comulgaban con un sindicalismo que realizaban y realizan los sindicatos mayoritarios, donde se priorizaba el quedar bien con las empresas y administraciones públicas.

Los objetivos ya no eran la acción sindical, sino que se habían convertido en sindicatos apoltronados cuyo único objetivo se había convertido en gestorías para dar formación, conseguir liberados a cualquier precio o delegados para obtener subvenciones o ayudas públicas de los mismos. Lo que es aún más grave es que cada día se estaba perdiendo lo que bajo nuestro punto de vista era primordial del sindicalismo: la profesionalidad, el estar pegado permanentemente a los trabajadores y a sus problemas, la movilización como herramienta para conseguir objetivos de mejoras económicas, laborales y sociales para los trabajadores.

Por último, entendíamos que había que decir “basta ya” a un sindicalismo que negociaba convenios o acuerdos sin consentimiento y sin la conformidad de los trabajadores. Y el tiempo que ha pasado desde la constitución de SITCA hasta ahora lamentablemente nos ha dado la razón.

¿CON QUÉ OBJETIVO NACE SITCA?

SITCA nace con cuatro pilares fundamentales:

1. Volver a la esencia del sindicalismo, es decir realizar una acción sindical al lado de los trabajadores, escuchando sus problemas y poniéndonos al frente para poder resolvérselos y no escondiéndonos para quedar bien con la parte empresarial.

Es decir, el sindicalismo en el que creíamos y creemos. Esto se resume en tres palabras: negociación, acción y movilización.

2. Hacer un sindicalismo donde no viviéramos de lo público y por lo tanto tener libertad para poder enfrentarnos sindicalmente a cualquier empresa o administración con toda la legitimidad del mundo y como consecuencia de ello en nuestra acta fundacional se hace mención a la renuncia de cualquier tipo de subvención pública, liberados institucionales o tener sedes o locales pagados por la administración pública.

3. SITCA nace no solo con objetivo de defender a los trabajadores, sino también convertirnos en un sindicalismo social donde no solamente defendamos a los trabajadores en sus centros y condiciones de trabajo, sino también sus derechos sociales,

tener una vivienda digna, el abuso de los bancos con sus hipotecas, unas prestaciones por desempleos acordes con lo que se paga en la UE, combatir la precariedad en el empleo, luchar por mejorar sus derechos de conciliación familiar, luchar para que el día de mañana tengan unas mejores prestaciones en jubilación, etc.

4. Desde el primer día nos propusimos que nuestra acción sindical tenía que estar coordinada y dirigida sobre dos elementos claves, por un lado que los comités de empresa fueran parte activa dentro del sindicato, por lo tanto que pudieran tener interlocución con los dirigentes del sindicato y que pudieran coordinar con ellos toda la acción sindical en el seno de la empresa o la administración pública. Teníamos claro que este sindicato iba a tener una vocación de sindicato regional, a pesar de que este sindicato nace en el municipio de Telde en Gran Canaria y que su estrategia y acción irían orientadas a todos los sectores económicos, productivos y públicos de todas las islas.

IMAGINO QUE SE HAN ENFRENTADO EN ESTOS AÑOS A NUMEROSOS DESAFÍOS... ¿CUAL O CUÁLES RECUERDA COMO MÁS IMPORTANTES Y MÁS DUROS?

Sin duda alguna en estos 20 años SITCA ha mantenido numerosos conflictos y algunos de ellos de una tremenda dureza. Si tuviese que estacar algunos serían los siguientes:

*La huelga con carácter indefinido en La Aldea de San Nicolás donde estuvimos toda la plantilla en huelga durante 14 meses, que a día de hoy sigue siendo la huelga más larga de la historia





de Canarias y creo que ha sido la más larga de España. En este sentido yo destacaría que fue un ejemplo de unidad, humanidad y conciencia obrera, donde por primera vez en mi vida vi que no solo se implicaban los trabajadores, sino también sus familias y vecinos. Creo que esta huelga no hubiese durado tanto si no estuviésemos hablando de un pueblo, al que yo admiro tanto, curtido en muchas batallas y con una conciencia colectiva que va más allá de lo que yo pueda explicar. Sin duda si este contexto de huelga se hubiese dado fuera de dicho municipio, no hubiese durado tanto ni hubiésemos conseguido el 100% de los objetivos que firmamos en el preaviso. Sin olvidar todas las coacciones, amenazas y momentos de mucha tensión que se vivieron y los trabajadores siempre se mantuvieron firmeza con las directrices que marcó el sindicato.

*La huelga que se realizó contra la empresa de FCC en el municipio de Las Palmas en su contrata de limpieza de playa, litorales y balnearios, donde se mantuvieron durante muchísimos días dos huelgas simultáneas en los dos centros de trabajo, y donde no sólo se consiguieron los objetivos, sino que dimos un ejemplo, tanto el sindicato como los trabajadores, de cómo enfrentarse a una multinacional sin achicarse y conseguir con firmeza y determinación los objetivos que nos habíamos marcado en el preaviso de huelga.

*Otro conflicto a destacar sería la huelga de hambre que hicimos los trabajadores y yo contra la empresa Clusa, en el municipio de Santa Lucía, donde después de una larga huelga tomamos la decisión, tras llegar a un punto de estancamiento, donde ya no nos quedaba otro remedio que acudir a medidas más drásticas. Nos pusimos en huelga de hambre frente al

Ayuntamiento para que dicha administración mediara en el conflicto, ya que se trataba de una concesión administrativa pública. Después de 8 días en huelga de hambre, pusimos fin a más de un mes y medio de huelga indefinida, donde se consiguieron el 100% de los objetivos. Aquí cabe destacar el comportamiento ejemplar de los compañeros, donde el sindicato quiso ponerse al frente, ya que no podíamos decirles a los trabajadores que la solución para desbloquear el conflicto era una huelga de hambre y nosotros marchándonos a nuestra casa todos los días.

* El último conflicto que me gustaría destacar es el que SITCA emprendió para defender los intereses de una compañera del gabinete de prensa del Ayuntamiento de Telde, que fue discriminada, apartada, represaliada y presuntamente acosada por defender su libertad de opinión, sindicalización e imparcialidad en el trabajo.

Su entereza y firmeza conllevaron a sentar en el banquillo a la alcaldesa de dicho municipio, aunque el sindicato y esta compañera sufrieron unas presiones que sería muy extenso relatar, muy en particular el daño psicológico recibido.

Como estos serían innumerables los conflictos que hemos tenido en estos 20 años y que serían objeto de mención. Fue en el conflicto del sector de la agricultura, donde en el año 2014 para defender los derechos de los peones, empaquetadoras y aparceros, decidimos movilizarnos para defender la continuidad de un sector con más

de 140 años de historia y que forma parte de nuestra memoria en Canarias y que hoy en día su futuro sigue siendo incierto. SITCA sigue luchando día a día por la continuidad del mismo. En dichas movilizaciones fuimos capaces de movilizar a más de 3.000 personas en Gran Canaria y un número muy importante en la isla de Tenerife, por consecuencia de ello se creó una plataforma por la defensa del sector del tomate, donde se hicieron las mayores movilizaciones en el sector desde aquellas antiguas movilizaciones de los aparceros del año 78 y 79.

¿CUÁLES HAN SIDO LOS MOMENTOS MÁS BONITOS?

Pues han habido muchos en estos años y no sabría por dónde empezar o como numerarlos, pero para no concretar en ninguno, cada vez que terminamos un conflicto y lo ganamos, cada vez que un colectivo se suma a SITCA, cada vez que vemos la felicidad en el rostro de un trabajador después de haberle ayudado y cada vez que vemos que nuestro trabajo es útil para mejorar las condiciones laborales. Con esto se refleja nuestra felicidad y sobre todo con saber que somos útiles después de 20 años y que no hemos abandonado nuestra filosofía de humildad, profesionalidad, coherencia y autocrítica para seguir mejorando.

Fruto de ello es que este sindicato sigue siendo por décimoprimer año consecutivo el sindicato que más crece en Canarias, porcentualmente y desde

hace 2 años a nivel nacional, ya que el sindicato ya tiene representación en otras comunidades autónomas y en sitios tan importantes como Madrid.

20 AÑOS PUEDE PARECER POCO TIEMPO, ¿QUÉ BALANCE HACE?

Bueno, el balance es positivo y a su vez inesperado, me explico: por el lado positivo te podría decir que hace 20 años, cuando nacimos, éramos el sindicato 196 en el ranking de sindicatos de Canarias, es decir que estábamos a la cola de la cola. Hoy, con 234 sindicatos en el ranking, somos el séptimo sindicato más importante de Canarias.

Ha sido un trabajo duro, fruto de un gran equipo de compañeros y compañeras que estuvieron y están en el sindicato, gracias a todos ellos por la aportación que han dado al sindicato, junto con los cientos de delegados y miles de afiliados han permitido que el sindicato haya estado en pleno crecimiento, sin olvidar que este sindicato nace de un sector muy concreto, y hoy tenemos presencia sindical y afiliativa en todos y cada uno de los sectores económicos y productivos de Canarias.

Esta representación se ve plasmada tanto en las empresas como en la administración pública. Este sindicato nació en Telde y hoy ya tenemos presencia en todas y cada una de las islas Canarias. En este sentido no me gustaría dejar de expresar todo mi reconocimiento y agradecimiento a algunas personas que estuvieron y otras que aun siguen estando y que gracias a su trabajo y contribución desinteresada, que insisto son historia de este sindicato, unos por lo que hicieron y otros por lo que están haciendo.

Por otro lado, recuerdo aquellos agoreros de la competencia que decían en la prensa que nos daban tres meses de vida, pues, no solo estamos vivos, sino que no paramos de crecer y SITCA hoy es un referente del sindicalismo en Canarias, y ya dando el salto a la península.

¿CUMPLIR 20 AÑOS MÁΣ ES POSIBLE? ¿EN QUÉ MOMENTO SE ENCUENTRA AHORA?

Pues nosotros aplicamos la frase de un famoso entrenador "partido a partido", nosotros planteamos el "año a año", con proyectos a corto y medio plazo. Esta ha sido nuestra forma de trabajo y queremos continuar con esa fórmula para seguir creciendo de forma sostenible y así poder cumplir con nuestros compromisos sindicales.

LOGROS OBTENIDOS.

Cabe destacar aquellos que han hecho historia, como el conseguir las mayores subidas salariales de la historia en aparcería de tomate y pepino en Canarias, ser un sindicato de los pocos en Canarias que tiene interlocución directa con algunos ministerios, firmar algunos convenios que han marcado un hito en Canarias, como por ejemplo; convenio regional del campo, convenio de FCC de playas y litorales, convenios de la UTE del ecoparque de Juan Grande, convenio de empaquetado de tomate de la provincia de Las Palmas, convenio de DISA Gran Canaria (Salinetas), convenio e Terminales Canarias... Sería innumerable nombrarlos todos y que dan sentido al crecimiento que ha tenido esta formación 20 años.

PROYECTOS REALIZADOS O A REALIZAR.

Yo creo que proyectos realizados ya hemos nombrados muchísimos, por ello, me gustaría hacer hincapié en los que aún nos quedan por realizar, los objetivos que el sindicato se marca como vitales, consolidar y crecer el elemento afiliativo como garantía de independencia y viabilidad del sindicato, consolidar nuestras estructuras en Fuerteventura, Lanzarote y La Palma, la apertura de nuevos locales en Santa Cruz de Tenerife y Las Palmas de Gran Canaria, continuar con nuestra expansión de colectivos de ámbito nacional, reforzar los servicios jurídicos que le prestan servicio a SITCA y sobretodo seguir profundizando con otras centrales sindicales.

Hay un proyecto en el que SITCA trabaja desde hace muchos años, y es una confederación de sindicatos independientes en Canarias que se pueda convertir en la primera fuerza sindical de Canarias. Es un objetivo al que no renunciamos y en el que seguiremos trabajando para intentar dar ese salto cualitativo y cuantitativo en la representatividad con un objetivo claro, mejorar de una forma radical los derechos laborales sociales y económicos de los trabajadores en Canarias, ya sea en la empresa privada o en la administración pública. De esta forma queremos sacar a los trabajadores Canarias del último vagón en remuneraciones económicas.

LAS INSTITUCIONES JUEGAN UN PAPEL IMPORTANTE PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL LUGAR DONDE VIVIMOS, ¿CONSIDERAS QUE ESTÁN A LA ALTURA DE LA CIRCUNSTANCIAS?

Con luces y sombras. Las instituciones han estado a la altura con la pandemia, el volcán de La Palma o la crisis que ha venido derivada de la pandemia, con muchas luces y sombras, pero han estado a un nivel correcto.

Lo que sí es verdad es que hay algunos aspectos que son reprochables, como por ejemplo la falta de voluntad para poner fin a la precariedad de los interinos de la administración pública, es decir, consolidarlos como trabajadores indefinidos. La falta de empatía con miles de familias que durante la crisis de 2012 o la actual han estado en exclusión social o al borde la misma y no se les ha atendido con las ayudas necesarias, sirva como ejemplo la ley de dependencia, que debido a una burocracia absurda, todavía hay miles de personas que a fecha de hoy siguen sin cobrarla, un año después de haberla solicitado.

Muchas administraciones públicas presumen de tener mucho dinero en sus cuentas bancarias, pero luego tienen a trabajadores con convenios sin negociar desde hace mas de 15 años, sin actualizar las RPT desde hace mas de 10 años o sin cubrir la tasa de reposición de empleados, ¿para esto no hay dinero? Pero para asesores y cargos de confianza siempre hay dinero. La falta de voluntad para derogar la reforma laboral de 2012, que ha sido el mayor atentado contra los trabajadores en la historia democrática de España. El abandono absoluto por parte de las administraciones Canarias, que ha hecho desaparecer (o está a punto) a sectores tan importantes y parte de nuestra historia como la flor cortada, la crisis que vive el sector del tomate de exportación, la especulación del suelo que ha hecho desaparecer el suelo agrario, la desaparición del sector industrial para convertirlo en un sector de servicio o almacenamiento, la deslocalización de muchas empresas que está provocando que se marchen de Canarias sin que la administración haga nada para evitarlo, como por ejemplo las empresas tabaqueras, JSP, Coca-Cola, etc.

Lo que SITCA viene advirtiendo desde hace muchos años es que no se puede vivir de un único sector productivo como es el turismo, sino que hay que potenciar otros sectores, ya que a esa fórmula se le vieron sus carencias en la pandemia desde 2020, y que Canarias apostara por ese único sector provocó que fuera la economía que más se resintió de toda España.

Carolina Uche Aquino

Sumergiéndonos en la Acuarela

Con la expansión de Internet y las redes sociales, la acuarela ha aumentado su popularidad en estos últimos tiempos. Esta técnica se caracteriza por la utilización del agua para activar el pigmento y esto es algo que, en un principio, puede sonar simple, pero nada más lejos.

Para comprender un poco mejor a qué me refiero contaré cómo fueron mis propios inicios con la que, a día de hoy, se ha convertido en mi técnica favorita. Mi primer contacto con ellas se dio en el colegio, donde llegué a pintar con acuarelas escolares. Estas son más económicas y, aunque su textura es menos fluida y aporta una menor cantidad de pigmento, fueron una buena opción para comenzar a experimentar con ellas. No fue hasta la adolescencia cuando descubrí una gama de mejor calidad y donde noté realmente la diferencia.

En mi caso, comencé como autodidacta y, dentro de mi inocencia, no me planteé que aquello fuera más complejo que utilizar unos lápices de colores. Sin embargo, con el paso de los años, he ido formándome y bebiendo de diferentes artistas y es en este momento cuando me doy cuenta de que probablemente, de haber contado con esos conocimientos desde el comienzo, habría progresado con más rapidez y solventado mejor muchos contratiempos que me surgieron. Es por eso que, si te estás planteando adentrarte en el mundo de las acuarelas, me gustaría ofrecerte algunos consejos que creo que te resultarán muy útiles.

¿Es la acuarela complicada de utilizar? No, pero sí es conveniente conocerla y empezar a familiarizarse con ella por medio de algunas técnicas básicas. En realidad, nunca llegamos a “controlar” del todo el agua, más bien comprendemos cómo fluye y somos nosotros quienes nos adaptamos a ella. Conseguir esto también pasa por aceptar que el resultado final será en gran parte imprevisible.



¿Iniciarse en la acuarela es caro? Un material de mayor calidad influye normalmente en sus características, manejo, durabilidad, capacidad de mezcla, intensidad de pigmento, etc. Sin embargo, no siempre lo “más caro” es sinónimo de “mejor”, esto depende mucho de las preferencias de cada persona. El hecho de que sean de calidad puede facilitarnos un poco el proceso, pero al final disfrutar y practicar es lo que realmente hará que avancemos, así que comenzar con algo más barato desde cero para familiarizarse tampoco es descabellado, ¡con ellos también podemos crear obras fantásticas!

¿Qué material debería comprar?

- Existen las acuarelas líquidas, en tubo y en pastilla. Yo recomiendo estas últimas ya que al acabarse se pueden rellenar con las de tubo.
- Para empezar, es suficiente con una cajita de 12 colores, que además suelen traer un pincel incluido. Si no es así, uno redondo del nº4 va bien. Recuerda que sea específico para acuarela.
- El papel debe tener al menos un gramaje de 250 (este aspecto es el que influye en la capacidad de absorción).

¿Cuáles son sus beneficios? Debido a la implicación del agua y su particular manejo, para algunas personas los inicios pueden resultar un poco frustrantes. Sin embargo, es precisamente su componente espontáneo e inesperado lo que nos enseña a ser más flexibles y tolerantes con nosotros mismos y con nuestro proceso artístico. Son estas características las que le dan parte del encanto a este material.

Con las acuarelas aprovechamos las imperfecciones que surgen sobre el papel, invitándonos a ver esos “fallos” como oportunidades. Como le suelo explicar a mis alumnos, no existe lo correcto o incorrecto, sólo aprendizajes, y eso es para mí algo fantástico porque nos motiva a continuar soltándonos, viviendo los fracasos sin dramatismo. La acuarela nos empuja a relajarnos, a soltar el miedo y el control, algo que es fundamental, no solo en cualquier proceso creativo, sino también en nuestro día a día.

Lorena Navarro



“Somos una excelente opción para reencontrarnos con el placer de realizar nuestras compras con un trato humano, amable y cercano, lejos de las aglomeraciones”



C/ JOSE BARRERA SEGURA, 37 - EL CALERO ALTO, TELDE

Elías Uche

CANTA Alejandro Fernández en un tributo con CORAZÓN

El cantante teldense Elías Uche estrena nuevo espectáculo, después del éxito obtenido con el tributo a Luis Fonsi, llega el momento de versionar a Alejandro Fernández. Un concierto, que bajo el título de "Canta corazón", hará un repaso por los temas más representativos del

artista mejicano, tales como "Me dedicué a perderte", "Caballero", "Si tú supieras" o "No sé olvidar". Con una elegante puesta en escena y musicalmente acompañado por el Mariachi Peleón, hará las delicias del numeroso público que "el Potrillo" tiene en las islas.

¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI TRIBUTAR A UN ARTISTA DE LA TALLA DE ALEJANDRO FERNÁNDEZ?

Para mí es un honor y una gran responsabilidad. Honor porque es uno de mis artistas favoritos, que admiro muchísimo desde muy niño, y responsabilidad porque respeto la música y estar a la altura de un artista como él, no es tarea fácil.

¿CÓMO HA SIDO LA PREPARACIÓN DE ESTE TRIBUTO?

Pues muy distinta al tributo a Luis Fonsi. No es el mismo registro, no es el mismo género, no se canta de la misma forma y Alejandro Fernández tiene una forma de cantar bastante clásica, canto lírico con notas melódicas, un vibrato bastante rápido y sutil, y un timbre grave con cadencias que lo hacen único en el mundo.

¿CUÁLES DIRÍAS QUE SON LAS DIFERENCIAS QUE TE HAS



ALEJANDRO FERNÁNDEZ
en la voz de ELÍAS UCHE
y el MARIACHI PELEÓN

ENCONTRADO CON RESPECTO AL TRIBUTO DE LUIS FONSI? UN TRIBUTO QUE TE HA DADO MUCHAS ALEGRÍAS.

Pues primero que nada, es un proyecto que requiere elegancia, en éste aspecto lo agradezco porque no tengo que bailar (como el otro tributo) y eso me da más margen de poder respirar

y expresarme con más potencia en algunas ocasiones. También el hecho de que es un tributo que pasa por todas las canciones de Alejandro, tanto pop como mejicanas, pero tocado todo con mariachi (Mariachi Peleón) dirigido por Misael Pérez, director musical del Tributo.

¿QUÉ HA SIDO LO MÁS DIFÍCIL DE PREPARAR ESTE SHOW DE FERNÁNDEZ?

Lo más difícil para mí ha sido la potencia con la que tengo que cantar en algunas canciones, es una responsabilidad, pero es necesaria esa potencia porque es una de las características que más destaca en Alejandro y esas canciones concretas, sin ella no son lo mismo.

También destaco algunos ritmos Mejicanos que llevan algunas canciones como un duro obstáculo a superar, como por ejemplo el "HUAPANGO".

sleepzone
Especialistas en descanso

COLCHONES - BASES - ALMOHADAS
ROPA DE CAMA - TOALLAS - SOFÁS

928 987 035

www.SLEEPZONE.es

Visita una de nuestras tiendas y benefíciate de nuestras ofertas



OFERTAS ESPECIALES
BLACK FRIDAY
HASTA
60%

solo hasta el 30 de noviembre

COMPRA YA Y EMPIEZA A DESCANSAR

Premium *****

C/ Tomás Miller, 5 - Z.C. Mesa y López
Las Palmas de Gran Canaria

C/ San Pedro, 5 - Z.C. Triana
Las Palmas de Gran Canaria

C/ Viera y Clavijo, 14
Z.C. Abierta de San Gregorio - Telde

Premium *****

Avda. Carlos V, 86 - Carrizal de Ingenio
- NUEVA UBICACIÓN -

Premium *****

Avda. de Gáldar, 96 - Maspalomas
Esquina Avda. de Tirajana

C/ Viera y Clavijo, 6 - Arguineguín
(Bajos del Edificio Dajishi)

¿QUÉ ESPERAS CONSEGUIR O TRANSMITIR AL PÚBLICO QUE ACUDA A VER EL TRIBUTO?

Yo no puedo cantar una canción sin sentir y transmitir lo que estoy sintiendo, soy muy sensible y eso se refleja en cada canción que canto, hasta en cada palabra y cada nota, así que espero conseguir que el público se emocione tanto como yo con esas canciones más sentimentales, y por supuesto, que el público salte de alegría con aquellas que son más divertidas y alegres del repertorio de Alejandro Fernández.

En definitiva, espero conseguir que el público sienta absolutamente todo, que disfruten esa hora y media y sobre todo, que desconecten de su vida cotidiana.

Elías Uche (voz)
Ricardo Yagüe (vihuela y guitarra)
Misael Pérez (guitarrón)
José Luis Castellano (acordeón)
Neftalí Ojeda (1 trompeta)
Jose Benitez (2 trompeta)

OSTEOPATÍA Y SEITAI

“Hacia el Punto de Balance”



El Reflejo de Parálisis Por Miedo se cree que es uno de los primeros reflejos que se desarrollan durante el 2º mes de la etapa embrionaria del desarrollo. Este reflejo se produce por naturaleza y se caracteriza por una rápida reacción amebiana como la retirada involuntaria de una estimulación táctil, especialmente en la región de la boca primitiva.

El reflejo de parálisis por miedo es un reflejo intrauterino que comienza a emerger a las cinco semanas en el útero a medida que la materia gris comienza a moverse en su lugar, con el crecimiento resultante del sistema nervioso central, el embrión comienza a tener cierto acceso al movimiento.

Los niños y adultos con un reflejo de parálisis por miedo retenido poseen algunas áreas asociadas, diríamos signos y síntomas indicativos como los que siguen:

1. Incapacidad para expresar sus necesidades, deseos y opiniones.
2. Dificultades para hacer contacto visual.
3. Desafíos del sueño
4. Desafíos táctiles
5. Ataques de pánico
6. Fobias
7. Hipocondría

La osteopatía y el seitai proponen intervenciones para equilibrar estas tendencias de retención. En seitai usamos algunos principios esenciales ya que las técnicas vienen después de la filosofía.

Principio 1: Preguntarse y responderse a sí mismo

Principio 2: Establecer una meta

Principio 3: Dar esperanza y nutrir la paciencia

Principio 4: Coexistencia y Copropiedad

Principio 5: No ocupar el sentimiento de Gratitude

La osteopatía nacida como tal en Estados Unidos se divide en tres partes, aunque se ejecuta de forma global:

1. **Estructural:** Estudia huesos, músculos y articulaciones.
2. **Craneal:** El cráneo tiene su propio movimiento, a través de las suturas de los huesos que lo conforman.
3. **Visceral:** Esta parte de la osteopatía se encarga de restablecer dicho equilibrio a través del óptimo funcionamiento de cada órgano y víscera.

Los principios osteopáticos del Dr. Still son:

1. La estructura gobierna la función
2. La unidad del cuerpo
3. La autocuración
4. La regla de la arteria es absoluta

Como conclusión, se puede afirmar que tanto la osteopatía como el seitai pueden ayudar a gestionar la autorregulación y el reencuentro con el equilibrio perdido mediante la guía de un profesional cualificado.

Pedro Fleitas González

CURSO SEITAI GRAN CANARIA

OSTEOPATIA MÉTODO BALANCE

¡COMENZAMOS EN FEBRERO!



El Seitai es una cultura de vida orientada al bienestar de la salud, que se basa en prácticas sencillas relacionadas con el movimiento espontáneo y revitalizador del cuerpo.

- PROFESOR PEDRO FLEITAS GONZÁLEZ
- Ubicación: CENTRO BALANCE TELDE
- ¡YA PUEDES RESERVAR TU PLAZA!
- SEMINARIO PRESENCIAL MENSUAL
- ACCESO A PLATAFORMA VIRTUAL DE ESTUDIO
- TUTORIA PERSONALIZADA

Curso Seitai

Osteopatía Método Balance - Temario

- SEMINARIO 1: COLUMNA CERVICAL Y CLAVICULA
- SEMINARIO 2: CHARNELA CÉRVICO -DORSAL Y ARTICULACIÓN TEMPORO MANDIBULAR.
- SEMINARIO 3: COLUMNA DORSAL Y CHARNELA DORSO - LUMBAR.
- SEMINARIO 4: COLUMNA LUMBAR Y CHARNELA LUMBO -SACRAL
- SEMINARIO 5: EXTREMIDADES SUPERIORES: MUÑECA, CODO Y HOMBRO
- SEMINARIO 6: EXTREMIDADES INFERIORES:TOBILLO, RODILLA.
- SEMINARIO 7: LA CADERA Y LA ARTICULACIÓN SACRO ILIACA.
- SEMINARIO 8: PRUEBAS DE EVALUACIÓN DEL CONSULTANTE.
- SEMINARIO 9: INTERVENCIÓN OSTEOPÁTICA MÉTODO BALANCE POR DESEQUILIBRIOS I
- SEMINARIO 10: INTERVENCIÓN OSTEOPÁTICA MÉTODO BALANCE POR DESEQUILIBRIOS II.
- SEMINARIO 11: INTERVENCIÓN OSTEOPÁTICA MÉTODO BALANCE POR DESEQUILIBRIOS III.
- SEMINARIO 12: INTERVENCIÓN OSTEOPÁTICA MÉTODO BALANCE POR DESEQUILIBRIOS III.
- SEMINARIO 13: INTERVENCIÓN OSTEOPÁTICA MÉTODO BALANCE POR DESEQUILIBRIOS IV.
- SEMINARIO 14: REPASO GENERAL 1.
- SEMINARIO 15: REPASO GENERAL 2.
- SEMINARIO 16: EJERCICIOS CORRECTIVOS JUNAN UNDO, DOZEN.
- SEMINARIO 17: PRÁCTICAS SOBRE USUARIOS EN CONSULTA.
- SEMINARIO 18: EXÁMEN PRÁCTICO Y PRESENTACIÓN DE TRABAJOS FINALES.

NOTA: EL TEMARIO PUEDE SUFRIR LIGERAS MODIFICACIONES EN BASE A LAS CONDICIONES.



663 59 38 77 / 928 699 924



www.balanceinternacional.com

Mind *body* Soul

En Mind Body Soul, [Carol Uche e Inma Brisson] apuestan por acercarnos conocimientos y procesos de calidad que nos permitan llevar una Vida Plena. Para ello, en su afán por innovar y simplificar, han desarrollado una programación atractiva, de calidad y al alcance de todxs. Reinventando el concepto de Day Pass para Mente- Cuerpo & Alma.

El Nuevo concepto MBS :

Los Day Pass de MBS son experiencias creadas por un equipo de profesionales comprometido con el desarrollo de procesos de crecimiento, en los que se pretende mejorar nuestro día a día, de manera real y cercana. Están diseñados para aprovechar al máximo los conocimientos y herramientas que ofrece el equipo de formación que nos acompaña durante el día.

Son Actividades mensuales programadas para Vivir la Experiencia de la Transformación, de manera cercana y real. Fácil y desde el disfrute. Porque los Day Pass de MBS no dejan de ser el reflejo del buen rollito que transmiten sus creadoras.

Y como muestra de ello, el pasado 21 de Noviembre, nos dieron la Bienvenida a esta comunidad, con el pase de día que llevaron a cabo en la atalaya de Santa Brígida, en el marco inigualable de las Javerianas, donde nos presentaron el primer Day Pass de Mind Body Soul.

Silencio [te / me] escucho.

Carolina Uche e Inma Brisson, reinventan así un concepto que ya tiene gran número de adeptos por todo el mundo. Y como les gusta decir a estas isleñas, "los Day pass son para desconectar , pero los Day Pass de MBS son para conectar [te]"



Ana Rodríguez, Pilates AR



En esta ocasión, nos presentaron una programación innovadora y atractiva, donde fusionaron la práctica de la meditación del silencio, con el método de Pilates desarrollado por Ana Rodríguez, profesional de referencia en controlología en Canarias, por su reconocido trabajo en esta área (de pilates_ar) consiguiendo generar una atmósfera de protección y equilibrio, entre el silencio y el movimiento, donde los participantes disfrutaron de una experiencia única y enriquecedora, que lejos de hacerles "desconectar" les hizo estar muy Presentes, "conectando" con ellos y haciéndoles disfrutar plenamente de un " Aquí y ahora" muy real y consciente.

Pero como todo en esta vida, es mejor vivirlo y no esperar a que te lo cuenten... así que atento a las redes de estas chicas que vienen pisando fuerte con su genuina forma de hacer las cosas.



Inma Brisson



Carolina Uche

¿Te vienes a vivir la experiencia
Mind Body Soul?

La Cofradía
de Taliarte



RESTAURANTE

TELÉFONO: 928.134.387



¡EL MEJOR PESCADO FRESCO DE LA ZONA!

Local Climatizado
Comidas y postres caseros
Platos típicos canarios
Gran Bodega de vino

*Disfruta con total seguridad de nuestra
amplia terraza.*



NO te relajes



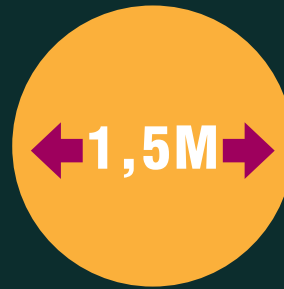
Aunque estemos vacunados debemos seguir manteniendo las medidas de prevención



Higiene
frecuente de
manos



Mascarilla
bien
colocada



Distancia
de al menos
1,5 metros



Ventilación que
renueve el aire
en interiores