

MAGAZINE



MAGAZINE

PAÍS

Embajador de Bulgaria,
Historia, Finanzas,
Ruta y Sabor de
Bulgaria

EMPRESAS

Influyentes del mes.
Educación, Tecnología:
marketing digital y
Salud.

DECISIÓN VERDE

Ciudad sostenible.

INSPIRACIÓN

Agenda, Especial del mes,
Artista del mes, Deporte.

TENDENCIAS

Nena Daconte, Alicia Peña
Humada y Jorge Pérez,
Joyería, Moda, Motor.





Marketing • Estrategia • Producto •
Comercial Financiero • Franquicias •
Internacionalización

www.highestconsultores.com



HAVING THE BEST TECH
DOES NOT ENSURE INNOVATION

**JOIN OUR JOURNEY &
BENEFIT FROM GLOBAL
NETWORKING**



SCAN ME



@eutechchamber

SUMARIO

ABRIL 2022



EMBAJADOR DE BULGARIA ALEKSEY ELENKOV ANDREEV



NENA DACONTE



JORGE PÉREZ

PAÍS

Descubriendo Bulgaria — 10

EMPRESAS

Autoconfianza — 27

Influyentes

PICK-UP Solidaridad y Sara Alicia Fernández — 28

Educación

Conjugar los tiempos verbales — 33

Tecnología

Marketing digital en el turismo — 34

Salud

El Autismo — 36

DECISIÓN VERDE

Ciudad sostenible — 38

Espacios integrados

INSPIRACIÓN

Agenda — 41

Especial del mes

Apertura delegaciones Murcia - Sevilla — 46

Artista del mes

Rafael Canogar — 46

Deporte

La última Kata de Sandra Sánchez — 50

TENDENCIAS

Muy personal — 54

Alicia Peña Humada y Jorge Pérez

Joyería

Diamantes — 58

Moda

Tendencia y Optimismo — 60

En la mesa con

Nena Daconte — 62

Escapada

Sevilla — 65

Restaurantes

Madrid — 66

Motor

The Tourist Trophy — 68



ÁNGEL DE LA RÚA
Director Diplomatic
World Magazine

CARTA DEL DIRECTOR

En poco más de medio año hemos conseguido asentarnos como una revista referente en el mundo diplomático y de negocios.

Estimados lectores

El número 10 de algo siempre es especial. Décimo aniversario, décimo cumpleaños, sacar un 10 en un examen... Es un sinónimo de perfección, de algo que, a todas luces, ha de ser bueno.

La 10ª edición de Diplomatic World Magazine no iba a ser para menos. Echando la vista atrás y observando la evolución y dinámica que ha conseguido esta publicación, uno no puede menos que sentirse especial y orgulloso. Son 10 los meses que llevamos acompañándoos en la sala de espera de las embajadas, de los clubs financieros más exclusivos del país, o de vuestros dispositivos tecnológicos en nuestra versión digital, en la que ya sois más de 300.000 lectores todos los meses.

Lo más bonito de todo es ver, que aparte de disfrutar y entretener, que es uno de nuestros objetivos, hay empresas que se han internacionalizado gracias a los contactos obtenidos y cosechando grandes éxitos tras salir en nuestra revista. Empresas que empezaron como anunciantes y ahora son socios del Grupo Decisión Media y juntos, estamos logrando una repercusión que, he de reconocer, ni nosotros imaginábamos cuando este grupo de medios era tan solo un proyecto de gente con ilusión y ganas.

Quiero agradecer especialmente a vosotros, lectores, por leer mes a mes nuestra revista y difundirla entre vuestros contactos, ya que es algo que nos hace crecer día a día y ser ya, con escasas 10 ediciones, aquel famoso número, una revista de referencia en el mundo empresarial y diplomático y estar siendo capaces de crear esas alianzas empresariales antes comentadas y que tanto nos enorgullecen.

El país seleccionado para esta edición tan especial es Bulgaria. Con una historia muy interesante, una cultura enriquecedora, y una economía, pese a no ser especialmente reconocida en el mundo, muy potente y con muchas oportunidades para empresas y trabajadores que quieran comenzar sus andaduras en un nuevo país.

Sin más dilación, os dejo con la 10ª edición de Diplomatic World Magazine.

¡Feliz lectura!

EQUIPO

Director

Presidente

Ángel de la Rúa

Director General

Jesús González

Subdirección

Directora Producción

Alina Santamaría

Redactor Jefe

David V. Castro

Coordinación

Community Manager

Éclat Media

Web

Álvaro Gureta

Arte

Juan Manuel López Reina

Redacción

Carlos Pascual

Tate J. Barceló

Wendy González Varona

Dariena González Varona

Sergio Valverde

Colaboradores

María del Mar López Experta en Salud

Victor López Tecnología

Ángeles Roa García Coach

Fernando Marugán Educación

Magus Campbell Maquetación & Creatividad

Luis De Gouveia Diseño Web

Instagram

@diplomaticworldspain

LinkedIn

Diplomatic World Magazine

Twitter

@MagazineDW

Correo

hello@diplomaticworld.es

Web

www.diplomaticworldmagazine.com

Calle Núñez de Balboa 99. 1A
28006, Madrid, España
+34 91 724 24 22

AGRADECIMIENTOS

IFEMA MADRID

EUROPEAN TECHNOLOGY CHAMBER

VELCA

ALTER HOME

NO MAS CODE

DECISIÓN RADIO

CEU SAN PABLO

QUIMPA

ASLAM

HAVANA JOYEROS

ESTIRPE IMPERIAL

LA FÁBRICA DE CAMISAS

RESTAURANTE EL PEDRUSCO DE ALDEALCORVO

RESTAURANTE UEMCRA



LA FABRICA

SASTRERÍA

a tu medida

TRANSFORMAMOS TEJIDOS EN
PIEZAS DE ARTE ÚNICAS Y
PERSONALIZADAS

LA FABRICA DE CAMISAS.COM





HAVANA
JOYEROS

ÉCLAT
MEDIA

MARKETING Y
COMUNICACIÓN
DIGITAL

AGENCIA ESPECIALIZADA EN EL MERCADO DEL
LUJO (MODA, MOTOR, BELLEZA, REAL ESTATE)

www.eclatmedia.es



@eclat.media

EL EMBAJADOR DE BULGARIA

Por Alina Santamaría

Es diplomático de carrera con experiencia en el campo de la diplomacia multilateral, europea, bilateral y consular. Ingresó en el Servicio Diplomático de Bulgaria superando las oposiciones en 1995. Desempeñó varios cargos en las direcciones de Integración Europea (1995-1999, 2002-2004), Relaciones Consulares (2004-2006), Asuntos Políticos (2009-2012), ONU y Cooperación al Desarrollo (2016-2017) y en las representaciones diplomáticas – las embajadas de Bulgaria en Lisboa, Portugal (1999-2002), Londres, Reino Unido (2006-2009) y como Representante Permanente Adjunto de Bulgaria ante la Oficina de las Naciones Unidas en Ginebra, Confederación Suiza (2012-2016). Posee experiencia y conocimientos adquiridos en diversas unidades de la administración estatal además del MAE – en el Ministerio de Economía y el Ministerio del Trabajo y Política Social como Director de Asuntos Europeos y Cooperación Internacional (2017-2019).

El último puesto que ocupó en Sofía ha sido Director de Planificación, Información y Coordinación de la Política Exterior en el Ministerio de Asuntos Exteriores de la República de Bulgaria (2019-2021).

Es licenciado en Relaciones Internacionales por la Universidad de Brasilia y Magister en Integración Europea por la Universidad de Sofía Sveti Kliment Ohridski. En 1997-1998 realizó el curso de Estudios Internacionales en la Escuela Diplomática en Madrid y obtuvo el título de Magister en el mismo tema por la Universidad Complutense de Madrid. Tiene especializaciones en Bruselas y La Haya en aspectos de las políticas e instituciones de la Unión Europea. Habla inglés, español, portugués, ruso, utiliza francés e italiano.





D.W ¿Cómo son las relaciones bilaterales con España?

Las relaciones diplomáticas entre Bulgaria y España fueron establecidas el 8 de mayo de 1910 y a pesar de las vicisitudes, podríamos definir las como la historia de un éxito, sobre todo después de 1989. Más de 110 años después de aquel momento, entre nuestros dos países existe un excelente diálogo político bilateral y multilateral en todos los niveles y además somos socios en la Unión Europea y la OTAN.

D.W ¿Han creado un puente entre los dos países?

Sí, con un efecto fortalecedor para las relaciones bilaterales que es la existente Comunidad Búlgara en España, que para Bulgaria es la segunda mayor colonia búlgara en un país miembro de la Unión Europea (después de Alemania) y la tercera mayor en el mundo (después de EEUU y Alemania). En España la comunidad búlgara es también la segunda mayor comunidad procedente de un país de Europa del Este después de la comunidad rumana en España.

D.W ¿Le ha afectado la pandemia a su agenda bilateral?

Después de la pandemia hemos retomado nuestra agenda bilateral incluso con mayor intensidad:

Tuvimos muy recientemente consultas políticas bilaterales, en la segunda mitad del mes de abril recibiremos la visita oficial del Presidente de Bulgaria Rumen Radev a España, que será la primera visita del Jefe de Estado búlgaro a España en los últimos 23 años, tendremos también la delegación oficial de Bulgaria para participar en la próxima Cumbre de la OTAN que se celebrará en Madrid, planificamos una variedad de viajes a distinto nivel, etc.

Hoy en día las relaciones diplomáticas son solo uno de los múltiples vínculos que unen nuestros dos países.

Nuestras relaciones abarcan prácticamente todos los ámbitos de la vida personal, social, política, económica, deportiva, cultural, educacional, científico, etc. y tanto Bulgaria como España han demostrado que tienen la energía y la ilusión de seguir adelante, reinventándose en un mundo en constante cambio.

Últimamente en la prensa española han salido noticias por ejemplo sobre los cazas de combate españoles que han colaborado con las Fuerzas Aéreas búlgaras para la vigilancia y patrullaje del espacio aéreo búlgaro, de lo cual estamos muy agradecidos, pero poco se sabe de temas en los que desde hace años trabajamos juntos como nuestra excelente cooperación científica en la Antártida donde gozamos no solo de una buena vecindad, sino que entre nuestros científicos se han forjado lazos de verdadera amistad.

Nuestras relaciones comerciales en el ámbito del mercado común europeo también gozan de buena salud, aunque todavía se están recuperando después de un período tan complicado que ha sido la pandemia.



Empresas españolas líderes en el sector de la automoción como Gestamp o en las altas tecnologías como INDRA están trabajando en nuestro país, así como varias cadenas hoteleras. Bulgaria representa un mercado emergente atractivo y sobre todo un destino cercano, dentro de Europa, para las inversiones españolas y la relocalización de producciones.

D.W ¿Cómo es la Comunidad Búlgara en España?

Se estima que en los últimos 30 años entre 200 y 300 mil búlgaros encontraron su segundo hogar en España, integrándose en la sociedad española y convirtiéndose en el puente más sólido entre los dos países. Para no perder sus raíces, la propia comunidad búlgara ha creado más de 50 asociaciones en España y más de 52 escuelas dominicales búlgaras en las que los niños estudian lengua y literatura búlgaras, así como nuestra historia, geografía, tradiciones, etc. Para sus actividades dichas escuelas cuentan tanto con el apoyo financiero por parte del Ministerio de Educación y Ciencia de Bulgaria, como con una buena acogida por parte de la administración española.

D.W ¿Qué le diría a las personas que aún no conocen su país y quieran visitarlo?

Estando situadas en ambos extremos sur de Europa, tanto España como Bulgaria son países de historia y tradiciones milenarias, un verdadero cruce de caminos de distintas civilizaciones que han dejado un importante legado arquitectónico y cultural parte del cual es patrimonio mundial de la UNESCO.

Aparte de lo anterior, debido a su situación geográfica y su relieve Bulgaria goza de gran diversidad natural y climática lo que determina la amplia gama de servicios turísticos que puede ofrecer: montaña, mar, spa, culinario, etc. ...

D.W Hablando de gastronomía, acaban de presentar 3 bodegas búlgaras en Madrid ¿Nos podía hablar sobre ello?

Con la amable colaboración del Centro Riojano en Madrid y la presencia especial de S.M el Rey Simeón, hemos presentado a 3 bodegas búlgaras. Es la primera vez que se hace una cata de vinos búlgaros en España y la hemos hecho con mucha ilusión, estamos muy contentos por la gran acogida que hemos tenido. Bulgaria está entre los países de primer orden en cuanto a su producción de vino de gran calidad. Es el resultado no solo de una tradición milenaria, desde los tiempos de los tracios, sino de una climatología y relieve geográfico perfecto y muy propicio para la crianza de vinos con sello especial.

En esta ocasión hemos querido presentar los vinos más autóctonos, que, aunque están hechos con los mejores métodos de producción vinícola europea, representan la esencia de nuestra tierra. Son tipos de uva, que en otros lugares ya se han perdido, pero que hemos recuperado y cultivado, convirtiéndolos en vinos de mucho sabor.

Otra de las sorpresas, esta vez gastronómica, es nuestro foie gras, el cual también hemos presentado en la cata de vinos. Bulgaria es el segundo productor de este producto gourmet en el mundo y actualmente el foie gras búlgaro ocupa un margen del 25% del mercado español en este alto segmento gastronómico.





El embajador Aleksey Elenkov Andreev junto al Rey de España Felipe VI

Diplomatic World Magazine quiere felicitar al Embajador, Aleksey Elenkov Andreev por la gran labor que está realizando como embajador de Bulgaria en España y por el crecimiento, evolución y progreso de su país.







RUTA POR BULGARIA

Por David V. Castro

En este artículo haremos una ruta por los mejores lugares para visitar en Bulgaria.

Si viajas a este país, has de saber que tienes que llevar variedad en la maleta. Desde zapatillas cómodas para adentrarte en sus inmensos parques, ropa elegante para conocer la vida nocturna, y si vas en buena época, un bañador para bañarte en las preciosas playas del Mar Negro.
¡Buen Viaje!

Sofía

Capital de Bulgaria. Una ciudad con mucha historia, ya que como hemos podido ver en otro artículo, fue asentamiento de los tracios en el siglo VIII a. C.

Hay multitud de cosas que hacer en esta ciudad. Es fundamental ir al Teatro Nacional Ivan Vazov, que es el más importante de Bulgaria, parque Borisova Gradina, Palacio Nacional de la Cultura, la Galería de Arte Nacional de Bulgaria o el Museo de Historia Nacional.

El ocio de Sofía tampoco se queda atrás. Hay multitud de restaurantes en los que podremos probar comida típica, y decenas de pubs donde acabar tomando una copa en alguna calle histórica del país.

Playas del Mar Negro

Las principales ciudades de playa para visitar en Bulgaria son Varna y Burgas.

Sunny Beach se encuentra en Burgas. Es la playa más conocida por los turistas, ya que además de multitud de actividades durante el día, cuando cae la noche se organizan fiestas con los mejores Dj's del mundo.

Varna es para un turismo más tranquilo.

Además de relajarte en las preciosas playas, hay lugares culturales para visitar como Museo de Varna o el Monasterio de Aladzha.

No podemos olvidarnos de Kara Dere, donde multitud de turistas duermen en tiendas de campaña para observar las estrellas.

Plovdiv

Se trata de la segunda ciudad más grande de Bulgaria. Es muy famosa por ser bastante similar a la antigua Roma, y por ser la ciudad europea más antigua que ha estado habitada constantemente.



Lo anterior hace que su casco histórico esté repleto de ruinas antiguas, y en él encontramos un inmenso Teatro Romano. También encontramos numerosos museos y galerías que visitar que nos transportarán al pasado y en los que descubriremos más a fondo la historia de Plovdiv y de Bulgaria.

A su vez, es una ciudad moderna, y cuenta con multitud de restaurantes y bares para reponer fuerzas tras caminar por todo el casco antiguo de la ciudad.

Stara Planina

Como hemos comentado al principio del artículo, Bulgaria cuenta con multitud de paisajes que visitar, y sin duda, Stara Planina es el destino natural que más turistas recibe. Su nombre se traduciría al español como "vieja montaña", aunque curiosamente, es la más joven que hay. Conocida también como 'Las montañas balcánicas'.

Es una cordillera que tiene 560 km de largo y divide Bulgaria en dos partes: norte y sur. En Bulgaria, la cordillera comienza en el pico Vrashka Chuka (frontera con Serbia) y termina en el Cabo Emine (Mar Negro).

La parte preferida por los turistas y la que más visitas recibe es la central, en la que encontramos el Parque Nacional de los Balcanes Centrales. Aquí encontramos alrededor de 80 cabañas.

Si lo tuyo es el senderismo, puedes realizar la que va de Kom a Emine. Con una extensión de 650-700.

Son necesarios al menos 20 días para completarla, y en esta ruta nos encontraremos con más de 100 picos.

Fortaleza de Tsaverets

La ciudad Veliko Tárnovo, a orillas del río Yantra, fue fundada por los tracios en el 3.000 a. C. que llegó a convertirse en la capital del Imperio Búlgaro en su mejor época. En dicha ciudad se encuentra una fortaleza compuesta por 400 casas, 18 iglesias, el Palacio Real, la roca de las ejecuciones y mucho más. Todas las noches se organizan

espectáculos que convierten esta ciudad tan histórica y cultural en una futurista.

La tumba de Sveshtari

Como ya hemos podido comprobar, los tracios conforman una parte muy importante de la historia de Bulgaria, pero también de la actualidad. Principalmente podemos encontrar su "legado" en los lugares arqueológicos.

A unos 8 km de la ciudad de Ispirih, encontramos un asentamiento tracio, que está protegido por la Unesco, en el que destaca una tumba compuesta por tres cámaras, pese a la antigüedad de las mismas, perfectamente conservadas.

Se trata de la tumba de Sveshtari, que data del 300 a. C. Observando las obras de arte, los adornos de la tumba, y los regalos funerarios, son la prueba fehaciente de lo avanzada que estaba la civilización tracia. En este lugar también podremos visitar un santuario musulmán del siglo XVI.

Belogradchik

Se trata de una pequeña ciudad de noroeste de Bulgaria que cuenta con alrededor de 6.000 habitantes.

En el año 2008, la Comisión Europea la designó como uno de los 20 mejores destinos de turismo.

Incluso participó en la votación para la elección de las 7 Nuevas Maravillas del Mundo. En esta ciudad podemos encontrar la fortaleza de Belogradchik. Algo impresionante de esta fortaleza es que se integra a la perfección en el paisaje repleto de rocas.

Hay cientos de lugares que visitar en Bulgaria, esto es una selección de los más conocidos y otorgando variedad al viaje. Espero que hayáis disfrutado de la lectura y que este artículo haya hecho nacer en vosotros las ganas de visitar este precioso país rico culturalmente, históricamente, y con unos habitantes cercanos y muy abiertos con los turistas.





SABOR DE BULGARIA

Por David V. Castro



La cocina búlgara se podría decir que es la representativa de la gastronomía de los Balcanes. Es por ello, que en los platos típicos encontramos referencias a la cocina turca, griega, y árabe. Asimismo, en la húngara y la italiana, pero en menor medida. A causa de su caluroso clima, el uso de vegetales y ensaladas es muy abundante y los encontramos en la gran mayoría de platos típicos del país, bien sea como alimento principal o como guarnición. A continuación, conoceremos los platos típicos más famosos de la gastronomía de Bulgaria. ¡Que aproveche!

Shopska

Se trata de una ensalada típica que se prepara con tomates picados, pimientos, cebollas, pepino, perejil fresco y queso blanco rallado. En algunas ocasiones se añade aceite vegetal, vino o vinagre de sidra. La guinda de la ensalada se le da con queso rallado y perejil fresco, aceitunas negras o un poco de pimienta. Debido a su carácter refrescante, este plato es consumido habitualmente en verano.

Cheverme

Como conoceremos ahora, es un plato muy simple y para descubrir el porqué de su fama nos tenemos que remontar al pasado, ya que esta comida proviene de los asentamientos en las montañas de la parte sur del país. Consiste básicamente en un cordero entero, asado al fuego. El tiempo de cocción suele rondar las 9-10 horas, por lo que queda una carne muy blanda y jugosa

Kapama

Se trata de un plato que tradicionalmente se cocina en Navidad o Año Nuevo. Consiste en mezclar embutidos, pollo y otros tipos de carne al gusto, y cocerlos a fuego lento durante varias horas (aproximadamente 5) en una cazuela sellada con arcilla. A esta mezcla se le añaden determinadas especias que varían mucho según quién las prepare y es lo que le da el toque personal a este plato. Este plato se acompaña típicamente con arroz.

Moussaka

La Moussaka es un plato que proviene de muchos sitios y a la vez de ninguno concreto. En el caso de la Moussaka búlgara data de la época en la que el imperio otomano gobernó en Bulgaria, que como hemos podido conocer en la historia del país fueron casi 500 años.

El plato a simple vista puede recordarnos a una lasaña, pero con verduras y huevos. El potente sabor de los hongos locales y la nuez moscada dan a la moussaka búlgara el toque especial y distinto al resto de versiones de otros lugares.

Tarator

Se trata de una sopa búlgara fría a base de yogur, pepinos, agua y especias.

Este plato tiene una curiosa anécdota detrás, ya que los griegos consideran que los búlgaros robaron la ensalada y añadieron un poco de agua en ella.

Sin embargo, diversas fuentes señalan que este plato se cocina por primera vez en Bulgaria.

Banitsa

Es un bollo muy tradicional en Bulgaria que se prepara con varias capas de huevo y diversos trozos de sirene, que es un queso búlgaro similar al feta pero mucho más duro y salado, entre pasta filo, y que posteriormente se hornea.

Se puede tomar tanto frío como caliente, y se sirve como desayuno con yogur, ayran, o boza.

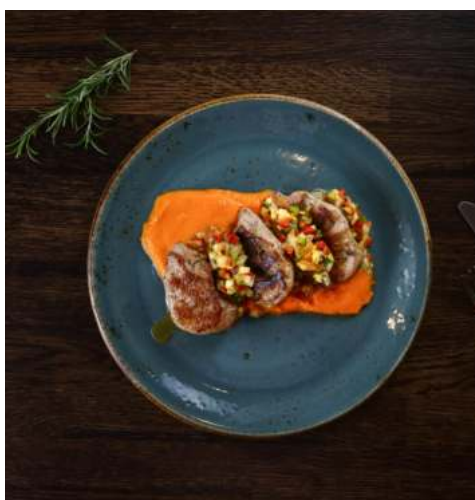
Se trata de un plato típico en nochebuena, y la tradición es introducir alguna pequeña pieza simbólica en su interior, que puede ser una moneda, una figurita, o hojas de papel con deseos que queremos que se cumplan.

Patatnik

Su receta contiene dos productos muy típicos en Bulgaria: patatas y queso blanco. De hecho su nombre proviene de patat, que significa patata.

Hay diversas maneras de prepararlo: al horno, frito, hervido, o con láminas enrolladas. La diferencia al igual que en otros platos que ya hemos visto previamente se encuentra en las especias utilizadas en su preparación. Existe una versión del Patatnik con carne y otra sin carne.

La receta clásica utiliza patatas, queso blanco, un huevo, cebolla, especias – sal, pimienta, menta fresca y grasa. Se hornea a baja temperatura para que el plato tenga una textura crujiente. Como toque final antes de servir, se suele adornar con yogur o verduras.



BULGARIA

HISTORIA

Por David V. Castro

Comienzos

Las investigaciones mayoritarias confirman vida humana desde la época del paleolítico superior (40 000 a.C.).

A su vez, excavaciones en Mursalevo, en el oeste, revelan una planificación urbana que aproximadamente puede remontarse a 8000 años. La quema de trigo y cebada aportan pruebas de una actividad agrícola temprana. Las culturas calcolíticas se desarrollaron durante el cuarto milenio a.C.; el Museo Arqueológico de Varna cuenta con una colección de objetos de este período, que incluye las que quizá sean las primeras joyas de oro de la historia de la humanidad.

Los tracios

En lo que conocemos actualmente como Bulgaria se asentaron varias tribus indoeuropeas, los tracios, que se ganaron la fama por su beligerancia, y cuyos primeros asentamientos se establecieron en cuevas y junto a manantiales 'sagrados'. Posteriormente construyeron poblados más permanentes con fortalezas elevadas. Heródoto los describió como "el pueblo más numeroso del mundo después del indio". Si hubiesen estado más unidos lo hubiesen dominado todo.

Los más poderosos eran los serdi de la zona de Sofía, los getas de la región del Danubio y los odrisios de la región de los Ródope. Las distintas tribus se enfrentaban entre sí, pero compartían muchas cosas como cultura, habla y ritos religiosos. Eran fuertes guerreros y jinetes, cosa que demuestran las colecciones de armas encontradas. El historiador del s. II a.C. Polibio describió las continuas guerras entre los tracios y los colonos griegos en Bizancio (más tarde Constantinopla y luego Estambul).

Los tracios eran artistas y comerciaban con joyas, cobre y oro. En las excavaciones cerca de Kazanlâk se encontró la extraordinaria máscara funeraria de oro de un rey tracio.

No obstante, ante la falta de registros escritos, la historia y cultura tracias aún son un misterio. Como la historia tracia se conoce principalmente por fuentes griegas, los académicos griegos solían "helenizar" los logros tracios.

Entre los restos tracios más notorios hay tumbas datadas hacia el 4000 a.C. (Museo Arqueológico de Varna) y varios túmulos funerarios hallados en los alrededores de Kazanlâk y Shipka.

Griegos, macedonios y romanos

Los comerciantes griegos fundaron puertos en el mar Negro como Apolonia Póntica por joyas y productos de metal tracios.

Los griegos influenciaron en la religión, el arte y la cultura balcánicas y el idioma búlgaro mantiene muchas palabras griegas y topónimos.

Después del 46 d.C., Bulgaria se dividió en las provincias de Tracia, en el sur, y Moesia, en el norte. Fortificaciones romanas se alzaron en muchas de las ciudades importantes tracias y griegas del Danubio, como en Ruse y Bononia (Vidin), y en Deultum (Burgas), en la costa del mar Negro.

Bizancio y los protobúlgaros

En el 330 el emperador romano Constantino el Grande fundó Constantinopla (actual Estambul) en la antigua Bizancio, que se convirtió en la capital del Imperio romano de Oriente, con otro emperador que gobernaba en Roma. Bulgaria (y gran parte del territorio balcano) pasaron a formar parte de la mitad oriental del imperio. Durante el mandato de Justiniano el Grande en el s. VI, Bulgaria se mantuvo relativamente estable, y se construyeron grandes estructuras como la original iglesia de Santa Sofía en la capital. No obstante, los eslavos, ávaros, y protobúlgaros amenazaban cada vez más a los bizantinos de los Balcanes.

Siguieron períodos de conflictos sanguinarios y calma tensa entre Bizancio y los protobúlgaros.

El kan Krum "el Terrible" [803-814] expandió despiadadamente el imperio y sitió Constantinopla después de que los bizantinos arrasaran Pliska; en adelante utilizaría el cráneo del emperador rival Nicéforo, finalmente derrotado, como vasija para beber.

Boris demostró mayor visión política al proteger a los discípulos perseguidos de dos misioneros bizantinos, Kiril y Metodii (Cirilo y Metodio), que en el 855 se dirigieron a convertir a los eslavos de Moravia (hoy Eslovaquia) a la ortodoxia, concibiendo un lenguaje litúrgico comprensible (antiguo eslavo eclesiástico).

El yugo turco

Después de 1362 los turcos otomanos llegaron en masa al norte de los Balcanes y, en 30 años, se apoderaron de Bulgaria, lo que se prolongaría durante cinco siglos.

Pese a algunas representaciones halagüeñas de la vida bajo el control de los turcos, estos consideraban a los no musulmanes ciudadanos de segunda, de manera que muchos búlgaros estaban privados de los derechos más básicos.

Los aristócratas otomanos vivían en las ciudades, y los búlgaros, en las montañas y pueblos. Los haidouks (rebeldes armados) lucharon contra los invasores desde las montañas.

Renacimiento Nacional

Los monasterios que habían preservado la cultura e historia búlgaras desataron el Renacimiento Nacional de los ss. XVI-II y XIX. Este despertar coincidió con un sentimentalismo similar del concepto Estado-nación en Europa occidental, influenciado por el monje Paisii Hilendarski, que debe su nombre al tiempo que pasó en el monasterio griego de Hilandar, situado en el monte Athos y auspiciado por Serbia.

Los comerciantes búlgaros construyeron grandes mansiones y otros edificios según el estilo del Renacimiento Nacional. Los ebanistas de Tryavna y los pintores de Samokov desarrollaron un especial estilo búlgaro con sus diseños. El arte, la música y la literatura búlgaras también florecieron y se abrieron escuelas de búlgaro.

En las ciudades y pueblos las chitalishta (salas de lectura) facilitaban un foro comunitario para actividades culturales y sociales y políticas. El reconocimiento turco de la Iglesia ortodoxa búlgara autónoma llegó en 1870.

Revolución y libertad

El Levantamiento de Abril de 1876 en Koprivshitsa llegó tras una larga planificación de revolucionarios como Georgi Rakovski, Hristo Botev y el gran héroe búlgaro, Vasil Levski. Los turcos masacraron a 30 000 civiles búlgaros, arrasaron un sinnúmero de pueblos y saquearon cientos más.

Europa occidental se indignó y Rusia esgrimió la masacre para declarar la guerra a Turquía en 1877. Unos 200 000 soldados rusos murieron por la libertad de Bulgaria, conforme el Ejército ruso (y los voluntarios búlgaros) aplastaban a los turcos. Con los rusos a solo 50 km de Estambul, los otomanos se rindieron. En virtud del Tratado de San Stefano, firmado el 3 de marzo de 1878, Turquía finalmente reconoció la autonomía de Bulgaria y le cedió el 60% de los Balcanes.

El nacimiento del Estado

El 16 de abril de 1879, la nueva Asamblea Nacional de Bulgaria promulgó su primera Constitución en Veliko Târnovo. El 26 de junio, el príncipe Alejandro de Battenberg fue elegido jefe de Estado. El 6 de septiembre de 1885 el principado de Bulgaria y Rumelia oriental este se reunificaron tras un pacífico golpe de Estado. Las potencias de Europa central se enfurecieron ante el quebrantamiento del Tratado de Berlín y las tropas turcas se agruparon para la guerra.

La guerra y sus descontentos

La abdicación forzada de Alejandro en 1886 llevó al príncipe (más tarde rey) Fernando de Sajonia-Coburgo-Gotha al poder. El primer ministro Stefan Stambolov ayudó a acelerar el desarrollo económico, y se fundaron dos importantes partidos políticos: los socialdemócratas (predecesores de los comunistas), y la Unión Agraria. En 1908, el rey Fernando I se aprovechó de la revuelta de los Jóvenes Turcos para declararse totalmente independiente de Turquía.

Tras una década de guerra de guerrillas contra los turcos en Macedonia y Grecia, Montenegro, Bulgaria, Grecia y Serbia se unieron en 1912. En la Primera Guerra de los Balcanes, las tropas serbias barrieron Macedonia y las fuerzas navales griegas repelieron los refuerzos turcos.

La infantería búlgara sufrió la peor parte del contraataque turco; ello y la obsesión búlgara con Macedonia hicieron que una contrariada Bulgaria atacara a sus aliados (la Segunda Guerra de los Balcanes) en 1913. Rápidamente derrotada, Bulgaria perdió el territorio que tanto le había costado ganar y Turquía recuperó Adrianópolis (actual Edirne).

Como era de esperar, en 1915 Bulgaria se unió a las potencias centrales (incluida, irónicamente, Turquía). Los soldados búlgaros pasaron los años siguientes observando muy de cerca a las tropas aliadas en el frente de Salónica (actual frontera entre Macedonia y Grecia). En 1918 las políticas progermánicas de Fernando provocaron su abdicación, sustituido por su hijo Boris III. El Tratado de Neuilly-sur-Seine de 1919 concedía la Tracia egea a Grecia y el sur de Dobrudzha a Rumanía. Bulgaria también fue humillada con indemnizaciones de guerra, lo que incitó la agitación social y política.

II Guerra Mundial

Bulgaria se declaró neutral al comenzar la II Guerra Mundial. No obstante, las amenazantes tropas alemanas avanzaron hacia Grecia en masa por el Danubio y Hitler ofreció Macedonia para tentar a Bulgaria, quien, de nuevo, se unió al bando perdedor.

El 28 de agosto de 1943, una semana después de conocer a Hitler, el zar Boris III murió, y su joven hijo, el zar Simeón II, le sustituyó. Ataques aéreos de los aliados en el invierno de 1943-1944 destrozaron Sofía y otras ciudades búlgaras. Un Gobierno de coalición buscó la paz sin conseguirlo, llevando a Rusia a invadir. El 9 de septiembre de 1944 la resistencia coalitada en parte comunista, el Frente Patriótico, se hizo con el poder. Incluso antes del final de la guerra, los tribunales populares vieron a miles de seguidores "fascistas-monárquicos" encarcelados y ejecutados.

Bulgaria roja

Tras la victoria de El Frente Patriótico en noviembre de 1945, los comunistas se hicieron con la nueva Asamblea Nacional. La Constitución de estilo soviético del líder Georgi Dimitrov declaró la República Popular de Bulgaria el 15 de septiembre de 1946. La familia real fue exiliada. El sucesor de Dimitrov, Vâlko Chervenkov, fue apodado "Pequeño Stalin".

La dictadura de Todor Zhivkov (1954-1989) fue una época de prosperidad con la protección soviética. Bulgaria recibió petróleo y electricidad barata, además de exportar y firmar contratos con el Bloque del Este y los estados del Movimiento de Países No Alineados.

Transición

En 1989 la perestroika llegó a Bulgaria. El 10 de noviembre un golpe dentro del Partido Comunista expulsó a Zhivkov y el partido convocó elecciones. La Unión de Fuerzas Democráticas (la oposición), no logró arrebatar el poder al BSP en las elecciones parlamentarias de junio de 1990, por lo que Bulgaria fue el primer Estado exsoviético en resucitar a los comunistas.

Hubo cambios frecuentes en el Gobierno, pero el poder y la riqueza se concentraban en los nuevos ricos, guardaespaldas, y antiguos espías. En la década de 1990 hubo varias manifestaciones ante los fracasos del Gobierno. En 1997, el primer ministro Iván Kostov prometió combatir la delincuencia y la corrupción y atraer inversiones, aunque hacerlo mientras emprendía importantes reformas impuestas por la OTAN y la UE era difícil.

En el 2001 los búlgaros eligieron como primer ministro a su rey exiliado. Simeón de Sajonia Coburgo Gotha había formado el Movimiento Nacional Simeón II (MNSII) dos meses antes. La coalición la completaba el Movimiento para los Derechos y las Libertades, partido étnico turco del empresario Ahmed Dogan, y prometía prosperidad económica y la adhesión a la OTAN y a la UE. Bulgaria se unió a la OTAN en el 2004 y a la UE en el 2007.

Los años posteriores vinieron acompañados de más agitación política, con una crisis bancaria y violentas protestas contra la clase política. La pérdida de confianza en el primer ministro Plamen Oresharski hizo caer a su gobierno en julio del 2014. Esto provocó la vuelta al poder de Boyko Borisov, que había dimitido en febrero del 2013, esta vez gracias a un Gobierno de coalición, en noviembre del 2014.

El actual presidente de Bulgaria es Rumen Radev, desde el 22 de enero de 2017.

BULGARIA

UNA ECONOMÍA TODAVÍA CON MUCHO QUE DECIR

Por Sergio Valverde

Bulgaria, una economía todavía con mucho que decir.

Todo análisis económico requiere de un contexto que nos ayude a entender el presente. Este contexto viene por conocer el pasado para así ver que puede proyectar a futuro.

Hoy hablamos de Bulgaria, un país que se encuentra en una posición estratégica al situarse en la Europa Central y entre África y Asia.

Orígenes de Bulgaria como país

La situación territorial de Bulgaria a lo largo de su historia no ha sido fácil, continuas guerras han marcado el devenir del país hasta conformar la sociedad y el territorio que a día de hoy conocemos.

El primer indicio de país lo podemos datar del año 681 cuando los búlgaros eslavos de Khan Asparuh ocupan Tracia y fundan el primer estado. Antes era un territorio que no estaba unificado, donde distintas tribus convivieron, tracios, griegos, macedonios, godos y los hunos.

Con Khan Asparuh tenemos el primer Imperio bulgaro que duró desde el 681 hasta 1018 d.C., quien se dedicó a atacar al imperio Bizantino que cansado de esta situación prefirió pagar una cantidad de dinero anual para que cesara en sus incursiones constantes.

Pasado los años Bulgaria se hace cristiana ortodoxa en el periodo del zar Boris I para unificar y dar paz al Imperio y poder tener cierta concordia con las potencias cristianas de Occidente.

En un momento de su historia llega a tener salida al mar Adriático y Mediterráneo además del Mar Negro, pero en el siglo X el emperador Bizantino conquista el Imperio Búlgaro y lo anexiona durante dos siglos. Poco duró esta conquista porque el Imperio Otomano hace acto de presencia y Bulgaria como tal desaparece convirtiéndose en un territorio más de los otomanos entre 1396-1878.

En fecha de 1878 la unión de distintas nacionalidades (búlgaros, balcánicos y rusos), reconquistaron y expulsaron a los otomanos de sus territorios. Acto seguido viene la proclamación del Reino de Bulgaria con el zar

Fernando I en 1908 y cuatro guerras importantes:

*Dos Guerras balcánicas (1912-1913)

*La Primera Guerra Mundial (1914-1918)

*La Segunda Guerra Mundial (1939-1945)

Con el final de la Segunda Guerra Mundial llega el gran dominio del comunismo en gran parte de Europa y la influencia procedente de la Unión Soviética hace acto de presencia y con ello el inicio de una economía planificada.

En 1989 con la caída del muro de Berlín y con ella la de todos los satélites comunistas comienza el periodo de democracia en Bulgaria y en 1991 se adopta la nueva Constitución. En 2004 entran en la OTAN y en 2007 forman parte de la UE.

Datos macroeconómicos

Bulgaria tiene una población de 6.916.548 personas y su capital es Sofía. Su moneda a día de hoy es todavía el Levs, ya que no se encuentran en disposición de adaptar el euro y con ello pueden tener la ventaja de poner precios bajos gracias a que su moneda está devaluada respecto al euro y que esto les permita poder exportar más fácilmente.

Dentro la economía europea es el número 72 por volumen de PIB. Su deuda pública en 2020 fue de 15.136 millones de euros que respecto a su PIB equivale al 24,7%. Esto supone que cada ciudadano asume y soporta una deuda de 2.188 €.

La tasa de IPC publicada en febrero de este año fue del 10% haciendo que la situación que vivimos actualmente haga la situación más delicada. El PIB per Cápita que suele usarse como indicador del nivel de vida de un país, en 2021 para Bulgaria se situó en 9.850€ y la sitúa en el puesto 63 del ranking europeo, lo que indica que sus habitantes tienen un bajo nivel de vida en relación al resto de los 196 países del ranking y cuyo salario medio es uno de los más bajos del mundo.

El Índice de Desarrollo Humano o IDH, elaborado por Naciones Unidas para medir el progreso de un país y con ello el nivel de vida de sus habitantes, indica que los búlgaros se encuentran en el puesto 56.

En caso de querer hacer negocios en Bulgaria podemos mirar el ranking Doing Business, que clasifica los países según la facilidad que ofrecen para hacer negocios. Este índice sitúa a Bulgaria en el puesto 59º de los 190 que lo conforman.

Un índice importante a parte de los anteriores es el Índice de Percepción de la Corrupción del sector público, en el cual Bulgaria ha obtenido el puesto 78 de un ranking que conforman 180 países.

Economía

Tiene una economía abierta que ha mostrado en los últimos años ser capaz de sobreponerse e ir mejorando su competitividad. Las políticas macroeconómicas han aportado un crecimiento robusto y una mejora del desempleo haciendo que este se reduzca de forma significativa. Aunque va por el buen camino, son muchos todavía los obstáculos que tiene que superar para alcanzar al resto de la UE. Una de las medidas que están incorporando es que no haya un descenso mayor de la mano de obra.

Bulgaria ha logrado mejorar su productividad y su atractivo para ser un país que reciba inversión extranjera y poder ir aumentando la calidad de sus productos, así como una mejora en la integración de las cadenas de valor.

Es importante para todas estas cuestiones la estabilidad política que están logrando y también su política fiscal, con unas tasas impositivas bajas para la inversión privada que hace que sea muy atractivo invertir en el país.

Con datos a fecha de junio del 2019 el 4% de la población trabaja en el sector primario, el 29% en el secundario y el resto, 67% en el terciario. Llevado estos datos al PIB podemos dividirlo en que:

- *la agricultura, silvicultura y la pesca representa el 4%
- *el sector secundario el 25%
- *y sector terciario el 71%

Dentro del sector primario destaca el sector energético, que hoy en día por las circunstancias que estamos viviendo, hace de Bulgaria uno de los principales pro-

ductores de electricidad de la península balcánica y exporta a países vecinos como Grecia, Rumania, Serbia y Turquía. Incluso existen varios proyectos para el tránsito de gas y petróleo desde Rusia y Oriente Medio que veremos cómo se van desarrollando después del conflicto entre Ucrania y Rusia.

En el sector secundario el uso de su moneda ha permitido que sus empresas más importantes hayan seguido siendo competitivas, como son las: química, farma, metalurgia, textil y calzado.

Su relación con España a nivel económico indica que en 2020 fuimos su decimocuarto proveedor y el undécimo cliente, mientras que ellos ocupan el puesto 48 entre nuestros clientes y el 51 entre nuestros proveedores. La suma de intercambio asciende a 1.350 M€.

Las principales partidas de exportación de España hacia Bulgaria para el 2020 fueron:

- *productos químicos un 13,86%
- *carne 12,42%
- *vehículos automóviles 11,33%
- *máquinas y aparatos mecánicos 7,02%
- *materias plásticas 6,36%

Y las importaciones de España desde Bulgaria son:

- *cereales 33,75%
- *aparatos y material eléctrico 11,59%
- *las grasas y aceites 6,80%
- *el vidrio y sus manufacturas 5,55%
- *vehículos automóviles 4,23%

Ante estos datos debemos entender que Bulgaria va caminando, gracias a las nuevas políticas económicas, en el camino correcto.

Esto incrementa el potencial de crecimiento del propio país y lo hace atractivo para posibles empresas que quieran entender cómo crecer hacia Europa del Este y por otro la posibilidad de expandirse y crecer a través de Turquía y los países que la rodean.



EMPRESA

Personalidades nos cuentan las claves de su éxito

Autoconfianza
El poder de confiar
en ti

• **Influyentes**
Pick-Up Solidaridad y
Sara Alicia Fernández

• **Educación**
Conjugar los
tiempos verbales



Tecnología
Cómo potenciar el turismo
gracias al marketing digital

• **El Autismo**
Fortalezas y
Particularidades

AUTOCONFIANZA: EL PODER DE CREER EN TI

Por Ángeles Roa - Coach&Mentora Laboral

Crea tu seguridad interior

Nacemos con confianza plena, intentándolo todo desde que somos bebés, sin temor a que se nos caiga la cuchara al comer o a tropezarnos cuando comenzamos a andar.

Pero a medida que crecemos, la seguridad en nosotros va disminuyendo a consecuencia de los mensajes que grabamos del entorno cercano, de lo que otros esperan de nosotros y de lo que se valora por el contexto social.

La confianza se construye

La buena noticia, es que en cualquier momento podemos restaurarla, incrementarla y conectarnos con ella si sabemos cómo hacerlo.

Imagina que la confianza es como tener un depósito dentro de ti, que cuando está lleno te permite avanzar y conseguir lo que te propongas, y que si se vacía te impedirá lograrlo. Si quieres que no te falté este apreciado combustible, puedes empezar a practicar lo que te ayuda a subirlo.

El cuento que te cuentas, cuenta (y mucho)

¿Has escuchado hablar de las creencias limitantes?, ¿esas opiniones negativas que damos por buenas en forma de no puedo, no sé, no valgo o no me lo merezco?

Para cultivar tu confianza, verifica si lo que te dices es una verdad absoluta, o si se trata de opiniones externas que a lo largo de tu vida has ido dando por buenas. Te adelanto que la mayoría no son verdad, y que te abrirás a nuevas oportunidades si las sustituyes por un discurso de respeto y buenas palabras hacia ti.

Ser realista, la base de tu autoestima

Pocas cosas afectan negativamente a tu depósito de confianza, como desconocer tus propias limitaciones.

Para creer en ti, comienza por plantearte y comprometerte con metas que estén dentro de tus posibilidades.

Conseguir lo que sí puedes, te dará la fuerza para adquirir nuevas capacidades y plantearte objetivos más ambiciosos.

Identifica tus recursos internos y expandirás tu potencial

Seguro que practicar la mirada apreciativa y reconocer lo que sí tienes, es algo que no acostumbras a hacer, y sin embargo, es la fuerza motriz más fuerte que posees: tu poder interior.

Ser consciente de todo lo bueno que tienes, te llevará a un segundo nivel. Puedes acompañarte de un profesional que te ayude a identificar tus conocimientos, talentos, habilidades, logros y valores. Hacerlo disolverá tus inseguridades.



Acepta la imperfección y valora el error

Cuando crees que tienes que hacer las cosas “bien” todo el tiempo, ignorando que equivocarnos es valioso y necesario para nuestra evolución personal, disminuyes intensamente tu autoconfianza y sufres.

Sabernos vulnerables, imperfectos, con derecho a pedir ayuda y aprender, no solo es una fortaleza si no que nos conecta como seres humanos.

Identifica tus emociones, y atrévete a actuar con miedo

No debes sentirte plenamente confiado para atreverte actuar. Más bien descubre cómo te sientes en la incomodidad de no verte totalmente capaz, y si lo que te planteas es realista y razonable, date la oportunidad de entrar en acción y llevarlo a cabo “como si tuvieras confianza”.

Hacerlo así, es la forma de generar experiencias de logro y de que poco a poco desaparezcan tus sensaciones debilidad o bloqueo.

Tu postura, una buena aliada

Según los expertos, entre ellos la psicóloga Amy Cuddy, el adoptar una pose de poder, erguidos, bien anclados y expandiendo el cuerpo, nos cambia la bioquímica interna, subiendo la testosterona (hormona de la fuerza) y disminuyendo el cortisol (hormona del estrés).

Por eso, es importante adoptar esta clase de posturas y ser consciente de que te servirán cuando necesites de una mayor confianza.

Y recuerda, el momento del cambio siempre es ahora, elige cultivar tu autoconfianza y vive la diferencia.

- Consigues mejores resultados.
- Fortaleces tu autoestima y confianza.
- Eres honesto, humilde y de fiar.
- Te respetas y respetas.
- Pides ayuda.
- Y disfrutamos de relaciones satisfactorias.

Con asertividad te transformas, transformas tus relacionales y la vida se vuelve más fácil.



INFLUYENTES PICK-UP SOLIDARIDAD

Por David V. Castro

- ¿Cómo surgió Pick-up Solidaridad?

Todo surgió en plena pandemia, cuando uno de aquellos interminables días de confinamiento “dio a luz” al que sin duda es el proyecto que más emociones me ha regalado en mis 32 años de vida, Pick-up Solidaridad.

Empezamos siendo un grupo de 5 amigos con lo que iba a ser una pequeña forma de aportar nuestro granito de arena a la crisis generada por la Covid 19, y a día de hoy somos un equipo perfectamente organizado y coordinado que fleta camiones de ayuda al pueblo ucraniano entre otras acciones.

- ¿Qué labor hacéis? ¿A quién va destinado lo que os donan?

Nuestra actividad principal es la organización de recogidas de alimentos express (72 horas) con una frecuencia mensual y durante un fin de semana. La misión es ayudar a personas en riesgo de exclusión social y a los grupos más vulnerables de la sociedad para la mejora de sus condiciones de vida, asegurándoles bienes de primera necesidad como la comida o los productos de limpieza e higiene personal. Todas las donaciones son destinadas a dos proyectos que para nosotros tienen una gran experiencia a la hora de ayudar a los más necesitados. Uno es la Fundación Altius y el otro la parroquia de San Juan de Dios de Vallecas. De forma especial y debido a la situación de guerra en Ucrania estamos dedicando gran parte de nuestras donaciones para el envío a los campos de refugiados del país.

- ¿Cuántos colaboradores tenéis en las recogidas?

Tenemos un fabuloso equipo formado por unos 15 coordinadores y 300 voluntarios distribuidos en aproximadamente 40 supermercados de toda la Comunidad de Madrid. Contamos con un grupo de jefes de zona que coordinan a los voluntarios por todos los distritos. Estos colaboran en los distintos puntos de recogida de alimentos que disponemos en los supermercados,

el transporte en furgoneta de las donaciones y la recepción de la mercancía en nuestro almacén situado cerca de Avenida de América donde se clasifican, ordenan y paletizan los alimentos antes de ser enviados a nuestros beneficiarios.



-En España tenemos el estigma de ser poco solidarios, ¿crees que es así?

Sin duda creo todo lo contrario. Siempre he dicho que a los españoles nadie nos gana en solidaridad, es más, creo que lo que más nos une como sociedad es nuestro carácter solidario. Las pruebas más recientes como la pandemia, Filomena y la guerra de Ucrania son el verdadero ejemplo de ello. Es para sentirse orgullosos de verdad.

-Manda un mensaje a los lectores para animarlos a colaborar con vosotros

Les invito a que empiecen por compartir una mañana de un finde al mes a conocer PickUp, a darlo todo por los que no tienen nada, estoy convencido que se engancharán. Tienen que vivirlo, es una oportunidad de verdad.



¿BUSCAS SER PARTE DE LA NUEVA ERA DE LA TECNOLOGÍA?

Si quieres digitalizar y darle vida a una idea, somos el equipo que necesitas. Con amplia experiencia y trayectoria, nos caracterizamos por ser creativos e innovadores, siempre apasionados por lo que hacemos.

¿Qué podemos ofrecerte?

Con un excelente dominio en Tecnologías de la Información, contamos con más de 300 clientes satisfechos. Tenemos altos estándares de calidad y trabajamos de manera honesta con nuestros clientes.

Nuestros Servicios



DESARROLLO DE PAGINAS WEB

Que tus ideas no queden solo en tu mente, plasmamos lo que necesitas. Impulsa tu empresa uniéndote al mercado digital.



CREACIÓN DE APLICACIONES MÓVILES

Una excelente opción para que las personas tengan acceso a ti con un solo clic. Además, podrás crear notificaciones y más funciones para tu crecimiento.



PROYECTOS A GRAN ESCALA

Contamos con un amplio equipo profesional para realizar tu proyecto. Podemos asignar para ti Project Manager, diseñador, programador, UX/UI y más.



DISEÑO PARA TUS REDES SOCIALES

Tanto si las tienes abiertas como si no, podemos facilitarte la vida con la creación de tu contenido ideal. Contamos con diseñadores especializados en redes y Community Managers.

CONTÁCTANOS:



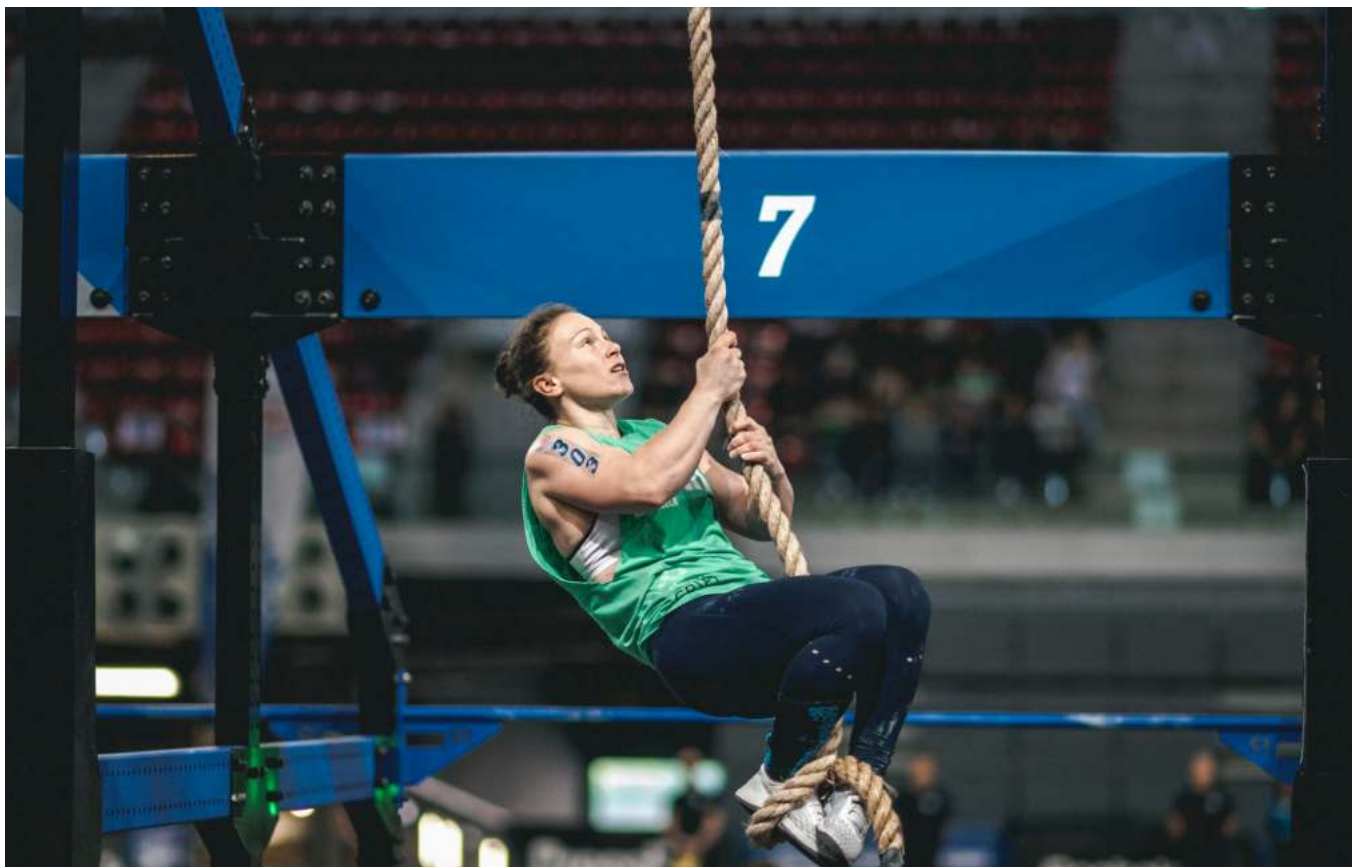
+34 692873375



hola@leangasoftware.es



www.leangasoftware.es



SARA ALICIA FERNÁNDEZ

LEYENDA DEL CROSSFIT ESPAÑOL

Por David V. Castro

DW: ¿Cómo describiría una amiga a Sara?

Intuyo que exigente y gruñona o eso es lo que me repiten diariamente. Soy un amor, pero es verdad que mi exigencia deportiva me lleva a mantenerme en un mundo muy mío y serio, quizás a veces demasiado.

DW: ¿Cómo fueron tus comienzos en el Crossfit?

Crossfit me ha enganchado desde el primer día, comencé como cualquiera en una clase más sin tener ni idea de cómo realizar ningún movimiento de los que me proponían cada día. Creo que eso me gustaba mucho, que me reten y me pongan en la tesitura de tener que aprender continuamente.

DW: ¿Cómo preparas los campeonatos? Tanto a nivel entrenamiento como nutrición.

Como he dicho con anterioridad, soy muy exigente con mi día a día y mis rutinas. Soy de las personas que piensan que cuando estás comprometida con algo, vas al 100% con ello, no me gusta dejar cosas a medias. Si puedo dar

mi mejor versión, lo hago y voy con todo.

Preparo mis entrenamientos cada día con la plataforma de entrenamiento Max Effort, en la que soy head coach junto con Jon Urrutikoetxea y Alex Miguélez. Entreno acorde mis objetivos y trato de estar siempre centrada en ello.

DW: ¿Qué se siente al ser nº1 de España 2 veces y estar en el TOP 100 del mundo durante 4 años seguidos?

Siempre digo que mi ego está cubierto, he conseguido lo que nadie hasta ahora en mi país, pero una parte de mí no me deja parar. He trabajado más que nadie para estar ahí arriba durante muchos años seguidos, quiero repetir y quiero volver a ser top mundial. España está bien, pero mundialmente ser referencia sienta mejor.

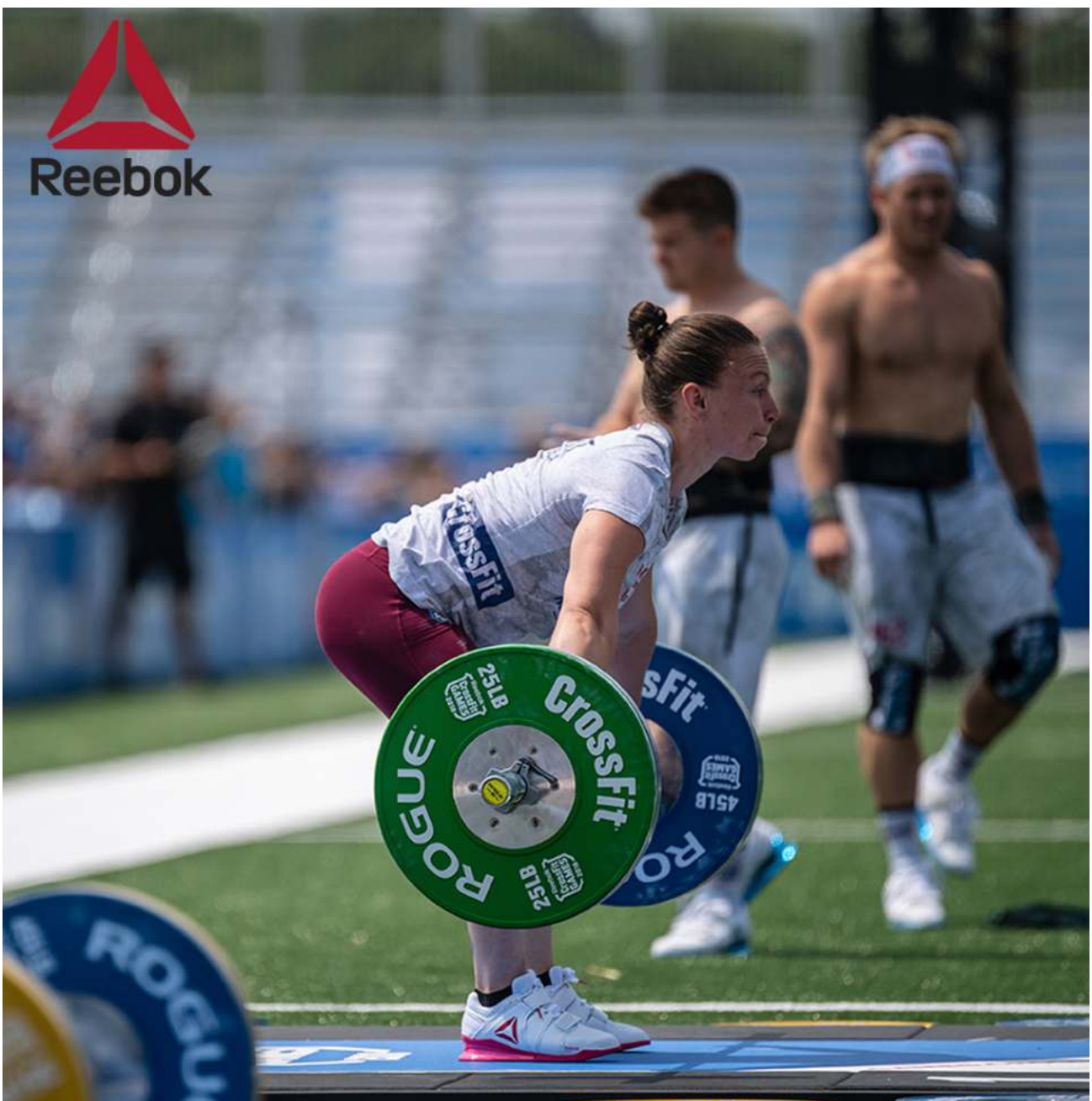
Mi vida deportiva me ha regalado muchos momentos buenos y los he transferido no sólo en hechos si no en trabajo duro profesionalmente. Ser referente ha hecho que pueda dedicarme a entrenar a personas que, estoy segura, serán referentes y mejores que yo en algún momento.

Disfruto de lo que hago y las medallas deportivas sólo son una recompensa personal, me demuestran de lo que soy capaz.

Pero lo verdaderamente importante es la persona en la que me he convertido, en la vida deportiva hoy estás muy arriba y mañana no eres nadie, lo que queda es el tipo de persona que eres y has sido.

DW: Manda un mensaje a nuestros lectores

Disfrutad de cada cosa que hacéis, no os quedéis con las ganas de hacer algo. Hazlo, llévalo al límite, proponte metas cortas y ve a por ellas. Da tu MAX EFFORT en cada cosa de tu vida.



RAHEEM^{GL}

madrid

CONNECTING BUSINESS PEOPLE

UN ESPACIO SINGULAR

Club Financiero y de Negocios
Espacio Boutique de Eventos
Jornadas y Reuniones de Directivos



Raheem es una rareza ya que, a la habitual actividad social, cultural y gastronómica de un club privado, une su condición de puente entre empresas españolas y latinoamericanas. Cuenta entre su masa social con una amplia colonia de empresarios venezolanos, mexicanos, en general latinoamericanos. El Club actúa como vector de desarrollo de negocio internacional y es sede en Madrid para sus reuniones y eventos de empresas de cuatro continentes.

Goya 18, 5* izquierda

28001 - Madrid

+34 91 878 57 42

administracion@raheem.es

raheem.es

EDUCACIÓN

CONJUGAR LOS TIEMPOS VERBALES

Por Fernando Marugán

Es muy curioso, existen muchos tiempos verbales y sin embargo en la enseñanza, y también en nuestro día a día, solo se conjugan unos pocos.

La miopía endémica de quienes deben regir la docencia desde sus ministerios convierte el presente en el tiempo verbal más importante. Un presente como oposición al pasado y reafirmación ante el incierto futuro. El sistema democrático tiene infinitas ventajas, pero también conlleva algunas limitaciones, como que los gobiernos no sepan ver más allá de las próximas elecciones., lo que lleva a los gobernantes a reafirmarse en el hoy. La legislación educativa, como cualquier otra ley, se promulga en el presente pero nace como una contraposición al pasado, haya sido éste bueno o malo. Y mientras esto sucede en los ministerios de educación y universidades, en los centros educativos se conjuga el futuro, pero un futuro próximo, por miedo a atreverse con el futuro perfecto. El lento y a veces torpe caminar del sistema educativo impide que los colegios y universidades acometan planteamientos de educación atrevidos, en los que el alumno pueda llegar a su propia autoafirmación a partir de cuestionarse permanentemente el momento en el que se encuentran.



Para poder llegar al futuro perfecto, los estudiantes deberían ser conscientes de la propia imperfección del presente para así poder proponer soluciones que compensen esas imperfecciones.

Sin embargo, la gran mayoría de los centros universitarios se limitan a dar salida a sus egresados volcándolos a la sociedad como piezas idénticas a las ya existentes, para así sustituir a las que se van jubilando. Por eso, propongo que los propios docentes enseñemos a nuestros alumnos a pensar siempre en la innovación sin olvidarnos de los inevitables condicionales, que van a estar siempre en las mentes de nuestros estudiantes. Pero es necesario que las nuevas generaciones piensen más allá del futuro próximo, descubran retos y nuevas propuestas; esa debe ser la aportación de la universidad para mejorar nuestro mundo.

Una sociedad que en el momento actual ve que su pasado, sin ser perfecto, parece que es mejor que el presente un inestable e imperfecto, Por esa razón, desde aquí quiero animar a nuestros jóvenes a saber conjugar todos los tiempos verbales, desde el presente hasta llegar a ese futuro perfecto; y eso solo se consigue estudiando, que es gerundio.



TECNOLOGÍA

¿CÓMO POTENCIAR EL TURISMO GRACIAS AL MARKETING DIGITAL?

Por Víctor López

Abril. Época por excelencia para hacer las maletas y hacer una escapada con la familia, con amigos o, por qué no, en soledad. El destino es lo de menos, lo importante es aprovechar las primeras vacaciones que nos regala el nuevo año.

Es sabido por todos que el sector turístico es uno de los que se ha visto más afectado por la crisis del coronavirus. Por ello, ponen especial empeño en épocas festivas y fuertemente ligadas a los viajes como Semana Santa. Para conseguir llegar al mayor número de clientes posibles, las empresas de turismo pueden encontrar un gran aliado en el marketing digital. ¿Quieres saber cómo?

Así se planifican las vacaciones de Semana Santa en España

Para saber cómo aplicar técnicas del marketing digital de manera adecuada, tanto en el sector turístico como en cualquier otro, debemos empezar por conocer cómo actúan los clientes al buscar nuestros servicios. Sabiendo esto, empecemos por saber cómo contratan los usuarios sus vacaciones de Semana Santa.

Son varias las acciones que se repiten cuando tratamos de definir el perfil del cliente que viaja en Semana Santa y los procedimientos que siguen a cabo para buscar su destino y alojamiento.

A diferencia de otras épocas del año igualmente turísticas, se espera casi al último momento para tomar la decisión final del lugar que visitaremos durante las vacaciones.

Según el último informe publicado por Google relacionado con este tema, la mayor parte de las búsquedas se realizan en “las 7 semanas previas a Semana Santa”.

Una de las principales razones por las que esto ocurre es porque los consumidores esperan encontrar una oferta de última hora que sea la que acabe decantando el lugar en el que disfrutar de las primeras vacaciones del año. Es por ello por lo que las búsquedas relacionadas suelen ser genéricas y en las que prime el precio sobre el destino.

Por último, debemos tener en cuenta que la mayoría de estas búsquedas se realizan desde un dispositivo móvil y este será un detalle fundamental a la hora de definir las estrategias de marketing digital.

¿Cómo enfocar una estrategia de marketing digital para Semana Santa?

Toda buena estrategia de marketing para Semana Santa debe empezar por tener claro que es un periodo muy concreto en el que todas las empresas del sector turístico querrán estar bien posicionadas para conseguir el mayor número de conversiones posibles.

Partiendo de este punto, lo más conveniente será no esperar a última hora para comenzar a implementar las acciones. Todo será mucho más fácil si ya tenemos una buena base previa. Esto quiere decir que ya contemos con una página web con un diseño llamativo y que se adecúe a ofrecer al consumidor la mejor experiencia de usuario posible. Pero no vale únicamente con tener una página web, para que los usuarios nos encuentren más fácilmente debemos trabajar también el posicionamiento orgánico con una estrategia de SEO adecuada. Teniendo todo este trabajo previo ya realizado, hay algunas acciones más concretas que se pueden llevar a cabo:

Landing page

Crea una landing page exclusiva para todas tus ofertas relacionadas con Semana Santa. Incluye toda la información necesaria, pero siempre pensando en facilitar todo el proceso al usuario que llegue a la misma. Es imprescindible incluir una llamada a la acción como un 'Reserva ya'.

Redes sociales

Utiliza las redes sociales para darle difusión a todas las acciones y ofertas que realices de cara a esta época. Es especialmente interesante que te mantengas muy activo en tus redes sociales e involucres a tus seguidores a través de concursos y retos. El objetivo principal es que tus publicaciones lleguen al máximo de personas posibles.

Publicidad

Crea campañas de SEM exclusivas para estas fechas, tanto para buscadores como para redes sociales. De esta manera podrás mostrar más fácilmente tus servicios y/o promociones para la temporada de Semana Santa a todo aquel que haga búsquedas relacionadas con tu ciudad o tus productos.

Email marketing

Utiliza el email marketing para llegar a todos aquellos usuarios que se hayan interesado alguna vez por tus servicios y hayan aprobado recibir comunicaciones y publicidad por parte de tu empresa. Elabora una newsletter que incluya toda la información básica y necesaria para que llame la atención de la persona que la reciba. Al igual que en la landing, debe incluir una llamada a la acción clara y directa.



Llevar a cabo todos estos trabajos no es complicado siempre y cuando se tengan los conocimientos y la experiencia necesaria. Por ello, si estás pensando en lanzar una campaña de marketing, ya sea general o para un periodo concreto como puede ser la Semana Santa, confía estas tareas a profesionales del marketing digital como nuestra agencia PZT by Posizionarte.



EL AUTISMO: CONOZCA SUS FORTALEZAS Y PARTICULARIDADES

Por Mar López

El día 2 de abril fue el DÍA MUNDIAL DE LA CONCIENCIACIÓN DEL AUTISMO, el lema "Un feliz viaje por la vida" para evidenciar el derecho de las personas con trastorno del espectro del autismo (TEA) y sus familias a disfrutar de una vida feliz.

Querido lector, bienvenido a esta sección de Salud, gracias por detenerse en ella, para mí es un honor compartir este espacio con usted. Se preguntará... ¿Por qué mencionar este día?, pues se lo voy a explicar, pero antes, quiero adelantarle algo.

Voy a compartir información sobre TEA, a abrir mi corazón y sentir porque lo conozco muy de cerca, voy a dar todo lo mejor y si me lo permite, sólo le voy pedir una cosa: que lea estas líneas con la mente abierta, sin juzgar, que conecte con su sensibilidad humana y se deje llevar por este extraordinario viaje de la diversidad funcional y la salud. Se lo agradezco de antemano, GRACIAS.

Empecemos por el principio:

1. ¿Sabe lo que es el Autismo?

Es un tipo de trastorno del desarrollo, al ser un espectro existe una amplia variabilidad en el tipo y la gravedad de los síntomas.

Generalmente caracterizado por:

- Dificultad para comunicarse, expresar emociones, autorregularse e interactuar con otras personas.
- Ser auténticos, sin filtros y nobles, la sociedad no está preparada para la gran dosis de transparencia y formas en que ell@s la comparten.
- Intereses limitados y comportamientos repetitivos (no siempre lo pueden controlar) que les lleva a que los demás los etiqueten, señalen o discriminen derivando en baja autoestima y en ocasiones en depresión.
- Tienen su propio ritmo y estilo de aprendizaje lo que dificulta su integración en la escuela y/o empleo al no proporcionar el sistema educativo y de empleo español todos los recursos necesarios para desarrollarse en igualdad de oportunidades y tener un feliz viaje por la vida llevando esto a que 7 de cada 10 personas con TEA presente trastornos de salud mental.

2. ¿Qué incidencia hay en el mundo y en España?

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) la prevalencia media del autismo en el mundo es de 1 de cada 160 personas

Se estima que en España hay 470.000 personas con Autismo, 1 de cada 100 habitantes según un estudio de 2.015. En los centros educativos ordinarios se ha triplicado el alumnado con autismo (según un estudio del curso 2018-2019).

Con estos datos se hace más que evidente que el autismo está cada vez más presente en nuestra sociedad haciendo imprescindible que se refuercen la visibilidad, sensibilización, normalización y la adopción de las medidas necesarias para garantizar un diagnóstico precoz, el acceso a una educación de calidad, especializada e individualizada y un empleo digno.



¿Acepta, acoge, respeta y se permite aprender de, personas con autismo y/o sus familias?

Ell@s ven, sienten, hacen, piensan y aman sin límites, sin reservas, sin juicios, sin intereses ni expectativas y no porque no sepan lo que quieren, sino por su extraordinaria sensibilidad y dones tan particulares.

Son una extraordinaria fuente de inspiración cuando los ves con los ojos del corazón, con las gafas que reconocen la valía y talento de cada Ser, con el destello de las capacidades y Dones que tienen para compartir en este mundo, que también es el suyo. De corazón le invito a que se llene de la grandeza de estas extraordinarias personas y sus familias porque son ejemplo real de superación, esfuerzo, amor y vulnerabilidad.

¿Imagina cómo sería el mundo donde todos fuéramos aceptados, queridos y respetados?, ¿Imagina que cada Ser pudiera desarrollar su Don? Pues ese es mi sueño.

Soy madre de un niño maravilloso, inteligente, cariñoso, trabajador, que se supera cada día por mejorar, avanzar, disfrutar, encajar, y... tiene autismo.

Gracias a mi hijo, su amor, singularidad, nobleza y sensibilidad yo he renacido de mis cenizas como el Ave Fénix después de años verdaderamente duros y complejos, soy mejor persona y he descubierto cuál es realmente mi misión de vida:

- Compartir los programas que desarrollamos en CREATEALAS: acompañe e impulso a madres con hijos con autismo a que vivan con Salud mental, emocional y física a pesar de las dificultades.
- Dejar un legado para las generaciones futuras: promover una sociedad más integradora que respete, acepte y acoja la diversidad funcional y a todas las personas tal como son.

Todas las personas somos diferentes e igual de importantes. Gracias por existir. Espero su mensaje en mis redes sociales @createalas. Feliz vuelo

DECISIÓN VERDE

Por un presente y futuro sostenible



Espacios integrados



ESPACIOS INTEGRADOS

UN NUEVO CONCEPTO DE CIUDAD INTELIGENTE DONDE LA PERSONA ES EL CENTRO.

Juan Carlos Ramiro Iglesias

Espacios Integrados Inteligentes: un nuevo concepto de Ciudad Inteligente donde la persona es el centro.

¿Qué es y en qué consiste el concepto Espacio Integrado Inteligente acuñado por AISTE?

Es un espacio donde cualquier ciudadano, con independencia de sus capacidades, tiene la mayor autonomía posible para desplazarse, deambular e interactuar con los elementos del espacio y utilizar los servicios presentes en él. Todo a través de las tecnologías, como es el objeto de AISTE (<https://www.aiste.es/index.html>). La accesibilidad física como tal quedaría fuera, pero sin duda debe ir de la mano, para completar el ecosistema tecnológico. Si lo trasladamos al ámbito de la ciudad, a la denominada Ciudad Inteligente o Smart City, un Espacio Integrado Inteligente (EII) sería cada parte de la misma que ha generado un ecosistema tecnológico accesible que permite esa autonomía e interacción del ciudadano en y con el entorno. La idea principal es lograr que cualquier ciudadano pueda interactuar y ser autónomo en el uso y disfrute de gran cantidad de servicios de los dispone este entorno, mediante las tecnologías.

Un EII debe tener cuatro características esenciales: a) ser replicable con capacidad de adaptación a los diferentes requerimientos de los usuarios y las diferentes características del espacio donde se hará; b) ser modular (se puede hacer por fases); c) ser escalable (tanta tecnología como queramos); y ser personalizable (dependiendo de las características del espacio, serán necesarias unas u otras soluciones tecnológicas).

¿Por qué nació la necesidad de crear Espacios Integrados Inteligentes?

AISTE empezó a reflexionar y preocuparse ante la evolución creciente de nuevos modelos, definiciones y paradigmas de Smart Cities o Ciudades Inteligentes, donde nunca aparecía contemplada la persona o el ciudadano, único elemento vivo y razón de ser de la misma Smart City. Sin el ciudadano, contemplado en toda su diversidad y capacidades funcionales, así como en todas las etapas de su vida (infancia y envejecimiento), la ciudad no tiene razón de ser, pierde su alma y, por tanto, su propia filosofía. Existía la necesidad urgente de desarrollar e implantar la accesibilidad tecnológica en la totalidad de elementos que componen la ciudad, y para ello es necesario definir un nuevo ecosistema que forme parte de la ciudad inteligente. Una ciudad nunca podrá, ni debiera ser considerada inteligente (y por lo tanto sostenible), si no tiene la característica de accesibilidad para todas las personas que la habitan y visitan.

Esta premisa es muy cercana a los principios que deben regir el concepto de Inteligencia Ambiental, un EII es Inteligente y sensible (responsive) a la demanda porque es capaz de responder inmediatamente a las necesidades de los individuos, con especial énfasis en las relacionadas con la accesibilidad.

¿Dónde se puede implantar un EII? Además de en amplias zonas de una ciudad, en: a) Ayuntamientos y edificios municipales, b) hospitales públicos y privados, c) estaciones de tren, metro, autobuses o aeropuertos, d) bibliotecas, e) museos, f) recintos feriales, g) edificios de oficinas y espacios de coworking, h) universidades, i) complejos deportivos y estadios, j) centros de servicios para la tercera edad, e i) hoteles y zonas turísticas.

¿Qué productos y servicios tecnológicos puede incluir un Espacio Integrado Inteligente? Tantos como queramos, entre otros: a) guiado inteligente en exteriores e interiores (esencial para personas ciegas movilidad reducida), b) aplicaciones de "Menú Accesible" en restaurantes y hoteles, c) información accesible en farmacias de medicamentos y productos, d) sistemas de localización de plazas libres de aparcamiento de movilidad reducida (sirve para todos), e) geolocalización de los edificios y servicios localizados dentro del Espacio y sus entradas accesibles, f) semáforos inteligentes y señalización inteligente de cruces y pasos de cebra, g) implantar un sistema de "Información Digital Ciudadana" permanente, h) equipamiento y productos de apoyo a la comunicación y a la movilidad, i) adaptación de la información no accesible, j) bucles magnéticos en aquellos lugares públicos de atención e información, de actividades formativas y culturales, k) avisos a través de señales inteligentes de los elementos del mobiliario urbano que pudieran ser de interés (especialmente con discapacidad visual o baja visión), l) puesta en servicio de repositorios de productos de apoyo para habitantes o visitantes, que puedan necesi-

tar temporalmente, m) sistemas de realidad virtual y/o aumentada para la provisión de información personalizada, y n) web accesible: obligatoria desde la transposición de la Directiva Europea.

Un EII básico podría estar compuesto por a) sistema de guiado inteligente en exteriores, b) guiado inteligente en interiores, c) aparcamiento inteligente: servicio de localización de plazas de aparcamiento reservadas, d) localización de transportes adaptados, e) restaurantes y hostelerías accesibles (señalética, información, y cartas de menús), y f) información accesible en farmacias.

¿Qué beneficios tienen los Espacios Integrados Inteligentes?

Incontables, entre los que podemos destacar: a) mejoran el tráfico, especialmente en los cuellos de botella en horas punta, b) facilitan el máximo aprovechamiento en los aparcamientos ahorrando tiempo, c) el guiado inteligente posee grandes aplicaciones en el turismo y dentro de grandes complejos con recepción de visitantes, d) es una forma efectiva de dar entrada a soluciones en bienes, productos y servicios accesibles y más eficientes, f) facilitan la movilidad y el uso de los servicios, ahorrando tiempo y dinero, g) son fuente de ingresos para las empresas, el comercio y los servicios, y eficiencia para las AAPP. g) su buen funcionamiento contribuye a reforzar la imagen de marca de dicho espacio, h) implantan nuevas tecnologías diferenciándose de la competencia, i) la relación calidad-precio de las soluciones tecnológicas es muy ventajosa, j) obtención de datos de uso que pueden ser valiosos para futuras mejoras de los servicios ofrecidos, k) un EII debe ser considerado también como verdadero generador de riqueza, y, por tanto, como siempre mantenemos, como negocio en toda su amplitud: beneficio y negocio económico, y l) posicionarse como líderes en innovación implantando el concepto novedoso de EE.

La idea es crear EII utilizando tecnologías ya existentes, desarrolladas y probadas. Existen soluciones tecnológicas prácticamente para cada problema, muchas veces desconocidas. El secreto es estudiar en profundidad las necesidades funcionales de la diversidad de la población (especialmente la discapacidad) del espacio a crear, conocer las tecnologías a aplicar en todos sus ámbitos, y conocer en profundidad la legislación.

Como apoyo legal, además, a la generación de Espacios Integrados Inteligentes, se dispone tanto a nivel nacional como europeo de amplia legislación, incluida el artículo 9 de la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (vigente en nuestro ordenamiento desde el 3 de mayo de 2008, al ser ratificada por España). El artículo 9 está dedicado íntegramente a la accesibilidad, por supuesto también la tecnológica; y como Convención ratificada por España, forma parte ya de nuestro cuerpo jurídico, superponiéndose a él.

En todo ello, AISTE es referente. Y se pueden ver ejemplos de Espacios Integrados Inteligentes en Alcalá de Henares y Santillana del Mar en nuestra web (<https://www.aiste.es/index.html>).

INSPIRACIÓN

Por y para la promoción de la Cultura Española en el mundo

Agenda del mes
Eventos & Arte

• Especial del mes
Apertura Decisión Radio
Sevilla y Murcia



Artista del mes
Rafael Canogar

• Deportes
Sandra Sánchez



✓ ARTE

57° Premio Reina Sofía de pintura y escultura

Alejandro Martínez García fue el ganador de esta 57ª edición del Premio Reina Sofía por su obra Ser XV. Óleo/papel. De 180 x 120 cm.

Google colabora, un año más, con los prestigiosos premios, que desde hace cincuenta y siete años celebra la Asociación Española de Pintores y Escultores.

En la foto el ganador Alejandro Martínez García junto al Vicepresidente de la Asociación de Pintores y Escultores, y foto de la obra ganadora.



Casa Cantabria

Fabulosa exposición de la artista Paloma Casado. Destacar que su obra goza de una sutileza, composición muy bien estructurada, así como una gama cromática, propio de esta artista consolidada, hace de su obra una buena carga de belleza y amplia sensibilidad.





ARCO

Buena representación de grandes artistas en la Galería Marlborough, estando al frente su directora Belen Herrera Ortuño, donde ha llevado a cabo esta magnífica muestra de grandes obras, destacaríamos:

Juan Genovés (pintor), Martin Chirino (escultor), Eduardo Arroyo (pintor, escultor), Paula Regó (pintora), entre otros.



Feria Art Madrid

Juan Manuel López Reina entrevistó a los galeristas: Rodrigo Juaranz, Juanma Arriaga (KUR Art Gallery), José Luis Aguirre.





“Beneficio Social, Beneficio Económico”

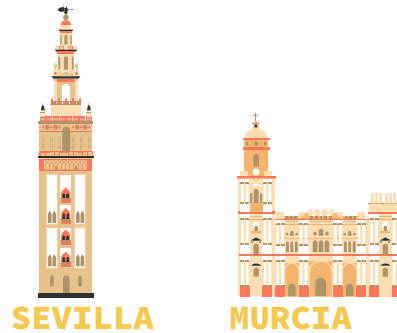
<https://www.aiste.es/>

Linkedin: <https://www.linkedin.com/company/aiste/>

Facebook: <https://www.facebook.com/aiste.navarro>

Twitter: <https://twitter.com/Oaiste0>

Instagram: <http://www.instagram.com/aiste.sl/>



ESPECIAL DEL MES: APERTURA DELEGACIONES MURCIA Y SEVILLA

Por David V. Castro



Decisión Radio, nuestra “hermana” del grupo del que esta revista forma parte, sigue cosechando éxitos y expandiéndose por todo el territorio nacional. Este mes ha sido el turno de Murcia y Sevilla.

Murcia

El pasado 18 de marzo, tuvo lugar en Murcia la puesta de largo de Decisión Radio en la ciudad.

Hasta allí se trasladaron el presidente del grupo Decisión Media Ángel de la Rúa, y el director de Decisión Radio Javier García Isac, quien inauguró las emisiones desde Murcia con su programa “En la boca del lobo”, que se emitió en directo desde el auditorio al que también quisieron acercarse seguidores de la emisora para conocerlos en persona y poder vivir la experiencia de ver en persona un programa referente en la radio nacional a día de hoy. El responsable de la delegación es el escritor Francisco Martínez Peñaranda, que cuenta con una amplia trayectoria profesional y literaria.



Sevilla

El turno de la capital andaluza llegó el primer día de abril. El centro social “La Revuelta”, ubicado en pleno corazón del centro de Sevilla, fue el lugar escogido para la puesta de largo de Decisión Radio en la ciudad.

Con la inestimable ayuda del empresario Gonzalo Alba y la periodista Rocío Leal, montamos un despliegue espectacular en dicho lugar, reuniendo a un centenar de personas que nos quisieron acompañar en la inauguración.

Como de costumbre, la emisión en directo comenzó a las 9 de la mañana con el programa “En la boca del lobo” dirigido por Javier García Isac junto a Ángel de la Rúa.

El programa contó importantes invitados como Manuel Gavira, portavoz de Vox en el Parlamento de Andalucía, Javier Cortés, presidente de Vox Sevilla. Asimismo, acudieron el matador de toros Rafael Serna, y el reconocido cantante José Manuel Soto.

También estuvieron en la tertulia Gonzalo Alba y Rocío Leal.

Los asistentes, llegados de distintas provincias de Andalucía, nos quisieron felicitar por el trabajo realizado tanto en la radio como en la revista, algo que como siempre decimos, nos llena de orgullo, ya que los principales “culpables” de que nos hayamos convertido en un medio de comunicación de referencia en menos de un año, sois vosotros, lectores y oyentes que día a día depositáis la confianza en nosotros.

En los próximos meses Decisión Radio seguirá con su expansión en distintas ciudades a lo largo de todo el territorio nacional en su objetivo de llegar a cada rincón de España.

Si eres empresario y te gustaría colaborar con la apertura de nuevas delegaciones, contacta con nosotros y recibirás toda la información para ello.

RAFAEL CANOGAR

ARTE

Por Juan M. López Reina, director de Arte y Cultura del grupo Highest



¿Qué significa la pintura en tu vida?

Para mí es una forma de vivir. Desde los 13 años supe que quería ser pintor, y nunca agradeceré lo suficiente esa clarividencia. He sido muy feliz en mi vida haciendo lo que he querido, disfrutando, trabajando, creando...

Cuando oigo a los jóvenes sus dudas sobre qué camino seguir, me da un poco de pena, porque yo tuve la suerte de tenerlo claro desde muy pronto. Ha sido esa mi forma de entender la pintura y la vida, todo en el mismo paquete. Cada acción, cada viaje, y cada momento, está ligado a un proyecto y a mi trabajo.

Mi obra es realista. Un término que se inventó para hablar de esa realidad que va más allá de la apariencia de las cosas. Algunos críticos de arte me han dicho "la obra de Antonio López es más realista". Efectivamente, él es figurativo, hiperrealista.

DW: Tu generación tuvo un éxito nacional e internacional enorme, ¿a qué fue debido?

Fue una sorpresa para mí y para toda mi generación. En el 1954 yo ya estaba haciendo abstracción con tan solo 19 años. Con algunos artistas como Manuel Conde. En ese mismo año se inauguró una galería en la que le pusieron como director. Entre los artistas a los que invitaron a exponer estaba yo.

Por la repercusión que tuvo esta galería, defendiendo un arte muy puntual y atrevido, nos contactaban artistas de toda España, y de ahí surgió crear un grupo en defensa de esas nuevas estéticas que entonces se llamaba "informalismo" en Europa.

En febrero de 1957 el grupo El Paso inauguró su primera exposición en Madrid.

Nosotros estábamos haciendo un arte que era una especie de iluminación que habíamos tenido. Algo que teníamos que hacer porque nos había sido revelado. Sabíamos que iba a ser muy duro y poco entendido y que tendríamos grandes críticas.

En una exposición en el Ateneo de Murcia tuvo que escoltarnos la policía porque la gente nos insultaba y quería agredirnos, pensaban que era una tomadura de pelo.

DW: ¿De dónde te viene la inspiración tan rompedora?

Cada uno es como es. Hay ejemplos dónde mirarse. Picasso es muchísimo más rompedor que yo, ha cambiado muchas veces y lo ha hecho con autoridad. Creo que todos los artistas españoles hemos tenido ese referente en algún momento de nuestra vida. Pero también hay algo que es fundamental, nosotros, lo que no queríamos es hacer un arte académico. Eso lo he tenido siempre muy presente. Yo creo que cuando estás haciendo arte estás creando. Hay una energía que se desarrolla y que una vez dominas empieza a perder esa vitalidad. Está el peligro de que uno termine siendo el productor de su propia obra. Un artista tiene que ser libre y no pretender que se le reconozca rápidamente.

DW: En tus creaciones buscas la síntesis, ¿cómo consigues esto?

Yo tuve un periodo informalista, que para mi fue fundamental y que de alguna forma ha marcado mis diversos cambios después. Tras una serie de años me di cuenta, a pesar de que creía que mi obra representaba esa búsqueda por lo esencial y por la libertad, no era suficientemente entendido.

Sobre todo no debemos olvidar que la gente joven de mi generación quería cambios e incorporarse al resto del mundo. Por lo tanto yo necesité cambiar y lograr un lenguaje más asequible para el espectador medio. Busqué a través de las imágenes que nos llegaban por los medios de comunicación las que seleccionadas pudiesen hacer la reflexión sobre la cosificación del hombre que es sometido y manipulado por una sociedad muy mercantilista donde interesaba poco todo lo que podía dar un cierto provecho a esa sociedad.

DW: A mi modo de ver fuiste de los primeros que metía materiales como el poliéster o la fibra de vidrio, ¿tú te sientes pionero en ello?

Ahora que lo mencionas, cuando yo necesité esa figura que saliese de la tela, tuve que buscar qué material utilizar. Yo no quería hacer una escultura modelada en barro. Quería algo espontáneo que pudiese trabajar con mis manos en mi propio estudio.

El poliéster es una materia viscosa, pero a la vez líquida. Y dándola con pincel cristalizaba esa forma. Le daba rigidez. Esto no se conocía por los artistas, de hecho, fuimos atrevidos y en cierto momento inconscientes. No sabíamos manejarlo.

Es muy peligroso para trabajarlo en un estudio.

De hecho, un artista norteamericano murió porque es un material que va envenenando y no se elimina. En el cambio de líquido a sólido tiene unos gases que son tóxicos. Aunque lo dejé pronto algo me ha quedado. Tengo algunos problemas con la voz, de neumonías... Pero también ha quedado mi obra.

DW: ¿Te consideras un pintor vanguardista?

Sí. Pero también ese término hoy en día no tiene tanta validez como tuvo en los años 50. En esa época ser vanguardista era hacer informalismo abstracto. Tuvo que pasar un período de cansancio y de necesitar otras cosas para que perdiese esa condición de vanguardismo. Al final se fueron inventando muchos términos para definir las nuevas formas de crear pintura. Me sigo considerando vanguardista y creo que trato de dar soluciones a la problemática de la estética actual.



Empresa especializada en el suministro de productos de limpieza y sistemas de higiene a Embajadas y Consulados.

- *Limpiadores.*
- *Desinfectantes.*
- *Ambientación.*
- *Celulosa.*
- *Dispensadores.*
- *Dosificadores.*
- *Sistemas de higiene.*
- *Maquinaria de limpieza.*
- *Artículos de limpieza.*



Treinta y ocho años de experiencia avalan nuestro compromiso y eficacia en las principales Embajadas y Consulados.





General Marketing Resources es una marca especializada en la fabricación de productos tecnológicos e innovadores, de alta rotación, incluyendo una amplia gama de accesorios y componentes para dispositivos electrónicos.

Un trabajo constante y la confianza depositada por nuestros clientes, más de 1.500 afiliados, ha conseguido que los productos **GMR Premium** estén muy presentes en el mercado actual, incluso a nivel europeo.

Consiga tener un comercio más especializado, de mejor calidad y mayor variedad, ofreciendo un buen servicio a precios asequibles. La gama de productos **GMR Premium** le aportará una solución óptima para potenciar con éxito su red comercial B2B/B2C.

Un equipo de profesionales solventará cualquier duda que se presente, ofreciendo una atención personalizada, antes y después de cada compra.



LA ÚLTIMA KATA DE SANDRA SÁNCHEZ

Por Tate J. Barceló

Karate se escribe en español, y se pronuncia Sandra Sánchez con acento manchego, de Talavera de la Reina en concreto. La deportista española, con 40 años, y una trayectoria a sus espaldas que habla por sí sola, está este año ante la que será su última temporada en activo.

Cuando hablamos de Sandra Sánchez, hablamos de la mejor karateca de la historia en la modalidad de katas, y no es fruto de la casualidad, en 2018 fue reconocida así por la Federación Mundial de Kárate convirtiéndose así en la primera española en recibir este reconocimiento. Una triple corona (campeona de Europa, del Mundo y de los Juegos Olímpicos), seis veces campeona del campeonato europeo, dos mundiales y la primera en ganar unos juegos olímpicos en la modalidad de katas, además seis años en el número 1 del ranking mundial avalan a la española.

Con tanto premio y tantas medallas, hasta tiene un récord Guinness.



Sandra Sánchez ha puesto a Talavera de la Reina en el mapa, y ha sido, y es, una de las mejores embajadoras que España puede tener. Todo empezó cuando Sandra, que practicaba baile, vio cómo su hermano, Paco, hacía ejercicios de artes marciales en casa, y fue a los 4 años cuando decidió probar esta actividad, el kárate, que se convertiría en el deporte que le ha llevado a lo más alto y la enganchó de por vida.

Aunque siendo una adolescente llamó la atención por su buen hacer, lo cierto es que los triunfos nunca terminaban de llegar. Eso fue lo que le motivó a tomarse un tiempo de descanso después de finalizar la carrera de Ciencias del Deporte y la Actividad Física.

Se trasladó a Australia, donde siguió entrenando y consiguió trabajo como profesora de actividades extraescolares en un colegio de Brisbane, evidentemente y como no podía ser de otra manera dando clases de kárate.

En su regreso a España decidió que si quería aspirar a tener triunfos en su palmarés debía entrenar con el mejor, por lo que intentó por todos los medios que Jesús del Moral, todo un mito en esta disciplina, fuese su entrenador.

Tras mucho insistir, Jesús Moral aceptó ser su mentor, aunque tuvo que volver a salir de España para entrenar a las jóvenes promesas de un club de Dubái.

Gracias a ese trabajo, Sandra Sánchez pudo competir en la Premier League.

Tras volver a España por segunda vez se consolidó como una de las grandes deportistas y a partir de 2015 empezaron a sucederse los éxitos que obligó a la Selección Española a incluirla, todo esto después de de considerarla “demasiado mayor” en su primera etapa, quién se lo iba a decir. A partir de ese momento empezó el idilio de Sandra Sánchez con la Selección, hasta este año.

La karateca ha señalado este 2022 como su último baile, o mejor dicho, su última kata, pero no de cualquier forma, quiere despedirse a lo grande y por todo lo alto. A estas alturas la Sandra Sánchez se ha hecho con el campeonato de España por octava vez y última. Todavía tiene por delante toda la temporada en la que se va a jugar otra triple corona, a falta de disputar el campeonato de Europa y el del Mundo.

Con todo por decidir en estas dos competiciones, la europea en Turquía (del 11 al 15 de mayo) y los Juegos Mundiales en Estados Unidos (del 7 al 17 de julio), Sandra Sánchez buscará llevarse la triple corona y dejar su carrera en lo más alto.

El principio del fin, la cuenta atrás ya ha empezado para la mejor karateca de la historia y buscará cerrar un ciclo que sea el broche de oro a

una vida entera dedicada a este deporte que tantas alegrías le ha dado, y nos ha regalado a todos. Sandra Sánchez ha puesto el kárate en boca de todos y ha traído este deporte y esta disciplina a España, por todo ello, gracias Sandra.





PATHWAY 2 PLAY

UNIVERSITY SOCCER CONSULTANTS



UNINEST
STUDENT
RESIDENCES

PATHWAY 2 PLAY UNIVERSITY
ALL IN FOR THE PRICE OF 4,000 USD
10% REFERRAL FEE TO OUR PARTENERS

TENDENCIAS

Últimas tendencias en lifestyle, moda, motor, joyería

Muy Personal
Alicia Peña y
Jorge Pérez

• Joyería
Diamantes

• Moda
Tendencia
y Optimismo

• En la mesa con
Nena Daconte



Escapada
Viajamos a Sevilla

• Restaurantes
El Pedrusco de Aldeacorro
Uemura

• Motor
El Tourist Trophy



MUY PERSONAL

CON ALICIA PEÑA HUMADA Y JORGE PÉREZ DÍEZ

Por David V. Castro

ALICIA PEÑA HUMADA

-¿Quién es Alicia Peña?

Soy mamá de dos niños, una niña y un niño que viene de camino. Escritora, conferencista y mentora de Desarrollo Personal.

Crecí sabiendo que cada obstáculo que se me planteaba en la vida era un aprendizaje en el cual tenía que ponerme la capa de superhéroe, traspasarlo y llevarme una lección positiva de él.

Creo en el enorme potencial que tiene el ser humano y en la importancia de que descubra el poder que tiene en su interior.

He ido aprendiendo que ser feliz y ser positiva: Es una actitud que hay que trabajar todos los días

-Tienes una trayectoria académica y profesional muy interesante. Háblame sobre ella.

Estudí Derecho y Empresariales en la Universidad Antonio de Nebrija, realicé un Máster en Banca y Mercados Financieros en Santander. En el 2005 empecé a trabajar en CaixaBank.

Siempre he sido una apasionada del crecimiento personal, incansable en el estudio de los “Grandes Maestros”.

En mayo del 2019 descubrí mi gran propósito de vida y empecé a escribir libros de desarrollo personal hasta el punto que ahora me dedico a mi pasión, que es ese compromiso de ayudar a los demás, guiarlos para que descubran su Súper Poder, confíen en su corazón, tengan una paz inmensa y sepan que todo es posible.

Ayudo a las personas a cambiar su programación para poder obtener una vida mejor. Qué sean conscientes que son unos seres maravillosos con un potencial increíble de crear cualquier cosa que sueñen manteniendo la atención en ello y desviando la atención de lo que no quieren.

-¿En qué momento tuviste la idea de ser coach?

Cuando descubrí que era lo que de verdad me hacía feliz, lo que de alguna forma contribuía a un mundo mejor.

Ver cómo la gente pasa de un estado de victimismo, el cual es totalmente adictivo a empoderarse y conseguir sus sueños es algo poderoso para mí, ese es mi éxito

-Una trilogía escrita ya, que se dice pronto... Háblame un poco sobre ella

En el primer libro "Tú eres tu Súper Poder" te va guiando hasta encontrar dentro de TI tu SÚPER PODER, serás consciente de la capacidad inmensa que tienes para crear tu vida, para transformarla y para ir a por esa vida que SUEÑAS. Te sumergirás en un increíble aprendizaje sobre ti, descubrirás que es lo que te está limitando y tomarás acción. Aprenderás a vivir de manera consciente en el momento presente. Reconocerás tu EGO y tendrás el coraje de no actuar con sus perspicacias.

En el segundo libro "Domino mi Poder" tras descubrir el poder que tienes dentro de ti, aprenderás a usarlo.

En este libro vas a poder sentir que todas estas circunstancias que has pasado son positivas para ti, te enseñaré cómo sacar el máximo partido de ellas y que gracias a ellas, te vas a esforzar y motivar para poder salir de esa vida que no quieres o quieres mejorar e ir a por tus sueños. Cuanto más duras hayan sido esas circunstancias que pasaste más deseo vas a tener en perseguir tu vida soñada.

Te enseña que lo que determina que tus sueños se cumplan o no, es cómo utilizas el poder que tienes en ti. Con el tercer libro "La Victoria del Superhéroe"

entenderás que lo más importante en este "Viaje de Superhéroe" es amarte a ti mismo, aceptarte como eres, con tu pasado, con tu presente y con tus sueños, te enamorarás de ti y de la vida que vas a crear.

-¿Cómo compaginas tu intensa vida familiar con todos tus proyectos?

En diciembre del 2021 decidí coger una excedencia de mi trabajo en banca ya que estaba llevando un ritmo muy elevado de trabajo entre las dos cosas. Ahora me dedico plenamente a mi propósito de vida, lo cual me hace muy feliz y puedo pasar mucho más tiempo con mi familia.

-Manda un mensaje a nuestros lectores

La vida es un reflejo de nuestros pensamientos dominantes, lo que piensas se manifiesta. Tienes la capacidad de alterar la materia con tus pensamientos.

En algún momento cuando eras pequeño creías en esta Magia pero poco a poco fuiste escuchando las voces equivocadas; la del miedo, la de la limitación, la duda... Nacemos con Fe, esperanza e ilusión, vuelve a recordarlo.



JORGE PÉREZ DÍEZ

-¿Quién es Jorge Pérez?

Apasionado del deporte, el contacto con la naturaleza y mi familia.

Empecé mi andadura profesional en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado como Guardia Civil, donde una campaña institucional en la que se veía mi imagen uniformado adquirió gran expectación, lo que llevó a que me fichase una Agencia Internacional de modelos donde empecé a realizar trabajos de fotografía, desfiles de pasarela, publicidad, etc...

Tras esto, en el año 2020, me proponen participar en un reality show televisivo conocido como "Supervivientes" donde tras pasar casi 4 meses en Honduras en una isla desierta, me proclaman vencedor.

Actualmente trabajo como colaborador de televisión, así como preparador de las pruebas físicas en una Academia de opositores de la Guardia Civil.

-Tu familia ocupa un puesto prioritario en tus redes, y por tanto, en el día a día...

Desde mis redes sociales intento transmitir un mensaje de deporte, naturaleza, alimentación saludable, familia... lo que yo llamo mi "lifestyle", donde como indicas mi familia es un pilar fundamental en mi día a día, ellos son mi motor y ello nos lleva tanto a mi mujer como a mí, a aprovechar cada momento al máximo con ellos, donde la planificación es uno de nuestros grandes secretos para compaginar nuestros compromisos laborales con nuestra familia numerosa.



Intentamos transmitirles la importancia de reconectar con la naturaleza, y por ello pasamos gran cantidad de tiempo en ella, y por supuesto, a ellos les encanta.

-Háblame sobre tu etapa como guardia civil

Ingresé en la Academia de Guardias y Suboficiales en el año 2005, encontrando como primer destino la Sección de Especialistas Fiscales de la Seu de Urgell (Lérida), donde al poco tiempo de llegar me encuadraron en la O.D.A.I.FI. (Oficina de Análisis e Inspección Fiscal), realizando trabajos de investigación en el ámbito del contrabando y control de divisas.

Tras esto, realicé el curso de Adiestramientos Especiales de seis meses de duración, pasando así a formar parte de la Unidad Operativa G.A.R. (Grupo de Acción Rápida) especializada en la lucha antiterrorista y operaciones especiales, estando destinado allí durante siete años.

Debido a mi situación familiar, en la que teníamos a dos de nuestros hijos y a que pasaba largas temporadas fuera, paso destinado al Puesto de Aguilar de Campóo (Palencia), lugar de nuestra residencia habitual, desempeñando funciones de Seguridad Ciudadana.

-No podía faltar hablar de Supervivientes.

Cuéntame tu paso por la isla y lo que significó para ti ganar, más teniendo en cuenta lo especial de la edición.

Sin duda fue una experiencia que jamás podré olvidar, indudablemente muy dura, tanto por el hambre extremo, como por la lejanía durante tanto tiempo de tus seres queridos, y sobre todo, por la convivencia, pero yo siempre quise verlo como una aventura que exprimir independientemente del tiempo que estuviese allí, y al final se acabó convirtiéndose en una experiencia de vida, en un curso de crecimiento personal avanzado, donde hace que amplíes tu visión de la vida en general, destacando lo afortunado que somos por vivir donde vivimos, y como vivimos, porque cuando día tras día no encuentras alimento es duro y se pasa mal, pero pensar que hay gente que su día a día es así termina destruyéndote psicológicamente.

Ganar estuvo muy bien no nos vamos a engañar, pero como experiencia de vida, no tiene precio.

-Manda un mensaje a nuestros lectores

Les envío un afectuoso saludo y les invito a que cuiden su salud y su bienestar, sobre todo en esta época de pandemia que nos ha tocado vivir, donde hay tres pilares básicos que harán que nuestro sistema inmune mejore y se fortalezca, que son, buena alimentación, deporte y descanso nocturno.

LA MOTO QUE CARGAS CÓMO TU SMARTPHONE



100% ELÉCTRICAS, BATERIAS EXTRAÍBLES

www.velcamotor.com

velca 

JOYERÍA: DIAMANTES

Por Dariena González Varona

“Diamonds are a girl’s best friend”...difícilmente podríamos olvidarnos de la espectacular Marilyn Monroe interpretando esta canción en la película “Gentlemen prefer blondes”, pensamos en ella y en Audrey Hepburn en “Desayuno con diamantes” cuando tenemos que hablar sobre estas preciosas gemas, ambas contribuyeron a fomentar el mito que recubre a la piedra del mes de abril, que como ya habéis podido intuir, es el DIAMANTE.

Los antiguos griegos pensaban que los diamantes eran fragmentos de estrellas o lágrimas de dioses, por ello además le atribuían propiedades protectoras en la Tierra contra las serpientes, los venenos, las enfermedades, los robos o incendios. Lo cierto es que estas piedras, que ya conocían los hindúes desde hace más de 2500 años, son las más famosas y valoradas de todos los tiempos.

Su nombre proviene del griego “adámas”, que significa invencible, inalterable. Es un mineral compuesto por carbono cristalizado, soporta altas temperaturas y condiciones corrosivas, su dureza de 10 en la escala de Mohs le convierte en el material más duro que se conozca en la naturaleza.



Sus yacimientos más importantes se encuentran en Rusia, África, Australia y Canadá.

Para clasificar estas gemas tenemos que considerar el famoso criterio de las cuatro “C”, algunos ya lo conoceréis si sois amantes de las piedras preciosas, son Cut, Clarity, Color y Carat’.

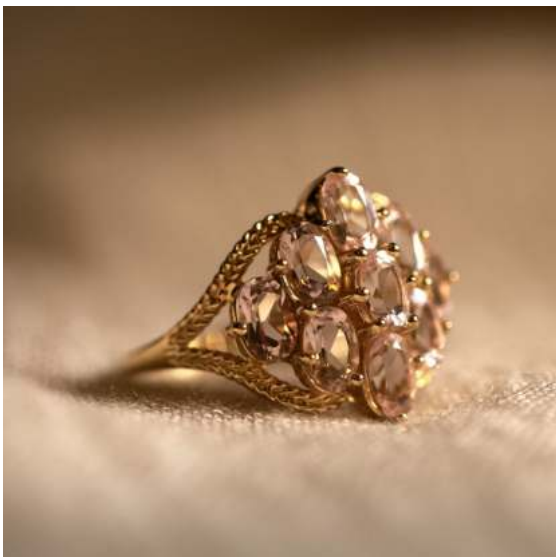
A continuación, intentaremos explicaros brevemente qué son estos parámetros para que podáis conocer algunos detalles interesantes a la hora de hacernos con un diamante.

Cut, se refiere al corte o talla de la piedra, este será determinante para obtener de ella la máxima brillantez.

El tallado puede variar en óvalo, cojín, corazón, lágrima, princesa, trillón, baguette y otros, pero el más común y apreciado es el brillante, se corta en función de que la luz interactúe con sus facetas y se disperse expandiendo su brillo.

En un diamante talla brillante el objetivo principal que se persigue es conducir la luz para que se refleje a través de la corona, es por ello que se corta el diamante con una corona redonda con 33 facetas mientras que la culata tendrá 24, en total son 57 facetas o 58 si tiene culet. Un acabado fundamental requiere simetría, calidad y pulido.

Clarity, en este caso comprobamos la transparencia y pureza de la gema, si posee o no imperfecciones, fracturas o restos de otros minerales. Según la GIA (Gemological Institute of America) existen once grados, desde FL (Flawless) hasta I3, donde los primeros son los tonos magníficamente puros y los últimos presentan más inclusiones. Estas características deben ser rigurosamente observadas y estudiadas a diez aumentos con lupa estereoscópica.



Color, es el tono natural inherente a los diamantes, en este apéndice tenemos que hacer mención a los famosos “fancy”, son diamantes de colores que no suelen destacar por su intensidad en el tono mas sí por su rareza y exclusividad.

Pero los más codiciados y vendidos en el sector de la alta joyería son los “colorless”, o sea, los más transparentes. Algo curioso es que la escala de colores de la GIA adoptada internacionalmente, comienza en orden decreciente por la letra D y termina con la Z, los creadores comenzaron por la cuarta letra del alfabeto para desmarcarse de otros sistemas predecesores que habían sido bastante imprecisos en el otorgar a muchas piedras sus calificativos referentes al color. Carat, son quilates métricos, esta es la medida en la que se expresa el peso de una gema, equivale a 0,2 gramos. Esta unidad de peso estándar lleva su nombre por la semilla de algarrobo, los primeros comerciantes las usaban ya que tenían un peso bastante uniforme. La mayor parte de los diamantes que se utilizan en el campo de la joyería pesan menos de un quilate. Una piedra con más quilates tendrá un mayor valor siempre y cuando haya paridad de condiciones en las otras tres “C”. Es imprescindible precisar que no debemos confundir esta medida con la K de oro 18K que se refiere a la pureza del metal. Hasta ahora hemos descrito las 4 C que en todo el mundo se utilizan para la calificación de los diamantes, sin embargo, existe una quinta C que pensamos sea necesario resaltar porque está despertando gran interés por el cliente, nos referimos al “Certificate”, Certificado de autenticidad, en nuestro caso podemos contar con el IGE (Instituto Gemológico Español) que garantiza de forma independiente y minuciosa la calidad de las joyas y gemas que deseamos adquirir.

Y para concluir os hablaremos brevemente sobre los DIAMANTES más espléndidos que se han conocido en el mundo. El Hope Diamond, místico diamante azul de 45,52 quilates que cuesta 250 millones de euros. Cuenta la leyenda que fue maldecido por haber sido robado de una estatua hindustaní y por ello ha traído mala suerte a quien lo ha poseído, actualmente podemos apreciar su espectacular belleza en el Smithsonian Museum of Natural History en Washington DC. El Cullinan con 530,2 quilates, se conoce como “La Gran Estrella de África”, forma parte de la Corona Británica y es la gema con mayor calidad sin pulir jamás vista. Su precio oscila los 337 millones de euros.

El Koh-i-Noor o “Montaña de Luz” es propiedad de la Corona Británica, pesa 105,6 quilates y su valor exacto se desconoce, aunque se estima sea más de 1000 millones de euros.



MODA

TENDENCIA Y OPTIMISMO

Por Dariena González Varona



Hoy queremos contaros brevemente sobre algunas tendencias de moda que se llevarán este año. Así que preparémonos para sacar fuera algunas prendas que ya no usábamos y hacernos con otras más innovadoras.

Hace un par de años como consecuencia de la pandemia, nos vimos todos obligados a permanecer más tiempo encerrados en casa, a estudiar y trabajar por vía telemática, lo que nos hizo convertirnos en auténticos seguidores de la moda "athleisure". Efectivamente dimos riendas sueltas a nuestras comodidades y decidimos arroparnos con atuendos que anteriormente usábamos exclusivamente para realizar actividades deportivas. Pero, como ya llevamos observando este invierno, ha llegado el momento de regresar a convertir la moda en un instrumento personal para transmitir a todos los que nos rodean nuestra energía, entusiasmo y alegría.

Los colores que más se llevarán este 2022 serán el verde bautizado como "bottega", que luce maravillosamente sobre cualquier accesorio, ropa o piel, el rosa y el "very peré" de Pantone en todas sus tonalidades.

Además, seguiremos vistiendo los románticos colores pastel, como los que lució en su vestido Gucci, Jessica Chastain sobre la alfombra roja de los Óscar.

1

El "color block" lo asociamos en colores vibrantes y se convierte en protagonista de las pasarelas, así luce de estupenda en su regreso Naomi Campbell con dos piezas de Versace.

2

Esta primavera veremos tops y cárdigan de punto, preferiblemente en único tono, las faldas cinturón para quienes deseen lucir piernas estilizadas son una buena opción, camisas blancas abotonadas, los estampados daderos, las mangas abullonadas con hombreras y encajes también podremos llevarlas tal como lo hacíamos el año pasado y las transparencias.

Una moda que continúa de gran tendencia este año, según las redes sociales, es el "old money aesthetic". Camisas, polos, pantalones y vestidos al estilo Ralph Laurent, apostando particularmente por el color blanco.



3
Otra novedad que observamos en las pasarelas de la moda de Missoni, es que regresamos a los vaqueros de tiro bajo y muy anchos, no es que los pantalones “pitillo” desaparezcan del todo, pero sí se han duplicado las búsquedas y compras de los primeros.

Esta temporada nos espera un período de experimentación en el “denim”, podemos aprovechar los que teníamos e improvisar con nuestro propio estilo los “rotos” y los “patchwork”.

4
En fin, en este año 2022 ya es hora de que salgamos a las calles y demos con las nuevas tendencias de la moda toda nuestra creatividad, optimismo y autoestima, sin olvidarnos nunca que la mejor moda será la que te quede bien y que luzcas cómodamente sin dejar de ser tú mismo.



EN LA MESA CON NENA DACONTE

Por David V. Castro



-¿Quién es Mai Meneses?

Soy una mujer muy soñadora y trabajadora. Me gusta pensar en positivo cuando se me presenta un problema. Encontrar soluciones. Además, soy compositora de canciones y cantante desde hace más de veinte años. Soy madre de dos niños y estoy casada desde hace diez años. Madrileña, aunque me considero ciudadana del mundo.

-¿En qué momento nace tu pasión por la música?

Me gustó la música y cantar desde bien pequeña. La composición llegó más tarde, con dieciséis o diecisiete años. Descubrí que era una buena manera de sacar hacia afuera mis pequeñas tristezas y melancolías.

-Imposible no hablar sobre “Tenía tanto que darte”. N°1 en España y más de 11 millones de reproducciones en YouTube.

Haber compuesto Tenía tanto que darte es un regalo que me hizo la vida. La trayectoria de Nena Daconte no habría sido lo mismo sin esta canción. Me siento muy agradecida. Ahora la hemos revitalizado con una nueva versión que hemos hecho con el grupo La La Love You, te la recomiendo, son un grupo estupendo.

-La letra de tu último lanzamiento “Detrás de cada luz” ha impresionado a mucha gente, ¿cómo se te ocurrió componer esta canción?

Compose esta canción justo después del confinamiento y del paso de filomena. ¿Quién no acabaría loco después de todo por lo que hemos tenido que pasar en estos últimos tiempos? Es una canción que habla sobre el exceso de sensibilidad en un mundo que a veces es demasiado duro.

-En los últimos años la forma de escuchar música está cambiando y de alguna forma, es más accesible. ¿Te gusta esta evolución, o te quedas con los CD's?

Yo soy muy fan de las plataformas de streaming en las que está toda la música de todos los artistas y todas las épocas. Es una manera muy accesible de escuchar música, muy fácil. Todo está ahí al alcance de tu mano. Todo ordenado. Escucho mucha más música ahora.



-Háblame un poco sobre futuros proyectos

Estoy preparando un álbum nuevo que saldrá hacia finales de octubre, principios de noviembre.

Son las composiciones que hice justo después del confinamiento. Lo grabaré con Dani Alcover, el productor del disco Devil came to me de Dover.

Quiero que todo tenga una honda década de los noventa, la época en la que me aficioné a la música. Me salió mi vena nostálgica para este disco.

-¿Qué mensaje mandarías a los jóvenes que quieren hacer de la música su trabajo y no saben por dónde empezar?

Hay que prepararse mucho. Trabajar todo lo que uno pueda. Instrumentos, producción, imagen y después no presionarse mucho con el éxito. Disfrutar toda la vida de la música como si fuera un hobby.



Club 23
Barcelona



SEVILLA

LA CIUDAD CON UN COLOR ESPECIAL

Por David V. Castro

Con motivo de la reciente apertura de delegación de Decisión Radio en Sevilla, y de la celebración de la Feria de Abril que tendrá lugar del 1 al 7 de mayo, el destino elegido para la escapada de este mes es Sevilla.

Hotel: Alfonso XIII

Se encuentra ubicado en pleno centro histórico de Santa Cruz, junto a los Reales Alcázares y la catedral de Sevilla.

La decoración del hotel es el espejo de lo que Sevilla representa. Elegancia, finura, e historia. Hablando de esto último, es importante mencionar que el hotel fue encargado por el rey de España para ser alojamiento de los mandatarios internacionales que visitaron la ciudad en la exposición de 1929

Restaurante: Casa Ruperto

El restaurante seleccionado para la escapada de Sevilla, es leyenda viva de la ciudad. Ubicado en el corazón de Triana, más que restaurante es un bar, de esos de toda la vida que, pasen los años que pasen, sigue manteniendo un reconocimiento a la altura de muy pocos. La especialidad son los “pajaritos” que son codornices fritas, los caracoles, y una gran variedad de tapas y montaditos.



Tour:

En una escapada de fin de semana es imposible conocer todo el encanto de Sevilla, pero vamos a intentarlo...

Fundamental dar un paseo por el centro histórico de la ciudad donde podremos contemplar entre otras cosas la icónica plaza de toros Real Maestranza de Caballería de Sevilla y la imponente Giralda de Sevilla, así como la Catedral.

Muy cerca encontramos Triana, barrio con historia, cultura, y mucho arte. En él podremos visitar multitud de “tablaos” flamencos, el restaurante que recomendamos en este artículo, Casa Ruperto, y la maravillosa Hermandad de la Esperanza de Triana.

Estas son solo algunas de las joyas que Sevilla nos tiene preparadas, y que sin duda, crearán el deseo de regresar en nuevos y no tan nuevos visitantes.



RESTAURANTES

COMER DE LUJO

Por David V. Castro

Uemura

Todo empieza en 2010, cuando su propietaria, la hispano-japonesa Naomi Uemura se embarca la aventura de abrir un restaurante, que como nombre llevaría su apellido, Uemura. Hay multitud de platos que probar en este restaurante, pero lo mejor es dejarse llevar por los consejos de Naomi. Algo destacado es el menú Ichi jyu san sai. Compuesto por un plato principal de proteína, y dos platos de acompañante. Además, un bol de arroz, una sopa miso, y para terminar, unos encurtidos. Lo anterior sigue la filosofía japonesa del “hará hachi bu”, que consiste en llenarse al 80% para facilitar la digestión. Esto anterior es solo un ejemplo, pero lo mejor es que visitéis Uemura y comprobéis esta maravilla de restaurante por vosotros mismos.



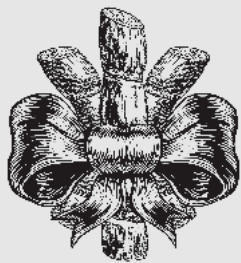
El Pedrusco de Aldeacorvo

En el número 27 de la Calle Juan de Austria, en pleno corazón del barrio de Chamberí, encontramos este restaurante con nada menos que un cuarto de siglo de antigüedad.

Toma su nombre de la localidad segoviana de la que procede su fundador, y ya son tres las generaciones que han pasado por este restaurante.

El espacio se divide en dos salas con una decoración espectacular que nos hará retroceder en el tiempo. Paredes de piedra natural, maderas de viga vista, y hasta un horno centenario ambientan el lugar.

La especialidad del lugar es el cochinito y el cordero asado en horno de leña, como es tradicional en Segovia, pero con ciertos toques modernos que le ha dado la tercera generación que regenta actualmente el restaurante. En resumen, tradición y vanguardia en un mismo espacio y carta la cual incluye un menú degustación, algo que se agradece enormemente debido a lo difícil que resulta decidirse a la hora de pedir entre tantos manjares.



CIRCA

1492

RAW CANE SUGAR

El azúcar de caña integral tan puro como la propia naturaleza



MOTOR

EL TOURIST TROPHY: UNA EXPRESIÓN DE LIBERTAD O UNA COMPLETA SIN RAZÓN MOTOCICLISTICA.

Alejandro Bernabé Correa - EngineStars

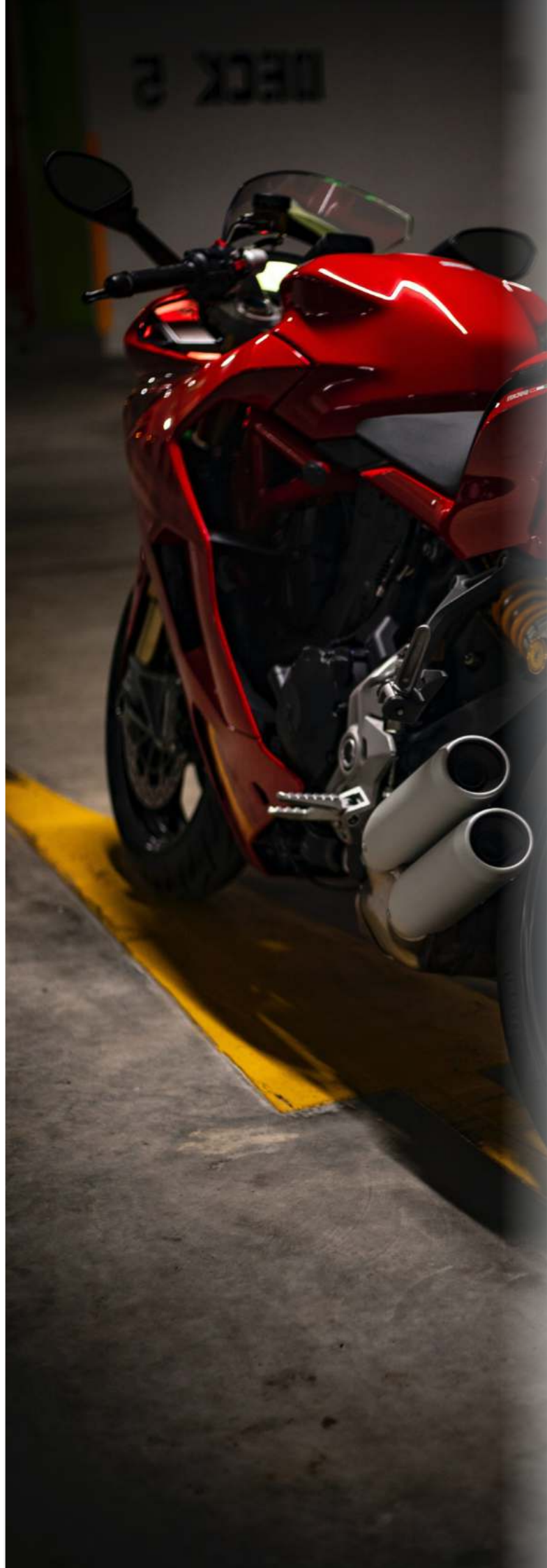
Desde la creación de los primeros vehículos a motor, el ser humano comenzó a desarrollar la competición sobre estos, entonces, nuevos medios planteados para facilitar el transporte entre diferentes localizaciones de forma más rápida y eficiente sustituyendo a los caballos.

Con el desarrollo de la motocicleta, ya los primeros conductores veían que no solo servía como una herramienta de trabajo más, sino que brindaba un grado de libertad que solo un "jinete" podía comprender. Con ello llegaron con la introducción de estos vehículos las complicaciones como accidentes y regulaciones, muchas veces necesarias, que muchos entendían y a día de hoy entendemos de cierta manera una afrenta contra la diversión de la conducción de estos vehículos de dos ruedas. Es en 1904 cuando Reino Unido decide prohibir las carreras en carretera abierta y decide restringir la velocidad máxima en carretera a 20 millas por hora (32 Km/h); lo que haya que buscar un nuevo lugar para celebración de este tipo de competiciones.

La isla de Man, situada en el Mar de Irlanda entra en juego en este caso y permite este tipo de competiciones y es cuando en 1907 nace el Tourist Trophy, no solo la carrera de motocicletas en carretera abierta más famosa, sino la carrera de estos vehículos más antigua del mundo. Una carrera en carretera abierta, supone que el circuito tiene diferentes obstáculos a "esquivar" a diferencia de un circuito "corto", como lo llaman sus pilotos, que van desde casas, arbustos, acantilados, cercas o muros de piedra entre otros. Esto define la carrera con más defunciones de pilotos que existe pero la más emocionante y en la que, aquellos que no tienen esa mala suerte, más libres se sienten durante los 60 kilómetros de cada vuelta.

"La libertad se encuentra detrás de la barrera del miedo" que me gusta decir, y esa es la filosofía que se aplican todos estos pilotos que cada año se suben a su "montura" y surcan las carreteras de la isla a velocidades incomprensibles desafiando su propio límite acompañados solo por su adrenalina y "locura" como muchos dirían.

Es cierto que a lo largo de los años se han ido imponiendo necesarias regulaciones de seguridad en esta carrera, que no en el trazado, para paliar los efectos de los accidentes además de determinadas federaciones que prohíben a los pilotos de su país competir.

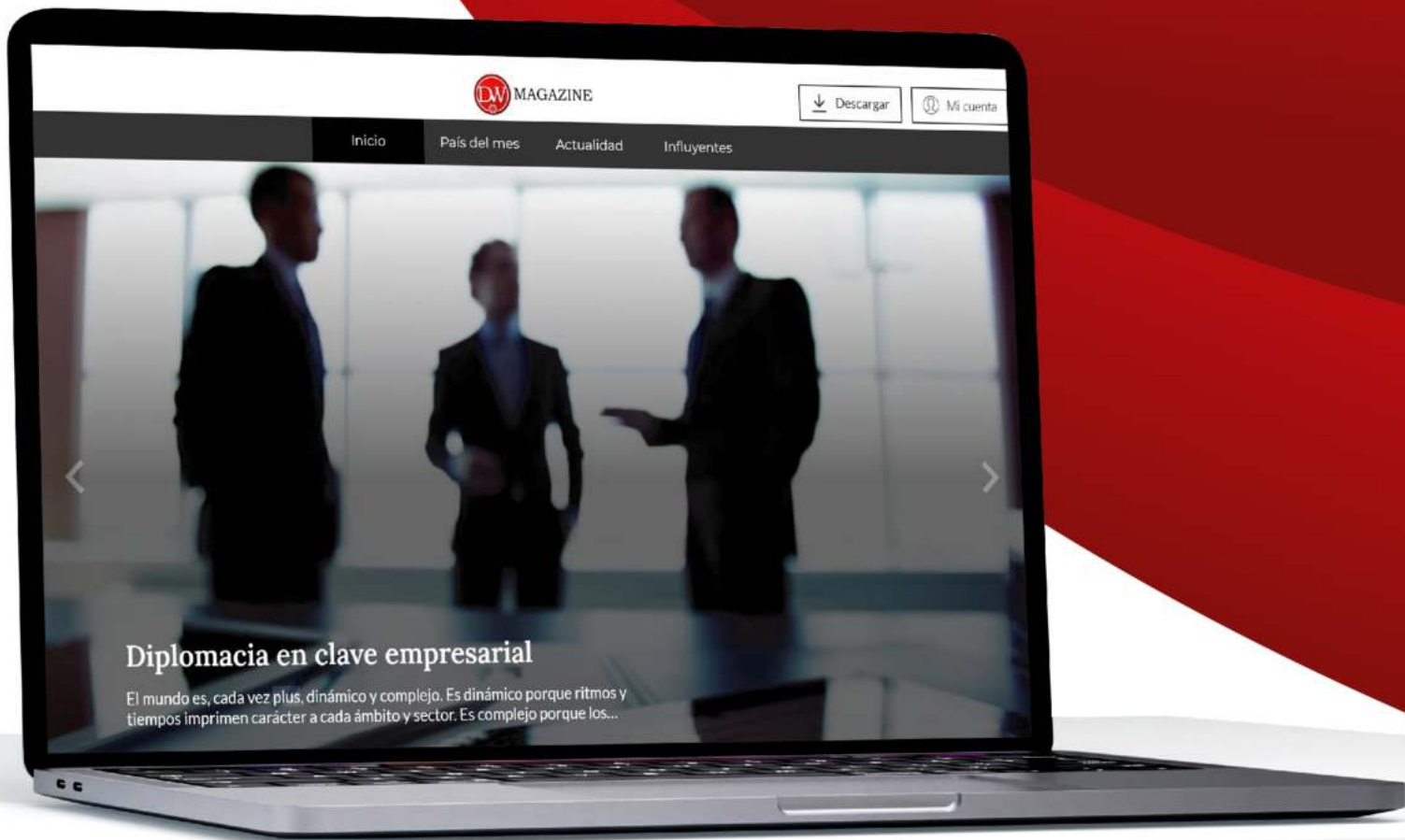




Sin embargo, las ganas de velocidad y competición en la icónica isla no cesan y muchos pilotos se buscan la manera de conseguir una licencia extranjera que sí les permita.

Cada año desde entonces miles de personas entre pilotos y espectadores acuden a este icónico lugar a disfrutar que la que esperemos sea durante al menos otros 115 años uno de los eventos donde la velocidad, la adrenalina y el desafío a la propia vida muestran las ganas de libertad que tenemos todos los amantes del mundo de las dos ruedas y sentirnos orgullosos de que nos llamen "locos"





VISÍTANOS EN NUESTRA WEB

WWW.DIPLOMATICWORLDMAGAZINE.COM

Y DISFRUTA DE TODO NUESTRO CONTENIDO DIGITAL



SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES:

-  Diplomatic World Magazine
-  Diplomatic World Magazine
-  @diplomaticworldspain
-  @MagazineDW



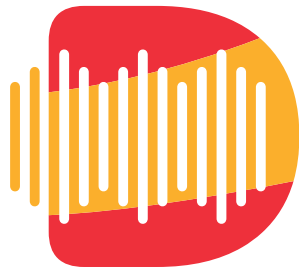
AHORA PUEDES DESCARGAR **NUESTRA APLICACION MÓVIL**

Recibe notificaciones desde tu dispositivo móvil

Guarda en favoritos el contenido que desees

DISPONIBLE YA EN





DECISIÓN RADIO

PORQUE TÚ YA HAS DECIDIDO

- LA CORUÑA 102.9
- SEVILLA 88.2
- MURCIA 106.5
- VALLADOLID 97.8
- ALICANTE 100.3

- VALENCIA 99.5
- MÁLAGA 103.7
- MADRID 102.1
- VIGO 88.4
- ZARAGOZA 107.3

- CÓRDOBA 89.2
- CIUDAD REAL 105.5
- ASTURIAS 89.6
- GRANADA 98.8
- GUADALAJARA 104.7

CADA VEZ **MÁS** CERCA DE TI

 @decisionradio  Decisión Radio  @radiodecision

www.decisionradio.com