

# de reojo

la revista J

## CULTURA

Libros para escucharse

## MÚSICA

Maikel Delacalle &  
Lennis Rodríguez  
se unen en 'Un Secreto'

Dácil Santana  
"Tanta Vida", su tercer EP.

## COACHING

Amor y Redes

## SALUD Y BIENESTAR

Guía práctica para  
iniciarse en el Té

Slim Fit Medical

# ROBINSON GONZÁLEZ

"Tenemos que aprender a amar aceptando nuestras diferencias"

**PCOL** *Radio*



Volvemos con nuestra  
programación  
el 6 de septiembre

95.3 fm  
TELDE

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



**pclradio.es**



DÍA MUNDIAL  
DEL MEDIO  
AMBIENTE

ONU   
medio ambiente

# Está en nuestras manos

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

#GeneraciónRestauración



*Aguas de Telde*

Gestión Integral del Servicio, S.A.

## SUMARIO

### CULTURA

5 • Libros para escucharse.

### MÚSICA

6 • Dácil Santana "Tanta Vida", su tercer EP.

7 • Beatriz Martín desnudará las canciones de su disco "Aquí y Ahora" en mini-gira.

8 • Maikel Delacalle & Lennis Rodríguez se unen en "Un Secreto"

### COACHING

9 • Amor y Redes

### PORTADA

10 • Robinson González: "Tenemos que aprender a amar aceptando nuestras diferencias"

### SALUD Y BIENESTAR

12 • Guía práctica para iniciarse en el Té.

14 • Slim Fit Medical.

16 • Constancia y Perseverancia: La práctica de las Artes Marciales en tiempos de Covid.

17 • Microbiota y la Covid-19 ¿Están relacionadas?

### SOCIEDAD

18 • ¿Y cuándo toca hablar de lo nuestro?

## CARTA DEL DIRECTOR

### Estimados lectores:

Esta edición es muy especial para nosotras por quién la protagoniza. Un hombre que desde que lo conocimos nos ha hecho ser mejores personas, impulsándonos a mejorar cada día. Sus valores, su visión de la vida, su forma de hablar, sus eventos, sus libros... todo ello nos ha inspirado a ser mejores.

Robinson ya ha llegado a muchos hogares, pero aún faltan muchos más, y por eso no queríamos perder la oportunidad de tenerle en portada; porque lo merece, por la gran labor que realiza cada día. Y sobre todo porque todos merecemos ser "felices porque nos da la gana", y él nos enseña a serlo.

No te pierdas la entrevista al maestro de la oratoria y otros contenidos que hemos preparado para ti, con mucho amor.

*Patricia, Laura y Carolina*

### DPTO. COMERCIAL

LAURA UCHE AQUINO  
TEL.: 666 772 341

### DPTO. DE CONTENIDOS

CAROLINA UCHE AQUINO  
TEL. 618308561

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

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

### EDITA

PATRICIA UCHE AQUINO  
LAURA UCHE AQUINO  
CAROLINA UCHE AQUINO

### AGRADECIMIENTOS

REDES:  
INMA BRISSON

MARÍA AMENEIROS  
YANIRA S.G.  
ESTEFANÍA ROJAS  
EVA FERNÁNDEZ  
ROCKY KHEMLANI  
PEDRO FLEITAS  
ANTONIO RODRÍGUEZ  
INDICA  
UNIVERSAL MUSIC SPAIN



# LIBROS PARA ESCUCHARSE



En el año 2020, durante el período de confinamiento, la escritora y coach Elena H. Ghazale se pone en contacto con J. Agustín Acosta para **proponerle la realización de su último cuento en formato audiolibro** a tenor de la imposición del sonido. Una vez finalizado el proyecto para “Yo soy amor”, la pieza que Elena quería transformar al audio, deciden unidos ir un paso más adelante y **comienzan la idea empresarial Spheres Project (Edición Audiolibros)**. Tras presentar el proyecto y colaborar con diferentes empresas canarias especializadas en el sector audiovisual, Spheres Project (Edición Audiolibros) se convierte en la primera empresa canaria especializada en la producción de audiolibros, ofreciendo a sus clientes la posibilidad de transformar sus escritos a formato audio, con las opciones de poder incorporarle una banda sonora original y la realización de un booktrailer para la posterior promoción del audiolibro.

La realidad es que los audiolibros han llegado para adaptarse a la falta de tiempo de la sociedad actual. Vivimos en un momento histórico en el que parece obligado modificar todos los hábitos “tradicionales”, lo cual está motivado sin duda por el auge de las nuevas tecnologías. La imposición del sonido, la prosperidad del tiempo real (streaming), la afinidad con los podcast y escuchar “a la carta” sobre tus gustos y aficiones, la comodidad, el ritmo de vida frenético que nos ha tocado vivir, la posibilidad de hacer varias cosas al mismo tiempo o el no disponer de esa hora al día en la que te sientas en tu rincón favorito de la casa para abrir la página donde dejaste el marcador. Estas y otras muchas razones hacen que el audiolibro crezca con la fuerza de un roble en la sociedad actual. Por ello, dos emprendedores canarios han puesto en marcha Spheres Project (Edición de Audiolibros), con el objetivo de introducirse en este mercado en auge y dar voz a las historias que encierran los libros.

**Bajo el leit motiv “¿A qué suenan tus palabras?” y con un equipo de narradores profesionales** que se ha ido incrementando en los últimos meses hasta tener ahora mismo diez, Spheres Project (Edición Audiolibros) se abre camino en las Islas para poner voz y emoción a aquellas historias escritas que quieran ser escuchadas, pues no todo el mundo tiene el hábito de leer. Como adelanto especial el equipo de Spheres Project (Edición Audiolibros) comenzará a producir un álbum con diferentes

historias narradas y con banda sonora original para cada una de ellas con la pretensión de llevarlo a directo.

Además, están abiertos a todo lo que entre en el “taller” de transformación al audio. Aprovechando que estamos en la era virtual, el personal de Spheres Project no quiere circunscribirse al Archipiélago sino abrir fronteras y trabajar para cualquier autor que decida reconvertir sus páginas al audio, o cualquier colectivo o empresa. “Cerrarse en estos tiempos a todas las ventajas que nos brinda el ámbito virtual es un error. Además, tenemos voces de todo tipo, latinoamericanas, españolas, acentos de todo tipo y tenemos que aprovechar todo lo que nos llegue mientras sea de habla hispana”, comentan Elena y J. Agustín. “Es más, tampoco queremos cerrarnos a libros, sino que estamos incluso recibiendo ofertas de escuelas de formación para llevar al audio sus textos y que los alumnos tengan esa opción de aprendizaje mientras hacen otras actividades”, advierten.

“Nuestro objetivo con Spheres Project”, declaran sus creadores, “es ayudar a todos los escritores de habla hispana a transformar sus escritos en un audiolibro perfecto ante el auge del sonido y la falta de tiempo” y, añaden, “el plato fuerte serán las bandas sonoras creadas certeramente para cada libro y su género, que es lo que hará que viajes con la historia de una manera íntima”.

## NARRADORES

El conjunto de voces, muy distintas entre sí para poder abordar la mayor parte de proyectos que lleguen, es alto. La empresa se inició con seis narradores, tres voces masculinas y tres femeninas, pero ya la cifra ha subido a diez que son Javier Ossorio, Nati Santana, Michelle Viamonte, Ana Rodríguez, Sergio San, David Navarro, Pilar López, Amílcar Afonso, Cira Rodríguez y Saulo Trujillo.

Todos ellos agradecen la ilusión con la que cada día Elena y J. Agustín contagian la magia para emprender cada proyecto.

# DACIL SANTANA

## “TANTA VIDA” SU TERCER EP



Cinco historias, cinco abrazos musicales escritos en momentos y años distintos llenos de vivencias personales y aprendizajes. “TANTA VIDA” es el tercer EP de Dácil Santana, después de muchos meses de trabajo, un EP de 5 canciones que engloba la vida y los aprendizajes de una artista totalmente completa y fuera de lo convencional, ya que Dácil Santana compone, interpreta y llega hasta dirigir sus propios videoclips.

Producido por Luis Ferre y Roberto Guedes (APOLO GC), el EP mezcla sonidos pop totalmente contemporáneos en el que cada tema tiene su propia esencia, pudiendo encontrar pinceladas del pop rock clásico, sonidos latinos, funky y profundas baladas.

“TANTA VIDA”, de principio a fin, es una delicia sonora llena de matices y texturas con una personalidad lírica y vocal propia:

**1. Quién lo diría:** La canción que abre el EP, un Pop latino moderno, fresco con una melodía que se pega al momento que nace de la propia nostalgia que se nos enreda en la piel entre recuerdos y realidades pasadas. Nos habla de tú a tú de lo que un día fue, y lo que hoy, ya no existe.

**2. Me rindo:** continúa con una estela de pop rock Clásico español, enérgica y muy pegadiza. Una historia en la que luchas internamente contra ti misma y tus sentimientos. Muchas veces se hace difícil olvidar, dejar atrás y rendirse sobre la persona que amas. Expresa la intensidad de los sentimientos encontrados.

**3. Temblando:** Llega para deslumbrarnos al ecuador del EP. Una balada brillante e intensa que te atraviesa el alma. Es una herida abierta, vestida con una producción exquisita que la convierte en una joya íntima donde la cantante muestra su faceta más épica, honesta y personal. Sin duda, es su canción más completa y exigente de Dácil Santana.

**4. La huida:** Un reggaetón con bossa elegante, fresco y para disfrutar este verano. Es un abrazo a la vida, al amor propio, a pasar página y disfrutar de todo lo bueno que está por venir.

**5. No te pediré que vuelvas:** Este pop con toques Funky que habla del complicado proceso que supone aceptar situaciones que no queremos. Ese momento en el que debes aceptar que algo terminó, haciendo imposible soltar con los sentimientos a flor de piel.

En las propias palabras de Dácil Santana:

*“TANTA VIDA, son dos palabras que resumen vivencias propias de los últimos años: Todo comenzó cuando me mudé a vivir a Madrid, la vida siempre fluye siguiendo su curso, a una nunca deja de sorprenderle, para mí supuso una de las experiencias más increíbles e intensas. Empezó un camino nuevo de introspección personal, de descubrirse y conocerse a una misma. Desde entonces, aprendí los significados de soltar, aceptar, sanar... hasta reencontrarme a mí misma. Cada trocito de este aprendizaje fue esculpido en cinco historias, cinco abrazos musicales escritos en momentos y años distintos.”*

Indica



Comida casera,  
típica canaria,  
pescados y mariscos,  
maridados con los  
mejores vinos.

C/ Lope de Vega, 31  
Playa del Hombre, Telde

AMPLIA Y CONFORTABLE TERRAZA RESERVAS 928 13 33 16

# Beatriz Martín

## desnuda las canciones de su disco 'Aquí y Ahora' en mini-gira

**A la primera fecha en Tenerife, en el Teatro Leal de La Laguna, le siguen citas en Madrid y en La Palma. Con 'Aquí y Ahora' y nuevas canciones escritas en pleno confinamiento la autora quiere llegar como una flecha al corazón del público**

El momento existencial por el que pasa la cantautora de Tenerife Beatriz Martín (Granadilla de Abona, 1985) es sin duda Aquí y Ahora. La compositora desnuda las canciones de su último disco, llamado así y lanzado en 2019, unidas a un repertorio de nuevas composiciones no agrupadas aún en disco ni otro formato escritas en pleno confinamiento, en un directo bajo el mismo denominador, Aquí y Ahora.

Este puzzle musical formado por las canciones de Aquí y Ahora y las nuevas serán presentadas en una mini-gira que la llevará a Tenerife, al Teatro Leal el 29 de julio como primera fecha. Tras ello el espectáculo viajará a Madrid y La Palma.

Aquí y Ahora es un disco intimista sustanciado en 8 canciones compuestas por la cantautora que tenía que haber recorrido los escenarios canarios en 2020, pero no pudo ser por la crisis sanitaria que asoló el planeta. Ahora Beatriz Martín lo recupera y lo pone en valor sobre las tablas como la precuela de una situación mundial que nadie esperaba, y lo hace además junto a nuevas canciones escritas durante el encierro que dan más sentido a esta gira. *"Ahora este disco tiene mucho más carisma, porque Aquí y Ahora habla precisamente de la importancia que tiene vivir el presente sin pensar en mucho más",* argumenta.

En cualquier caso, en su corto recorrido temporal este disco largo (LP) ha sido reconocido por los Premios Canarios de la Música, pues fue nominado en la categoría de "Mejor Álbum Pop-Rock" del año. Se trata de un proyecto grabado, mezclado y masterizado en los estudios Arena Digital. La autora no quiere que estas canciones pasen desapercibidas, pues las letras del disco tienen una sonoridad especial, están muy trabajadas e incluso tienen su recorrido en directo, por lo que son especiales y maduras, *"pero lo son también otro puñado de temas que desgranar en directo y que provienen del momento existencial del encierro en casa que produjo el confinamiento",* señala. *"Aquí y Ahora que es como se llama el espectáculo que ofreceré con mis músicos, viene a ser un relato cuya proximidad y veracidad desarmará las defensas más elaboradas con las que venga el espectador",* argumenta segura la autora de Granadilla.

*"El viaje hacia el interior que tuvimos que hacer todos con esta molesta pandemia produjo en mí un antes y un después en mi manera de componer. Esta vez quiero llegar al público como una flecha directa al corazón, con una obra escrita desde muy adentro. Tanto las letras del disco como las nuevas que compuse durante la pandemia son letras muy personales",* advierte, *"en el confinamiento escribí alrededor de 40 canciones, pero he seleccionado las que considero más singulares para llevarlas al directo",* concluye.

Por su parte, Aquí y Ahora mezcla ritmos latinos con pop-rock sin olvidarse de las baladas que definen a la cantautora desde sus comienzos. Para los conciertos en vivo que ofrecerá este año, Beatriz Martín decide hacer un concierto muy personal arropada por sus músicos de cabecera, Andy Dehmer (guitarra), Bebi Camacho (teclado), Yiyo Bravo (bajo) y Carlos Martín (batería).

### HITOS EN SU TRAYECTORIA

En 2003, con 17 años, compone el tema "Sin ti no soy", que presenta al Festival de Candelaria, obteniendo el Mencey de Oro, el primer premio. En 2004 publicó su primer trabajo discográfico "Todo a su tiempo", con 13 temas propios. Tras un parón retoma su carrera musical en 2008, con varias actuaciones multitudinarias como las Fiestas Lustrales de La Gomera y distintas salas de Canarias. En 2009 surgió la iniciativa, junto con otros músicos de gran nivel, de crear el proyecto musical "Momento Beat", una banda de estilo pop de autor cuyo principal activo son sus canciones. El nombre del grupo es diminutivo de Beatriz, además de que "Beat" es la palabra inglesa que indica ritmo y compás. Desde su creación, el grupo "Momento Beat" ha estado puliendo su repertorio de temas propios a través de ensayos y actuaciones en festivales como "Abona Rock", el Festival PopRock Los Cristianos, el Festival de Jóvenes Talentos del Médano, Festival Sansofé El Médano o la Noche en Blanco de La Laguna.

# Maikel Delacalle & Lennis Rodríguez se unen en *UN SECRETO*

UN SECRETO es el nuevo single de Maikel Delacalle, uno de los artistas referentes del género urbano, junto a Lennis Rodríguez, una de las cantantes con más repercusión dentro del panorama musical urbano, dos artistas potentes que se unen en un tema pegadizo y fresco que promete convertirse en uno de los hits de este verano. La canción trata sobre las relaciones secretas y de cómo afrontarlas.

#### Sobre Maikel Delacalle:

Maikel Delacalle encontró en la música la forma de expresar sus sentimientos y vivencias en canciones que a día de hoy se han convertido en grandes éxitos, sobre todo entre el público joven español y latinoamericano. Hits como "Puede Ser" o "Se Va Pero Vuelve", han conseguido colarse en lo alto de todas las listas de éxitos de las plataformas de streaming, siendo así uno de los artistas españoles con mayor proyección internacional. Recientemente protagonizó la llegada de la marca francesa Ouigo On Tour en España con su último sencillo "Se Dice Ouigo". Ha sabido incorporar a su música diferentes elementos procedentes del hip hop, trap o el

dancehall, un estilo personal con el que ha conseguido más de 1.800.000 oyentes mensuales en Spotify, giras por todo el mundo y colaboraciones con artistas como Justin Quiles o Kevin Roldán, entre muchos otros.

#### Sobre Lennis Rodríguez:

Lennis Rodríguez se ha situado en el foco como una de las artistas más prometedoras de los últimos tiempos, con dos Discos de Oro en España por "Cucu" junto a Juan Magán, y "Te sale" en solitario. Su capacidad de crear en todos los estilos ha llamado mucho la atención del público español, europeo y latinoamericano. La cantante y compositora de ascendencia dominicana ha realizado colaboraciones con artistas de la talla de Omar Montes, Fabbio, Juan Magán y Rvfv, entre muchos otros. Reúne más de 1.500.000 oyentes mensuales en Spotify con su música urbana mezclada con sonidos afro, latinos y tropicales, y sus letras llenas de mensajes y vibras positivas.

Universal Music Spain

+50 años a su servicio



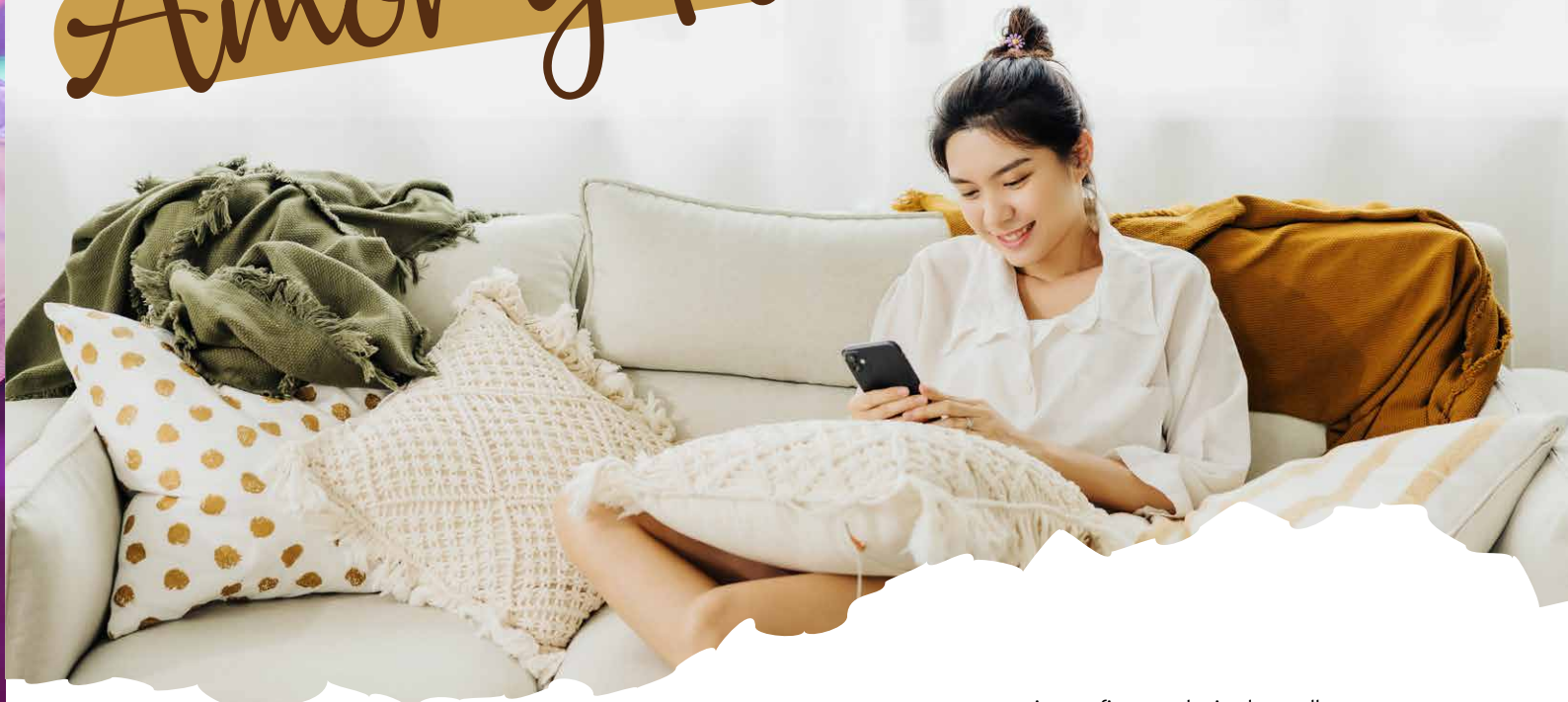
Ferretería en general  
Cerrajería y Herrajes  
Material eléctrico y fontanería  
Maquinaria para profesional y bricolaje  
Herramientas manuales varias calidades  
Griferías y complementos de baño y cocina  
Pinturas a la carta y barnices  
Duplicado de llaves normales y de seguridad

Transporte  
Gratuito  
ZONA  
TELDE

## Ferretería San Gregorio



# Amor y Redes



Hace ya unos años que la tecnología tocó en la puerta del amor, y éste, siempre seguro de su éxito le permitió la entrada. Desde entonces, y a medida que han ido pasando los años, muchas parejas se han conocido por este medio, otras muchas rompieron a causa de la ventana al exterior y lo que brinda este mismo medio.

Muchas personas se refugian en la tranquilidad que les da interactuar con otra persona desde el otro lado de la pantalla, otras viven bajo tanto estrés laboral que ya no salen y no pueden interactuar, los motivos pueden ser muchos, y con este espacio no pretendo quitar mérito o validez a buscar pareja mediante las redes.

Pretendo sembrar conciencia y fomentar el interactuar más con las personas físicamente, de forma más real, donde puedas apreciar el tono de su voz, su risa, su olor, su forma de expresarse, de mirarte... toda esa esencia que nos envuelve y que es la que de verdad les da encanto y hace diferentes a las personas.

Tengo la sensación de que estamos ante una generación donde al salir nos preocupamos más en ponernos guapos para las fotos que vamos a colgar en nuestros perfiles (por supuesto con sus respectivos filtros) que para la ocasión. Ya no está de moda salir a conocer gente.

Estamos normalizando el "conquistarnos" e incluso el "rechazarnos" por las redes sociales, donde el emisor cuelga sus mejores momentos, la foto donde más se guste, donde los filtros omiten cualquier arruga o lunar, donde en muchos casos ya exponen su cuerpo como presentación, y el receptor ve a la que puede ser su pareja perfecta, una persona guapa, divertida, deportista...y aquí es donde pretendo hacerles llegar...es muy común que nuestra necesidad de afecto, las ganas de amar y

que nos amen y sentir por fin esa plenitud, nos lleve a una idealización de esa persona, damos por sentado que en persona será igual de agradable y que reúne todas esas características físicas y emocionales que nos hace sentir bien, omitimos muchos aspectos, en ocasiones ocurre que idealizamos hasta tal punto a la persona que nos causa inseguridad el conocerle personalmente, todo como resultado de esa "fantasía" que se vive y de alguna forma "vendemos" en las redes...restaurantes de lujo, coches de alta gama, hoteles, cuerpos espectaculares, ¿qué hay de la naturalidad que se percibe en persona? ¿Dónde ha quedado el conocer a alguien por casualidad en un garito y que surja una buena conversación donde compartimos y debatimos ideales?

Estamos más preocupados en tener la vista clavada en el móvil haciendo vídeos para las redes sociales que en las personas que tenemos alrededor... cuánta magia hemos perdido, querido lector.

Estamos viviendo una generación fría, una generación que omite la elegancia al mostrar deseo por la otra persona, de hecho es muy asiduo que la primera imagen que ves en muchos perfiles de las redes sociales ya sea con poca ropa, y me reitero, todos mis respetos, no tengo nada en contra de las personas que así lo hagan, pero si afirmo que es un condimento más que añado a la frialdad de las relaciones que vivimos. Es lo que está de moda, cubrir necesidades fisiológicas.

No perdamos la esencia, interactuemos más en persona, con la naturalidad haciendo acto de presencia, donde se pueda apreciar el brillo en los ojos del otro, donde aunque no surja una relación sentimental nos quedemos con lo que la otra persona nos ha aportado en ese tiempo.

No perdamos autenticidad, que es de lo que realmente se trata la vida.

# Robinson González

## “Tenemos que aprender a amar aceptando nuestras diferencias”

Conocer a Robinson González ha sentado precedente en nuestras vidas, haber tenido la gran oportunidad de formar parte de su escuela de oratoria ha sido un experiencia única pero, sin lugar a duda alguna, Mr Robinson González consigue llegar a ese “botón intrínseco” que ni siquiera sabíamos que existía, e impulsar la mera existencia transformándola en vida.

Poseedor del don de la comunicación, el Top Gun de los maestros en oratoria, logra unir personalidades muy dispares consiguiendo sinergias inimaginables.

Coach, mentor, escritor y orador, González marca la diferencia en algo que quizás ni él mismo sabía... Ante

todo los músculos que más ejercita, su corazón y su lengua, hacen fuerza común para convertirle en un auténtico sanador de almas.

Entrevistarle ha sido un lujo, ser parte de su “Tribu”, un privilegio, y contar con el valor al alza de su amistad leal, una de las bases más importantes para poder continuar con nuestras sendas de vida sin acritud alguna con nuestros destinos.

Cuando el alma resuena, el periodismo pasa a un segundo plano para dar paso a decir lo que sentimos, siendo felices porque nos da la gana.

### ¿CÓMO Y CUÁNDO LLEGÓ A SU VIDA EL “CHIP PRODIGIOSO” DEL CRECIMIENTO PERSONAL?

Todo empezó hace muchísimos años. Trabajaba en una empresa vendiendo productos. Un buen día nos llevaron a un evento en el cual nos iban a motivar para aumentar las ventas. Recuerdo perfectamente que entró un hombre que nos puso a saltar en cuestión de minutos... Se llama Camilo Cruz, un conocido escritor colombiano a la par que un gran motivador. Al ver todo aquello, quise ser como Camilo Cruz.

Me di cuenta que yo deseaba aprender a emocionar y a hacer vibrar a la gente. Ese fue el precioso momento en el que me di cuenta que quería dedicarme a esto...Lamentablemente no actué de manera inmediata. Mi despertar respectivo llegó al pisar Canarias.

### AL PISAR TENERIFE... ¿QUÉ ENCUENTRA?

Tuve la bendición de ser “adoptado” rápidamente en Güümar. Desde que llegué me hicieron sentir coml en casa...Eso ayuda muchísimo a un inmigrante.

### ¿A QUÉ SE DEDICABA?

Mi primer trabajo en la Isla fue fregando platos en el Club Náutico de Güümar. De ahí pasé a ser personal de limpieza, luego fui pinche de cocina y terminé siendo el Chef del Club. Estuve 18 meses ahí, tras ello me lancé a emprender, soy informático y decidí montar una tienda del sector. Tras

6 años la tuve que cerrar porque los números no acompañaban.

### ¿SE SUMA ALGÚN FACTOR MÁS A DICHO DETONANTE?

Sí, se une el cierre de mi empresa con la separación de la madre de mis hijos. Fue el momento más gris de mi vida, me separo de mi compañera de vida, tras más de 20 años de convivencia y supe lo que era dormir una noche en el coche. En esa época recordé mi vocación, quería motivar e inspirar



a la gente. Pensé que si quería ser motivador tenía que comenzar por inspirarme a mí mismo. Fue una época muy difícil de mi vida, ya que tampoco quise pedir ayuda.

### ¿CÓMO LOGRA SALIR DEL POZO?

En ese instante es cuando conocí a Lain García Calvo. Fui a una de sus conferencias, me acerqué a él y le dije que quería ser como él. La vida es impredecible y, pasado el tiempo, la madre de mis hijos fue su coordinadora, ahí empecé a trabajar para él, preparando los ordenadores, aprendiendo a establecer un escenario...

Llegó el día en el que tuve la oportunidad de presentar a Lain en una de sus conferencias y me lancé a ello. Lain quedó tan satisfecho que me dejó en su equipo a la par que me animó a crear mis propios cursos, mentorías y conferencias.

### EN EL EXTENSO MUNDO DE LA MOTIVACIÓN PERSONAL HAY MUCHA GENTE QUE PIENSA QUE TODO ESTO ES PARTE DE UNA SECTA QUE INTENTA “COMERLE EL COCO” A LA GENTE PARA LUCRARSE DE ELLO... ¿QUÉ LE DIRÍA A LOS QUE PIENSAN DE ESE MODO?

En primer lugar me reiría un poquito. El sectarismo conlleva al pensamiento en base a que quienes entran ahí ya no podrán salir. Todo el mundo tiende a agruparse, para formar parte de algún proyecto a la par que para ayudarse entre ellos. Mi pensamiento respectivo

es que existen personas muy buenas que están sumamente preparadas para dar coaching y mentoring... Dicho esto también creo que hay personas que no lo están y son las que les hacen un flaco favor a los grandes profesionales que existen en el ramo del crecimiento personal.

Hay una gran diferencia entre ser coach, para lo que hay que estar formado y titulado para ello, y hacer mentoring, que se basa en dar consejos sobre la experiencia personal. Ahí es en donde radica el problema, hay gente que da coaching sin ser coach. Esto es duro pero cierto, reitero que ahí es donde incide el problema, en diferenciar en quien está o no formado para dar coaching y en saber diferenciar entre coaching en mentoring.

### **CENTRA SU TRABAJO EN LA FELICIDAD, EN CREAR HOGARES FELICES Y EN SERLO PORQUE "NOS DA LA GANA"...¿POR QUÉ ESA "OBSESIÓN" EN APOSTAR TODO A LA "FICHA" DE LA FELICIDAD?**

Me dolió mucho perder mi hogar, le doy gracias a Dios por tener el hogar que tengo en la actualidad... Tuve que pasar por ese dolor para poder obtener la bendición que tengo hoy. Dicho esto, el perder aquel proyecto de vida, por el que trabajé más de 20 años, me dolió muchísimo. Descuidé mi hogar por centrarme en los negocios y me hice responsable de mi error.

El mejor proyecto de vida que tenemos es nuestra familia, si no la cuidamos no podemos pretender que lo externo a ella vaya bien. Esa es mi misión, quiero evitar ese dolor a las personas, que se den cuenta de que lo primero es cuidar su hogar... De ahí en adelante todo se puede lograr. En mi escuela todo comienza en los valores y principios impartidos en el hogar.

### **¿CÓMO DIGIERE QUE PARA UNA CANTIDAD IMPORTANTE DE GENTE LA PALABRA DE ROBINSON GONZÁLEZ SEA SAGRADA?**

Supone una gran responsabilidad para mí, para ello hay que empezar por algo...Soy muy leal a lo que digo y tengo mucha confianza en ello. Me siento como un padre de familia numerosa, cada vez que hablo ante un grupo de personas siento que les habla su "padre". Por todo ello escribí el "Libro de oro de un líder", liderar es guiar para que se creen nuevos líderes que guíen a otros y así sucesivamente.

Tengo un objetivo, llegar a 1 millón de familias que puedan decir que pertenecen a las "hogueras felices"



*Me di cuenta que yo deseaba aprender a emocionar y a hacer vibrar a la gente. Ese fue el precioso momento en el que me di cuenta que quería dedicarme a esto... Lamentablemente no actué de manera inmediata.*



de Robinson González. Familias que sean felices porque les da la gana, que hayan aprendido a vivir la vida de otra manera a la par que a ser conscientes de que los problemas se solucionan estando unidos.

### **DÍGME 3 VALORES IMPRESCINDIBLES PARA SER UN BUEN SER HUMANO Y UN EJEMPLO COMO MENTOR.**

Integridad, justicia y verdad. Cuando hablo de "verdad" me refiero a aceptar la verdad ajena, ya que cada uno tiene una interpretación diferente de la realidad. No existen personas malas, hay personas con una versión de la

realidad diferente a la mía. Nada te puede afectar si tú no lo permites.

### **UN SUEÑO RECURRENTE POR CUMPLIR...**

Los sueños tienen que actualizarse a medida que se van alcanzando... Mi sueño recurrente es volver a abrazar a mi madre. La última vez que la abracé fue hace 7 años, mi sueño recurrente es que la abrazo y que paseo con ella. Me tocaste el alma con esta pregunta.

# GUÍA PRÁCTICA

## Para iniciarse en el té

El mundo del té es apasionante. En esta pequeña guía podrás encontrar sus fundamentos básicos y qué beneficios puede aportarte.

### ORIGEN DEL TÉ

El té es una de las bebidas más antiguas del mundo, con millones de adeptos en todos los países, y que se expandió desde China de forma lenta pero constante. Pero, ¿cuál es el origen de esta bebida? No existe una respuesta definitiva a esta pregunta, pero sí hay leyendas que por lo menos pueden servir de guía para conocer la época en la que se empezaron a cultivar y consumir los diferentes tipos de té.

Según cuenta la leyenda china, el té surgió de la mano del emperador Shen-Nung; con la intención de erradicar las infecciones que pudiera contener el agua, ordenó hervir toda el agua cuyo destino fuera el consumo humano.

Un día, el emperador se sentó bajo la sombra de un árbol para descansar y hervir agua, como era su costumbre, cuando unas hojas de ese árbol cayeron de manera casual en el agua. Shen-Nung probó el fortuito té y se sintió reconfortado, así que mandó enseguida plantar semillas de ese árbol silvestre. Y con ello nació el té, en el año 2.737 a.C.

### QUÉ ES EL TÉ

El té es la infusión de las yemas, hojas jóvenes y tallos jóvenes de la especie botánica *Camellia sinensis* (L.) Kuntze en sus distintos grados y tipos de fermentación, en buen estado de conservación, convenientemente preparadas para el consumo humano, y poseyendo el aroma y gusto característicos de su variedad y zona de producción.

Aunque actualmente se cultiva en más de 40 países de todo el mundo como China, Nepal, Japón, Taiwan, Sri Lanka, Sudáfrica o Brasil, este arbusto siempre ha crecido de manera silvestre

en Extremo Oriente. Cuenta con muchas ramificaciones que pueden llegar a medir entre 1 y 2 metros. Aunque no es lo normal, en estado silvestre, este arbusto puede llegar a alcanzar incluso 12 metros de altura.

### TIPOS DE TÉ Y QUÉ APORTAN

#### TÉ VERDE

- Mejora la salud cardiovascular
- Regula el nivel de azúcar
- Protege y refuerza las encías
- Buen apoyo digestivo
- Antioxidante



#### TÉ ROJO (PU-ERH)

- Quemador de grasas
- Mejora el metabolismo
- Ayuda a regular el colesterol
- Previene la retención de líquidos
- Reduce triglicéridos y ácido úrico

#### TÉ NEGRO

- Mejora la concentración y la memoria
- Protege el sistema cardiovascular
- Combate la fatiga
- Rico en flúor
- Revitalizante

#### TÉ BLANCO

- Alto contenido antioxidante
- Previene el cáncer
- Tiene muy poca teína
- Mejora nuestra piel
- Combate la oxidación celular



**TÉ AZUL (OOLONG)**

- Combate la obesidad
- Mejora el sistema cardiovascular
- Activa el metabolismo
- Aumento de defensas
- Previene y mejora el hígado graso

**ROOIBOS**

- Relajante
- Induce al sueño
- Reduce la ansiedad
- Antihistamínico natural
- Rico en hierro y minerales

**TÉ MATCHA**

- Fortalece el sistema inmunitario
- Alto contenido antioxidante
- Regula el nivel de azúcar
- Controla el colesterol
- Activa metabolismo y concentración

**IMPORTANTE:** El Rooibos no es un té como tal, es más bien una infusión extraída de una planta de origen sudafricano, pero se lo engloba junto a los tés por más comodidad. El Té Matcha es la hoja entera del té verde, que tras un proceso especial de cultivo, recolección y secado, se muele para obtener un polvo fino y verde intenso que multiplica los beneficios del té verde.

**COMO PREPARAR EL TÉ**

Todos los tés pueden servirse en frío o en caliente según nuestras preferencias. Sin embargo, existen sabores que combinan mejor con el invierno o el verano. Los tés afrutados y cítricos van muy bien si los preparamos helados, mientras que los especiados quedan genial con leche y bien calentitos. ¿Te animas a buscar tu combinación perfecta?

**PREPARACIÓN EN CALIENTE**

- 1 - 2 cucharadas de postre (entre 3 y 6 gr) por cada 200 ml.
- Hervir agua a 80-90°C de temperatura.
- Infundir 3 min. para Tés & 5 min. para Rooibos e infusiones.

**PREPARACIÓN EN FRÍO**

- 1 - 2 cucharadas de postre (3 y 6 gr) cada 200ml.
- En nevera una noche, entre 6 y 12h.
- Colarlo... ¡Y listo!

**INFORMACIÓN SOBRE TU TÉ**

Es muy importante saber de dónde proviene y cuáles son las características del té que vas a adquirir. Estos son los datos más importantes que debes conocer, que siempre te proporcionarán los comercios especializados:

- Tipo de Té
- País de origen
- Provincia o Valle
- Año de cosecha
- Estación del año de cosecha
- Altitud de plantación

**¿QUÉ ES UN BLEND?**

Un Blend es la mezcla de diferentes tés o un solo té mezclado con especias, frutas, flores o aromas, con el fin de conseguir un producto final diferente y más variado. Los blends aportan sensaciones totalmente distintas a un té puro. Seguro que conocéis algunos blends muy populares, como el Earl Grey, el té Chai o el té Moruno. En las tiendas especializadas en té mezclan y combinan tés con ingredientes naturales de manera artesanal. Si tienes curiosidad por las mezclas, "inventa" tu combinación exclusiva y descubre nuevos sabores.

¡Incorpora el té a tu rutina diaria y disfruta de sus beneficios!

*Eva Fernández y Rocky Khemlani*



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



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

# SLIM FIT MEDICAL

“El equipo de onda electromagnética focalizada más efectivo para el desarrollo muscular y la eliminación de grasa”

## QUÉ ES SLIM FIT MEDICAL

El equipo Slim Fit Medical se basa en la aplicación de una nueva tecnología denominada onda electromagnética focalizada de alta intensidad que induce contracciones musculares supramáximas que no se pueden lograr mediante acción voluntaria. Cuando el cuerpo se expone a estas contracciones, el tejido muscular se ve obligado a adaptarse a esta situación tan extrema activando los procesos de hipertrofia e hiperplasia muscular. Además, las contracciones voluntarias aumentan la demanda de energía de las células grasas. La adrenalina liberada ordena a las células grasas que inicien la lipólisis.

Todo este proceso da como resultado por un lado la disminución de grasa y el volumen corporal y por otro, el aumento de la densidad y el volumen muscular.

## LA CONTRACCIÓN MUSCULAR

La contracción muscular, es un suceso organizado y natural que se ejecuta a nivel de los músculos cuando las fibras y las proteínas de su interior se unen, y se produce una tensión en la zona, logrando así el movimiento ya sea del músculo esquelético o del músculo cardíaco.

Los músculos están compuestos en su interior principalmente por fibras, filamentos y por las proteínas actina, miosina, tropomiosina y mioglobina, todas necesarias para que la contracción muscular se de adecuadamente.

La contracción muscular comienza cuando el sistema nervioso genera una señal. La señal, un impulso denominado potencial de acción, viaja a través de un tipo de célula nerviosa llamada neurona motora. La unión neuromuscular es el nombre que recibe el lugar donde la neurona motora se conecta con una célula muscular. El proceso se resume en tres pasos:

1. Un mensaje viaja desde el sistema nervioso hasta el sistema muscular, y desencadena reacciones químicas.
2. Las reacciones químicas hacen que las fibras musculares se reorganicen de manera que acortan el músculo (esa es la contracción)
3. Cuando la señal del sistema nervioso ya no está presente, el proceso químico se revierte y las fibras musculares se reordenan nuevamente y se relaja el músculo.

## Tipos de contracción muscular

Existen 3 tipos de contracciones musculares, estas son la isotónica que es producto de una fuerza que ocasiona un cambio en el tamaño del músculo; la isométrica que aunque la fuerza cambia el tamaño de la fibra muscular se mantiene; y la excéntrica en la que el músculo crece como consecuencia de una fuerza constante



## MECANISMOS MUSCULARES: ADAPTACIONES CELULARES

La hipertrofia es un aumento en el tamaño célula, provocada por adaptaciones musculares a la actividad física con altas resistencias (de fuerza). Los entrenamientos de alta resistencia provocan más hipertrofia que los de moderada resistencia. La máxima hipertrofia se da cuando las cargas son del 80-95% del 1RM. Hiperplasia muscular es el aumento del número de células musculares, es decir, que si se le presenta un estímulo apropiado, un músculo puede producir más fibras. Además, esa sobrecarga debería ser acentuada por contracciones excéntricas supramáximas (mayor al 100% del 1RM) dado que es en esta fase donde mayor daño se realiza sobre la fibra muscular.

Atrofia muscular: Se da principalmente en la vejez y en ausencia de actividad, causando esta última disminución del diámetro del músculo.

### COMO FUNCIONA EL NIVEL DE GRASA

Las contracciones voluntarias aumentan la demanda de energía de las células grasas. La adrenalina liberada indica a las células grasas que inicien la lipólisis. La grasa almacenada en forma de triglicéridos se descompone en ácidos grasos libres y glicerol que se utilizan como fuentes de energía. Las contracciones supramáximas intensivas mejoran la liberación de adrenalina que desencadena un efecto en cascada que conduce a una lipólisis supra máxima en las células grasas.

Debido a que la estimulación es tan rápida e intensa, la respuesta lipolítica es muy alta los ácidos grasos se descomponen de los triglicéridos y comienzan a acumularse en los adipocitos. Estas concentraciones de ácidos grasos tan altas provocan la apoptosis de las células grasas, que es excretada por el metabolismo normal del cuerpo en unas pocas semanas.

### CONTRAINDICACIONES

- Mujeres embarazadas o en período de lactancia.
- Heridas abiertas o lesiones en la zona de tratamiento.
- Queloides existentes en el área de tratamiento.
- Herpes simple, diabetes, epilepsia.
- Pacientes con tumor maligno.
- Tejido mamario o implantes mamarios.
- Implantes activos (Ej. Marcapasos o desfibriladores) o implantes metálicos en el área de tratamiento.

### RESULTADOS GENERALES

- Desarrollo muscular
- Reducción de grasa
- Tonificación corporal
- Remodelación corporal
- Mejora de la separación del recto abdominal en el postparto
- Prevenir el envejecimiento y mantener la juventud física
- Reducción del dolor crónico
- Rehabilitación muscular
- Mejora la eficiencia cardiovascular y el ritmo de recuperación
- Ayuda a la circulación sanguínea
- Incremento del tejido muscular
- Aumento de la fuerza
- Aumento de la resistencia
- Mejora de la eficacia metabólica
- Reducción de alteraciones músculo esqueléticas

### RESULTADOS ESPECÍFICOS

**25 candidatos 2 veces/semana 30min de aplicación / 2 semanas**

- Ampliación del músculo 15,4%.
- Eliminación de grasa en un 18,6 %.
- Disminución de la diástasis del recto 10,4%
- Disminución del contorno 3,8 cm.
- 96% de satisfacción del cliente.
- Te permite hacer 20.000 abdominales en 30 minutos para tonificar, desarrollar músculos y disolver grasa al mismo tiempo
- El tratamiento de 30 min. equivale a 5,5 horas de entrenamiento.
- El tratamiento seguro. Adecuado para todo el mundo, sin anestesia, sin cirugía.



# ABIERTA LA MATRÍCULA

## CURSO 2021-2022

### TSEAS

TÉCNICO SUPERIOR EN  
ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN  
SOCIODEPORTIVA

### TSEI

TÉCNICO SUPERIOR EN  
EDUCACIÓN INFANTIL

# Arenas fp Campus

PREPARA  
TU FUTURO

+34 928 765 934

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

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



EXCELENCIA EDUCATIVA

CICLO BILINGÜE CON OXFORD TEST

PRESENCIAL Y SEMIPRESENCIAL

TODOS LOS CURSOS DE 1 A 18 AÑOS

COMPROMISO DE CALIDAD

CENTRO OFICIAL DE CAMBRIDGE

INMEJORABLES INSTALACIONES

# Constancia y perseverancia

## La práctica de las artes marciales en tiempos de COVID

Existe un ideograma que se lee “NIN” (que se incluye en la primera imagen de este artículo) que significa resistir, ser paciente, constante y perseverante en momentos de dificultad. En Artes Marciales Bujinkan Unryukai lo interpretamos en algunas ocasiones como: *“aunque el adversario levante de forma amenazadora la espada sobre mi cabeza, seré constante y paciente hasta que el peligro desaparezca”*.

¡Mantenerse! durante el confinamiento de marzo 2020 y soportar los momentos que hemos vivido y estamos viviendo con tantos cambios y con tanto sufrimiento de tantas y tantas personas, si bien porque los viven en sus propias pieles de forma directa o bien lo viven empatizando con el sufrimiento de muchos otros seres. ¡Es la misión!

En febrero de 2020 me encontraba en Japón con un grupo de alumnos. Ya los primeros signos del COVID se apreciaban en los movimientos sociales, aunque no era sino el principio. Ya ingresamos en nuestra vida el uso más habitual de la mascarilla y muchos pues conocían por primera vez en su vida lo que FFP2 significaba.

La primera semana de marzo, justo antes del confinamiento y el “estado de alarma” impartí un curso en el Polideportivo de San Blas en Madrid. Más de 70 participantes, entre los que había médicos que ya estaban en la famosa “primera fila”, los primeros indicios de incertidumbres sociales. ¿Qué hacer?, ¿qué pasa? E infinitos interrogantes.

La semana siguiente el mundo dio un frenazo en seco, tanto que todavía se puede oler el “olor” a quemado. Siguieron intrigas, conspiraciones, dudas y dudas, división social, miedo y miedo, sufrimiento, muertes... Y de ese mundo lleno de tinieblas con poca visibilidad, muchas personas comenzaron a resurgir, a convertirse en motivadores, en recordar a los que se venían abajo que hay razones por las que seguir adelante, mostrar propósitos de vida, a regar la vida para compensar tanto caos.

Creo que lo que he escrito hasta ahora no es nada especial, ni que suene extraño ya que la gran mayoría lo hemos vivido de forma similar, aunque no idéntica.

Durante el tiempo del confinamiento, la práctica en mi dojo (lugar de entrenamiento) no paró. Aprendimos y creamos rápidamente “creciendo con los errores” puestas en escenas como un aula virtual donde se colgaban videoclips

relacionados con el entrenamiento, activamos las conexiones on line mediante Zoom, además generamos acciones en Instagram, Facebook, etc. Es decir, nos mantuvimos constantes y perseverantes.

Cuando pudimos volver a entrenar presencialmente, nos adaptamos, pasando de clases que anterior al confinamiento algunas podían llegar a 40 personas, a clases con 10 o 15 personas y según cambiaban las fases los “famosos jueves canarios” con la reunión de la presidencia nos íbamos adaptando hasta que por fin se consiguió que se considerara la actividad física como actividad esencial.

El hecho es que los estudiantes han sido constantes en su gran mayoría. Incluso muchos que habían dejado la práctica han vuelto a entrenar porque han descubierto el verdadero tesoro y valor que ellas representan y el potencial que generan y no exclusivamente a nivel físico.

Hay conceptos japoneses que hemos aplicado con rigor y disciplina, aunque también con flexibilidad, alguno de ellos son:

**Kintsugi** que significa unión de oro y que se ha puesto muy de moda en los últimos tiempos. Es un arte cuyo objetivo es recomponer piezas de cerámicas rotas. Se identifica con apreciar y reconocer en nuestras vidas las grietas y todo tipo de marchas emocionales y solventarlas usando la juntura de oro.

**Ikigai**, que es el objetivo o meta que poseemos, nuestra razón de vivir. Esto nos hace ser capaces de seguir adelante antes las adversidades de la índole que sean incluyendo la enfermedad.

**Ichigo ichie**. Es sencillo este término. Ningún momento volverá a repetirse nunca. Fácilmente se traduce como vivir el momento.

**Gaman**, que es un concepto del budismo zen que significa resistir ante lo que aparentemente es insoportable con dignidad y paciencia. Recoge las ideas de autocontrol, entereza, resiliencia, estoicidad y fortaleza mental.

**Brindemos por la vida y la continuidad.**





# MICROBIOTA Y LA COVID-19

## ¿Están relacionadas?

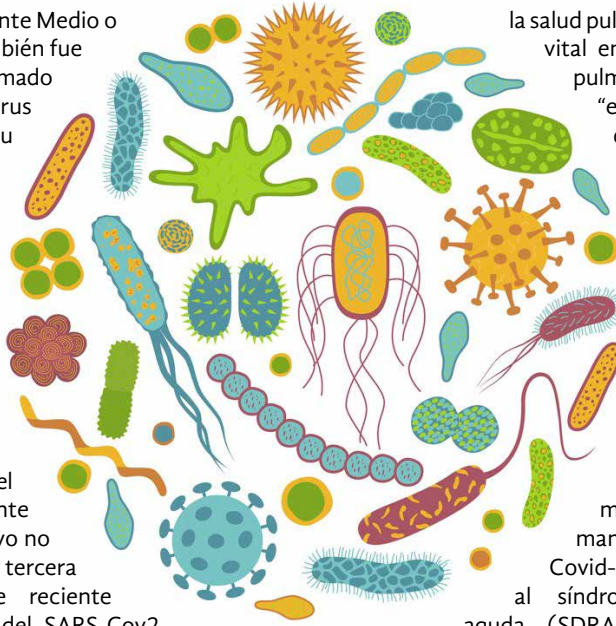
La enfermedad del coronavirus 2019 o Covid-19 es causada por el nuevo betacoronavirus, ahora llamado SARS-CoV-2. Covid-19 tiene características clínicas muy importantes, como altas tasas de transmisión, manifestación clínica leve a moderada con anomalías radiológicas más graves observadas en los ancianos.

El síndrome respiratorio de Oriente Medio o enfermedad MERS en 2012 también fue causado por otro coronavirus llamado MERS-CoV. Todos estos virus utilizan el receptor ACE-2 para su entrada celular. Curiosamente, también se informa que los receptores ACE-2 se expresan en el riñón y el tracto gastrointestinal, tejidos que se sabe que albergan SARS-CoV. La evidencia anterior sugirió que el ARN viral del coronavirus del SARS era detectable en las secreciones respiratorias y las heces de algunos pacientes después del inicio de la enfermedad durante más de un mes, pero el virus vivo no se pudo cultivar después de la tercera semana. Ahora, un informe reciente también sugiere que el ARN del SARS-CoV2 se puede detectar en las heces de algunos pacientes de Covid-19. Esto, junto con el hecho de que algunos pacientes tienen diarrea, apunta hacia una clara posibilidad de afectación del eje intestino-pulmón relacionado con la microbiota intestinal.

Si bien los microbios obtienen un hábitat y alimento del huésped, estos microbios a su vez ayudan al huésped regulando varias funciones fisiológicas, incluida la digestión, e impartiendo inmunidad protectora contra los patógenos. Se ha demostrado que las alteraciones de la microbiota intestinal, a veces denominadas como "disbiosis intestinal", se asocian con diversas enfermedades y trastornos como la EII,

la diabetes tipo 2, la depresión, enfermedad cardiovascular. Al igual que la microbiota intestinal, ahora hay evidencias que sugieren la presencia de distintos microorganismos en el pulmón. En el intestino predominan Bacteroidetes y Firmicutes mientras que Bacteroidetes, Firmicutes y Proteobacteria predominan en el pulmón. Curiosamente, se ha demostrado que la microbiota intestinal afecta la salud pulmonar a través de una interrelación vital entre la microbiota intestinal y los pulmones que se conoce como el "eje intestino-pulmón". Se supone que el eje intestino-pulmón es bidireccional, lo que significa que las endotoxinas, los metabolitos microbianos pueden impactar el pulmón a través de la sangre y cuando ocurre inflamación en el pulmón, también puede afectar la microbiota intestinal.

Esto plantea una posibilidad interesante de que el nuevo SARS-CoV2 también pueda tener un impacto en la microbiota intestinal. Una de las manifestaciones clínicas graves de Covid-19 es la neumonía y la progresión al síndrome de dificultad respiratoria aguda (SDRA), especialmente en pacientes ancianos inmunodeprimidos. Numerosas observaciones experimentales y clínicas han sugerido que la microbiota juega un papel clave en la patogénesis de la sepsis y el SDRA. De hecho, las personas mayores tienen una microbiota intestinal menos diversa y los microorganismos beneficiosos como la bifidobacteria pierden terreno. Dado que muchos pacientes ancianos e inmunodeprimidos progresan a resultados clínicos adversos graves, en el Covid-19 existe una posible interferencia entre el pulmón y la microbiota intestinal que podría influir en el resultado de la enfermedad y de la manifestación clínica.



*Estefanía Rojas*

CEO DEL MÉTODO "EQUILIBRA TU COLÓN"  
MÁSTER EN PSICONEUROINMUNOLOGÍA Y EVIDENCIA CIENTÍFICA

Síguenos en las redes  

Natural Kitchen,  
¡deliciosamente natural!

Servicio a domicilio  
Terraza al aire libre

C/ FRANCISCO GOURIÉ, 113 | TRIANA  
C/ DOCTOR MELIAN, 39 | LA BARRANQUERA | TELDE

# ¿Y CUÁNDO TOCA HABLAR DE LO NUESTRO?

Vamos a comenzar el último tercio del año con muchas dudas y sobre todo con muchas asignaturas pendientes que al día de hoy no están resueltas y continúan con muchas incógnitas. Hablamos del ámbito económico, laboral y social.

El mundo laboral y económico está demandando una serie de medidas que den tranquilidad, optimismo, seguridad y sobretodo que aleje de una vez por todas las incertidumbres a las cuales nos está llevando esta pandemia:

1.- ¿Para cuándo la derogación de la reforma laboral que este gobierno prometió como uno de los primeros objetivos a cumplir? Después de más de un año vemos que no hay ni fechas ni derogación de la misma y lo que es más grave, los mensajes contradictorios que nos llegan, hablan más de una reforma que de una derogación, que habla de matices y no se nombran los aspectos más lesivos de la reforma 2012, que hace falta ahora más que nunca con la situación actual que viven los trabajadores que han estado todo este tiempo en ERTE; muchos de ellos lo que se encuentran es una modificación de condiciones laborales, horarias, económicas y en muchos casos el despido.

2.- ¿Para cuándo una ley integral de emergencias y pandemias que regule en un solo criterio las diferentes escalas de contagios o restricciones tanto en movilidad como en obligaciones ciudadanas? Esto lo consideramos básico entre otras muchas cosas para poner fin a la incertidumbre sobre la aplicación de medidas sanitarias y muy en particular la indefensión e inseguridad jurídica de miles de trabajadores en Canarias que de un día para otro no saben si van a continuar con su negocio, o para los trabajadores que no saben si continúan con su puesto de trabajo o deben incorporarse a un ERTE o despido por cierre de actividad. Un ejemplo claro de esto es la situación en la que se encuentran diversos centros comerciales de las zonas turísticas de Gran Canaria, Tenerife y Fuerteventura, donde los carteles de cerrado ya se convierten en el pan de cada día y las imágenes visuales de abandono y deterioro son un impacto para nosotros y el turismo.

3.- ¿Para cuándo una reforma integral y no el parche que han puesto para regular la consolidación automática de los miles de trabajadores que aún son interinos en la Administración Pública?

4.- ¿Cuándo se pondrá en marcha la tan ansiada reforma de reconocimiento de enfermedades profesionales en sectores como la agricultura, construcción, hostelería (camareras de piso en particular), limpieza de oficinas y despachos, de edificios y locales, etc?

5.- ¿Para cuándo una ley integral que desarrolle y consolide la condición de bombero forestal tanto a nivel funcional, laboral, económico y muy en particular con los coeficientes reductores para prejubilaciones? SITCA lleva años luchando desde el ámbito de Canarias y está colaborando en la redacción del futuro Real Decreto ley y exigimos que tiene que ponerse en marcha ya, para poner fin a una reivindicación histórica de todos los colectivos de prevención y extinción de incendios en los espacios rurales, forestales y protegidos.

6.- ¿Para cuándo una ley que clarifique, regule y detalle el cómo se va a repartir los fondos integrales europeos vinculados al COVID? Estos fondos deben llevar bajo nuestro punto de vista 3 parámetros que deben quedar claros: Fortalecimiento y ampliación de la sanidad pública, que los fondos que se repartan a las empresas tanto públicas como privadas tienen que estar entre otras cuestiones vinculadas a la garantía del empleo y a la creación de nuevos puestos de trabajo vinculados a la economía verde, e intentar que una parte importante de los mismos vaya encaminada a la economía ecológica, verde y sostenible para reformar nuestro sector primario.

En conclusión, estos son algunos de los objetivos que se deben dar de aquí a fin de año ya que la coyuntura que se da en España y en particular en Canarias exigen respuestas, hechos y menos promesas y más soluciones. El que suscribe al igual que muchas más personas han mantenido que en esta crisis sanitaria y económica entremos juntos y saldremos juntos. No podemos permitirnos los errores cometidos en la crisis de 2008 y 2012 donde quienes pagaron los platos rotos fueron los que menos tenían, los trabajadores, los autónomos y las pymes. Los que fueron corresponsables de susodichas crisis bien por obra, omisión o colaboración se marcharon de rositas, no pagaron ni un céntimo y a día de hoy ni están ni se les espera para echar una mano a los que menos pueden.

*Antonio Rodríguez*

SECRETARIO GENERAL DE SITCA



SINDICATO INDEPENDIENTE DE TRABAJADORES DE CANARIAS



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

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

Estamos también en Fuerteventura / Lanzarote / La Gomera



Estos y otros problemas pueden tener solución,  
depende de ti.

INFÓRMATE Y TE ASESORAMOS EN LO QUE NECESITES

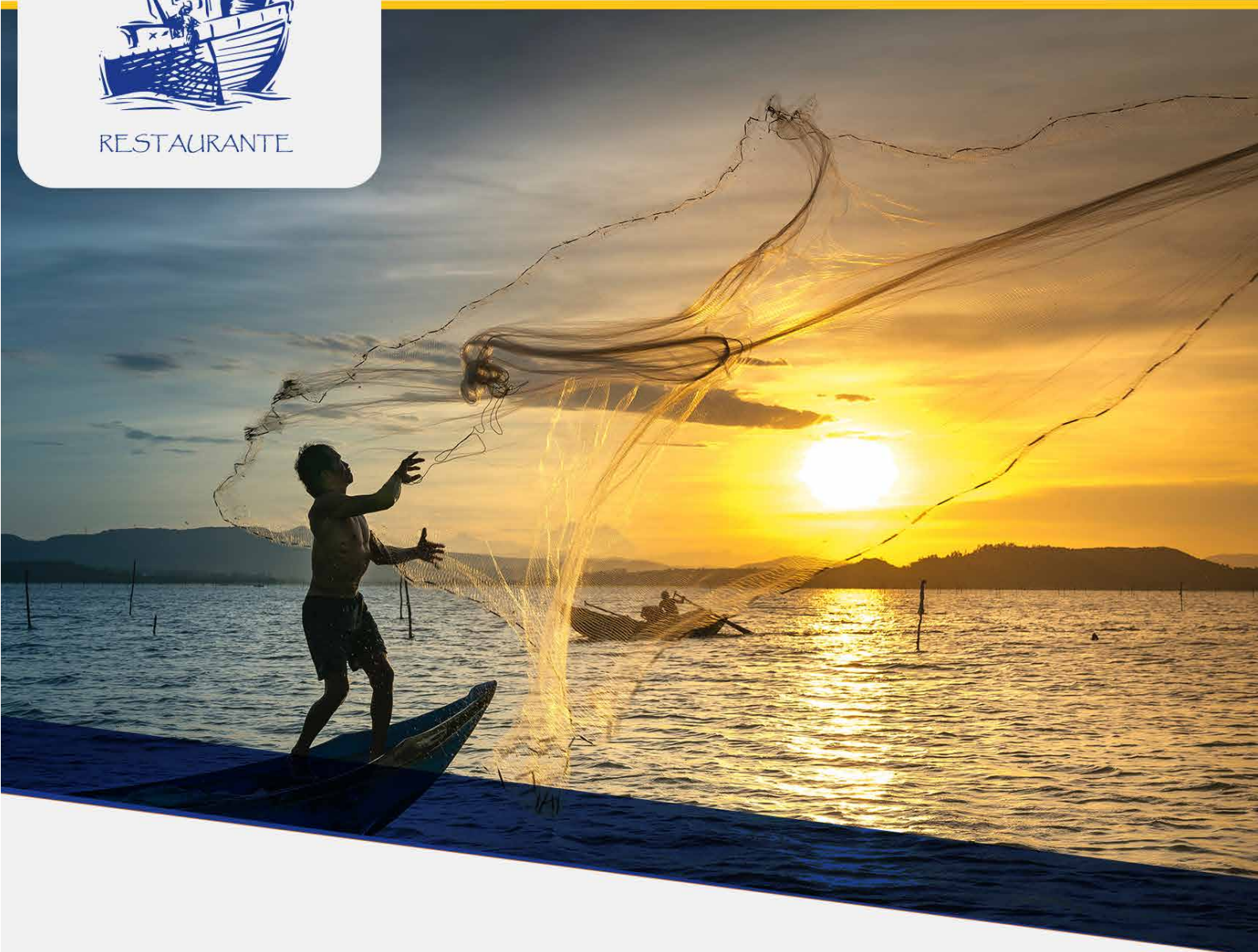
- ¿Te despidieron, o te van a despedir, y no sabes a dónde acudir?
- ¿Tienes problemas en tu empresa y no se respetan tus derechos?
- ¿Crees que tu empresa puede cerrar y no sabes qué hacer?
- ¿Problemas con el pago de tu hipoteca?

La Cofradía  
de Taliarte



RESTAURANTE

TELÉFONO: 928.134.387



## ¡EL MEJOR PESCADO FRESCO DE LA ZONA!

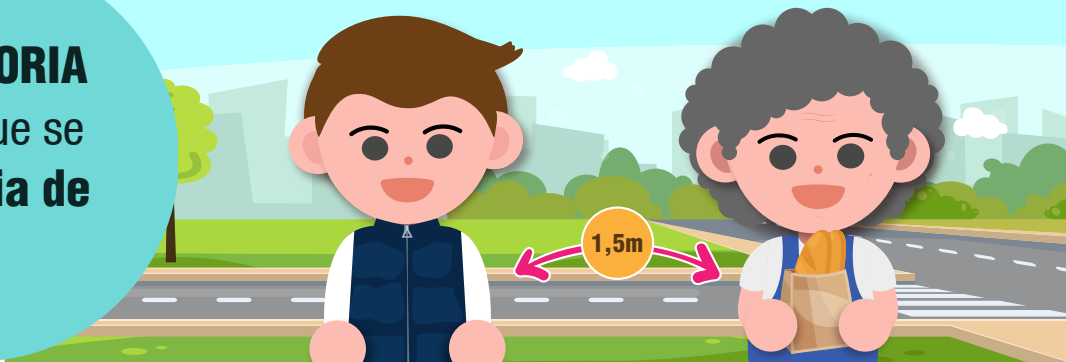
Local Climatizado  
Comidas y postres caseros  
Platos típicos canarios  
Gran Bodega de vino

*Disfruta con total seguridad de nuestra  
amplia terraza.*



# Uso de la mascarilla en exteriores e interiores

Mascarilla **NO OBLIGATORIA** en exterior, siempre que se mantenga una distancia de al menos 1,5 m



Mascarilla **OBLIGATORIA** en exterior cuando la distancia es menor de 1,5 m



Mascarilla **OBLIGATORIA** en interior



Mascarilla **OBLIGATORIA** en el transporte público

