

Nº 57 - 2024

de reojo

la revista J

BELLEZA

Thania Russberg
"Cada boda es única,
trabajar con novias me ha
permitido seguir creciendo
profesionalmente"

SALUD Y BIENESTAR

El dolor crónico
no es para toda la vida

MÚSICA

"I Love Reggaeton"
celebra su segunda edición
canaria tras cosechar seis
sold outs en la gira

Sole Giménez y Juan
Valderrama nos enamorarán
en el Kraus con "Algo Contigo"

SOCIEDAD

Información sobre la nueva Ley
de Bienestar Animal

El Beefeater Xmas Market se
muda al Muelle Deportivo

FAYNA BETANCOR

Con mi ópera prima busco crear líderes de sus 'metros cuadrados'



mobiliario de cocina



COCINAS SINGULARES PARA HOGARES EXCLUSIVOS

TELDE

C/ Viera y Clavijo, 18
San Gregorio
928.692.914

LAS PALMAS G.C.

Avenida Pintor Felo Monzón, 31
7 Palmas
928.414.217



¡Síguenos!

www.samony.com

Hay superheroínas
que luchan por
un mundo mejor,
moviendo cosas con la mente.
Tú, **cerrando el grifo del agua**
mientras te enjabonas,
también.



www.canarias2030.org

CANARIAS
2030
Pequeños gestos,
grandes acciones
para un mundo mejor.

 Gobierno
de Canarias

SUMARIO

BELLEZA

5 • Thania Russberg "Cada boda es única, trabajar con novias me ha permitido seguir creciendo profesionalmente."

SALUD Y BIENESTAR

6 • El dolor crónico no es para toda la vida

7 • La creciente demanda de medicina estética en hombres

COACHING

8 • La cara amable del Señor Miedo

9 • Mi eterno porqué

PORTADA

10 • Con mi ópera prima busco crear líderes de sus 'metros cuadrados'

MÚSICA

12 • "I Love Reggaeton" celebra su segunda edición canaria tras cosechar seis sold outs en la gira

14 • Sole Giménez y Juan Valderrama nos enamorarán en el Kraus con "Algo Contigo"

SOCIEDAD

16 • Información sobre la nueva Ley de Bienestar Animal

17 • El Beefeater Xmas Market se muda al Muelle Deportivo

CARTA DEL DIRECTOR

Estimados lectores/as

Es un placer darles la bienvenida a esta nueva edición de nuestra revista, donde cada página está diseñada para inspirar y motivar. Como ya es habitual, tocamos temas relacionados con el bienestar y el crecimiento personal. Sin dejar de lado la música, la belleza y la actualidad, temas que no solo nos enriquecen, sino que también nos entretienen.

En el ámbito del coaching, conocemos la historia de Fayna Betancor, protagonista de portada.

Te invitamos a sumergirte en esta edición, donde cada artículo es una oportunidad para aprender, disfrutar y conectar con lo que realmente importa. Esperamos que encuentres en sus páginas la inspiración que buscas. ¡Disfruta la lectura!

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

THANIA RUSSBERG
IRUYA LASSO
HOSPITEN ROCA
MAPY SANTANA
ZENAIDA MARTEL
FAYNA BETANCOR
MARÍA AMENEIROS
KIWOKO
ANTONIO RODRÍGUEZ

IMPRESIÓN

DYSTECA PRINT
TEL. 928427575



Thania Russberg

“Cada boda es única, trabajar con novias me ha permitido seguir creciendo profesionalmente”

Conocemos a Thania Russberg maquilladora profesional especializada en maquillaje para novias.

THANIA, CUÉNTANOS CÓMO EMPEZASTE EN EL MUNDO DEL MAQUILLAJE. ¿CUÁL FUE TU PRIMER PASO EN ESTE CAMINO PROFESIONAL?

Empecé en el año 2019, cuando me formé en la academia Gran Canaria Makeup. Fue mi primera gran inmersión en el mundo del maquillaje, y desde entonces, supe que ésta era mi pasión. Con el tiempo, fui perfeccionando mi técnica y ampliando mi experiencia en diferentes áreas. Aun así, fue un proceso de crecimiento continuo.

SABEMOS QUE EN 2022 DISTE UN GIRO IMPORTANTE EN TU CARRERA. ¿QUÉ TE LLEVÓ A ESPECIALIZARTE EN EL MAQUILLAJE NUPCIAL?

En 2022 volví a formarme en la academia, “Maquillaje Las Palmas”. En ese momento ya tenía claro que quería enfocarme en el mundo de las novias. Siempre me ha fascinado el poder ser parte de un día tan especial y ayudar a las novias a sentirse radiantes. Por eso, decidí especializarme en maquillaje para novias con Ester Carpe, una gran maquilladora en Alhama, Murcia. Ese fue el punto de partida para dedicarme de lleno a este sector.

¿CÓMO HA SIDO TU EXPERIENCIA DESDE QUE TE DEDICAS EXCLUSIVAMENTE A LAS NOVIAS?

Ha sido una experiencia increíble. Cada boda es única, y trabajar con novias me ha permitido seguir creciendo profesionalmente. Me encanta acompañarlas en su gran día, asegurándome de que se sientan seguras y hermosas. A lo largo de los años, he aprendido mucho y he tenido la fortuna de trabajar con novias maravillosas, lo que me ha permitido consolidar mi carrera en este ámbito.

UNO DE TUS GRANDES SUEÑOS PROFESIONALES SIEMPRE HA SIDO FORMAR PARTE DEL EQUIPO DE MAQUILLADORES DE “GRAN CANARIA SWIM WEEK”. ¿CÓMO FUE VIVIR ESA EXPERIENCIA?

¡Fue espectacular! Siempre había querido ser parte del grupo Moda

Cálida de Fund Grube para la pasarela Gran Canaria Swim Week, y finalmente en 2024 lo conseguí. Estar ahí, maquillando para uno de los eventos de moda más importantes de la isla, fue algo muy especial. Poder ver a top models de cerca, trabajar junto a grandes profesionales de la industria y conocer el mundo de la moda desde adentro fue increíblemente gratificante.

LOGRAR UN SUEÑO COMO ESE DEBE SER MARAVILLOSO. ¿CÓMO TE SIENTES TRAS HABER ALCANZADO ESA META?

La verdad es que ha sido una de las mayores satisfacciones de mi carrera. Me he dado cuenta de que, con esfuerzo, sacrificio y dedicación, se puede lograr lo que te propongas. Claro, siempre a su debido tiempo, pero ha sido una confirmación de que cuando trabajas duro por un sueño, eventualmente lo consigues.

¿QUÉ PODEMOS ESPERAR DE TI EN 2025?

En 2025 continuaré enfocada en el mundo de las novias, que es mi gran pasión. Además, tengo nuevos proyectos en mente y, como siempre, sigo formándome con los mejores. Quiero seguir evolucionando y ofreciendo lo mejor de mí a cada novia que confía en mi trabajo.



Encuétrala en
@thania_russberg_makeup

Carolina Uche Aquino

EL DOLOR CRÓNICO NO ES PARA TODA LA VIDA

Aunque lingüísticamente la palabra “crónico” induce a entender que algo es para siempre, a día de hoy, la afirmación de que un dolor crónico no tiene cura y es para toda la vida es radicalmente falsa (a pesar de que muchos profesionales sanitarios lo sigan considerando así). El dolor crónico hace referencia a aquel dolor que persiste más allá de los tiempos fisiológicos de curación, normalmente más de 3 o 6 meses de evolución, aunque no tiene tanto que ver con que supere un periodo de tiempo establecido o no.

Por ejemplo, la fibromialgia es una etiqueta más a lo que se denomina dolor crónico o persistente, causado por un fenómeno llamado “sensibilización central”, y bajo este paraguas se engloba un conjunto de patologías y síntomas como síndrome de fatiga crónica, cansancio, trastornos digestivos, dolor de cabeza, trastornos urinarios y un largo etcétera. En otras palabras, mismo perro con distinto collar. Al igual que el ser humano consta de un sistema digestivo o de un sistema inmunológico, también lo hace de un sistema del dolor, el cual nos advierte con señales dolorosas de un posible daño o amenaza.

En ciertas situaciones, tras una lesión aguda, episodios de intenso estrés o shocks postraumáticos, nuestro sistema del dolor podría verse alterado, malinterpretando las señales recibidas, traducándose en dolor en una o más regiones corporales, cansancio, fatiga muscular... pero nunca podemos afirmar que el dolor crónico es incurable, puesto

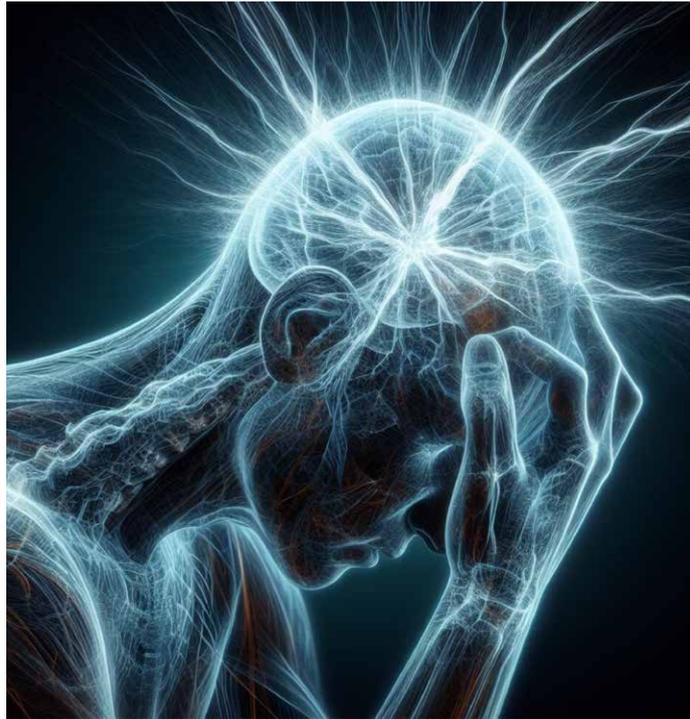
que no hablamos de una enfermedad neurodegenerativa. Es importante aclarar al paciente que el dolor crónico tiene una dimensión física, pero también psicológica y social. Para ello es clave el abordaje desde un enfoque biopsicosocial, que incluye la educación del paciente sobre el funcionamiento y

la reproducción del dolor, con una exposición gradual a situaciones dolorosas para el paciente.

Comprender mejor el dolor es clave para mejorar su manejo, por lo que la educación junto al ejercicio progresivo son elementos centrales en el proceso de rehabilitación. En esa línea van los científicos españoles en este campo como Arturo Goicoechea o Rafael Torres.

Y todo dolor es completamente real, no se trata de algo “psicológico”. Pero hay que hacer entender al paciente que daño ≠ dolor, es decir, que puede haber daño sin dolor y que puede haber dolor sin daño en los tejidos. Para ello, muestro un ejemplo: la

alarma del coche. Funciona para avisarnos de que intentan abrir o tras golpear el coche, pero te habrá pasado que, al caminar por la calle suena, de repente, la alarma de un coche sin motivo aparente. ¿Significa eso que nuestro coche tiene un problema? No, en todo caso, el problema lo tendrá la alarma. Con la sensibilización central pasa un poco lo mismo: no falla tu cuerpo, falla tu sistema del dolor, y podría combatirse con éxito.



Iruiya Lasso

FISIOTERAPEUTA



Iruiya Lasso Ramos
FISIOTERAPEUTA

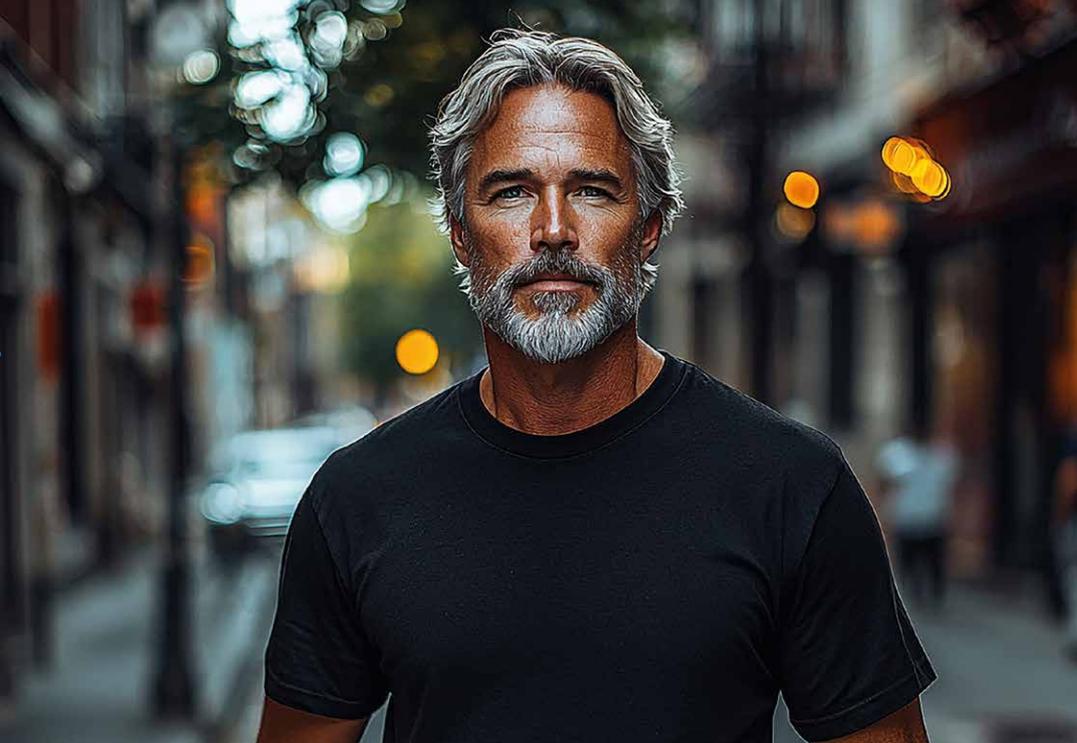
Actualmente en la clínica Alpha Biopsicosocial,
C/ Castrillo 48, Las Palmas G.C.

666 237 839

Sígueme en instagram en
[@ILR.fisioterapia](https://www.instagram.com/ILR.fisioterapia)

Iruiya

LASSO
FISIOTERAPIA



La creciente demanda de medicina estética en hombres: Tratamientos faciales más solicitados y sus beneficios.

La medicina estética en hombres está en auge, con un aumento del interés por tratamientos faciales que realzan los rasgos masculinos. Los procedimientos más demandados incluyen la masculinización facial, como rellenos de mentón o mandíbula para dar una apariencia más marcada y simétrica. También destacan la eliminación de arrugas mediante toxina botulínica, peelings químicos para mejorar la textura de la piel y quitar manchas, y el uso de ácido hialurónico. Según un estudio de Teoxane y Nielsen, 1 de cada 4 hombres ha probado algún tratamiento estético y hasta un 60% estaría dispuesto a probarlos en el futuro.

La masculinización facial se ha vuelto uno de los tratamientos más solicitados por hombres que buscan marcar sus rasgos. Este procedimiento suele incluir rellenos de ácido hialurónico en el mentón y la mandíbula para definir mejor la estructura ósea. El objetivo es crear una apariencia más angulosa y varonil.

En cuanto a la eliminación de arrugas, la toxina botulínica es el tratamiento más eficaz y utilizado. Este procedimiento minimiza las líneas de expresión, especialmente en la frente, entrecejo y alrededor de los ojos, devolviendo un aspecto juvenil sin perder naturalidad. Su aplicación es rápida, con efectos visibles en pocos días, y requiere mantenimiento cada 4 a 6 meses.

Los peelings químicos mejoran la textura de la piel mediante la

aplicación controlada de sustancias químicas exfoliantes, que eliminan las capas superficiales de la piel, revelando una piel más suave y uniforme. Este tratamiento es ideal para hombres que desean reducir cicatrices de acné, arrugas finas y manchas producidas por la exposición al sol o el envejecimiento.

Por último, el ácido hialurónico es utilizado tanto para hidratación profunda como para eliminar imperfecciones, rellenando surcos o arrugas más profundas, este tratamiento agrega volumen directamente en áreas como el mentón, el surco nasogeniano o las ojeras, ofreciendo un rejuvenecimiento instantáneo sin cirugía.

El aumento del interés por la medicina estética en hombres refleja una mayor conciencia sobre la apariencia física y el autocuidado. Desde la masculinización facial hasta los peelings para mejorar la textura de la piel, los tratamientos buscan armonizar los rasgos y rejuvenecer el rostro sin perder naturalidad. Sin embargo, es esencial realizar estos tratamientos bajo la supervisión de profesionales médicos en centros autorizados, para garantizar la seguridad y eficacia de los procedimientos. Solo los especialistas en medicina estética pueden asegurar un resultado natural y evitar posibles complicaciones.

Dra. Concepción Gómez-Pamo - Servicio de medicina estética

LA CARA AMABLE DEL SEÑOR MIEDO

Cuando somos pequeños, nos dicen que el miedo es triste y oscuro, que es una sombra muy mala, y que cuando aparece en la garganta, hace nudos. El señor miedo es nervioso y se esconde, lo invade todo y nos paraliza, nos impide avanzar. Es muy poderoso, pero nosotros lo somos más.

La primera vez que me hablaron del señor miedo fue muy curioso, porque me decían: "No te mires al espejo por la noche, porque te orinas en la cama". ¿Se imaginan mi cara? Recuerdo pasar corriendo por todas las habitaciones donde hubiera un espejo, y cuando llegaba el momento de lavarme los dientes antes de irme a la cama, mi mirada se quedaba clavada en el bendito lavamanos, todo menos mirarme al espejo... Otra de las brillantes frases era "pórtate bien o viene el hombre del saco", y seguidamente me entraba un miedo tremendo en el cuerpo, pensando que ese señor podía venir con un saco sabe Dios con qué intención.

Pero sin duda la frase más impactante para mí fue: "Si miras las estrellas por la noche, te saldrán verrugas en las manos". Y yo que por aquel entonces era muy obediente, no miraba ni siquiera de reojo al cielo. Y así, como quien no quiere la cosa, comencé a odiar que se hiciera de noche, así que me decidí a pedir un deseo con devoción: "Que siempre sea de día, por favor". La noche sin duda era muy siniestra.

Al ir haciéndome mayor, y en vista de que la situación no mejoraba, comencé a hacerme preguntas... ¿Para qué nos sirve el miedo?, ¿qué intenciones tiene?. El miedo aparece cuando el cuerpo cree estar en peligro, es una respuesta emocional que se activa ante diversas amenazas, y suele estar, según la ciencia, acompañado de movimientos fisiológicos.

Está claro que las frases y el miedo que nos transmitieron de pequeños son nuestros traumas de mayores, porque yo tenía unos cuantos que me impedían avanzar o simplemente disfrutar de la vida. Un día conocí a una terapeuta muy amable llamada Ruth. Acudí a ella para que me explicara por qué el miedo me retenía tanto. Ruth se quedó mirándome... esos segundos eternos me hicieron pensar que no tenía arreglo. Sin embargo, respiró de forma profunda y me explicó una peculiar historia que me hizo reflexionar bastante sobre el miedo, y quiero compartirla por si les puede ayudar a ustedes, queridos lectores.

John era un chico risueño y sensible. Cada día soñaba con encontrar a la persona perfecta, que supiese tratarle bien, tal y como él hacía con las chicas: las cuidaba, les decía cosas bonitas... estaba para todo lo que necesitasen. Era fiel, amoroso, muy trabajador y cariñoso, sin embargo, no se sentía correspondido y no lo entendía. Con el tiempo, cada relación que se rompía hacía que se volviese más inseguro, no sabía cómo tratarlas, no las entendía. Entre mejor se portaba él con ellas, cada vez le trataban peor, así que comenzó a alejarse de sus amigos y grupos sociales. Un día le preguntaron: ¿A qué le temes?, "al abandono", respondía él.

Sus verdaderos amigos estaban preocupados por él, así que le quisieron encontrar a la persona PERFECTA. Se pusieron manos a la obra y la encontraron, le explicaron que sería una cita en su casa, que lo preparara todo, y así lo hizo. John se fue a comprar la mejor comida al mejor mercado para esa persona especial. Escogió el mejor vino, sus amigos le conocían muy bien así que era imposible que fallasen en su elección, ¡cada vez estaba más ilusionado! Eligió música, limpió cuidadosamente toda la casa, compró velas y hasta el perfume de moda, todo era perfecto.

Llegó el gran momento, estaba muy nervioso. De repente todos sus miedos volvieron a aparecer, sin embargo, su ilusión le mantenía vivo. Sonó el timbre, y al abrir la puerta, ahí estaba su cita. ¿Quién era la persona? Era John.

Al terminar el relato Ruth, la terapeuta, me miró. Imaginen la cara que tenía yo, muy sorprendida. John tuvo una cita con John, qué ingenioso... Si llega a saber que la cita era consigo mismo, ¿se hubiese molestado tanto? Da mucho que pensar. La conclusión a la que llegué es que el único miedo que deberías tener es a abandonarte a ti mismo. Todos deberíamos tener una cita especial con nosotros mismos, la cara amable del miedo la descubres cuando entiendes que esos miedos que cargas desde hace mucho, en realidad carecen de fundamento una vez que los razones y vuelves toda tu atención a cuidarte, mimarte y quererte. De repente el señor Miedo pasó a ser el Señor Amable.

Y tú, ¿qué miedos tienes?

Mapy Santana

TERAPEUTA EMOCIONAL

La mente lo es todo, te conviertes en lo que piensas

TERAPIA EMOCIONAL MÉTODO DUSA

- Desestructura familiar
- Gestión emocional en adolescentes
- Estrés
- Ansiedad
- Problemas de pareja
- Liberación de Emociones Atrapadas
- Ataques de Pánico



Mi eterno porqué

Mi nombre es Zenaida Martel. Soy sanitaria, integradora social, terapeuta emocional, espiritual y creadora del método, "Sana tus raíces", un programa creado desde el alma y el corazón, que nace desde mi propia experiencia personal.

Nací en una familia totalmente desestructurada, donde cada día era pura supervivencia. Lo podría definir como vivir en un campo de minas, con cada paso que daba peligraba la explosión de una bomba. Así era mi día a día...

Recuerdo que era una niña alegre, risueña, soñadora y llena de luz. Esa luz poco a poco se fue apagando, pues toda esa expectativa con la que un niño llega al mundo, que no es otra que crecer en armonía, en paz, feliz, y en conclusión en amor incondicional, fue todo lo contrario. Esto provocó que, desde muy pequeña, comenzara a desarrollar mis primeras creencias limitantes, que me marcarían durante muchos años.

Siempre lo digo, y no me cansaré de hacerlo, las raíces de nuestra vida lo son todo, si éstas no fueron fuertes y estructuradas, vamos a estar arrastrándolo siempre. Somos el resultado de nuestra niña interior, por lo tanto, la consecuencia de la raíz de nuestra vida. Considero que, si todas las personas fueran conscientes de ello, habría muchos más adultos con niños interiores sanos y felices.

Sin embargo, y por triste que resulte, esto no es así. Cada día vemos más personas emocionalmente débiles, arrastrando muchos patrones, muchas creencias limitantes, repitiendo las mismas situaciones en su vida una y otra vez, sin darse cuenta que todo eso tiene una base, un origen y una raíz. Cuando eres consciente de esto e integras en ti esa ACEPTACIÓN (lo pongo en mayúscula porque la aceptación es el principio del cambio), ya tienes el 80% del camino hecho, y es ahí cuando comienza tu verdadera transformación.

Algo que también repito mucho es que no estás destinado a vivir de una forma u otra, estás programado por esas creencias limitantes que has ido adquiriendo desde los inicios de tu vida. La buena noticia es que todo se puede cambiar pues, si alteras esa programación, cambias tu destino.



Encuéntrala en
@zenaida_martel

Después de un largo proceso de sanación emocional y espiritual, de transitar mi noche oscura del alma, pude sanar y ver la luz, esa luz que mi niña interior llevaba toda su vida pidiendo. Pero para llegar a ello, tuve que romper muchos patrones, muchas lealtades, muchas repeticiones, y sobre todo enfrentarme cara a cara con el mayor enemigo que todos tenemos: nuestro EGO. En conclusión... Mi yo anterior tuvo que morir para que, mi "nueva yo", pudiera nacer.

Y, a partir de ese momento nace, "Sana tus raíces", un programa dirigido a mujeres que necesiten sanar la raíz de su vida y llevar esta misma al siguiente nivel. Recuerda siempre que... Detrás del desafío está tu bendición, y este es, el eterno porqué de mi proyecto.

Zenaida Martel
TERAPEUTA



"Somos una excelente opción
para que realices tus compras
en un ambiente humano, amable y cercano!"



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

Con mi ópera prima busco crear líderes de sus 'metros cuadrados'

Conversar con Fayna Betancor siempre es un placer, a la par que una revelación. Una charla con ella es similar a dar un paseo por un "bosque de calma". En esta ocasión mi "excusa" para departir con esta maestra del coaching, es el lanzamiento de su nuevo libro, "Lídera tu metro cuadrado". Un manual de supervivencia que empodera las mentes de quienes lo adquieran... Un libro de cabecera al que poder acudir, en cualquier momento de "tormenta", para liderar tu calma dentro de tu metro cuadrado. Fayna es una experta en generar serotonina hasta en los peores momentos, ofreciendo tranquilidad mental y emocional a través de herramientas aprendidas mediante sus experiencias personales.

MUCHO HA LLOVIDO HASTA LLEGAR A ESTE MOMENTO, UN CAMINO LARGO Y A VECES DURO. LA BUENA NOTICIA ES QUE CONTINÚA, PORQUE AÚN QUEDA MUCHO POR APRENDER Y POR DAR... ¿CÓMO RECUERDAS AQUEL MOMENTO EN EL QUE ALGO HACE CLIC EN TI Y DECIDES QUE QUIERES DEDICARTE AL MUNDO DEL COACHING?

Recuerdo ese momento con mucha ilusión y confieso que me gusta recordarlo, ya que es mi "para qué", ese "para qué" que cada día me hace levantarme de la cama. Todo comienza tras vivir durante algún tiempo en un túnel sin salida, donde mi área profesional hizo tambalear mi vida y sus cimientos a todos los niveles, desde mi salud mental, física, emocional... afectando directamente al resto de mis áreas. Fue un quiebre existencial que me hizo replantearme todo, llegando a tener ataques de ansiedad sin saber cómo controlarlos.

Permití que ese hecho profesional dominara mi existencia, sin saber cómo volver a retomar el mando, hasta que llegó a mi vida el desarrollo personal a través de un evento, que me hizo darme cuenta de que sí había luz al final de túnel, y que la única persona que podía salir de ahí era yo misma, responsabilizándome de la situación.

Al cabo de un año de haber tomado la decisión de responsabilizarme, y gracias a mi hija, fui consciente de que tenía que mostrarle y facilitarle el camino para que, tras mi propia transformación yo fuese ese faro, ese referente en el que pudiese fijarse para ella tener una mejor vida.

Tras un trabajo arduo, formaciones y muchos eventos de crecimiento personal, salió la coach que llevaba dentro. Me acuerdo perfectamente que tras una llamada de teléfono de una persona a la que ayudé solo en esa llamada, fue cuando me dije: ¿tengo esta capacidad?, entonces deja de esconderte, y de ser egoísta y bríndale

a otros las herramientas que tú has estudiado y practicado, para que ellos también puedan vivir la vida que deseen.

A día de hoy mi "para qué" es aún más potente, ya que tras tantos años en este mundo soy aún más consciente de la importancia, pues he experimentado en primera persona cómo puedes cambiar tu forma de ver la vida si tienes a la persona adecuada que te impulse y saque tu mejor versión.

¿QUÉ HA SIDO LO MEJOR Y LO PEOR DE ESTOS AÑOS DE CRECIMIENTO Y FORMACIÓN?

Si me lo permites prefiero empezar por lo peor y dejar un mejor sabor de boca en esta pregunta. Lo peor ha sido verme en un agujero y no ser consciente de que lo estaba. Me encontraba tan sumida en la rutina, en la monotonía, en el "tengo que"... que me olvidé totalmente de disfrutar y de estar más en "el ser". Viví durante mucho tiempo la vida que los demás habían planeado por mí, se suponía que yo tenía que agradar a todos para ser aceptada y no defraudar a nadie, pero claro, con eso estaba defraudando a la persona más importante de mi vida: a mí misma.

Te lo confieso, aún a día de hoy me emociona recordarlo porque no fue nada fácil, pero tras tantos estudios y experiencias de vida solo puedo estar agradecida, porque si me dedico a ello es gracias a haber vivido todas y cada una de mis caídas. ¡Gracias a ellas hoy soy la persona que soy!

Otro factor que me asustaba mucho cuando comencé mi andadura como coach era si iba a ser capaz de acompañar y aportar valor en la vida de las personas, aún tenía que seguir trabajando en mí para ser consciente de que todo estaba ahí, y que solo faltaba creer que podía, tan fácil como mostrar cómo yo lo viví, sin más.



Lo mejor de este camino, sin lugar a dudas, es poder ayudar y acompañar a las personas que me eligen para ser ese faro que les hace ver que hay luz a pesar de las tinieblas.

Mi trabajo me permite vivir en constante crecimiento y transformación, gracias a todos los que me han elegido, ya que me llevo mucho aprendizaje de cada uno de ellos, y aunque parezca que no, para mí tiene un valor incalculable. Es muy gratificante ver cómo personas que, tras haber estado conmigo en talleres, sesiones o conferencias (y ahora espero que también con mi libro), puedan vivir sus vidas en armonía, con tranquilidad, apreciando la existencia desde otro lugar y desarrollando las habilidades. También está siendo muy gratificante para mí poder llevar mi método a las empresas, donde también se pueden generar espacios resilientes desarrollando las habilidades 360°.

SI PUDIERAS VOLVER ATRÁS, ¿HARÍAS EXACTAMENTE LO MISMO PARA LLEGAR A TU MOMENTO PRESENTE?

Totalmente sí, porque si no hubiese experimentado ese estancamiento vital, no tendría la vida de hoy. Es por ello que me siento totalmente agradecida por cada uno de los momentos vividos, sin ellos sería otra persona diferente y la verdad que no quiero ni pensar como hubiese sido todo.

Sé que puede sonar masoquista, pero es que si algo he aprendido a lo largo de todos estos años, que esos momentos de tormenta son necesarios para luego ver los maravillosos colores del arcoiris. Detrás de la tormenta siempre llega la calma. Eso sí, es importante que cambies las gafas con las que ves tu vida y aprendas a transformar el significado de las cosas que te ocurren. Hay una frase que siempre comparto y que he tenido que practicar mucho: no es lo que te pasa sino el cómo gestionas tu lo que te pasa. Lo normal es que te quedes en el victimismo ya que nos encanta dar pena y no perder ese papel tan importante, pero he aprendido que desde ese victimismo solo consigues autolesionarte y castigarte sin sentido. Sólo podrás salir de ahí cuando te responsabilices y tengas claro que siempre puedes vivir a colores, liderando tu metro cuadrado.

SESIONES PRIVADAS, EVENTOS, FORMACIONES... Y LLEGA EL LIBRO, TU LIBRO, QUE ES MUCHO MÁS QUE ESO, ES UN MANUAL PARA LIDERAR NUESTRO METRO CUADRADO. HÁBLANOS UN POCO DEL PROCESO DE CREACIÓN.

Pues el libro ha sido para mí todo un reto, ya que viví una lucha interna de la que saqué mucho aprendizaje para llegar al día de hoy, y estar ahora siendo entrevistada precisamente por el lanzamiento... ¡Guau!

Durante muchos años el inicio del libro estuvo escondido en un lugar de mi ordenador, y cuando digo escondido es literal. Yo me decía constantemente: ¿para qué tengo que escribir este libro, si ya hay millones de ellos que hablan lo mismo? ¿Quién va a querer

comprarlo con todo lo que existe en el mercado? ¿Quién soy yo para escribir un libro? Y así puedo seguir con una lista enorme de excusas que me ponía para no acabar nunca con ello.

En el fondo y tras llegar a este momento, tengo claro que todo eso que me contaba era porque detrás se escondía el miedo al fracaso, e incluso el miedo al éxito. Estaba entre ambos, unas veces era “¿y si no le gusta a nadie?”, otras “¿y si le gusta a mucha gente y eso me aparta de la vida que llevo hasta ahora casi en el anonimato?” Así estuve algunos años, hasta que tuve el honor de asistir a la presentación del libro de una psicóloga muy conocida en España, a la que me apunté nada más saber que venía, ya que había leído muchos de sus libros.

Ella dijo una frase que fue la que me hizo clic y ha hecho que hoy puedas leer este artículo: “Gracias a mis libros he podido llegar a millones de personas, a las que he podido, de alguna forma u otra cambiarles la vida.” Fue tan potente lo que sentí en ese momento, que según llegué a casa me senté delante del ordenador, busqué mi archivo y me puse a ello.

Tras su frase pude ver claro que, si a través de mi experiencia y de mi libro puedo ayudar a más personas, ¿por qué no escribirlo y dejar de ser egoísta, apartando mis miedos y mi ego para así darle la oportunidad a más personas? A día de hoy sigo cagada de miedo, pero con que ayude a una sola persona con mi libro, habrá merecido la pena pasar por ello.

¿CUÁL ES TU PROPÓSITO CON ESTE MANUAL?

Mi propósito principal es poder ayudar a más personas en el mundo, a través de las vivencias, experiencias y herramientas que comparto, ya que no es solo un libro, es un manual donde vas a tener que trabajar en ti, si realmente quieres convertirte en el líder de tu vida. En muchos momentos me desnudo para mostrar que, si yo pude, tú también puedes salir, que somos iguales, personas de carne y hueso que sentimos y padecemos, que solo necesitamos tener la compañía y la certeza adecuada para salir del estancamiento en el que nos podamos encontrar.

¿HACIA QUIEN VA DIRIGIDO?

Va dirigido a todos aquellos que quieran mejorar algún aspecto de su vida, que quieran salir del estancamiento y que en su fuero interno sepan que, si no hacen algo, su vida cada vez ira más hacia el declive.

A todas las personas que puedan estar leyendo esto yo les preguntaría: ¿Cuánto de satisfecho o satisfecha estas a día de hoy con tu vida?, ¿qué



estás dispuesto o dispuesta hacer para cambiarlo?... Si estás poco satisfecho o hay algo que sabes que no está funcionando bien y quieres cambiarlo, sin duda este manual es para ti. Lo bueno es que podrás recurrir a él cada vez que lo necesites, ya que podrá ayudarte siempre. Ojalá lo hubiese tenido yo cuando me encontraba en ese túnel sin salida, ya que habría salido mucho antes de él.

¿CÓMO PODEMOS CONSEGUIRLO?

Pueden conseguirlo a través de Amazon o poniéndose en contacto directamente conmigo por mis redes sociales, ya que ahí estarán los diferentes enlaces para comprarlo.

¿QUÉ LE DIRÍAS A AQUELLA FAYNA QUE COMENZABA EN EL MUNDO DEL CRECIMIENTO PERSONAL HACE UNOS AÑOS?

Pues le diría: Ahora sí que estás liderando tu metro cuadrado, y con ello estás siendo inspiración para que muchas personas vean que es posible. Esto me hace recordar mi mantra, “suelta y confía”, que me ha acompañado todos estos años, ha valido la pena repetírmelo constantemente, porque de una forma u otra me ha ayudado a soltar mis miedos, a confiar en mí y a que a partir de ahora con mi manual otras personas lo puedan lograr, ayudándome a materializar mi propósito de vida. Me emociona ser consciente de ello a través de esta entrevista, y por ello permíteme agradecer a la revista por darme la oportunidad de seguir expandiendo mi mensaje. Acabo muy emocionada por ser aún más consciente, y agradecida de haber tomado la decisión de dejar atrás mis miedos y excusas, hoy miles de personas tienen la oportunidad con mi manual de ser “El líder de su M2”.

Carolina Uche Aquino

"I Love Reggaeton"

Celebra su segunda edición canaria tras cosechar seis sold outs en la gira



"I love Reggaeton" alcanza Tenerife en la penúltima fecha de su gira para celebrar el homenaje al primer "reggaeton" que nos marcó, ese que nunca se olvida. Será el día 8 de noviembre en la Explanada del Muelle de Santa Cruz, después de que estuviera programado inicialmente en el Parking del Palmétum y las entradas se vendieran en tiempo récord como ha ocurrido en las seis fechas previas en la gira 2024 por la Península. También en su visita a Canarias es más que probable que se vendan todos los tickets.

Ante este hecho, a finales de agosto, la maquinaria de Sharemusic!, productora de grandes acontecimientos musicales empeñada en hacer producciones impecables, se puso al frente de resolver la gran demanda de tickets y, contando además con una segunda jornada festivalera pero en este caso para los 90 con la producción de "Love The 90's" (el día 9), el Recinto Portuario de Santa Cruz se postuló como el espacio idóneo y definitivo que albergará a más de 20.000 personas durante los dos días, 8 y 9 de noviembre. En cuanto a colaboraciones y patrocinios, la Autoridad Portuaria apoya naturalmente el evento al celebrarse en su espacio con el Ayuntamiento de Santa Cruz, a través de la Sociedad de Desarrollo y el patrocinio de Turismo de las Islas Canarias (Promotur).

I Love Reggaeton es el primer show musical que realiza un respetuoso homenaje a la historia del Reggaeton y el Electrolatino desde sus inicios hasta ahora, incorporando a sus fundadores y máximos exponentes y construyendo un show totalmente sincronizado y una puesta en escena 100% tecnológica que ha enganchado al público. "El éxito de nuestros shows se debe al sello inconfundible de la promotora, que no es otro que crear conceptos de entretenimiento únicos", comenta Felipe Menéndez, director general de Sharemusic! "Creamos el festival que nadie hizo en su momento. Crear ese festival que no se vivió ha sido un reto mayúsculo en la empresa", afirma.

Por lo tanto, "I love Reggaeton" (ILR en adelante) llega a Tenerife con la escandalosa cifra de seis sold outs de todas las fechas que componen la flamante gira 2024. Bajo ese torrente incontestable de éxito llega a la isla y esta vez a Tenerife, porque el ciclón "I Love Reggaeton" pasó por Gran Canaria en el año 2022 congregando a 12.000 personas consiguiendo colgar el cartel de "todas las entradas vendidas".





EL LINE UP

Los máximos representantes del Reggaeton, el Electrolatino, el Dembow y la Bachata conforman el cartel del festival. Más de 16 artistas mundialmente conocidos por ser los pioneros de este estilo musical se van a dar cita en I Love Reggaeton Tenerife. El show consigue juntarlos en una sola fecha y subirlos al escenario en riguroso directo, es decir, "hacer el festival que nunca se hizo", aclara Menéndez.

Y para muestra un botón, de alguno de los temas que sonarán en esa noche bajo el cielo de Santa Cruz cayendo uno tras otro: Alexis & Fido ("Una entre un millón"); Yandar & Yostin ("Te pintaron pajaritos"); Osmani García ("El Taxi", "Chi Chi Bon Bon"); Henry Méndez ("Rayos de sol"; "Mi Reina"); Lorna ("Papi Chulo"); Jacob Forever ("Hasta que se seque el Malecón") o Buxxi ("Como tú no hay dos"), entre otros.

En la representación canaria no podían faltar las K-narias ("No te vistas que no vas", "Salsa con Reggaeton"), que sin duda será un derroche de energía e ilusión pues con el público disfrutarán de la noche más especial de toda la gira de ILR, pues repasarán sus principales canciones en la isla que las vio nacer y que ha apoyado a Gara y Loida en su travesía artística. Además, en el marco de la jornada, las gemelas estarán grabando su propio documental relacionado con sus 20 años en la música; también harán acto de presencia los grancanarios Dasoul ("Él no te da", "Kung Fu") o Tutto Durán.

Otro de los elementos que hace tan especial a ILR es que todos los artistas que van desfilando lo hacen en un show inmersivo y totalmente sincronizado en el que la música no para nunca. No hay descanso, pues todas las canciones de aquella gran época, la del Reggaeton y el Electrolatino de hace ahora 20 años, estarán presentes gracias a la gran selección del team Dame más Gasolina Djs.

Fotos: Javier Bragado

PISTAS SOBRE EL ÉXITO DE ILR

Sharemusic! es una factoría de entretenimiento referente a nivel europeo que lleva creando desde el año 1999 shows singulares. "Contamos con una gran equipo humano e infraestructura para hacer shows impecables", comenta Felipe Menéndez, director ejecutivo de Sharemusic!. La especialidad de esta vanguardista productora consiste en realizar producciones espectaculares que consiguen sorprender al público al combinar una infraestructura humana, técnica y de diseño propias de grandes eventos y tours globales.

La historia de "I Love Reggaeton" se remonta al año 2022 cuando la promotora musical lanzó el producto y realizó tres fechas durante el mes de noviembre: Madrid, Gran Canaria y Bilbao consiguió vender 45 mil entradas llegando al sold out en cada uno de los eventos. "Canarias tenía que estar sí o sí en la programación cuando lanzamos el producto porque el sonido Reggaeton para todo el país entró precisamente por las Islas", comenta el director. El pasado año 2023 la promotora duplicó las fechas pasando de tres eventos a seis que se realizaron en Valencia, Madrid, Daimiel, Sevilla, Zaragoza y Bilbao.

Pero, para este 2024, el circuito ha crecido y la promotora se propuso una gira amplia que ha dado resultado de seis sold outs, que confirman que hay reggaeton para rato, para jóvenes y adultos, y este festival homenajea al de la vieja escuela, surgido en Panamá o Puerto Rico y del que salieron nombres como Daddy Yankee, Wisin y Yandel, Don Omar, Ivy Queen, Tego Calderón, Héctor y Tito, Arcángel, Plan B o Alexis y Fido..



EVENTONIZATE

María Amenceros

COSTUMBRES ARGENTINAS

FOOD TRUCK

Pedidos a través de Glovo
¡Ahora también puedes comer en El Búnker!

Horario:

Miércoles, jueves, viernes y domingo de 19:00 a 23:00h
Sábado de 13:00 a 16:00 y de 19:00 a 23:00h

Calle Ancor 5 - Marpequeña



Sole Giménez y Juan Valderrama

Nos enamorarán en el Kraus con “Algo Contigo”

Dos de las voces más personales y elegantes de la música actual, SOLE GIMÉNEZ Y JUAN VALDERRAMA, se unen y se fusionan con la Orquesta Sinfónica de Las Palmas para rendir homenaje al “Bolero” en una fecha especial; lo hacen en el año posterior a haber sido declarado éste por la Unesco, “Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad”. Giménez y Valderrama llegan al Auditorio Alfredo Kraus el 6 de diciembre para cantarles al amor y al romanticismo con “ALGO CONTIGO”, un espectáculo dedicado a todas esas pequeñas obras de arte compuestas por grandes maestros como Armando Manzanero, Los Panchos, Consuelo Velásquez o Roberto Cantoral, entre otros muchos, creando una velada de sentimientos sublimes y evocadores, pues quien disfruta de los boleros hace suyas sus letras, sinónimos de intimidad, amor, pasión o desengaños, pero



siempre envueltos en exquisitas melodías. Las entradas están a la venta en la web del Auditorio y también en la taquilla física del recinto en sus horarios de atención al público.

Para la mágica cita, organizada por Búho Management y El Mono Producciones, la musicalidad, delicadeza y la elegancia de Sole y el arte de Juan Valderrama estarán arropados por la Orquesta Sinfónica de Las Palmas, compuesta para la ocasión por más de 30 músicos dirigidos por el maestro José Luis López Antón.

El recorrido musical nos llevará por títulos tan conocidos como: “Te extraño”, “Contigo en la distancia”, “Dos gardenias”, “Sabor a mí”, “Bésame mucho”, entre otros, que Juan y Sole interpretan tanto de forma individual como en formidables duetos.

Sole Giménez

¿Qué se puede decir a estas alturas de Sole Giménez? Solo que es una de las grandes voces de España sin más calificativos ni adornos innecesarios. Soledad tiene un timbre único, reconocible al segundo de empezar la canción y eso es lo que distingue sin duda a las grandes cantantes. Sole es propiamente “el alma de blues”, como reza una de sus canciones más emblemáticas. Hace muchísimo tiempo que dejó de ser la cantante de Presuntos Implicados para ser intérprete y dueña de su carrera. Y en ella sus incursiones hacia el Bolero son constantes.

Estudió Bellas Artes en Valencia después de una infancia en Francia, pero entró a formar parte del sueño de la música mediante su hermano para luego formar el grupo Presuntos Implicados, que se inició en la década de los 80 y en el que estuvo, bajo un éxito arrollador, 23 años.

La carrera musical de Sole ha tenido muchos giros pero destaca en ella la valentía. Abandonó el grupo en plena oleada de éxito y emprendió sola cuando, para la industria, ya no era una niña precisamente. Ha conseguido doblegar la fuerza de la industria musical hacia donde ella rema y solo lo ha conseguido porque ha hecho valer su talento y su forma exquisita de cantar.



Juan Valderrama es muchísimo más que el hijo de Juanito Valderrama y Dolores Abril. Lo sabes desde que echas un ligero vistazo a su extenso curriculum repleto de proyectos, de datos, de formación y de ese binomio presente en cada día de su vida, el “Juan periodista” (ganó incluso una Antena de Oro por el programa que condujo en Onda Cero, “Escuche a sus vecinos”, basado en un clásico radiofónico) y el “Juan cantante”. Las dos esferas conviven y de qué manera, pero prevalece en su ser el Juan cantante, creador y artista.

Como intérprete su discografía es extensa; en su primer álbum “La Memoria del agua” colaboraron Joaquín Sabina, Ana Belén y Vicente Amigo, y como creador de espectáculos, también le ha ido de fábula. Juan Valderrama ha demostrado con el peso de los años ser un artista 360 grados.

Emprendió y completó el guion para el circuito escénico un espectáculo sobre la vida de su padre, Juanito Valderrama, llamado “Bajo el ala del sombrero”. En el hizo gran alarde de su conocimiento en el género de la música de sus padres, el Flamenco y la Copla, pero no era solo un homenaje a la figura de su padre sino también repasaba a los artistas que lo influenciaron y subieron con él a los escenarios, como Marchena, Pepe Pinto o La Niña de los Peines.

Antes de “Algo contigo” su último proyecto fue el “Diván del Tamarit” y el poemario de Federico García Lorca, musicado por Carlos Cano, un reto que le supuso una continuidad en su carrera con la poesía como elemento principal.



Información sobre la nueva Ley de Bienestar Animal

respecto a la prohibición de venta de perros, gatos y hurones en tiendas

Con la entrada en vigor de la nueva Ley de Protección de los Derechos y el Bienestar de los Animales, más conocida como Ley de Bienestar Animal (LBA), España marca un hito en la protección de los animales de compañía. El pasado 29 de septiembre de 2024 finalizó el plazo de asimilación de la normativa, que prohíbe la venta de perros, gatos y hurones en tiendas. Kiwoko hace tiempo que ya cumple esta normativa, y en sus establecimientos se pueden seguir encontrando especies animales, como peces, aves, reptiles y pequeños mamíferos, con el fin de promover ante todo su cuidado y bienestar animal, fieles a su misión.

La nueva Ley de Bienestar Animal tiene como objetivo erradicar la venta indiscriminada de animales de compañía, lo que históricamente ha derivado en un aumento de abandonos. A partir del 29 de septiembre de 2024, los criadores autorizados son los únicos que podrán vender perros, gatos y hurones, mientras que las tiendas de animales deben centrarse en otras especies.

Para las personas interesadas en incorporar a sus familias un perro, gato o hurón, Kiwoko impulsa su iniciativa de adopción, a través de su web Kiwoko Adopta, recientemente actualizada, en colaboración con protectoras. Este programa ofrece una alternativa ética para quienes buscan sumar un nuevo miembro a su familia, fomentando la adopción responsable. Hasta la fecha, Kiwoko Adopta ha ayudado a encontrar hogar a más de 34.500 animales.

“Este es un avance importante para el bienestar animal en España. En Kiwoko seguimos promoviendo la adopción como la mejor vía para dar un hogar a estos animales, mientras mantenemos nuestro compromiso con el bienestar de otras especies que continúan disponibles en nuestras tiendas”, explica Claudia Compte, directora legal de Grupo IskayPet (Kiwoko, Kivet, Tiendanimal, Clinicanimal y Hospital Veterinario Madrid Centro).

Otras especies y el compromiso de Kiwoko con el bienestar animal

Kiwoko sigue siendo un referente en el cuidado de peces, aves, reptiles y pequeños mamíferos, donde cualquier

persona interesada en incorporarlos a sus familias, los pueden encontrar en sus tiendas físicas. La empresa se compromete a asegurar la trazabilidad y bienestar de cada especie desde su llegada a la tienda hasta la llegada a su nuevo hogar. Esto incluye controles veterinarios rigurosos, seguimiento de cada ejemplar y la provisión de entornos que imitan sus hábitats naturales.

“El bienestar animal es parte de nuestra filosofía. Garantizamos que los animales disponibles en nuestras tiendas reciben el cuidado adecuado, lo que implica mantener entornos apropiados y cumplir con los más altos estándares de trazabilidad”, añade Claudia Compte.

Puntos clave de la Ley de Bienestar Animal

La Ley de Bienestar Animal fue aprobada en febrero de 2023 por el Congreso de los Diputados y más tarde por el Senado el 8 de marzo del mismo año. A continuación, se resumen algunos de los aspectos principales recogidos en esta legislación.

La nueva ley permite la incorporación a las familias de animales como conejos, cobayas, reptiles, roedores, peces y tortugas, disponibles a través de tiendas autorizadas como Kiwoko. Sin embargo, la venta de perros, gatos y hurones solo se podrá realizar a través de criadores registrados, prohibiendo la venta directa de estos animales por internet para evitar el tráfico ilegal y garantizar su bienestar.

Un cambio significativo es la creación de un ‘Listado positivo’ que definirá las especies que pueden ser consideradas animales de compañía, tanto silvestres como domésticas. Estos listados están en proceso de desarrollo y se espera que el reglamento que los regule esté aprobado en los próximos dos años.

Además, introduce nuevas obligaciones para los padres de animales de compañía, como garantizar cuidados básicos y evitar la reproducción incontrolada, con medidas específicas como la esterilización obligatoria de gatos antes de los seis meses y un curso de formación para futuros padres de perros, junto con un seguro de responsabilidad civil.

El Beefeater Xmas Market se muda al Muelle Deportivo

El Muelle Deportivo se convertirá en la nueva “sede” del Beefeater Xmas Market, que ya se ha convertido en una cita ineludible de la Navidad en Las Palmas de Gran Canaria. El animado y colorido mercadillo navideño de estética “british”, que tendrá lugar del 5 al 8 de diciembre, vuelve a asentarse sobre sus tres columnas vertebrales: stands para shopping navideño con las firmas más sorprendentes, vanguardistas y de calidad; la zona gastronómica en formato “foodtrucks” con la restauración más sabrosa y puntera de la ciudad y el escenario rojo, al más puro estilo London, para las actuaciones musicales, de humor y de improvisación.

¿Qué podemos decirte del cartel de este año? Solo advertirte que esta edición ha pegado un salto cualitativo y trae a la crème del humor nacional, destacando puntales del arte de hacer reír como Agustín Jiménez y Sara Escudero.



El Xmas Market, promovido por Beefeater London, ha tenido un crecimiento exponencial en estos tres años y la tendencia se mantiene al alza. Para la cuarta entrega, de 22 stands se pasa a 30 y en foodtrucks también se crece. Es por eso que la ubicación se ha ido quedado pequeña para las expectativas que crea el mercadillo desde meses antes de su celebración, tanto para el aforo normal que se acerca en cada día de celebración como para las empresas interesadas en asistir, y es que en la segunda y tercera convocatoria pasaron por el mercadillo 75.000 y 96.000 personas, respectivamente.

El hecho de que el Mercadillo dé un pequeño salto hacia el Muelle Deportivo es un distintivo con el que la Organización da un paso hacia una mejor convivencia del evento con la ciudad, que se sigue celebrando en una zona idónea y muy próxima a la anterior, pero pensando en el descanso vecinal, que era algo más complejo en las Ramblas y obligaba a cerrar en determinados horarios.

BEEFEEATER LONDON
XMAS MARKET 2024

MERCADILLO NAVIDEÑO, PUESTOS DE COMIDA Y BEBIDA, SHOWS Y MUCHO MÁS

JUE 5	VIE 6	SÁB 7	DOM 8
IMPRO CANARIAS 16:00	ABIAN DÍAZ 14:00	DELIA SANTANA & ROMINA VIVES 14:00	LENGUA DE SUEGRA 14:00
AGUSTÍN JIMÉNEZ 18:00	ANARTISTAS 16:00	ARTISTA SORPRESA 16:00	SARA ESCUDERO 16:30
QUÉ CHIMBA 19:30	HAVANA 500 18:00	KILOMBO IMPROVISADO 18:00	LOS LOLA 18:00
KILIAN VIERA 21:30	PEDRO AFONSO 20:00	ADUÉN AMAYA & BAMBOLEO 20:00	WILLY FLORES 20:00
DJ 23:00	ASERES 22:00	YET GARBEY (LA BUENA VIBRA) 22:00	DJ 21:30

AGENDA Y HORARIOS SUJETOS A CAMBIOS DE PROGRAMACIÓN

HORARIO - 13:00 - 01:00

DEL 5 AL 8 DE DICIEMBRE

NUEVA UBICACIÓN
MUELLE DEPORTIVO (LPGC)

ENTRADA GRATUITA
AFORO LIMITADO

DISFRUTA DE UN CONSUMO RESPONSABLE. 40°

Por tanto, el mercadillo mantiene su filosofía de que sea un lugar de encuentro, de entretenimiento, de compras navideñas, de brindar en esta bonita época del año y de ser felices acompañados por la gente con la que queremos estar. Recuerda que este año la edición se intensifica en actuaciones cada jornada pero se reduce un día de celebración ¡Observa el cartel porque este año no puedes faltar ni un solo día al Xmas Market que organiza Beefeater London!

María Ameneiros

EVENTONIZATE



SCHMIDT
MUEBLES A MEDIDA

C/ JUAN MANUEL
DURAN, 44 - 652 325 745

¡PIDE CITA YA!

No, es no

Y, ¿QUÉ PARTE DEL NO, NO ENTIENDEN?

En este año 2024 el número de casos de acoso laboral y sexual en el trabajo se ha disparado. Esta situación, que no es nueva pero sí alarmante, se ha recrudecido de una forma brutal, porque uno de los muchos elementos que ha tenido esta dramática crisis que padecemos en este país es la situación que están viviendo miles de trabajadoras, y digo trabajadoras porque de los casos que se han denunciado de acoso laboral, el 91,2% son mujeres, y en los casos de acoso sexual en el ámbito del trabajo es del 99,6%. Estas cifras por sí mismas son escalofriantes.

Que un energúmeno, porque hay que llamarlos así, se crea con derecho por su posición de propietario, mando jerárquico o por su condición de hombre, a destruir la vida de una persona moral, psicológica y económicamente y someterla a una humillación es imperdonable. La insinuación con la excusa de la broma, el tocamiento bajo la excusa de la confianza entre compañeros, el presionarte para que realices una mayor cantidad de trabajo y funciones que pongan en peligro tu seguridad, o trabajar más tiempo de lo que estipula tu contrato, hacen que para muchas trabajadoras el levantarse para ir a trabajar acabe siendo un calvario.

En una sociedad moderna donde se está legislando contundentemente y con toda la justificación del mundo en contra de la violencia de género, el acoso escolar o el acoso virtual, no se entiende como no se actúa en la misma medida contra el acoso laboral y sexual donde según fuentes de diferentes ámbitos, calculan que pueden ser víctimas de estos comportamientos en torno a 30.000 trabajadoras. Los datos citados son casos denunciados a diferentes organismos, pero, ¿Cuántos miles de casos se mantienen en el anonimato por miedo? Entiendo que la administración tiene una gran parte de culpa, ya que ahora mismo se carece de una protección integral a los trabajadores que sufren esta situación:

- Apoyo jurídico y orientación gratuita.
- Apoyo psicológico gratuito.
- Creación de un servicio específico dentro de la inspección de trabajo que actúe de inmediato.
- Creación de un marco jurídico laboral, en el que dichas trabajadoras se encuentren amparadas y protegidas mientras se clarifica su situación en el ámbito judicial.



Y... ¿Por qué digo esto?, porque lo primero que se encuentra cuando se denuncia este tipo de casos es la carta de despido, represalias o directamente es apartada y aislada de sus compañeros. En España, solo el 16,6% de las empresas tienen protocolos aprobados y puestos en funcionamiento para los casos en los cuales un trabajador o trabajadora denuncia acoso sexual o laboral. En definitiva quiero terminar justificando el título de este artículo "NO, ES NO Y, ¿QUÉ PARTE DEL NO, NO ENTIENDEN?":

- No tienen derecho a humillar, maltratar o mancillar la dignidad de ningún trabajador.
- No tienen derecho a poner en peligro la salud psicológica de ningún trabajador.
- No tienen derecho a chantajear con su futuro laboral o económico.
- No tienen derecho a que estos comportamientos sigan impunes, sino que todo el peso de la ley caiga sobre ellos.

Y por último... ¿Qué parte del no, no entiende la Administración, que sigue permitiendo estos comportamientos que en este año han aumentado un 33%?

Antonio Rodríguez

¿Problemas laborales?

Afílate a SITCA



SINDICATO INDEPENDIENTE DE TRABAJADORES DE CANARIAS



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

Calle La Marina N. 51
Esc. 2 planta 1 ofic. 12.
922 289 917
STA CRUZ DE TENERIFE

Estamos también en Fuerteventura / Lanzarote / La Gomera

La Cofradía
de Taliarte



RESTAURANTE

TELÉFONO: 928.134.387



Chef Daniel Pérez

¡EL MEJOR PESCADO FRESCO DE LA ZONA!

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

DYSTECA



Print

¡PRÓXIMAMENTE!

www.dystecaprint.com

Tu nueva página de personalización, con la garantía de **DYSTECA**



Calentando motores...

Estamos Trabajando
para ofrecerte un servicio de calidad.

Personaliza tus ideas con un solo click.

**IMPRESIÓN DTF
TEXTIL**

**CORTE Y GRABADO
LÁSER EN MADERA**

METACRILATO

MERCHANDISING

SUBLIMACIÓN



Metacrilatos con peana



Puzzles



Madera

Chapas
varios modelos



Piedra pizarra

Textil DTF



Bolígrafos



Reloj metacrilato

Y MUCHO MÁS...

SÍGUENOS EN REDES