



UN MES CON MUCHO ARTE

ARCO llega a su 32 edición con Turquía como invitada y con la vista puesta en los coleccionistas ●●● Entrevista con **EUGENIO MERINO**, el artista que metió a Franco en una nevera ●●● Le ponemos nota a las **VERSIONES VIRTUALES** de los grandes museos del mundo



segundamano.es ^{2!}



**véndelo
y haz un
buen negocio**

app para android



app para iPhone



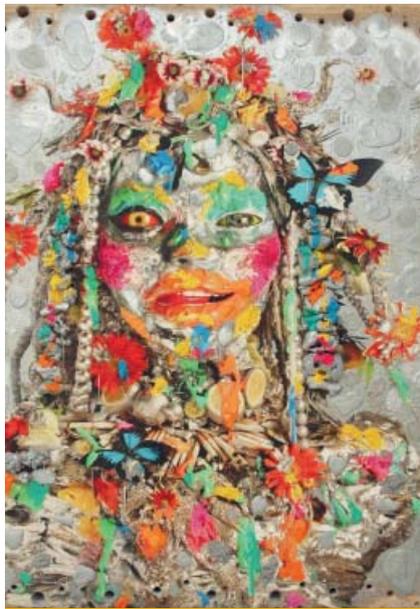
www.segundamano.es

Nº 8
UN MES
CON MUCHO
ARTE
Febrero 2013



Reportaje 20
Museos virtuales

Hemos visitado las webs de los principales museos, y valorado su diseño, navegación y accesibilidad. He aquí el resultado.



Reportaje 12
Arte contemporáneo

ARCO alcanza su 32 edición este mes. Del 13 al 17 de febrero se podrá ver en Madrid lo mejor en la creación artística contemporánea.



Director Arsenio Escolar
Vicedirectora Virginia Pérez Alonso
El mensual es una publicación elaborada por el departamento de Publicaciones no Diarias de 20 minutos. **Dirección** Josán Contreras
Diseño David Velasco
Coordinadores Pilar Sanz y Ángel Petricca
Maquetación Laura Rodríguez

EDITA GRUPO 20 MINUTOS S.L.
Presidente Sverre Munck
Vicepresidente Eduardo Díez-Hochleitner
CEO Juan Balcázar
Publicidad Antonio Verdura (director general)
Operaciones Héctor María Benito
Producción y Logística: Francisco F. Perea
Marketing Juan Antonio Roncero
TI Juanjo Alonso
Administración Luis Oñate
Recursos humanos José Alcántara
Imprime Rotocayfo (Impresia Ibérica)
20 minutos, Condesa de Venadito, 1. 28027 Madrid. Teléfono: 902 20 00 20
Depósito Legal: M-14348-2012
Portada: Eduardo Arroyo, *Abélaro*, 2012.



Entrevista 16

EUGENIO MERINO

Una interesante y reveladora conversación con un artista polémico y provocador, a la espera de juicio, este mismo mes, por haber presentado en ARCO 2012 una escultura de Franco dentro de una nevera.

Los monográficos de el mensual
TIERRA VIVA 24 a 28



Tu casa, con tus propias manos
Si te lo propones, con materiales sostenibles, algo de financiación y el espíritu de los pioneros, puedes levantar tu vivienda.

Secciones

6 > **EMERGENTES**

Alessio Arena es un joven músico y escritor napolitano, residente en Barcelona, que prepara nuevo libro y disco. La crítica lo ha definido como 'canta/escritor'.

10 > **TECNOLOGÍA**
Recorrido práctico por

el mundo de las **minitables** que se pueden encontrar en el mercado español.

34 > **CORAZÓN** Un buen número de **celebrities** han comenzado a **cortarse el pelo** a lo chico. Te mostramos una selección de peinados.

36 > **VIAJES** Desde su inauguración en 1992, **Disneyland París** ha



recibido más de 260 millones de visitantes. Te contamos cómo es (y algunas curiosidades).

38 > **RELACIONES PERSONALES**
¿Sabes que se puede aprender a tener **sentido del humor**?

39 > **GASTRONOMÍA**
Este mes te enseñamos a hacer **platos divertidos** para los niños y a



prestar atención a la **obesidad**.

40 > **DECORACIÓN**
Algunas ideas y consejos para hacer tu casa más acogedora con **cortinas**.



Escríbenos. Manda tus opiniones sobre este número y sugerencias sobre lo que te gustaría ver publicado en los próximos a elmensual@2ominutos.es o déjalas en nuestra cuenta de Twitter: [@2omelmensual](https://twitter.com/@2omelmensual)



calle20.es

Desde ahora, la nueva web de **calle20** te entrará por los ojos. Con el mismo espíritu que la revista impresa, pero con muchas más vistas. Para que sigas estando al día, cada día. Para lo que hay que leer. Para lo que hay que ver.



También en tu tablet y smartphone.



Síguenos



Harto de lugares y expresiones comunes

En el número de enero de 'el mensual' confunden, como tantas otras publicaciones, 'libro electrónico' con 'lector de libro electrónico'. ¿Por qué? Los periodistas incurren en una grave responsabilidad al no saber emplear de forma correcta su lengua materna, pues sus errores pueden ser adoptados por las personas a las que dirigen su información. ¿Se estudia gramática y ortografía en las facultades de Ciencias de la Información? ¿Siguen existiendo los correctores en prensa, radio y televisión? Estoy harto del uso en los medios de comunicación de expresiones como 'poner en valor', 'erario público' y tantas otras... O confundir 'adolecer' con 'carecer', 'altura' con 'altitud', 'avalancha' con 'estampida' (no se ha empleado de forma correcta en todas las informaciones sobre el accidente del Madrid Arena), 'deflagrar' con 'explotar' o con 'estallar', 'memorial' con 'monumento', 'mortandad' con 'mortalidad', 'subvención' y 'subsidio', etc.

ENVIADO POR **MONZI (VÍA E-MAIL)**

Marihuana: ¿por qué no legal?

Les escribo para transmitirles mi agradecimiento por abordar, en su número de enero, el tema del cannabis de una manera tan imparcial y positiva. Es una cuestión que genera mucha controversia y desacuerdos por parte de los que tienen el poder, que no escuchan (o no quieren escuchar) la opinión de la gente y la libertad de actuación de cualquier persona adulta, siempre y cuando no dañe a los demás. Pese a ello, nos dan acceso a otras sustancias peores, como el tabaco o el alcohol, que se pueden conseguir en cualquier cualquier lugar y a cualquier hora. Aparte del uso lúdico, hay infinidad de beneficios que nos puede aportar. De nuevo mostrarles mi gratitud y enhorabuena por su trabajo.

ENVIADO POR **JUAN LUIS INIESTA (VÍA E-MAIL)**

La marihuana no deja de ser una droga, y como tal no debería ser legal. Tampoco estoy a favor del consumo de tabaco y alcohol.

ENVIADO POR **WELSON (VIA 20MINUTOS.ES)**

La marihuana no tiene propiedades adictivas. Los que dicen que son adictos es porque ellos se lo creen, como también hay personas que dicen ser adictas a la Coca-Cola o al chocolate. Es algo mental, no químico.

ENVIADO POR **NICOO (VIA 20MINUTOS.ES)**

Si se legalizara la marihuana se acabarían los problemas para la sanidad pública y la educación, pues nadaríamos en un río de oro.

ENVIADO POR **TYFYTYFYGTY (VIA 20MINUTOS.ES)**

A la marihuana hay que perderle el miedo y aprovechar las propiedades beneficiosas que tiene. No olvidemos lo que costó el consumo del tabaco en Europa.

ENVIADO POR **PACOLUIS (VIA 20MINUTOS.ES)**



Las drogas tienen que ser legalizadas y cobrar impuestos por unos productos que ya están en nuestra sociedad, pero en el mercado negro. Se mueven muchísimos millones de euros en drogas y nadie paga un duro. Eso sí, cuando están malitos por su causa... a la sanidad pública española.

ENVIADO POR **DOCE... (VIA 20MINUTOS.ES)**

Hugo Silva: «El miedo es un error»

Si quieren proteger el cine español que le bajen el precio.

ENVIADO POR **LA FAMILIA (VIA 20MINUTOS.ES)**

El que se pasa la vida actuando es porque no se atreve a enfrentarse a ella.

ENVIADO POR **VITY (VIA 20MINUTOS.ES)**

La fotografía del ADN

Llegamos a Marte, a la Luna, fotografiamos el ADN... pero luego no somos capaces de curar el cáncer, el SIDA, la alopecia, la tetraplejía... Hay algo extraño en todo esto.

ENVIADO POR **ACATAPESFOIYÚ (VIA 20MINUTOS.ES)**

Impresionante. Hay otros mundos, pero están en este.

ENVIADO POR **ROBERTO. (VIA 20MINUTOS.ES)**

¿Con qué personaje histórico te gustaría irte de farra?
Participa en la pregunta del millón.
Pág. 42

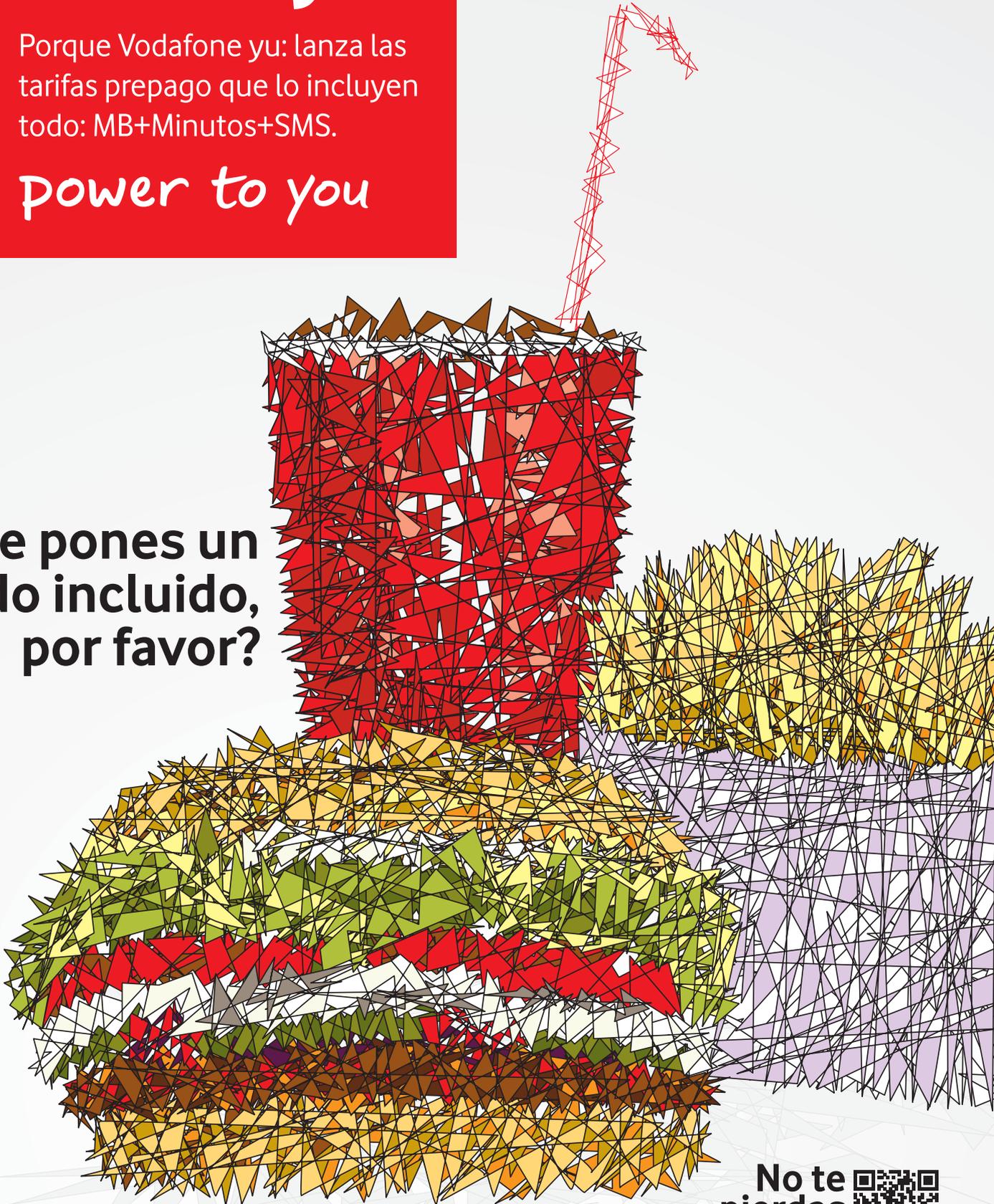


Vodafone yu:

Porque Vodafone yu: lanza las tarifas prepago que lo incluyen todo: MB+Minutos+SMS.

power to you

¿Me pones un todo incluido, por favor?



yu.vodafone.es

No te pierdas nada 



El 'canta/escritor' Alessio, en Casa Parramón, sus luthiers de referencia en Barcelona.

Alessio Arena

Es un músico que escribe, o al revés. Canta y escribe novelas y obras de teatro que se representan. Ahora anda por su cuarto libro y prepara su segundo CD.

Texto **Luis Fernández Zaurin** Foto **Hugo Fernández**

Nació «demasiado cerca de lo imposible», en un barrio popular del centro de Nápoles, donde de niño jugó al fútbol en la calle «casi esquivando los cadáveres de la noche anterior», en una ciudad cuya relación con el resto de Italia es, según él, similar a la que hay entre Cataluña y Extremadura. A los veintipocos –nació en 1984– dejó Italia y se fue a vivir a Madrid, aunque a él le gusta decir que se fue a vivir a Lavapiés, donde escribió su primera novela, *La infancia de las cosas*, publicada en su país en 2009 y por la que recibió el premio Giuseppe Giusti.

En escribir teatro y en publicar dos novelas más (ahora está escribiendo la cuarta), puede

haber influido su formación en letras. Sin embargo, a este autor cuya primera obra fue definida por la crítica como 'realismo napolatino' (sus referentes son Lezama Lima, Reinaldo Arenas, Juan Rulfo y Roberto Bolaño), no le satisface ser considerado un escritor: «No me complace del todo. A veces hay que decir las palabras y mi decir es un decir musical». Para el teatro ha escrito *Sciore Arancia* y *Hielo*, ambas representadas, y Nudo Teatro de Madrid llevará a escena *El árbol*, su última pieza.

Fue en Barcelona, donde reside desde hace cuatro años –aunque él prefiere decir que vive en el Raval–, donde su otra faceta, la de compositor y cantante empezó a cuajar.

Nada impersonal

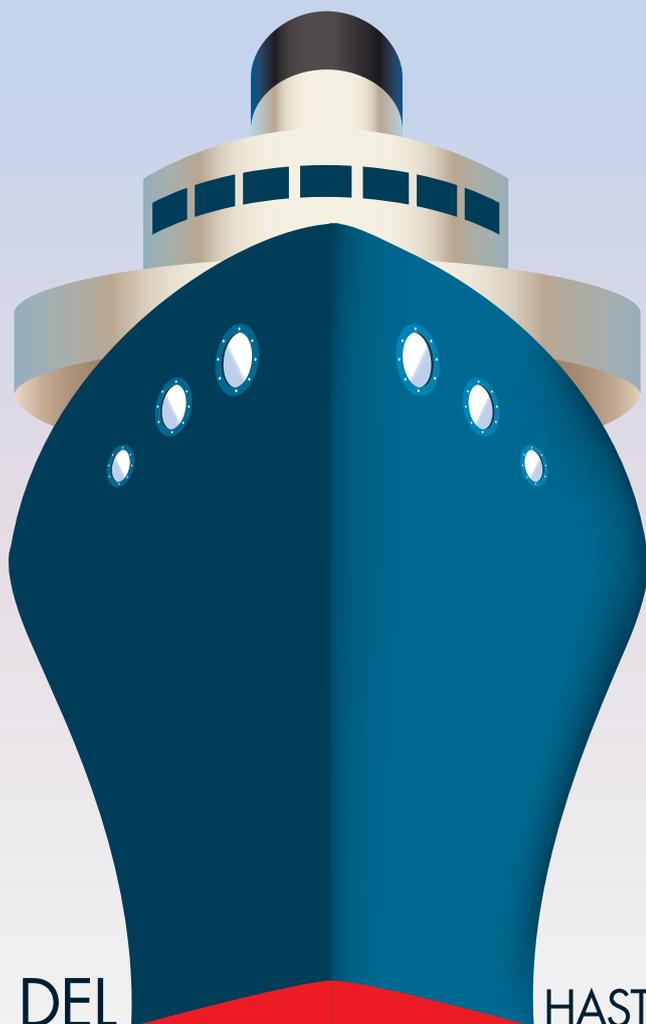
- **Talento es Kafka, no Bisbal:** Aborrece la palabra talento: cree que justifica el divismo y le da más importancia al representar que al ser de verdad, y por lo que el uso de la palabra tiene de perversión.
- **Escritura, sí; literatura, no:** «Prefiero la escritura porque la literatura la hacen los críticos. Me gusta contar cosas sobre mi familia y sobre el lugar del que vengo, mostrar esa realidad».
- **Respeto por las etiquetas:** «No me gusta que me digan cantante porque no he estudiado apenas para ello y la palabra cantautor me merece mucho respeto, igual que cualquier otra etiqueta».
- **Referentes musicales:** «Mi primer concierto fue un homenaje a Luigi Tenco». Entre sus referentes están Amancio Prada y géneros como el jazz, la trova cubana, el flamenco o la copla.

Sus primeros pasos los había dado en discos de participación italiana, pero su primer EP, producido por integrantes del mítico grupo de origen napolitano Nuova Compagnia di Canto Popolare (NCCP), fue *Autorretrato de ciudad invisible* (2010), centrado en Barcelona. Un trabajo que incluía canciones en castellano, el *Paraules d'amor* de Serrat y un fado fantasma. A esa continuidad en la música como creador y como intérprete contribuyó un reencuentro con su padre, músico profesional en Italia, momento a partir del cual Arena asegura ser más consciente de lo que quiere hacer. Así, tras su primer trabajo, su actividad en ese campo fue a más, colaborando con su hermano Giancarlo Arena en *La casa vacía* y lanzando a la Red el single *Pasos de cebra*. Ya en 2011 participó como intérprete junto a la *jazz singer* catalana Judit Neddermann en *Tot aquest silenci*, tercer disco de la pianista Clara Peya.

El disco que ahora está intentando

financiar mediante *crowdfunding*, *Bestiari(o) Familiar(e)*, aún más si cabe sus dos ocupaciones principales, la música y las letras, ya que para este joven que ha sido bautizado como 'canta/escritor', «ninguna familia puede escapar de su literatura». El CD recogerá canciones en castellano y catalán en su primera parte y en italiano y en napolitano en la segunda. Sus financiadores recibirán una recopilación de relatos cuyo tema será la transfiguración de su familia. «Es un bestiario que en vez de animales reúne objetos y cada uno representa a un familiar: el caballo que me regaló mi padre, un He Man al que le faltaba una pierna como a mi abuelo, mi favorito...».

En su vocación literaria pudo influir el «profundo matriarcado» en el que se crió, «con esa gran fuerza oral», algo que desde niño se plasmó en largas cartas que escribía a su madre, que vivía en Barcelona. Considera que sus opiniones, sentenciosas y contundentes, lo representan, y que de alguna forma hacen que esté donde está –en un cierto margen *underground*, un ambiente donde no tiene muchos amigos porque no quiere que eso se convierta en una caricatura–, que es donde le gusta estar. «Quizá en el futuro sea posible salir adelante. Aquí en Barcelona es más fácil que en Italia, donde tampoco sería famoso, pero tendría menos libertad».



SEMANA DEL HASTA EL 28 DE FEBRERO

CRUCERO

GRATIS ⁽⁶⁾

- Bebidas • Excursiones
- Acercamientos al puerto
- Créditos a bordo
- Etc.



NIÑOS
GRATIS ⁽²⁾

HASTA **-60%** ⁽¹⁾

RESERVA
desde **60€** ⁽⁵⁾

10 Pago en
MESES
SIN INTERESES ⁽³⁾

¡Y SI EL PRECIO BAJA
TE LO IGUALAMOS! ⁽⁴⁾

ESPECIALISTAS EN CRUCEROS. 100% SATISFACCIÓN.



902 400 454
www.viajeselcorteingles.es

VIAJES
El Corte Inglés

PROMOCIÓN VALIDA PARA CRUCEROS HASTA EL 31 DE DICIEMBRE. (1) Descuentos por reserva anticipada, aplicables sobre las tarifas máximas publicadas en catálogos 2013 de las compañías navieras en determinadas salidas, buques y categorías (el descuento del 60% se corresponde con la tarifa Momento Crucero de la compañía Pullmantur en algunas salidas). (2) Consulta condiciones y fechas de aplicación. (3) DEL 20 DE ENERO AL 28 DE FEBRERO 2013. Intereses subvencionados por Viajes El Corte Inglés S.A. Financiación sujeta a la aprobación de Financiera El Corte Inglés E.F.C. S.A. Por compras superiores a 300€. Recibo mínimo de 30€. Gastos de gestión financiados. 9€. Ejemplos representativos de financiación de compras: Importe 300€, aplazamiento a 10 meses sin intereses TIN 0%, TAE 6.69%, gastos de gestión 9€, importe total aplazado: 309€. Importe 1.000€, aplazamiento a 10 meses sin intereses TIN 0%, TAE 1.98%, gastos de gestión 9€, importe total aplazado: 1.009€. (4) Si el precio de tu crucero baja hasta 21 días antes de la salida del crucero te devolvemos la diferencia. Consulta condiciones de aplicación. (5) Pago desde 60€ por persona a descontar al anticipo a efectuar 2 meses antes de la salida del crucero. (6) Consulta barcos, salidas y fechas. CONSULTA CONDICIONES DE LA PROMOCIÓN SEMANA DEL CRUCERO EN www.viajeselcorteingles.es. C.I.C.MA 59, Hermosilla 112 - Madrid.

'Gonzoo', una web muy joven

Nace *Gonzoo* (www.gonzoo.com), un nuevo medio de comunicación 'on line' enfocado en los jóvenes. Una apuesta multisoporte por la información de calidad, «con criterio, sin prejuicios».

Gonzoo (www.gonzoo.com) ya está on line. Se trata de un nuevo medio de comunicación digital dirigido a los jóvenes. Una apuesta diferente, que llega para ocupar un hueco que hasta ahora estaba desierto: el de la información de calidad y con criterio para los jóvenes. Lo hace con una idea muy clara, cubrir solo la actualidad que realmente interesa a sus lectores, y alejarse de las noticias convencionales que se publican en el resto de medios generalistas. Se trata, además, de un desarrollo multisoporte, pensado para optimizar la lectura desde cualquier dispositivo digital, sea un móvil, una tableta o un ordenador. Estas son las claves para descubrir su contenido:

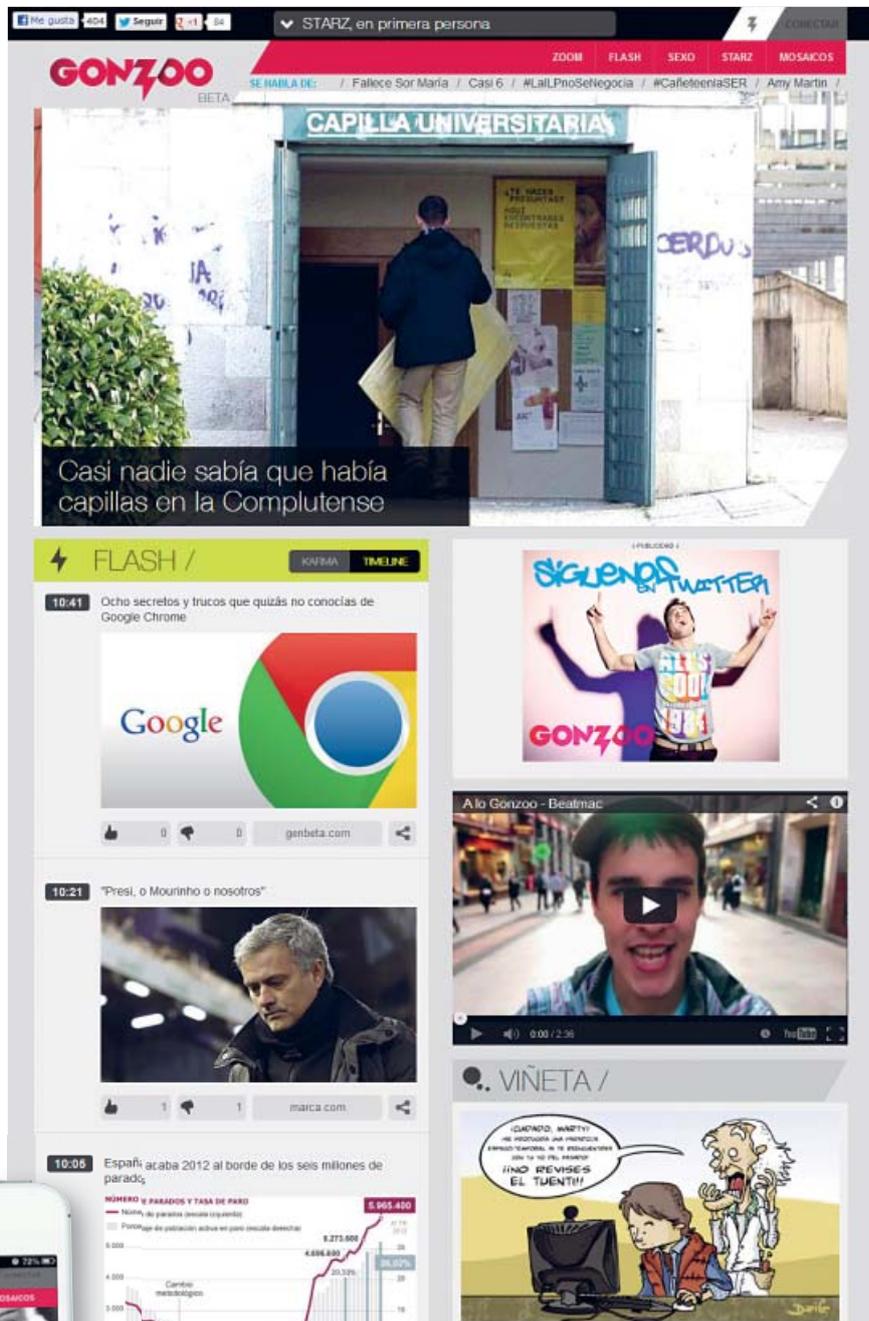
ZOOM. Reportajes propios. En esta sección se recogen cada día nuevos reportajes escritos por la redacción de *Gonzoo* y por sus colaboradores. Son sobre todas las temáticas, pero con un punto en común: siempre teniendo en cuenta que las personas son las verdaderas protagonistas.

FLASH. La última hora. Hay que conocer la actualidad mediática, lo que está pasando, pero *Gonzoo* considera que el modelo ha cambiado, sobre todo por la influencia de las redes sociales. Es por eso que ha creado la sección *Flash*, donde se recogen las últimas noticias de cada día de forma breve, referenciando y enlazando siempre a las mejores fuentes. Los lectores, de este modo, pueden saber qué está sucediendo con un sólo vistazo o, si así lo desean, ampliar la información a través de la selección que le proporciona *Gonzoo*. El *Flash* puede ordenarse por fecha o por Karma, que destaca las más valoradas por los propios lectores.

SEXO. Práctica y desinhibida. Reportajes prácticos, con un tono desenfadado, sin paternalismos ni pudores. Esa es la propuesta de la periodista Sara Gil, copresentadora del programa *La Mar de Noches* de Los40, para la sección de Sexo.

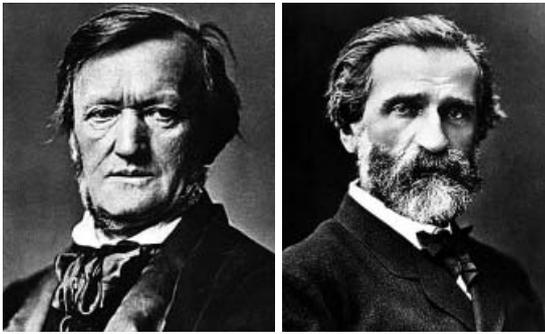
STARZ. Firmas destacadas. Cultura, Tecnología, Moda y tendencias, TV, Música, Deportes... Esos son sólo algunos de los temas que tratan cada día las 'firmas estrella' de *Gonzoo*. Un equipo que pronto aumentará con un nuevo colaborador que *Gonzoo* está buscando entre los propios lectores a través de las redes sociales.

MOSAICOS. Listas útiles. A veces Internet ofrece tanta información que es difícil saber qué es lo realmente importante. En los *Mosaicos*, *Gonzoo* selecciona las mejores fuentes de información sobre diferentes temáticas que surgen de las redes sociales. Puedes seguir a *Gonzoo* en @gonzoonews



Ilusión, curiosidad y compromiso

Gonzoo es un medio de información para jóvenes. Y al decir jóvenes nos referimos a ilusión, curiosidad, compromiso, ganas de probar y mil cosas más. La edad es un estado emocional, no una circunstancia física, así que cada uno sabrá si le interesa lo que *Gonzoo* tiene que contar. En *Gonzoo* queremos que los jóvenes sean protagonistas de la información no solo en los sucesos y las páginas de sociedad. No queremos que sean un reportaje antropológico que sale una vez al mes. Sabemos que les interesan muchas cosas, tantas que no caben en un listado. Y que no les gusta que les digan lo que deben hacer o pensar. Ni cómo deben comportarse. Con criterio, sin prejuicios. Así hemos definido *Gonzoo*. Así somos, y así seremos. Y advertimos: meteremos la pata alguna vez, porque no somos perfectos. Pero es que tampoco lo queremos ser.



A Wagner (izda.) no le gustaba la música de Verdi. A este, sí la de Wagner.

Dos músicos de doscientos años

Este año, Alemania e Italia se vuelcan en celebraciones en honor de sus compositores

Alemania e Italia han programado para 2013 un sinfín de homenajes a dos genios revolucionarios de la música nacidos hace doscientos años: Richard Wagner (Leipzig, 22 de mayo de 1813-Venecia, 13 de febrero de 1883) y Giuseppe Verdi (La Roncole, 10 de octubre de 1813-Milán, 27 de enero de 1901). Aunque la mayoría de las representaciones en honor del músico italiano serán en La Scala de Milán, Roma estrenará *I due Foscari*, con Werner Herzog como director de escena, y en Florencia, Zubin Mheta dirigirá *Don Carlo*. Es de destacar la representación de *Lohengrin*, la ópera de Wagner, en el Teatro Máximo de Palermo, dirigida por Daniel Barenboim. En Leipzig y la wagneriana Bayreuth se centrarán los homenajes al gran compositor alemán.

Un presidente querido

ANTIMATERIALISTA. El presidente de Uruguay, José Mujica, reforzó su imagen de 'presidente más pobre del mundo' tras publicarse una foto almorzando con su esposa, sin escolta, en un modesto restaurante del suroeste de Uruguay. 'Pepe' Mujica es muy querido en su país por su estilo de vida antimaterialista: dona el 90% de su salario -unos 12.000 dólares- a organizaciones de ayuda social y a mediados de 2012 ofreció la residencia presidencial para albergar a personas que viven en la calle durante el invierno.

Sexo y discapacidad

BURDEL TERAPÉUTICO. Becky Adams, una mujer de Buckinghamshire (Reino Unido), de 44 años, que durante 20 ha dirigido un burdel ilegal y escrito un libro de memorias, abrirá el año próximo un «centro de salud sexual» para personas con enfermedades mentales y capacidades limitadas. Según la británica, una organización de este tipo es vital para personas con problemas físicos y mentales.

Buscando microorganismos

AGUA ARCAICA. Investigadores de la 57.ª unidad de perforación de la Expedición Antártica Rusa extrajeron este enero la primera muestra de

hielo transparente formado por el agua del lago subglacial Vostok, en la Antártida, a una profundidad de 3.406 metros. El lago está cubierto por una capa de hielo de cuatro kilómetros de grosor.



Polémica firma

INFANTIL Y LOCA. El diario *The Washington Post* ha anunciado su intención de someter la firma del nuevo secretario del Tesoro, Jack Lew, a un estudio grafológico. La firma no se parece a su nombre y ha sido descrita por comentaristas como «infantil», «loca» y «parecida a una pajita para cócteles».

Indemnización a Grecia

DEUDA ALEMANA. El Consejo Nacional de Grecia para la Reclamación de la Deuda estima que Alemania le debe a Grecia 108.000 millones en indemnizaciones por daños a su infraestructura durante la II Guerra Mundial. Aristomenis Syggelakis, secretario del Consejo, quiere que se indemnice por daños tanto a las víctimas como a las riquezas arqueológicas.

COLECCIÓN CONMEMORATIVA DE MONEDAS EN ORO Y PLATA, SERIE PINTORES ESPAÑOLES 2012

JOAN MIRÓ

La Real Casa de la Moneda le brinda la oportunidad de tener su propia colección de monedas de Joan Miró: 8 creaciones del magnífico artista, reproducidas en monedas de oro y plata. Una colección única y de tirada limitada.



Cincuentín de plata

Aleación	Plata 925
Calidad	Proof
Diámetro	73 mm
Peso	168,75 g
Valor facial	50 euros
Tirada máxima	5.000 unds.
PVP	314,60 euros

Pintura
Fundació Joan Miró, Barcelona
C. R. n.º 460
© Successió Miró 2012



La casa de la palmera
Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía, Madrid
C. R. n.º 64
© Successió Miró 2012
© Archivo Fotográfico
Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía, Madrid



Colección plata
PVP: 496,10 €



Colección completa
PVP: 2.016,10 €

8 escudos de oro

Aleación	Oro 999
Calidad	Proof
Diámetro	38 mm
Peso	27 g
Valor facial	400 euros
Tirada máxima	3.000 unds.
PVP	1.520 euros



Auto-retrato
Fundació Joan Miró, Barcelona
C. R. n.º 1080
© Successió Miró 2012



Retrato de una niña
Fundació Joan Miró, Barcelona
C. R. n.º 70
© Successió Miró 2012

3 monedas de 8 reales de plata

Aleación	Plata 925
Calidad	Proof
Diámetro	40 mm
Peso	27 g
Valor facial	10 euros
Tirada máxima	10.000 unds.
PVP	60,50 euros



Personajes y pájaros con un perro
Fundació Joan Miró, Barcelona
C. R. n.º 1887
© Successió Miró 2012



Mujer, pájaro, estrella
Fundació Joan Miró, Barcelona
C. R. n.º 1901
© Successió Miró 2012



Inverso común
Autoportrait
Musée Picasso, París
C. R. n.º 72
© Successió Miró 2012
© RMN/Jean-Claude Berizzi



La estrella matinal
Fundació Joan Miró, Barcelona
C. R. n.º 633
© Successió Miró 2012

Reserve su colección en:

Tienda del Aeropuerto de Barajas-Madrid
Terminal 1, Zona No Schengen
Tel.: 91 305 55 29

La Tienda del Museo
Doctor Esquerdo, 36
28009 - Madrid
Tel.: 91 566 65 42
91 566 67 92
Fax: 91 566 66 96

Julián Llorente
Espoz y Mina, 15
28012 - Madrid
Tel.: 91 531 08 41
Fax: 91 531 10 92

Lamas Bolaño
Gran Vía, 610
08007 - Barcelona
Tel.: 93 270 10 44
Fax: 93 302 18 47

Edifil
Bordadores, 8
28013 - Madrid
Tel.: 91 366 42 71
Fax: 91 366 48 21

Diputació, 305
08009 - Barcelona
Tel.: 93 487 02 00
Fax: 93 487 03 92

División de Venta a Distancia de El Corte Inglés
Tel.: 902 103 010

Estancos

Comercios Numismáticos y Filatélicos

Real Casa de la Moneda
Fábrica Nacional de Moneda y Timbre

Tienda on line:
www.fnmt.es/tienda

LAS MONEDAS SE PUEDEN ADQUIRIR EN ESTUCHE INDIVIDUAL

Precios válidos en el momento de publicación del anuncio que podrán ser modificados en función de las cotizaciones de los metales o de los impuestos aplicables.

La más grande

Su pantalla permite tocar y teclear con comodidad. Las Iconia W510 cuentan con una batería de larga duración y un procesador Intel Clovertrail 2760, 2 GB de memoria RAM y una pantalla de 10" HD Ready.

● **ACER Iconia W510**, con 32 GB: 529 €.



Muy completa

Hasta 11 modelos de 7" en su catálogo. Destacamos el Themis: Wi-Fi, puertos mini-USB, mini HDMI, ranura SD y ranura para SIM. ● **Themis Ijoy**: 199 €.



Profundidad de contrastes

Haier-Pad Mini trabaja con el sistema operativo Android 4.0, y dispone de una pantalla de 7" con una resolución de 1.024x600 p.

● **Haier-Pad 711 Mini**: 149 €.



Familia española

Formada por tres tabletas con diferentes prestaciones y todas ellas de 7" de pantalla y tecnología multitáctil de 5 puntos capacitiva BQ.

● **BQ Maxwell Plus 7"**: 139,90 €.



La más barata

Ultrafina de 7". Pantalla HD panorámica. Procesador gráfico DualCore 1,5 GHz y SO Android 4.0 Ice Cream Sandwich, Perfecta para imágenes. ● **Wolder miTab FLY**: 119 €.

Novedosa y pequeña

Ultracompacta de 4,3", con Android 4.0. Interfaz ideal para navegar (conexión Wi-Fi N de alta velocidad). ● **Energy Tablet a4 Dark Iron 8GB**: 79,90 €



El nuevo iPad mini

Tiene lo mejorcito del iPad y un tamaño que cabe en una mano. En sus 7,9" puedes seguir disfrutando a lo grande, como con su hermano mayor.

● **iPad mini de Apple**: 329 €.

Batalla de minitables

Las tabletas triunfan frente a otros dispositivos y las marcas apuestan por las de 7 y 8 pulgadas. Hoy te enseñamos las mejores y te contamos todas sus prestaciones.

Texto **Ana de Santos**

El iPad mini tiene muchos rivales que lo superan en características y precio. ¿Con cuál quedarse? Las principales ventajas de estos equipos son su movilidad y la conectividad. Además, con las tabletas puedes leer libros, consultar y editar documentos, navegar, escuchar música, ver vídeos, hacer fotos y vídeos, usarlo como GPS, mantener videoconferencias o jugar. Apple sigue teniendo un gran número de adictos, pero cada vez más el consumidor hace compras racionales y no tan pasionales como antes. Las minitables –de 7 y 8 pulgadas– que hay en el mercado vienen con diferentes sistemas operativos. Los principales son Android, iOS y QNX (BlackBerry PlayBook). La variedad de versiones del sistema operativo

Android basado en Linux, se encuentra en su punto máximo de expansión en los smartphones con las versiones 2.2 Froyo y 2.3 Gingerbread. Google ha creado Android 4.0 Ice Cream Sandwich, un mismo sistema operativo para tabletas y smartphones para tener una compatibilidad total entre ambos dispositivos. Quizá la mayor crítica al sistema de Apple es su concepto hermético de plataforma, donde todo está controlado y no se le puede poner nada que no sea Apple. Lo último en el sector es que Haier, el número 1 mundial de grandes electrodomésticos y actor dinámico en el ámbito de los televisores, se lanza al mercado de gadgets móviles con su gama de tabletas Haier-Pad, disponibles por primera vez en Europa.

con nuestros **CRUCEROS** disfrutar es lo primero

seguro de
cancelación
gratis

hasta 1 día antes
de la salida de tu crucero

reserva hasta
el 25 de febrero

reserva
tu crucero
por solo

60€

hasta un **60% dto.**

mejor precio
garantizado y protegido
¡y si el precio baja, te lo igualamos!

niños gratis

grandes descuentos
3ª y 4ª persona

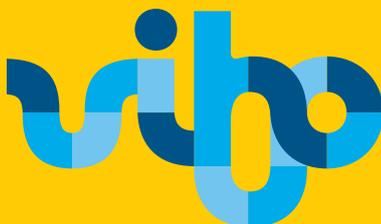
financiación a 10 meses

Consulte condiciones de financiación ofrecida, sujeta a estudio y aprobación por parte de Santander Consumer Finance, S.A.

Deposito por persona NO reembolsable, a descontar del anticipo que deberá efectuarse 2 meses antes de la salida del crucero. Hasta un 60% de descuento por reserva anticipada YA aplicado en los precios. Consulte condiciones y navieras adscritas a esta promoción, así como condiciones y coberturas de nuestro seguro.



Ahora Viajes Iberia es



902 108 108 | viboviajes.com

UN MES CON MUCHO ARTE

ARCO 2013

En busca del coleccionista

Comienza la feria madrileña de arte contemporáneo con un ojo puesto en los coleccionistas (compradores) y otro en los jóvenes (artistas y público).

TEXTO A. P. SCHROEDEL



Una feria no deja de ser un mercado, por mucho arte que se presente y por mucha cultura que lo envuelva. Y como buen mercado, en una feria de lo que se trata es de vender, de hacer caja.

El día 13 de febrero se abrirán en Madrid las puertas ARCO, la feria de arte contemporáneo más importante de las que se celebran en España. Comenzó hace trein-

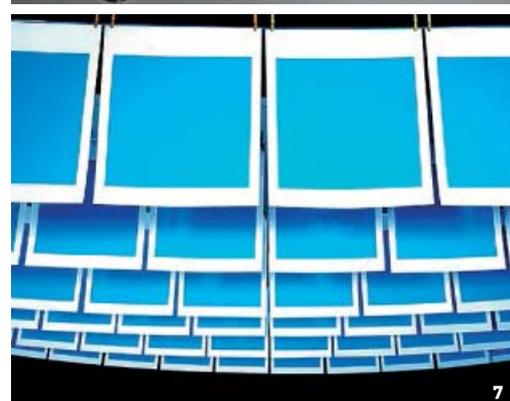
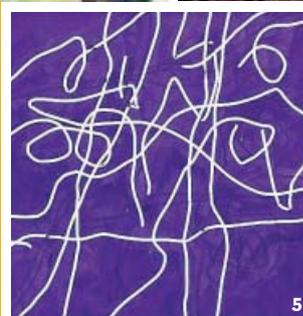
ta y dos ediciones (febrero 1982) y en estas tres décadas ha sufrido ya avatares de todo tipo: buenos, malos y peores.

El presente, como se pueden imaginar, no es de los mejores. Con un presupuesto de tres millones de euros (un 25% menor al del año pasado), la feria reúne en su recinto de Ifema el material artístico que han seleccionado las 202 galerías de 30 países que han pedido participar y cuya solici-

tud no ha sido desestimada por la dirección (su actual director, Carlos Urroz, asegura que se han dejado fuera otras tantas). Son 15 galerías menos de las que participaron en la edición anterior, y se agrupan en cuatro grandes 'contenedores' que forman su estructura: el Programa General, el Focus Turquía (país invitado este año), el Opening-Jóvenes Galerías y el Solo Projects: Focus Latinoamérica.



1. Cecilia Paredes, *Final Winter Dragon*. 2. Martin Damman, *Abendessen*. 3. Richard Mosse, *Safe From Harm*. 4. Edwin Sanchez, *Useful art*. 5. Heimo Zobernig, *Untitled*. 6. Emeric Lhuisset, *Theater of War*. 7. Henrique Faria, *Fine Art*. 8. Christo, *Package on a handtruck*. 9. Marcus Harvey, *Boy with a Blue Gun*.



La polémica no le ha hecho ascos a ARCO en estos treinta y dos años de vida. Las ha habido de muchos tipos, pero las previas a la celebración de este año tienen que ver fundamentalmente con el dinero, como en todo mercado que se precie.

En concreto, con los impuestos que van a tener que pagar los que se decidan a comprar (o sea, el IVA), pues la organización ha intentado que durante los días

de la feria fuera algo inferior al 21% oficial. No lo ha logrado. Además, ha habido un pequeño conflicto con ocho de las once galerías catalanas que solicitaron espacio, pues intentaron que la organización aceptara aplazar el pago del *stand* a 90 días, a todos los participantes, dada la precaria situación económica general, y que el 10% de descuento por reserva temprana (que finalizaba en noviembre) se am-

pliara hasta final de diciembre. Negociaron durante unas semanas, pero al final no hubo acuerdo. Y hace unos días, ocho galerías de Cataluña decidieron no participar.

¿Habrá también polémica(s) artística(s) este año durante los cuatro días de celebración, como ocurrió el año pasado con la obra de Eduardo Merino? Habrá que esperar para verlo, evidentemente. >>>

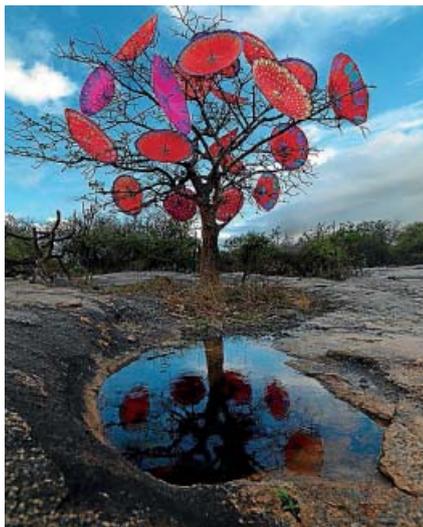
LO QUE NO TE DEBES PERDER DE ARCO 2013 SEGÚN...

... ANDRÉS ISAAC

CRÍTICO Y ENSAYISTA

Los espacios comisariados por expertos internacionales: FOCUS Turquía, con 10 galerías, Opening-Jóvenes Galerías, con 22, y Solo Projects: Focus Latinoamérica, con 23 artistas latinoamericanos. (En la foto: Delson Uchoa, *Solificatio*, 2012. Fotografía, metacrilato. SIM Gallery, Curitiba, Brasil).

El Foro Coleccionismo que sorprenderá con más de una novedad y en el que el encuentro ARCO Bloggers es quizás la más interesante. En este foro intervendrán importantes intelectuales de la teoría, la crítica, la docencia, el coleccionismo, la investigación y el activismo político, generando un frente de discusión y debate que promete oxigenar y dinamizar la escena institucional del arte contemporáneo.



... ENRIQUE VALLÉS ASOCIACIÓN DE COLECCIONISTAS VP 9915



No hay que perderse a artistas como Esther Ferrer, Alicia Framis, Eva Berendes, Heimo Zobernig, Íñigo Manglano-Ovalle, Ascanio, Jenny Holzer, Ana Sacerdote, Marina Abramovic, Julien Opie, Bernardí

Rojg, Pello Irazu, Alice Aycock, Cristina Iglesias, Darío Urzay ...

Galerías de Turquía, como Dirimart (foto: *Sin título*, de Ramazan Bayrakoglu), Elipsys, Macka Sana...

Las salas Solo Projects y Opening, dedicadas a artistas individuales latinoamericanos y a jóvenes galerías, respectivamente, son también de visión indispensable.

... RICARDO GARCÍA

LA NEW GALLERY

Sin querer precisar nombres, creo que lo que no hay que perderse este año en ARCO son las obras de artistas emergentes o que participan por primera vez en la feria. Considero que suponen una buena oportunidad para comprar y apostar por ellos de cara al futuro. Esta postura te permite, además, jugar un papel activo en su consagración y en su revalorización.

En el caso de las galerías que hay que visitar necesariamente, destacaríamos Maisterravalbuena, Elba Benítez, Parra y Romero, Nogueras Blanchard, Distrito 4 (foto: Rafa Macarrón, *Pensando*, 2012. Técnica mixta. 163 x 130 cm) y The Goma.



>>> En todo caso, la organización de ARCO 2013 sigue este año fiel a su objetivo de ventas. Para lograrlo, dada la situación austera del mercado, han apuntado a la solución ideal: el coleccionismo.

La organización ha invitado a más de 150 profesionales de todo el mundo, especialmente compradores (coleccionistas, directores y representantes de museos, centros de artes e instituciones culturales, etc), para que hablen un poco entre ellos (paralelamente a la feria, se desarrollarán encuentros y actividades incluido el Foro Coleccionismo) y analicen y debatan, junto a otros profesionales (críticos, artistas,...) la actualidad del arte y el coleccionismo.

Es realmente apabullante la relación de personalidades que se darán cita en ARCO para exponer sus conocimientos y criterios (y que puede conocerse en la web de la feria: www.ifema.es/ferias/arco/default.html), pero el común de los visitantes no tendrá acceso a ellos, pues estos encuentros únicamente serán accesibles bajo estricta invitación.

El Foro Coleccionismo, por ejemplo, patrocinado por el poderoso Banco Santander, reunirá a una selección de coleccionistas nacionales e internacionales que serán agasajados y orientados en su visita por Rosa Martínez, comisaria y asesora de colecciones, y Richard Flood, comisario del New Museum de Nueva York. La organización ha invitado, además, a una docena larga de directores y comisarios de museos de Estados Unidos, en general buenos compradores, que, para mayor seguridad, asistirán acompañados por dos miembros de sus patronatos de adquisiciones. Eso significa, como bien recuerda la información oficial, la presencia de más de 50 coleccionistas y profesionales de instituciones de arte contemporáneo de EE UU deambulando por los espacios de Ifema para la chequera previsiblemente preparada para llevarse a sus instalaciones arte bueno, bonito y... ¿barato?

Diez galerías turcas, de Damasco y Ankara fundamentalmente, han sido seleccionadas por el escritor y profesor Vasif Kortum para representar el trabajo más contemporáneo de jóvenes artistas turcos. Además, en AfterARCO (un proyecto complementario de la feria principal que cada día presentará diferentes actividades culturales en espacios elegidos de Madrid) Turquía montará una exposición en la nave 16 de Matadero Madrid y un concierto en Red Bull Nave de Música.

Otra interesante novedad que, como AfterARCO, complementa el debate que propone esta feria es el encuentro ARCO Bloggers (arcobloggers.com), un evento/web creado expresamente para trasladar al público críticas, opiniones, análisis, debates e información sobre el arte contemporáneo. La web recogerá los principales 'materiales' intelectuales que se manejen durante la celebración de unas interesantes mesas de debate a las que se ha convocado a los principales blogueros de arte contemporáneo europeos. ■

*Si quieres cambiar tu futuro,
PASA A LA ACCIÓN*

CEAC

CONSIGUE TU TÍTULO OFICIAL DE FP

TRANSPORTE Y EMERGENCIAS SANITARIAS



**“TE CAMBIARÁ
LA VIDA.”**

Da el paso. Muévete. Esfuérzate.

Consigue el título oficial de FP de Técnico en Transporte y Emergencias Sanitarias y conviértete en el profesional que siempre has querido ser.

Ahora más que nunca, es momento de que pases a la acción.

Entra en www.ceac.es o llama gratis al

900 600 900

y llévate un regalo sólo por informarte.

EUGENIO MERINO



«Los espacios para el arte están al servicio del político de turno»

TEXTO JUAN JOSÉ SANTOS

Eugenio Merino (Madrid, 1975) es un artista que ha conseguido lo nunca visto: poner de acuerdo a las tres religiones mayoritarias. Judíos, musulmanes y católicos ofendidos por obras suyas, como el dibujo de un Jaffar suicida en la exposición *Mondolirondo* o la instalación *Stairway to heaven*, en la que aparece un musulmán rezando, un católico encima de su espalda y sobre ellos, un rabino, junto con una vitrina con una Biblia, un Corán y la Tora. ¡Anatema! ¡Hereje! Querían quemarlo vivo, pero sobrevivió a las llamas del fundamentalismo para elegir a sus próximas víctimas: los dictadores.

Este año no va a estar en ARCO, sino en el banquillo. ¡Españoles, Franco no ha muerto. Está bastante vivo! Merino presentó en la pasada edición de la Feria de arte *Always Franco*, una hiperrealista caricatura/escultura del dictador congelado e introducido en una nevera de Coca-Cola. La Fundación Franco denunció al artista, que espera el juicio para el 21 de febrero. Una sentencia que marcará un antes y un después en cuestión de libertad de expresión.

Empezaste con pintura. ¿Cómo eran esos primeros trabajos?

Los primeros trabajos eran mucho menos irónicos y con menos contenido que los de ahora. A mí no me interesa demasiado esa etapa de mi trabajo, pintaba mucho y pensaba poco. Ahora hago todo lo contrario. **¿Tienes presente a la hora de concebir tus obras cuál es tu procedencia?**

Tengo en cuenta las ideas y el mejor medio para realizarlas.

¿En qué momento cambiaste tu manera de trabajar y pasaste a pensar más y pintar menos? Cuéntame tus motivaciones para meter de lleno en la escultura/instalación. Acabé harto de pintar y de estar encerrado en el estudio y decidí hacer otra cosa. Algo que tuviera más que ver con las ideas y menos con el trabajo. Fueron el aburrimiento, la repetición de los mismos procesos y, sobre todo, no

sentir nada como espectador de mis propios trabajos. No sé si se dice “como espectador de mis propios trabajos” o “como espectador ante mis propios trabajos”...

O contra tus propios trabajos, si eres demasiado exigente...

Bueno... tú lo pones como quieras.

No sé si es una cuestión técnica, lo dudo; pero en tu sitio web tan solo hay un trabajo registrado de antes de 2010.

Es una cuestión técnica. Hace unos meses se cayó mi web y no he podido aún reponer todo. Pero lo haré.

¿Para un artista de 2013 es fundamental manejar las herramientas de autopromoción?

«**Hemos aceptado la presencia de la religión en calles e instituciones, cuando es algo personal»**

Es importante manejar las herramientas del diseño, puesto que son las mismas herramientas que usamos en nuestro trabajo. Para la promoción están las galerías, que para eso se llevan el 50% del beneficio.

Entiendo la galería, el sitio web, etc. como espacios de promoción profesional, y el Facebook, obra de Belzebú, creo que funciona en gran medida como autopromoción personal. Eres muy activo en tu Facebook, donde, como en tu obra, hay mucho humor. Facebook es una red social, eso es lo que es. Mucha gente intenta vender u ofrecer una imagen culta de sí mismo. Cuando yo cuelgo algo en Facebook pienso que lo van a leer ‘mis amigos’, así que yo actúo como si estuviera con ellos. Facebook es un fiel reflejo de las personas, de sus complejos, de sus fobias y filias, y de sus miedos. **Y una forma de comunicación que en poco tiempo se ha convertido en masiva. Una de las**

inquietudes que veo en tus obras desde los comienzos es cómo los medios de comunicación de masas influyen en los comportamientos sociales, o eventos y sistemas masivos, desde las religiones hasta *Los Simpson*. ¿Es así? ¿Crees que aquello que atrae a las masas tiene un componente problemático? Los medios de comunicación son medios de manipulación. Pero no todo lo que atrae a las masas es problemático. *Los Simpson*, sin ir más lejos, son una joya apreciada por la masa. El problema no son las masas, sino las élites. En España tenemos unos medios de comunicación totalmente polarizados. Todos ellos al servicio de la política y de los partidos. Por suerte uno ya puede construirse una nueva realidad con la información de Internet. **Otro de los problemas en nuestro país es que el circuito del arte está también muy politizado, ¿o no es para tanto?**





Eugenio Merino se enfrenta a Franco en lo artístico; y a su fundación, en lo judicial. **BELÉN CERVINO**

El arte está totalmente politizado. Los espacios para el arte están al servicio del político de turno, y la figura del comisario, en muchos casos, está sujeta a sus exigencias. Provocador en la sociedad ultraconservadora en la que vivimos es ver una obra de Bruce LaBruce o una pieza de León Ferrari. Esto pasa cuando sacas la religión a la calle o la metes en la política.

¿Pero crees que en España la injerencia es mayor que en otros países? ¿Te ha tocado sufrirlo en primera persona?

Es mucho mayor, y sobre todo es mucho más torpe. En España existe la censura encubierta y directa. Yo lo he vivido muchas veces y casi siempre he optado por decirlo. En los casos en los que ocurre, yo siempre denuncio a la persona encargada de velar por el arte, ya sean comisarios, galeristas o directores de feria. Ellos son los primeros culpables.

¿Tuviste problemas de censura con tu pri-

mera exposición 'polémica', Mondolirondo (2006), en la galería T20?

Bueno... Ahí no hubo censura. Ahí nos encontramos con la presión de la religión sobre nuestras vidas. Pero esto es normal, puesto que hemos aceptado la presencia de la religión en las calles y en las instituciones, cuando la religión es algo estrictamente personal. En T20 lo que ocurrió fue un malentendido con uno de los dibujos expuestos, pero la cosa no fue a más.

Conseguiste que un imán se interesara por el arte contemporáneo y visitara una galería. No está mal...

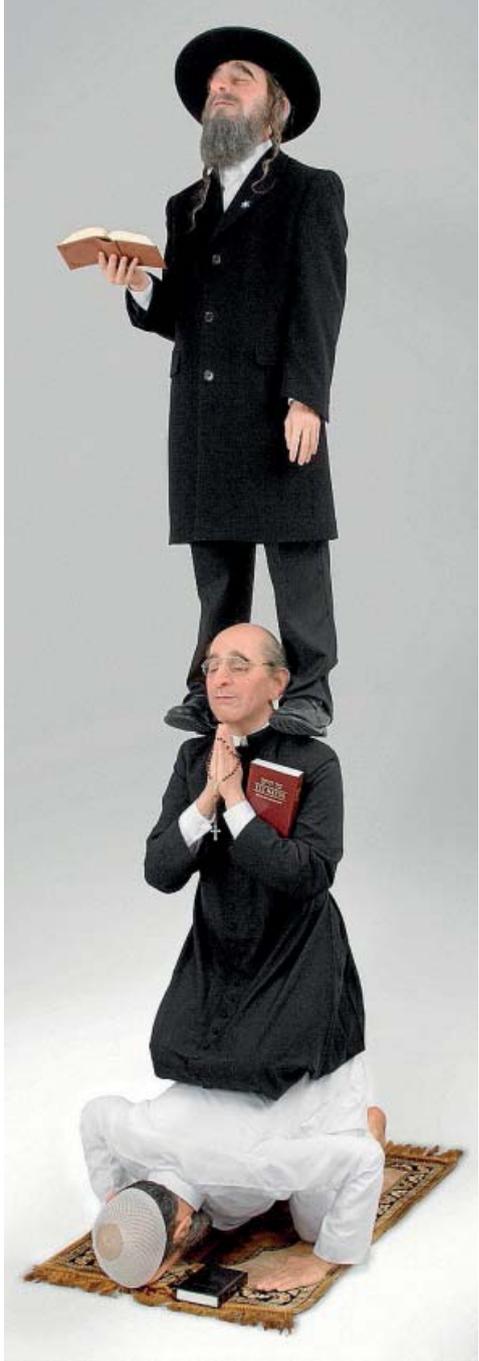
La verdad es que sí... Ahora bien, no es el público objetivo de una galería de arte contemporáneo.

Otra obra que causó mucho revuelo fue Stairway to heaven. ¿Esperabas tanta bronca? El arte debe estar al límite y plantear dudas. Stairway to heaven las plantea, pero también

es una utopía. La colaboración de las tres religiones monoteístas para conseguir un objetivo común es una idea positiva, y curiosamente la mayoría de los creyentes lo ven en negativo, mientras que los no creyentes lo entienden en positivo. Lo grave es que una semana antes de ARCO, su directora de entonces, Lourdes Fernández, había dicho que la pieza le parecía bien, pero durante la feria intentó que se quitase del stand. Me da vergüenza la dirección que ha tomado ARCO, la verdad, y si se hunde es porque los nuevos directores no saben cuál es el rumbo de una feria que ya ha perdido su lugar.

¿Crees que con la dirección de Rosina Gómez Baeza entre 1986-2006, ARCO era menos conservador?

Por supuesto que sí. Ella tenía muchos menos complejos y ARCO mucho más interés. Ahora mismo el coleccionista internacional tiene todo lo que ofrece ARCO y mu- >>>



'Always Franco', a la izquierda, la polémica obra de ARCO 2012. Arriba, *Stairway to heaven*, otra obra que desató la ira de algunos creyentes. Debajo, *For the Love of Go(I)d*.

FOTOS: CARLOS DIEZ GIL, CARLOS ALBALÁ Y VÍCTOR M. FERNÁNDEZ Y GABRIEL PECOT



Señalar la hipocresía

Eugenio Merino no solo plantea fugaces chistes en sus instalaciones. Su objetivo es señalar la hipocresía. Y él la encuentra no solo en las religiones o en los dictadores (pasados y actuales, de derechas y de izquierdas), sino también en los medios de comunicación, en el hiperconsumismo, en la insolidaridad y también en el mismo medio artístico. En su escultura *For the Love of Go(l)d* aparece uno de los artistas más famosos, Damien Hirst, suicidándose con una de sus obras, la calavera de diamantes, estampada en la camiseta. La conocida calavera es una reflexión acerca de la caducidad de la vida frente a la permanencia de los diamantes, que, dicen, son para siempre. Curiosa propuesta de alguien que le ha dado más importancia al precio que a la calidad de sus creaciones en su irregular carrera. Merino eleva la reflexión al cubo y lanza una hipótesis macabra en esta obra: muestra a Demian Hirst como alguien capaz de quitarse la vida para alcanzar la eternidad. Un vanitas posmoderno.

>>> cho más en ART MIAMI, porque compararlo con ART BASEL MIAMI es no tener ni idea de cuánto ha descendido nuestra querida feria. Solo espero que cuando sustituyan a Carlos Urroz [actual director de ARCO], lo hagan por alguien que no sea tan ultraconservador.

Bueno, en la edición del año pasado se pudieron ver obras muy políticas, como las obras de Antoni Miralda, García Andújar, PSJM... Y muchas más, como las de Democracia, Santiago Sierra, Marlon de Azambuja o Mateo Maté. Pero es que si no exponen ellos, ya sería Artemadrid.

Y la más polémica de todas... (redoble de tambores) *Always Franco*, de Eugenio Merino. Por una sencilla razón; porque llegó a los medios de comunicación como noticia. Como portada de *El País* y con una entrevista donde contaba todo el proyecto de *Always Franco* y hablaba de la película documental que estamos haciendo Pedro Temboury, Alex Mendibil y yo sobre el tema del arte político y la censura. La polémica es muy sencilla. La portada salió el día de la inauguración de ARCO, en el supuesto espacio donde el director de la feria debería haber salido explicando su modelo de la misma. Pero ese espacio lo ocupó una pieza de Franco, irónica y crítica, metáfora de la presencia de Franco en nuestra sociedad e instituciones. Algo que no gustó a Fermín Lucas [director de IFEMA] y tampoco al director de la feria [Carlos Urroz]. Pero la pieza resultó dar en el clavo puesto que la Fundación Franco pidió la retirada de la obra en una carta dirigida a José María Álvarez del Manzano, exalcalde de Madrid y presidente de la junta rectora de IFEMA, y este, en su amplio conocimiento del arte español y célebre por haber recuperado la escultura de *La Violetera*, dio la razón al presidente de la Fundación Franco al considerar la obra como una falta de respeto al dictador, o como lo llaman estos personajes, 'jefe de Estado'. Y no solo eso, sino que intentó por todos los medios que fuera retirada del stand. Por suerte, a veces los medios de comunicación son nuestro escudo contra de la censura, y les pareció que el escándalo podía multiplicarse si se quitaba una pieza que estaba en la portada de un periódico.

¿Qué expectativas tienes de ese juicio? ¿Si fueras tu propio abogado cuál sería tu defensa? Espero ganar, porque esto no puede pasar más. No puede pasar que cada vez que un ar-



BELEN CERVINO

«El respeto hay que ganárselo. No basta con decir que hay que respetar, hay que argumentar»

tista haga una pieza sobre el franquismo, sobre la dictadura o sobre lo que quiera, una fundación como esta, con subvenciones públicas, pueda demandar y le salga gratis, mientras que nosotros tenemos que pagar abogados, procurador y la posible demanda. Por suerte tengo una amiga que es una buenisima abogada que me está defendiendo. Tengo el apoyo de artistas y gente del sector. No es una cuestión de que guste mi obra o no guste, es una cuestión de libertad de creación y expresión. Y en eso debemos estar todos de acuerdo... Aunque no todos lo están, puesto que al director de la feria se la trae floja.

Volviendo al aspecto más artístico... ¿Crees que mostrar una obra política en una feria desactiva el mensaje?

Depende. Una pieza como *Always Franco* se construye con el público y los medios de comunicación, así que el mensaje se multiplica. No hay mucha diferencia entre una feria y una galería. Se desactiva el mensaje cuando un político no protesta.

¿Se vende tu obra? ¿Conoces a los coleccionistas que tienen piezas tuyas?

Hasta ahora, vender bien en el argot gallerístico era vender a un museo o a una gran colección. Esto suponía un descuento aun mayor que el normal del 20%, puesto que eran ellos los que te hacían 'un favor'. Además eran pagadores lentos y muchas veces se retractaban. Por suerte, mis coleccionistas siempre han sido buenos pagadores y mejores amigos. Con muchos me voy de cena y de copas.

¿Crees que tienen un interés únicamente artístico al comprar una obra tuya?

Las monstruosidades que hago solo tienen interés artístico. Al que intente invertir en mí, ya le digo que hace mal. El que invierte debe asesorarse muy bien, buscar esas obras de oficina, esos trabajos que tan bien se vendieron en la época de la construcción: fotos de arquitecturas frías y 'elegantes', cuadros abstractos con color, pero no demasiado... obras que no hay que defender puesto que no dicen nada. Esas obras suben como la espuma o estallan como las burbujas.

Es decir, obras que nunca pueden ser consideradas 'irrespetuosas'. ¿Alguna vez alguien te ha dicho que tu obra es una falta de respeto?

Muchas veces. Pero es que el respeto hay que ganárselo. Y no basta con decir que hay que respetar, hay que argumentar. Y que dios existe porque la fe existe no me parece un argumento. Y a Franco, que hay que respetarlo aunque sea un dictador porque la fundación dice que es un tipo genial en su web, tampoco.

Vamos con una polémica internacional, la de Hirst/Hockney sobre si el artista debe ser el creador 'real' de su obra o es lícito tener unos empleados para realizarla. Tú te pones manos a la obra en el proceso...

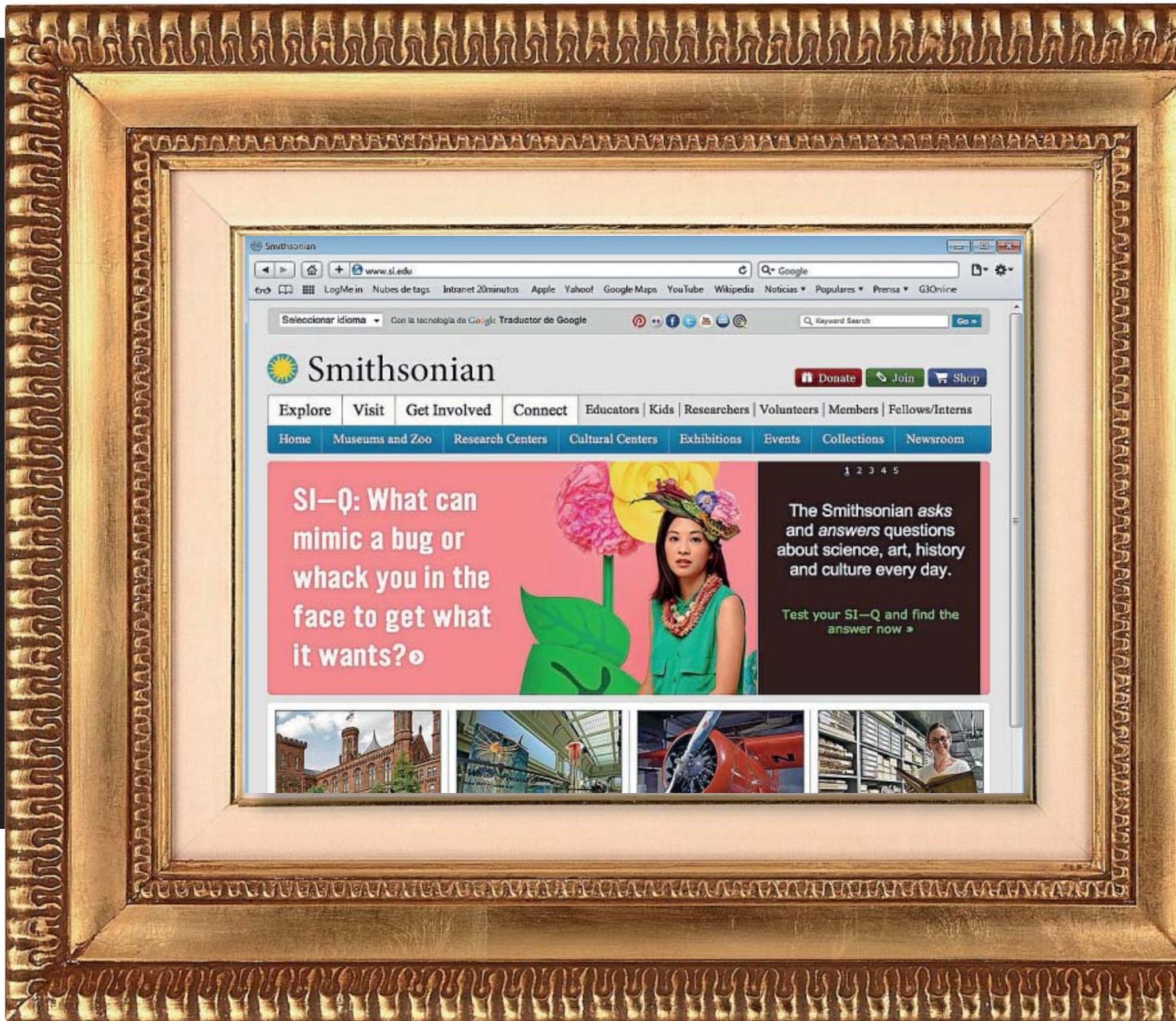
Creo que es un debate estéril. Cada artista es libre de elegir su camino. Damien Hirst necesita mucha gente trabajando para él, puesto que produce mucho y su mano no es necesaria, ya que trabaja con ideas, mientras que Hockney vende cuadros pintados por él; esa es su marca. Yo soy mucho más feliz trabajando con gente. Sí que es cierto que trabajo en cada pieza por lo menos en una parte, pero otras las hacen mis ayudantes, que también participan en las ideas. Es mucho más productivo y enriquecedor para todos compartir y debatir las ideas.

¿En qué estás ahora?

Estoy preparando una escultura de Chávez en una nevera que se expondrá en SCOPE Nueva York con Unix Gallery, de la cual se han vendido ya las tres copias, y estoy haciendo otra escultura para un coleccionista filipino que la expondrá junto a sus piezas de Damien Hirst, Bacon o Murakami. También estoy preparando ideas para una expo en Barcelona y otra en Nueva York, y a la vez tengo varias colectivas en estos meses...

¿Este año no se va a ver obra tuya en ARCO? Podríamos decir que pese a todas las explicaciones que te puedan dar, estoy vetado.

Algunos dirán que en esta entrevista se ha hablado más de polémicas que de arte porque sobre arte tampoco tienes tanto qué decir... En España hablar del arte es desviarse del tema. ■



Al museo, sin quitarse el pijama

¿Es mejor ir al museo en persona o ejercer el turismo cultural por Internet? ¿Se obtiene más información *on line* que en una visita física? Analizamos una veintena de webs de centros de arte. TEXTO HELENA CELDRÁN / J. Á. GONZÁLEZ

Una elocuente realidad: al Museo del Prado entra más gente por la línea telefónica (4,2 millones de personas al año) que por la puerta (3 millones). La visita *on line* a las pinacotecas es ya una forma de turismo cultural, y los museos miman a los visitantes que no pagan entrada y acceden por Internet, quizá en pijama y desde la comodidad hogareña.

Dando por sentado que no es lo mismo tener enfrente un Vermeer y sentir las pinceladas del maestro de una forma sensorial que ver el cuadro en la superficie fría de un monitor, revisamos una veintena de sitios web de

museos y los juzgamos según lo que ofrecen y cómo lo ofrecen, puntuando diseño, navegación, contenido, interactividad y visita virtual.

Desde hace años las instituciones museísticas tienen claro que sus sedes electrónicas no deben ser meramente informativas, porque una buena web puede servir como vehículo para transmitir la importancia de las colecciones y la eficiencia del trabajo diario. También es un medio de comunicación poderoso: el British o el Prado actualizan a diario sus redes sociales, la cuenta de Twitter del MoMA supera el millón de seguidores y cada vez más

pinacotecas ofrecen contenidos adicionales en blogs, *podcasts* o canales de vídeo.

La veintena de webs seleccionadas combinan páginas de alto tráfico (a la cabeza está el MET de Nueva York, con 47 millones de visitas al año) con otras más humildes pero que sacan partido a Internet con el uso inteligente de los nuevos mecanismos de interacción o contenidos *on line* de calidad –un ejemplo claro es el Rijks holandés, que acaba de lanzar una nueva sede basada en la interactividad–.

En el recorrido también hemos encontrado grandes decepciones. Si alguien >>>

1 Smithsonian

www.si.edu

Las apariencias engañan. La web del Smithsonian –el complejo de Washington (EE UU) con más museos del mundo (19) y una colección permanente inabarcable (137 millones de piezas)– puede parecer a primera vista un poco pasada, pero lo cierto es que desde 2009, cuando adoptaron una estrategia para *new media*, se ha convertido en el *e-museo* ideal: material con licencia Creative Commons, redes sociales a plena funcionalidad, 50 blogs, 30 podcasts y webcasts, APP y nada menos que 350 exposiciones exclusivas para Internet. Un solo pero: las traducciones son vía Google.



DISEÑO	★★★★★
NAVEGACIÓN	★★★★★
CONTENIDO	★★★★★
INTERACTIVIDAD	★★★★★
VISITA VIRTUAL	★★★★★
SEGUIDORES EN TWITTER	815.000
'ME GUSTA' EN FACEBOOK	300.000



2 Museo de Orsay

www.musee-orsay.fr

Moderna, funcional y atractiva, la página del museo con una de las mejores colecciones del impresionismo tiene en la categoría *Obras Comentadas* 800 piezas a buen tamaño y con cuidados textos divulgativos en francés, inglés, español, alemán e italiano. Muy recomendable: la sección *Titulares*, con novedades y curiosidades diarias del centro.



DISEÑO	★★★★★
NAVEGACIÓN	★★★★★
CONTENIDO	★★★★★
INTERACTIVIDAD	★★★★★
VISITA VIRTUAL	★★★★★
SEGUIDORES EN TWITTER	9.200
'ME GUSTA' EN FACEBOOK	32.500



3 Walker Art Centre

www.walkerart.org

El nuevo diseño (2011) de la web del museo de Minesota es rompedor. No es el sitio virtual de un museo estático, sino un apéndice de la pinacoteca con un buen alimentador de noticias sobre arte en la *home*, continuamente móvil y actualizada. Fallan la visita virtual, con un área de colecciones estática, y los idiomas (solo inglés).



DISEÑO	★★★★★
NAVEGACIÓN	★★★★★
CONTENIDO	★★★★★
INTERACTIVIDAD	★★★★★
VISITA VIRTUAL	★★★★★
SEGUIDORES EN TWITTER	354.000
'ME GUSTA' EN FACEBOOK	45.400



4 Museo del Prado

www.museodelprado.es

Renovada en 2007, la web tiene más de 5.000 obras con fichas y detalles. La meta es digitalizar todos los fondos en alta resolución, incluida la biblioteca, con catálogos y manuscritos. El material se puede descargar para uso privado o educativo. En el canal *Pradomedia* hay vídeos de exposiciones y restauraciones, material didáctico y juegos para niños.



DISEÑO	★★★★★
NAVEGACIÓN	★★★★★
CONTENIDO	★★★★★
INTERACTIVIDAD	★★★★★
VISITA VIRTUAL	★★★★★
SEGUIDORES EN TWITTER	139.000
'ME GUSTA' EN FACEBOOK	206.000



5 Museo Thyssen-Bornemisza

www.museothyssen.org

La web permite clicar sobre la obra, verla y descargarla en alta resolución. Hay panorámicas de las exposiciones temporales para abrir el apetito del potencial visitante, pero sin apenas detalles. Las joyas del catálogo están digitalizadas, acompañadas de un detallado texto y un *podcast* en español, inglés, italiano, alemán y francés.



DISEÑO	★★★★★
NAVEGACIÓN	★★★★★
CONTENIDO	★★★★★
INTERACTIVIDAD	★★★★★
VISITA VIRTUAL	★★★★★
SEGUIDORES EN TWITTER	29.000
'ME GUSTA' EN FACEBOOK	42.900



6 Rijksmuseum

www.rijksmuseum.nl

La Galería Nacional de Holanda reabre tras años de reforma integral y rediseña su web combinando con buen tino el arte y la participación: el usuario registrado puede ver y descargar en alta resolución casi todos los fondos, tiene un perfil y la posibilidad de hacer galerías con las obras y detalles favoritos y publicarlas en las redes sociales.



DISEÑO	★★★★★
NAVEGACIÓN	★★★★★
CONTENIDO	★★★★★
INTERACTIVIDAD	★★★★★
VISITA VIRTUAL	★★★★★
SEGUIDORES EN TWITTER	12.800
'ME GUSTA' EN FACEBOOK	72.200



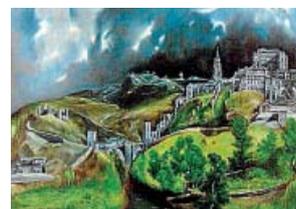
7 Museo del Louvre

www.louvre.fr

Es algo farragosa para navegar en ella –tanto el museo, un laberinto–, pero la belleza de las colecciones mitiga la sensación de pérdida. Interesantes *microsites* de exposiciones, eficiente motor de búsqueda y textos explicativos sobre las obras. Se puede crear un espacio personal, *Mon Louvre*. Saben bastante de geopolítica: solo está en francés, inglés, chino y japonés.



DISEÑO	★★★★★
NAVEGACIÓN	★★★★★
CONTENIDO	★★★★★
INTERACTIVIDAD	★★★★★
VISITA VIRTUAL	★★★★★
SEGUIDORES EN TWITTER	32.000
'ME GUSTA' EN FACEBOOK	810.400



8 Metropolitan Museum of Art (MET)

www.metmuseum.org

El MET (Nueva York) relanzó su web en 2011. El diseño es sobrio, con 400.000 obras digitalizadas en buena calidad y con fichas técnicas y de contexto completas. Valores: un *timeline* de referencia sobre historia del arte, y el *Met Media*, portal multimedia con vídeos, *podcasts* y una veintena de juegos interactivos. Desventaja: solo en inglés.



DISEÑO	★★★★★
NAVEGACIÓN	★★★★★
CONTENIDO	★★★★★
INTERACTIVIDAD	★★★★★
VISITA VIRTUAL	★★★★★
SEGUIDORES EN TWITTER	520.000
'ME GUSTA' EN FACEBOOK	774.000



9 Wellcome Collection

www.wellcomecollection.org

La galería de Londres organiza muestras sobre aspectos biológicos y culturales del cuerpo humano. Hay *on line* una selección de los fondos y las exposiciones con textos con la historia de cada pieza. Contiene artículos divulgativos y vídeos en inglés. Dinámicos en las redes sociales, hacen concursos y animan al público a narrar vivencias.



DISEÑO	★★★★★
NAVEGACIÓN	★★★★★
CONTENIDO	★★★★★
INTERACTIVIDAD	★★★★★
VISITA VIRTUAL	★★★★★
SEGUIDORES EN TWITTER	9.600
'ME GUSTA' EN FACEBOOK	10.500



10 Tate Gallery

www.tate.org.uk

Aglutina las páginas de las galerías Britain and Modern (Londres), Liverpool y St Ives. Para evitar que el usuario se agobie ante la inmensidad de los fondos (todos *on line*), eligen las mejores 195 obras de las cuatro sedes. Aunque tiene un buen diseño, explorar varios centros en una misma web hace que el visitante al final no sepa bien dónde está.



DISEÑO	★★★★★
NAVEGACIÓN	★★★★★
CONTENIDO	★★★★★
INTERACTIVIDAD	★★★★★
VISITA VIRTUAL	★★★★★
SEGUIDORES EN TWITTER	776.700
'ME GUSTA' EN FACEBOOK	484.800



11 MoMA

www.moma.org

El Museo de Arte Moderno de Nueva York, con un sistema de búsqueda efectivo de los fondos digitalizados, tiene las obras al tamaño justo para que no resulte insultante y deja al usuario con ganas de agrandar la imagen y saber algo más que los aspectos técnicos y cuatro obviedades. Lo único que está en un idioma ajeno al inglés son los datos prácticos para visitantes.



DISEÑO	★★★★★
NAVEGACIÓN	★★★★★
CONTENIDO	★★★★★
INTERACTIVIDAD	★★★★★
VISITA VIRTUAL	★★★★★
SEGUIDORES EN TWITTER	1.240.000
'ME GUSTA' EN FACEBOOK	1.248.000



12 Whitney

www.whitney.org

El Whitney Museum of American Art (Nueva York) acaba de estrenar una web *low fi* diseñada por el prestigioso estudio Linked by Air. De fondo blanco y muy fácil navegación, siempre sabes dónde estás. La visita *on line* ofrece las obras a tamaño medio y una somera ficha. Otra vez, como es habitual en las pinacotecas estadounidenses, se limitan al idioma inglés.



DISEÑO	★★★★★
NAVEGACIÓN	★★★★★
CONTENIDO	★★★★★
INTERACTIVIDAD	★★★★★
VISITA VIRTUAL	★★★★★
SEGUIDORES EN TWITTER	367.000
'ME GUSTA' EN FACEBOOK	167.800

>>> intentara deducir la importancia del Hermitage de San Petersburgo o el Pérgamo de Berlín por la experiencia virtual, pensaría que se trata de pinacotecas de tercera categoría; la Galería de los Uffizzi de Florencia ni siquiera tiene Facebook o Twitter, y en España el Museu d'Art Contemporani de Barcelona *esconde* sus obras como si el *e-visitante* fuera un delincuente dispuesto a robarlas.

En el extremo opuesto, por suerte bastante poblado, aparecen quienes no solo ponen a disposición del internauta las colecciones –en el caso del modélico Smithsonian, con licencia Creative Commons–, sino

Casi la mitad de los museos analizados han remodelado sus webs en los últimos tres años

que generan contenidos multimedia, amplían la información sobre los fondos, publican ensayos y desentrañan el día a día del funcionamiento del centro.

El sector se apresura a rediseñar sus sedes web para que no le pase por encima el tsunami tecnológico: en los últimos tres años las han relanzado y remodelado casi la mitad de los centros que analizamos. Desde 1997, cuando empezó a celebrarse el congreso Museums and the Web, el *sindicato* de los museos ha resuelto compartir *knowhow*, consciente de que el público *on line* es especializado (el 53,6% son estudian-

tes que buscan material formativo) y fiel (el 80% de los visitantes regresan).

Aunque son una pequeña porción del gran pastel de Internet –apenas hay 99 entre el medio millón de *sites* con más tráfico–, algunas de las sedes web apuestan por el modelo de los grandes portales de información, ofreciendo contenidos que no están en las salas de exhibición. Otras, las de menos medios económicos, intentan entrar en la dinámica de la interacción. Las del Walker de Minesota y el Whitney de Nueva York son ejemplos del modelo basado en la innovación y el poder multiplicador de las redes para hacer de los museos virtuales organismos dinámicos.

Tres analistas del horizonte al que deben aspirar los museos en Internet, K. Ellenbogen, J. Falk y K. Haley Goldman, apuntaron en 2007, en el informe *Museum Informatics: People, Information, and Technology in Museums*, la diferencia fundamental entre los visitantes *off line* y *on line*: los primeros buscan «experiencias» e implicación y los segundos, «comunicación» sin demasiado esfuerzo.

¿Puede el modelo tradicional satisfacer a los usuarios virtuales? ¿Basta digitalizar el lienzo de Vermeer y colgarlo en Internet? La respuesta es 'no' en ambos casos. Buena prueba es que cinco de las pinacotecas con más visitas físicas del mundo –Louvre, Prado, Pompidou, Orsay y National Gallery of Art (EE UU)– no están en el *top ten* de los museos con más fans virtuales. ■

Museo virtual de viejas fotos de 20minutos.es

Con 11.000 imágenes y 2.500 donantes, se ha convertido en un preciado álbum de memorias privadas que ya son pedazos de historia. Desde hace siete años, el Museo virtual de viejas fotos de 20 minutos, experiencia



pionera en España, recibe documentos fotográficos de los lectores: retratos de amigos, primeras comuniones, militares, parejas de enamorados, vacaciones... Catalogados por temas, lugares, décadas y donantes (que comentan aspectos de la imagen que aportan), hay ejemplos de los albores de la fotografía en el siglo XIX hasta 1975, año límite para incluir las fotos. Se pueden enviar a museo@20minutos.es

20minutos.es/museo-virtual



13 British Museum

www.britishmuseum.org

La navegación es ardua. Los resultados de las búsquedas son escasos y decepcionan, teniendo en cuenta que el museo londinense está entre los más prestigiosos. Hay 4.968 obras digitalizadas a un tamaño aceptable. Los vídeos y textos documentan joyas como los frisos del Partenón, pero también hay mucho material audiovisual de relleno.



DISEÑO	★ ★ ★ ★ ★
NAVEGACIÓN	★ ★ ★ ★ ★
CONTENIDO	★ ★ ★ ★ ★
INTERACTIVIDAD	★ ★ ★ ★ ★
VISITA VIRTUAL	★ ★ ★ ★ ★
SEGUIDORES EN TWITTER	132.200
'ME GUSTA' EN FACEBOOK	248.500



14 International Centre of Photography (ICP)

www.icp.org

El ICP (Nueva York) tiene una web muy simple, pero también muy efectiva, con un navegador lateral de cinco pestañas. Buena información sobre las exposiciones, pero no hay material digitalizado de la colección permanente. El *tumblr* y los blogs asociados son un lujo, sobre todo *Monsters and Madonnas* y *Fans in a Flashbulb*.



DISEÑO	★ ★ ★ ★ ★
NAVEGACIÓN	★ ★ ★ ★ ★
CONTENIDO	★ ★ ★ ★ ★
INTERACTIVIDAD	★ ★ ★ ★ ★
VISITA VIRTUAL	★ ★ ★ ★ ★
SEGUIDORES EN TWITTER	15.450
'ME GUSTA' EN FACEBOOK	55.000



15 Hirshhorn Museum

hirshhorn.si.edu

Otra web que ha sido renovada hace nada, la del Museo Hirshhorn (Washington), opta por un diseño horizontal, llamativo y pulcro. La novedad es solo relativa: cuando navegas, todos los vínculos se abren en una ventana emergente que de tan minimalista parece vacía. Es un poco lenta y, ¿adivinan?, solo admite el inglés.



DISEÑO	★ ★ ★ ★ ★
NAVEGACIÓN	★ ★ ★ ★ ★
CONTENIDO	★ ★ ★ ★ ★
INTERACTIVIDAD	★ ★ ★ ★ ★
VISITA VIRTUAL	★ ★ ★ ★ ★
SEGUIDORES EN TWITTER	26.500
'ME GUSTA' EN FACEBOOK	17.200



16 Galería de los Uffizi

www.uffizi.firenze.it

Le queda mucho para reflejar la grandeza del museo. Comparte web con la Galería de la Academia y la Palatina. En la modesta subportada hay un mapa del museo para clicar sobre las salas. Diseño anticuado, pocas obras, un zoom para examinarlas y textos correctos. Los 73 trabajos *on line* en Google Art Project son el único elemento interactivo.



DISEÑO	★ ★ ★ ★ ★
NAVEGACIÓN	★ ★ ★ ★ ★
CONTENIDO	★ ★ ★ ★ ★
INTERACTIVIDAD	★ ★ ★ ★ ★
VISITA VIRTUAL	★ ★ ★ ★ ★
SEGUIDORES EN TWITTER	---
'ME GUSTA' EN FACEBOOK	---



17 National Portrait Gallery

www.npg.org.uk

La web peca de la casi cómica insularidad británica –no podía ser de otro modo: está dedicada a vips de la *british people*– y de un diseño canónico y aburrido. Parte de los fondos están digitalizados (empezaron en 2009) y pueden buscarse en un motor que da paso a vínculos relacionados. No hay más idioma que el inglés.



DISEÑO	★ ★ ★ ★ ★
NAVEGACIÓN	★ ★ ★ ★ ★
CONTENIDO	★ ★ ★ ★ ★
INTERACTIVIDAD	★ ★ ★ ★ ★
VISITA VIRTUAL	★ ★ ★ ★ ★
SEGUIDORES EN TWITTER	28.300
'ME GUSTA' EN FACEBOOK	39.200



18 CCCB

www.cccb.org

De la web del Centre de Cultura Contemporània de Barcelona uno desea escapar tras haber pulsado unos cuantos vínculos y circular por un repetido erial. Ofrece, en teoría, mucha conexión a redes satélites y tiene algún blog asociado interesante –el del, perdón por las mayúsculas que parecen gritar, CCCBLAB–, pero el fin primero es el autobombo.



DISEÑO	★ ★ ★ ★ ★
NAVEGACIÓN	★ ★ ★ ★ ★
CONTENIDO	★ ★ ★ ★ ★
INTERACTIVIDAD	★ ★ ★ ★ ★
VISITA VIRTUAL	★ ★ ★ ★ ★
SEGUIDORES EN TWITTER	30.700
'ME GUSTA' EN FACEBOOK	22.200



19 Staatliche Museen zu Berlin

www.smb.museum

Es como viajar diez años en el tiempo. Cuesta creer que esa página represente a los museos públicos de Berlín (18), entre ellos el de Pérgamo. De cada centro apenas hay una ficha con datos útiles y dos fotos de tamaño sello de correos. La única manera de ver algo es a través de Google Art Project y el número de piezas *on line* es ridículo.



DISEÑO	★ ★ ★ ★ ★
NAVEGACIÓN	★ ★ ★ ★ ★
CONTENIDO	★ ★ ★ ★ ★
INTERACTIVIDAD	★ ★ ★ ★ ★
VISITA VIRTUAL	★ ★ ★ ★ ★
SEGUIDORES EN TWITTER	772
'ME GUSTA' EN FACEBOOK	11.967



20 Hermitage

www.hermitagemuseum.org

¿La sede web de una de las mejores pinacotecas del mundo o un centro de interpretación de villa agrícola? El sitio del Hermitage (San Petersburgo-Rusia) fue diseñado por IBM en 1997, es decir, hace eones. Es arcaico: la visita virtual se ejecuta desde una ventanita mínima en la que giras hasta el mareo y todo el *feedback* se limita a un formulario *on line*.



DISEÑO	★ ★ ★ ★ ★
NAVEGACIÓN	★ ★ ★ ★ ★
CONTENIDO	★ ★ ★ ★ ★
INTERACTIVIDAD	★ ★ ★ ★ ★
VISITA VIRTUAL	★ ★ ★ ★ ★
SEGUIDORES EN TWITTER	42.800
'ME GUSTA' EN FACEBOOK	15.700

El paisaje de la vega del Tajuña durante el invierno se antoja agresivo, solitario, marrón. Los campos de cultivo contrastan suavemente con los olmos, sauces y álamos que pincelan los caminos, creando una panorámica casi manchega. En medio de esta difuminada estampa sorprenden Elena y Carlos, quienes, en un paraje inigualable, se afanan por solar la que será su casa de fin de semana y vacaciones, la cual construyen con sus propias manos.

De mediana edad y afincados en Madrid, buscaban un lugar cercano a la urbe donde convivir con la naturaleza del modo más sostenible posible y, de paso, plantar un huerto del que abastecerse. Guiados por este deseo, y quizás también por la ilusión de ser los creadores de su propio espacio, el pasado verano decidieron comprar un pequeño terreno y levantar una singular vivienda compuesta en su esencia por materiales alternativos: contenedores de barco y pacas de paja y adobe. Un experimento en toda regla que planta cara al clásico edificio de ladrillo y hormigón y que construyen documentándose principalmente en Internet porque, reconocen, «nunca hemos visto una casa como la nuestra». Y no es de extrañar: la apariencia exterior de la misma es, cuanto menos, sorprendente, y la interior, presidida por un mural al estilo Pollock pintado por las hijas de la pareja, descubre una mezcla de materiales tan variopinta como acogedora.

Ninguno de los dos es experto en construcciones, pero ambos saben bien que los recursos de la naturaleza no son en modo alguno ilimitados y que el actual ritmo de explotación está pidiendo a gritos una alternativa que colabore con la preservación del medio ambiente. Si bien es cierto que un contenedor de mercancías no es precisamente un material de bajo impacto ambiental, el mero hecho de reutilizarlo para darle un uso alternativo que evite la generación de nuevos residuos comienza ya a acercarse a las expectativas ecológicas. Este es, entre otros muchos, uno de los principios básicos de la bioconstrucción, que eminentemente se caracteriza por minimizar el impacto ambiental que genera sobre su entorno y por realizarse con procesos de producción y materiales sostenibles, naturales o reutilizados, siempre respetuosos con la biodiversidad y cumpliendo, además, con el principio de responsabilidad ética con las generaciones futuras.

La bioconstrucción, un término, por cierto, poco aplicado en España y en el que todo el continente americano nos lleva ya cierta ventaja, ha dado a luz arquitecturas ingeniosas que recuperan principios y materiales ya utilizados hace siglos: la paja, la tierra, el bambú o la piedra son algunos ejemplos de materiales presentes en muchas de ellas. Actualmente no existen datos oficiales sobre bioconstrucciones en España, pero el colectivo de personas concienciadas de la necesidad de aplicar un sistema constructi- >>>



CONSTRUYE TU PROPIA CASA

Casas de paja, de superadobe o hechas con contenedores marítimos reciclados. La bioconstrucción es la alternativa sostenible que recupera la esencia de antiguas técnicas para crear viviendas saludables, de bajo coste y que protegen el medio ambiente.

TEXTO MARTA ORTIZ GINESTAL FOTOS ELENA BUENAVISTA INFOGRAFÍA HENAR DE PEDRO

TIERRA VIVA

Clima, sostenibilidad y medio ambiente



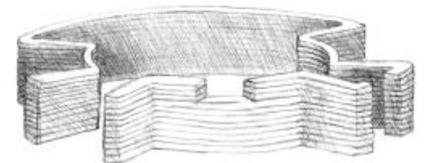
En ambas páginas, la casa de Isleni Cruz, realizada, a doble altura, en superadobe. La claraboya que corona la cúpula aprovecha intensamente la luz solar. Sobre estas líneas, escaleras que conducen al altillo, y abajo, la terraza.



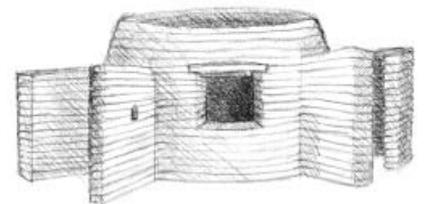
PASO A PASO. Aunque realizar una casa de superadobe requiere la supervisión de un experto, la asociación Tienes Casa nos ha mostrado el proceso para poder construirla. He aquí un breve resumen. ¿Te atreves?



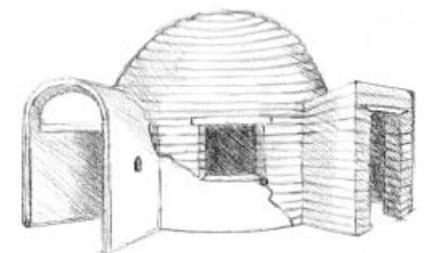
1 Excavación y cimentación. Estudio del terreno, excavación de zanjas, nivelación e incorporación de sistemas de drenaje e impermeabilización.



2 Apertura de huecos. Mediante moldes, se da forma a las hiladas de tierra con cal para abrir puertas y ventanas. Después se retirarán.



3 Parte recta y curva. Las filas de hiladas se apisonan y fijan entre sí con alambre de espino. El diámetro de estas decrece para formar una cúpula.



4 Cierre de cúpulas y revestimiento. La cúpula se cierra y se inicia el revestimiento de los sacos con una capa de adobe.



5 Acabados. Terminado el revestimiento y la instalación de carpintería y cristalería, la casa está lista para equiparla interiormente.



>>> vo alternativo al actual va ampliándose poco a poco. De esta conciencia creciente han ido surgiendo diferentes organizaciones o pequeñas empresas que tratan de enseñar técnicas bioconstructivas, impartidas, generalmente, en pequeños cursos de una o dos semanas. Esta formación es recibida con agrado por los alumnos, lo que en ocasiones desemboca en que muchos se lancen a crear sus propios proyectos. De hecho, esta es otra característica de la bioconstrucción: quien opta por ella suele autoconstruir con más o menos ayuda su propio espacio. Flora Ritman, alumna de un curso de construcción con superadobe, impartido por la asociación Tienes Tierra Tienes Casa en España, se ha animado a levantar ella misma su propia casa, a la cual se dedica «por temporadas, cuando viajo desde España a Argentina, donde estoy construyéndola según las técnicas que me enseñaron», cuenta orgullosa a **el mensual**.

La formación impartida por las diferentes organizaciones que promueven la bioconstrucción es muy útil, pero quizás sea insuficiente. Pilar Díez Rodríguez, presidenta del Colegio Oficial de Arquitectos de León en la delegación de Palencia y arquitecta especialista en Restauración y Bioconstrucción, señala que «falta formación de técnicos, de especialistas. Faltan profesionales que se dediquen a este tipo de construcciones –que al igual que todas las demás, deben cumplir con el código técnico de la edificación– que sean capaces de hacer muros de adobe, de tapial, de tierra o de paja, en vez de usar el cemento». La profesionalización del sector es necesaria, pero aún casi inexistente. Para Francisco

35 m² por apenas 6.000 €

Para construir su casa, Carlos (en la imagen) ha comprado y unido dos contenedores de unos 14 m² a 1.300 euros cada uno. Para aislarlos térmicamente están forrando el exterior con pacas de paja prensadas, y a su vez están recubriendo estas con adobe para protegerlas de la humedad. Cada paca de paja cuesta apenas un euro, y la tierra para el adobe la obtienen de su propio terreno. En el tejado han colocado chapas compradas en chatarrerías, y las puertas y ventanas instaladas las han obtenido de gente cercana que quería deshacerse de ellas. A todo ello suman una pequeña estructura que eleva la construcción sobre el suelo unos centímetros y otros pequeños retales (como la tarima flotante), que aquí y allá van haciendo de este espacio un lugar habitable que no ha llegado a costar 6.000 euros.

Javier Méndez, director del Gabinete Técnico del Colegio de Aparejadores de Madrid, «la formación de artesanos y constructores locales es una parte fundamental del proceso. Pero además de aprender las técnicas, también hay que practicarlas reiteradamente, y para ello se precisan políticas de actuación que den un primer impulso».

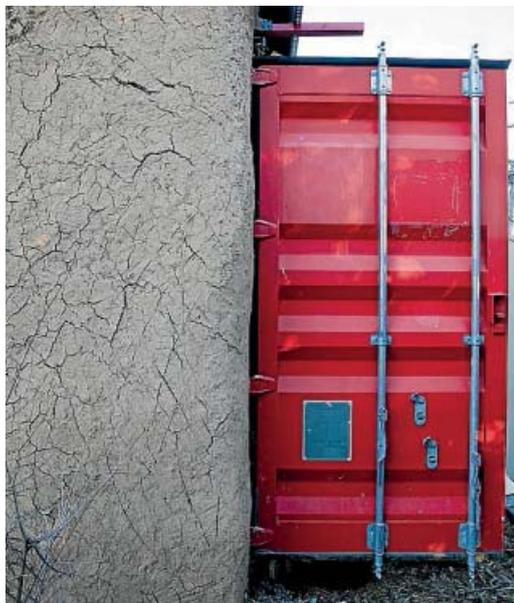
En lo que a la autoconstrucción se refiere, Pilar Díez opina que «no es tan sencilla; antes de levantar un edificio de bioconstrucción es necesario estudiar los materiales, el clima y la orientación, y todo esto no se puede aprender en un curso rápido». Ella misma ha

diseñado recientemente el restaurante Las Cúpulas, en San Cebrián de Campos (Palencia), que el pasado mes de diciembre recibió el premio Empresa Innovadora de Reciente Creación que entrega la Diputación palentina por ser el primero de España en fabricarse en superadobe.

Precisamente, la técnica del superadobe –que consiste básicamente en llenar sacos continuos de tierra estabilizada con cal– es consecuente con la tradición arquitectónica de la zona, Tierra de Campos. En eso también consiste, en parte, la bioconstrucción: recuperar materiales y técnicas utilizadas antiguamente y que, aunque un poco adulteradas, pueden generar construcciones con todo tipo de comodidades.

Las asociaciones Tienes Tierra Tienes Casa, Domoterra o el Instituto Cal Earth imparten en España desde hace apenas unos años cursos sobre edificación con superadobe, técnica ya empleada en cooperación y desarrollo para dar una respuesta rápida a necesidades humanitarias mediante la construcción de pequeños edificios que resistan las peores condiciones climáticas. La idea de crear muros con sacos de tierra es bastante antigua –los militares en tiempos de guerra levantaban trincheras o búnkeres–, pero fue el arquitecto iraní Nader Khalili en los años setenta quien perfeccionó esta técnica que basa su arquitectura en la geometría del arco.

Isleni Cruz, periodista y profesora universitaria de Comunicación –profesión que la convenció de abrirnos las puertas de su casa, «por solidaridad con mi propio gremio»–, decidió dejar el centro de Madrid para trasladar-



Carlos coloca la tarima flotante (izda.). A las pacas de paja que forran el contenedor (abajo) se les aplica una capa de adobe (arriba) para evitar la humedad.



se a una pequeña finca ubicada al sureste de la Comunidad. Cansada de verse rodeada por una atmósfera contaminada por humo, luz y ruido de una ciudad que nunca duerme, y con el pesar de estar contribuyendo con un agresivo sistema que cercena nuestro medio ambiente, buscó y buscó hasta hacerse con un pequeño terreno desde el que poder ver las estrellas cada noche. Encargó la construcción de una casa fabricada con superadobe que cuenta con todas las comodidades de una vivienda convencional. «Valoré la posibilidad de hacerla con paja o madera ecológica, pero finalmente me decidí por esta técnica», explica.

La construcción, reconoce, fue dura, y en algunas ocasiones tuvo que emplear técnicas menos sostenibles de lo que le hubiera gustado. No obstante, afirma que su casa se acerca mucho a los requisitos ecológicos imprescindibles: es bioclimática –porque aprovecha los recursos naturales disponibles, eminentemente el agua y la luz solar–, apenas contamina y está hecha en su mayoría con materiales naturales –toda la tierra del edificio se sacó de su propio terreno y el agujero resultante dará cabida a una piscina natural–.

Desde entonces (y tal vez ya desde antes) Isleni entiende la ecología «como una forma de vida». No solo vive en una casa ecológica, también evita el uso de aerosoles y detergentes contaminantes, recicla minuciosamente cada residuo, compra productos locales e intenta evitar el consumo «por principios» de latas, plásticos y bebidas producidas por multinacionales. Pero lo más importante, cuenta, es que «al no ver la televisión ni vivir rodeada de tiendas, apenas consumo cosas; mi modelo mental no es un modelo de

consumo»; y eso que, lejos de vivir como una ermitaña, viaja cada día a la capital para impartir docencia a jóvenes estudiantes.

El principal cometido de las bioconstrucciones no es obtener una vivienda a un bajo coste, pero el factor económico es un punto importante a tener en cuenta. Reutilizar materiales o aprovechar las materias primas del entorno también puede ser barato.

La casa de Elena y Carlos tiene unos 35 metros cuadrados y de momento no ha llegado a costar 6.000 euros, y ello sumando los 7 €/m² que han pagado por el terreno, lo que supone un coste de unos 178 €/m² construido, cifra que no se acerca, ni por asomo, al precio de me-

Reutilizar materiales o aprovechar las materias primas del entorno puede ser barato y saludable

tro cuadrado de vivienda más barato en un municipio de más de 25.000 habitantes, que se cifra en 743,8 € y se encuentra en Novelda (Alicante), según los últimos datos del Ministerio de Fomento.

La casa de superadobe de Isleni, de 90 m² construidos, costó unos 70.000 euros porque tuvo que pagar la mano de obra, pero reconoce que por solo la mitad podría haberla autoconstruido. Además, toda la luz eléctrica procede de una potente instalación de placas solares que la autoabastece con creces, en la que invirtió 12.000 euros que está segura rentabilizará «en solo unos años».

«Las empresas de construcción prefieren seguir haciendo lo de siempre a formarse en otras técnicas, cuando creo que ahora es el

momento de apostar», asegura la arquitecta Pilar Díez. Y es que en la innovación y el desarrollo sostenible es donde se pueden encontrar buenas oportunidades de negocio en un sector tan sacudido por la crisis como es la construcción.

Las bioconstrucciones están dando a luz curiosos proyectos empresariales, entre los que se cuentan pequeñas empresas que construyen viviendas por encargo, bien sean de paja, tierra o piedra, entre otros materiales, así como pequeñas organizaciones que imparten cursos de especialización a bajos precios. La Asociación de Proyectos de Desarrollo Sostenible en el Entorno Rural planea abrir el próximo verano en Navalmaral de la Sierra (Ávila) el que será el primer alojamiento rural de España formado por pequeñas casas de superadobe. A la filosofía de la construcción sostenible también añadirán una explotación de negocio igualmente sostenible, ya que «la idea es que la gente pueda alojarse y disfrutar del entorno por un precio simbólico», cuenta Fernando Garrido, socio de este proyecto que acogerá, además, un pequeño complejo de ocio con instalaciones deportivas y una variada oferta de actividades lúdicas, siempre con el respeto a la naturaleza como telón de fondo.

En Ordes (A Coruña) se inauguró en 2009 el primer establecimiento hotelero fabricado con pacas de paja. Por su parte, Bioklima Nature se presenta como una de las pocas empresas del país especializadas en la producción de materiales naturales de construcción (la lana de oveja o el cáñamo como material aislante, por ejemplo, o las pinturas naturales).

Premisa básica de la bioconstrucción es que sus técnicas y materiales reviertan en edificios biocompatibles que protejan la salud, eviten el síndrome del edificio enfermo y los materiales tóxicos que lo producen. Por ende, numerosas materias primas presentes en determinadas zonas pueden ser idóneas para la construcción de viviendas, a pesar del rechazo social generalizado que existe a vivir en una casa de paja o tierra, que se debe principalmente a que se asocian a una clase social pobre.

A las casas fabricadas con adobe, superadobe o contenedores de barco se suman las fabricadas enteramente con pacas de paja (en España hay al menos medio centenar), que son baratas, saludables, resistentes y cuyo aspecto exterior impide adivinar el material con el que están fabricadas.

El bambú se emplea mucho, aunque no en nuestro país. Absorbe fácilmente el CO₂ del entorno, es resistente, fácil de manipular y se regenera con cierta facilidad, aunque hay que tratarlo para que resista la humedad. Su uso se limita a Asia y algunas zonas de África y Centroamérica. Las casas construidas con neumáticos son otro ejemplo a tener en cuenta; como los contenedores, la materia prima tampoco es natural, pero su reutilización evita la generación de nuevos residuos. También las hay de palés de madera o, para rizar el rizo, de botellas de plástico; una opción que puede sonar un tanto extraña, pero que con solo echar un rápido vistazo a Google Imágenes puede alzarse como una opción realmente digna, como dignas son casi todas las propuestas de bioconstrucción, porque la naturaleza ofrece posibilidades infinitas de aprovechamiento energético y reutilización de materiales. Solo hay que querer utilizarlos. ■

Noticias

Menos contaminación

PROYECTO MEDIOAMBIENTAL.

La entidad Green Building Council España ha elaborado un proyecto, que recibirá la ayuda de la Fundación Biodiversidad, para lograr el ahorro energético en los edificios residenciales. El proyecto también contempla la introducción de energías renovables en los



Viviendas con paneles solares. J.P.

factores que determinan el consumo energético y las emisiones de gases de efecto invernadero, de forma que estos se reduzcan notablemente. Este plan de actuación prioriza las inversiones encaminadas a ese objetivo, pero también tiene en cuenta el retorno de parte de esas inversiones en función del ahorro obtenido.

Menos contaminación

AGUA PRIVADA. El Ministerio de Medio Ambiente estudia privatizar el abastecimiento de agua a Murcia y parte de Alicante provincia, que ahora realiza la Mancomunidad de Canales del Taibilla. El Gobierno de Madrid ya intentó privatizar, sin éxito por la oposición de los madrileños, el 49% del Canal de Isabel II.



Stand de Fiturgreen en la feria FITUR del año pasado.

ARCHIVO

El turismo apuesta por la sostenibilidad

Fiturgreen quiere concienciar a los empresarios del sector para que apuesten por una eficiencia energética más respetuosa con el medio ambiente

La energía del turismo es el lema elegido

por el Instituto Tecnológico Hotelero (ITH) y la Feria Internacional de Turismo (FITUR) para que presida los diferentes eventos de la cuarta edición de Fiturgreen, que se celebra entre el 30 de enero y el 3 de febrero. Con Fiturgreen se pretende que las empresas entiendan la necesidad de aportar valor añadido a sus clientes, diferenciándose de la competencia y enfocando su negocio con las lentes de la sostenibilidad y la eficiencia energética.

La propuesta que defiende la organización es que la crisis y la sobreoferta del sector turístico en el mercado español obliga a apostar por la innovación y la tecnología para diferenciarse de la competencia. Es necesario incentivar al sector hotelero español en la aplicación de medidas encaminadas a optimizar la gestión energética y del agua en sus instalaciones, implantando criterios de eficiencia más favorables para el medio ambiente. El programa de este año estudiará modelos de financiación de la eficiencia a través de Empresas de Servicios Energéticos (ESEs), certificaciones energéticas y construcción sostenible, y gestión de la sostenibilidad en turismo. Además, incluirá talleres y casos de éxito sobre tecnologías avanzadas de monitorización y control energético, climatización e iluminación eficientes, gestión del agua y envoltente térmica, etc.

Una manera de reforzar nuestro atractivo turístico

Como en otros sectores de la economía global actual, el concepto 'sostenible' se presenta como una llave maestra frente a la competencia internacional. La rehabilitación de las instalaciones turísticas más o menos obsoletas y las nuevas edificaciones deben ser sostenibles, y los recursos que se utilicen en el sector también deben ser, además, saludables, más atractivos y rentables. Así se aportará valor frente a destinos turísticos mediterráneos con instalaciones más modernas y se contribuirá a reactivar la construcción y reforzar el atractivo turístico de España.

En Villacarrillo (Jaén)

Visto bueno para construir aviones no tripulados

LA SECRETARÍA DE ESTADO de Medio Ambiente (SEMA) se ha pronunciado a favor del proyecto de construcción, en Villacarrillo (Jaén), del Centro de Vuelos Experimentales Atlas (CVEA). La resolución (BOE, 23 de enero) concluye que el proyecto no producirá impactos adversos significativos, pero habrá que adoptar diversas medidas durante la construcción y explotación del centro. El CVEA se utilizará para ensayos de aeronaves no tripuladas (UAS) y consta de un aeródromo con pista de 600 metros, campo de vuelo, hangares y un edificio de control de 3 plantas (640 m²). Las aeronaves serán no tripuladas, pesarán menos de 650 kilos y realizarán entre 6 y 12 vuelos diurnos diarios. Tras analizar una amplia posibilidad de incidencias y aunque no ha determinado contratiempos significativos, la resolución obliga a adoptar ciertas medidas para prevenir y minimizar impactos potenciales. Se excluyen del espacio aéreo, por ejemplo, las colas de los embalses Guadalén y Giribaile y una zona de nidificación de cigüeña negra; no se realizarán vuelos bajos en el valle del Guadalimar; se corregirán los impactos de la construcción en el paisaje, con acondicionamiento y revegetación de los terrenos, y se harán trabajos arqueológicos previos para vigilar la aparición de restos. Además, se harán controles ambientales para garantizar la calidad del aire y evitar la contaminación del suelo y el agua.

Recuperación ambiental

SIN PISTAS. La antigua estación de esquí de Valcotos (Madrid) vuelve a su estado natural. Un proyecto pionero en España que ha tardado 15 años en realizarse, ha reforestado la montaña, creado senderos señalizados, miradores, aparcamientos ordenados y restaurado la Laguna Grande, donde antes hubo 6 pistas de esquí, 6 kilómetros de remontes y unas 20 edificaciones.



NO SÉ LO QUE
QUIERO
pero sí lo que
NO
QUIERO



SOY
GONZOO
gonzoo.com

@gonzoonews



Cómo mantener viva la llama

Cupido vuelve armado y dispuesto a atolondrar con sus flechas a miles de enamorados. La disculpa perfecta para arrancar la operación: muerte a la rutina en la pareja. Texto **C. RIZZO** Foto **GTRES**

Corazoncitos rojos por doquier que acechan al doblar cada esquina: tiendas, escaparates, calles... nada está a salvo del tsunami escarlata. Si le sucede esto, no se preocupe: no está sufriendo un ataque de locura transitoria. Ha llegado San Valentín cargado de su artillería edulcorada con la que muchos optan por demostrarle a la pareja su amor incondicional. Ni siquiera el presidente de Estados Unidos, Barack Obama, se pierde la fecha más roja del calendario. «No os olvidéis de esta celebración y festejadla a lo grande», dice.

El 14 de febrero es un buen momento para hacer algo diferente con nuestra pareja: aquellas cosas que le gustan, pero que no podemos darle el resto del año. «Conseguir que se sienta especial y única», dice Mila Cahue, psicóloga del

área de pareja en el Centro Álava Reyes. Y, por supuesto, los tópicos en este día es mejor dejarlos aparcados, ya que pueden convertirse en un arma de doble filo. Ahí es cuando se nota si conoces o no a la persona que tienes a tu lado: ¿prefiere el mar o la montaña?, ¿cuál es su color favorito? o ¿a dónde le gustaría viajar? Cuestiones muy básicas que terminan siendo una prueba de fuego, porque «muchas parejas –incluso las que llevan muchos años– no las saben responder», añade la psicóloga.

No nos engañemos: la pareja perfecta solo existe en la ficción, y para que una relación funcione ambas partes deben trabajar en ello. Está demostrado que los noviazgos más

duraderos son aquellos en los que ambas partes se dicen mutuamente una media de cinco elogios al día. Sin llegar hasta la sobredosis amorosa, lo que está claro es que acomodarse mata hasta al mejor de los compromisos. Por eso, la visita del patrón de los enamorados sirve para recordarnos que el arte de la conquista es fundamental. Sobre todo en el caso de las féminas, según explica Cahue: «Si un hombre quiere que una mujer esté receptiva sexualmente tiene que seducirla previamente». Un arte que sirve para mantener viva la pasión y huir de la monotonía. «Cuando una pareja siempre hace lo mismo, el cerebro se habitúa y deja de prestar atención», matiza la terapeuta. ¿Cómo solucionarlo? La palabra clave es cambio.

Generar intriga en el otro, sorprender, sentirnos deseados... En definitiva, «juegos de complicidad que nos ayuden a recuperar la parte lúdica de una relación», alegan los expertos. Porque no solo de amor se vive. Aunque para alguno el sexo es algo que está sobrevalorado, bien es cierto que no solo sirve para satisfacer los instintos más básicos, ya que cuerpo y mente se funden creando unos vínculos que no se consiguen de otra forma.

Y cuando la rutina empieza a hacer mella en la pareja, la sexóloga Pilar Cristóbal recomienda usar la imaginación. Una de las opciones más divertidas es disfrazarse: enfermera y paciente, diablo y ángel, azafata y piloto... «Solo es necesario un disfraz que los meta en situación». O también «tratar de reproducir la escena de una película que les haya gustado a los dos». Otros recurren a diferentes juegos eróticos. Desde el clásico *strip póquer* hasta los dados. Dentro de este amplio surtido existen libros, como *Pacto de amor (Love Games)*, para despertar la sensualidad de los amantes. Basta con elegir una historia entre seis categorías (Aventuras, Pasión por el Placer, Mujer Fatal, Romanticismo, Macho Man o Metamorfosis) para descubrir los deseos secretos del otro. El juego –con más de 60 escenarios y situaciones eróticas– no obliga a nada, tan solo incita, sugiere y da pistas.

La libido también aumenta cuando se

practica sexo en lugares prohibidos. Ya sea en un aparcamiento, el probador de una tienda o un ascensor, «produce morbo por el peligro que implica ser descubiertos», dice Cristóbal. Lo mismo que acudir a aquellos sitios que nos «ayuden a recordar los primeros roces». Si nos vamos al ámbito de la casa, sirve cualquier zona que no sea una cama, porque «tiene pocos alicientes», apunta la sexóloga. Por pocos metros cuadrados que tenga tu piso, hay mil sitios en los que hacerlo: la mesa del comedor, el baño, sobre la alfombra... «implica no solo un cambio de lugar, sino también de postura», alega. Si el problema es que tu creatividad sexual es limitada y no pasas del clásico misionero, puedes consultar las 12.000 posiciones que te propone el *Kamasutra*. Es cierto que la mayoría son impracticables o para personas con una excelente forma física, pero puede servir como punto de partida para ir incorporando cosas nuevas.

Estimulando los cinco sentidos también podemos conseguir sensaciones inimaginables. Aprovecharlos para dar y recibir placer es clave. Masajes, lencería, aromas..., para la sexóloga «todo lo que tiene que ver con primero te unto y luego te como es fantástico».

Ya lo decían los Beatles con su mítico *All you need is love*, y diversos estudios avalan que estar enamorado es beneficioso para la salud: el estado de ánimo mejora, protege el corazón y fortalece nuestro sistema inmunológico.

Pero el corazón no es el único que se beneficia cuando conoces a tu media naranja. El estado de 'imbecilidad' constante que se produce en las primeras etapas de una relación activa las mismas áreas del cerebro que cuando se está bajo los efectos de opioides. Asimismo, tener una vida sexual activa –practicarlo dos veces por semana reduce en un 50% los riesgos de infarto– estimula la liberación de oxitocinas (la hormona del amor), la cual además de ser un analgésico potente tiene un efecto contra el estrés. Y no solo eso. También te mantienes en forma, porque durante el acto sexual se pueden llegar a quemar hasta 200 calorías. Las mismas que se eliminan corriendo durante media hora.

Planes para disfrutar los dos juntos

AMANTES DE LA AVENTURA

Vuelo en autogiro. El viento en la cara, increíbles vistas y una sensación de libertad que nunca antes habréis sentido. Todo esto os espera en el Gyro Club de La Cierva, donde expertos pilotos os acompañarán en un vuelo de 15 minutos sobre los alrededores de Madrid. **89,90 €.** www.zonaregalo.com

Salto al vacío. ¿Aburrido de los típicos planes de pareja? Atrévete a descargar toda la adrenalina con un salto de *parashooting*. El plan incluye la posibilidad de alojarse en la clásica cabaña en un árbol que tantas veces hemos visto en las películas estadounidenses. Sorprenderás a tu pareja de una forma única. **96 € por persona.** Más información en www.yumping.com

UNA VELADA INOLVIDABLE

Productos eróticos. Decora el ambiente con pétalos perfumados, sumerge a tu pareja en un mundo de sensaciones con un antifaz de satén y las caricias de una pluma, masajéala con aceite de vainilla y canela... El kit contiene también un corazón de termoterapia reutilizable y un bálsamo que produce una excitante sensación de calor-frío en la zona íntima, proporcionando un inmenso placer. **19,95 €.** **Ca-ja de amor de La Maleta Roja.** www.lamaletaroja.com.

A CADA PAREJA, SU HOTEL

Escapadas para todos. El portal hostelbookers.com ha hecho una selección de hoteles que encajen con las características de cada pareja: para románticos, un edificio de principios del siglo xx en Praga; para aventureros, alojamiento y deporte en Eslovenia; con estilo, un hotel en



Estambul con todas las comodidades. Y todos a precios muy asequibles. www.hostelbookers.com

ESCAPADA A LA NIEVE

Paseo en trineo. ¿Te gustaría probar el *mushing*? Deslizarte por la nieve de Grandvalira (Andorra) en un trineo tirado por huskies siberianos durante tres kilómetros. Una experiencia única que además incluye un paseo



guiado de una hora con raquetas de nieve y una entrada general nocturna de dos horas al centro termalúdico Caldea. La oferta: tres noches en un hotel de cuatro estrellas (en régimen de media pensión). **Desde 237 €.** Más info.: www.orizonialife.es.

COCKTAIL DE PASIÓN

Agítalo. Ysabel Regina es una nueva combinación de licores que se obtiene de la fusión de cognac VSOP con una selección de brandies gran reserva añejados durante un año en barricas de Pedro Ximénez. Ofrece una gran capacidad de mezcla para

la elaboración de cócteles. Para este San Valentín, la marca ha inventado el *As de Corazones*, con el que te proponen que sorprendas y seduzcas al objeto de tus deseos. Se mezcla así: 3 triángulos de piña fresca; 8 hojas de menta; 2 cucharadas de azúcar; 40 ml de Ysabel Regina y 20 ml de Apricot brandy. Completarlo con agua tónica al gusto. Tu cita, aseguran, se convertirá en una fusión imprevisible. www.ysabelregina.com.

DELICIOSOS BOCADOS

Cesta gourmet. Preparar una cena muy especial con este *pack* que incluye: jamón ibérico puro de bellota, una lata de ventresca de bonito del norte, espárragos, habitas baby, una botella de vino tinto, cava rosado y una deliciosa combinación de yogur griego con mermelada. **90 €.** **Pack especial de Elite Gourmet.** www.calidadgourmet.com.

DESCUBRE JAPÓN

Sin moverte de España. Inicia-te en la cocina japonesa mientras te alojas por dos noches (desayuno incluido) en el único hotel puramente oriental de España, en plena Costa Blanca. La opción VIP consiste en una auténtica suite japonesa, con futón y una bañera cinco veces más grande que una occidental. Tras el curso, puedes elegir entre un masaje shiatsu o un taller para aprender a darlos. **Desde 350 €.** Más información en www.originalia.es

No dejes que te la cuelen con falsos mitos

- **Las mujeres se masturban menos que los hombres.** Todo depende de la educación sexual y de la libertad. Las mujeres de 20 a 30 años, por ejemplo, se masturban tanto como los hombres e incluso empiezan a hacerlo antes.
- **Los hombres tienen siempre más ganas de practicar sexo.** Las estadísticas confirman que el deseo es igual tanto en hombres como en mujeres.
- **Existen dos tipos de orgasmo femenino: vaginal y clitoriano.** El orgasmo es una respuesta neurológica de la médula espinal. Solo hay uno, lo que varía es su intensidad.
- **El tamaño del pene influye en la satisfacción sexual.** El placer no se obtiene por el tamaño del miembro viril sino por cómo se usa. Aunque bien es cierto que puede influir en la satisfacción visual.
- **Si no tengo orgasmos durante la penetración es que soy frígida.** Para que una mujer logre llegar al orgasmo durante el coito debe ser muy hábil al colocarse, ya que este solo se consigue con la estimulación del clítoris. Lo más fácil es conseguirlo antes de la penetración.

Perfecto para atletas

Crono deportivo con bisel rojo y correa de silicona. Sumergible hasta 100 metros. ● 179 €. Reloj de Pulsar.


Ideal para deslizarse por la ciudad

Monopatín retro de color rojo degradado. Muy polivalente: válido desde los comienzos hasta el perfeccionamiento. Gran estabilidad. ● 110 €. Monopatín de Quiksilver.


Sentirse libre

Mantenlo abrigado gracias a esta sudadera. Su frase, *Ride with us*, invita a buscar nuevas aventuras. ● 70 €. Sudadera de Ewan.


No pasará desapercibido

Un diseño cómodo y elegante, elaborado en ante rojo y suela de goma en forma de puntos. Ideal para conductores. ● 89 €. Mocasin de U. S. Polo ASSN.


Para él
APOSTAMOS POR EL ROJO

¿Se te ha echado el tiempo encima? Déjate inspirar por nuestras propuestas para todos los gustos y bolsillos. Texto C. R.


Llévame siempre contigo

San Valentín puede ser un buen pretexto para renovar esa vieja cartera que tiene desde hace años. ● 88 €. Cartera de cuero marrón con una cadena de Levi's.

Presume de movimientos

De Lady Gaga a The Beach Boys, los jugadores podrán demostrar que llevan el ritmo en el alma y los pies. ● 29,99 €. DanceStar Party Hits para PS3™.


Con un toque 'british'

El estampado de la bandera británica es lo más *trendy*. Vístelo a la moda con este cinturón decorado con la Union Jack.

● 45 €. Cinturón de Pepe Jeans.


Te comería a besos

Sedúcelo con este *collage* de una revista porno de los setenta que ha sido montado a mano por su diseñador. ● 49 €. Camiseta de la colección Sex de Desigual.

Barbas y bigotes cuidados

Recortador eléctrico ergonómico con tres peines de diferentes medidas para que lleve la barba a su gusto. ● 19,95 €. Fusion ProGlide Styler de Gillette.


Emocionalmente intensa

Una fragancia masculina y picante -inspirada en el clásico polo de Lacoste-, con un espíritu que se define en una palabra: pasión. ● 39 € (30 ml). L.12.12 Rouge de Lacoste.


Las conversaciones más tiernas

Auricular *retrochic* que le permite navegar mientras habla por el móvil. ● Desde 29,99 €. Pop Phone de Native Union.

¿Cuentas los segundos para volver a verla?

Coqueto reloj de esfera transparente... y su correa huele a vainilla. ● 55 €. Reloj de Swatch.



Lencería personalizada

Conjunto de ropa interior que tiene en la parte trasera del slip dos minibolsillos para guardar las iniciales. ● Sujetador 24,90 €. Slip 12,90 €. Goldenpoint.



Combinación que enamora

Pulsera de acero brillante y oro rosado que combina piezas cruzadas, creando un juego de volúmenes. ● 69 €. Pulsera de Morellato.

Mensajes sutiles

Camiseta doble de manga larga en algodón con botones en un hombro. Tiene un print frontal en el que se lee un mensaje amoroso. ● 45 €. Camiseta de Pepe Jeans.



El último flechazo

Minishorts rojos, el color que se corona como el rey de esta fecha. Tampoco conviene abusar: combínalo con tonos oscuros. ● 59 €. Pantalón corto de Roxy.



Hechizos de la buena suerte

Pañuelo con estampados: suerte, corazones, charms y divertidos mensajes. ● 52 €. Pañuelo de Liu Jo.



Amantes del pastel

Muchas mujeres se confiesan adictas a este color. Si tu pareja es una de ellas, regálale este monedero fucsia con una cadena de abalorios en forma de corazones. ● 57 €. Monedero de Liu Jo.



Coladito por ti

La firma española Uno de 50 hace un guiño a los tópicos con este anillo de metal bañado en plata y cosido con un hilo rojo. ● 55 €. Anillo de Uno de 50.

**Para ella
PLAGADA
DE DULCES
EMOCIONES**

Orientarse en la jungla de los accesorios, las joyas o la ropa no es tarea fácil. Te damos 10 ideas para que triunfes con tu regalo.

Lejos del mundanal ruido

Dentro de esta maleta semirrígida podrá meter todo lo que le apetezca para realizar una escapada en pareja fuera de la ciudad. ● 115 €. Maleta de tamaño medio de Roxy.



Despierta la pasión... olfativa

Enciende su corazón con este colgante en forma de mariposa que encierra el perfume sólido de Dot. ● 43,60 €. Dot de Marc Jacobs.



Para las más golosas

Deleita su piel con este cofre compuesto de varios productos con un delicioso aroma a chocolate. Un dulce ritual sin nada de remordimientos. ● 17 €. Cofre de Body Shop.





Anne Hathaway POR EXIGENCIAS DEL GUIÓN

La actriz estadounidense tuvo que cortarse la melena para su trabajo en la película *Los miserables*, y le gustó. Así se dejó ver en la *premier* del filme, que tuvo lugar en su ciudad natal, Nueva York.



Rihanna EXPERTA EN CAMBIOS

La cantante es una mujer a quien le gustan los cambios. Aquí la vemos el día de Navidad de 2012, mientras disfrutaba de un partido de la NBA.



Sami Gayle LA MÁS JOVEN

Con 16 años se ha convertido en un espejo en el que se miran muchos jóvenes de su edad. Aquí la vemos en el preestreno de *Un buen partido*, en Nueva York.

Famosas que sí se cortan un pelo

EL TAMAÑO NO IMPORTA. Sentirse guapa, y parecerlo, no tiene nada que ver con el tamaño del pelo. No es una afirmación gratuita. Como muestra, las ocho famosas que traemos a estas páginas. Texto **NyP** Fotografías **GTRES**

El pelo corto en la mujer no es ninguna novedad, pero el número de actrices y famosas que demuestran que son bellas con cabello a lo *garçon* ha aumentado enormemente en los últimos meses. ¿Es una tendencia o una moda pasajera? A estas páginas traemos solo algunos ejemplos, y de tipos muy distintos de mujer. Y la verdad, cada una de ellas ha sabido elegir un *look* que favorece y matiza las facciones de sus rostros.

Algunas lo han hecho por exigencias del guión de la película que empezaban a rodar (y a más de una le ha gustado y lo ha mantenido tras finalizar su trabajo cinematográfico), y otras porque sí, porque son inquietas y cambiantes y les gusta variar su apariencia de vez en cuando. Son ocho ejemplos, ocho mujeres diferentes. Cada una de ellas tiene un corte de cara y un estilo diferentes, lo que nos puede servir de ejemplo. ¿Te animas?



Carolina Bang UNA REVELACIÓN

La actriz canaria mostraba esta sonrisa en la *premier* de la película *El cuerpo*. Lejos queda la larga melena que lucía en *Balada triste de trompeta*.



Elsa Pataky
CASI DE ESTRENO

La española Elsa Pataky ha sido de las últimas en incorporar este look. Fue en las Navidades pasadas cuando se dejó ver por primera vez con el cabello mucho más corto de lo habitual.



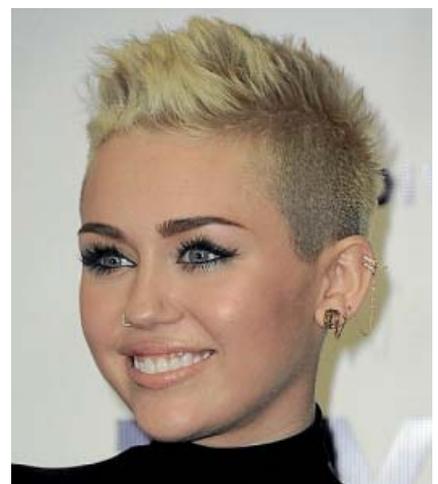
Ginnifer Goodwin
'ÉRASE UNA VEZ...'

La actriz estadounidense que interpreta a Blancanieves en *Érase una vez* tiene en realidad un aspecto muy distinto al que muestra en la serie.



Charlize Theron
TODA UNA SORPRESA

Eso fue lo que provocó cuando se cortó su preciosa melena rubia. Aquí la vemos en Hollywood, a finales de diciembre.



Miley Cyrus
CAMBIO RADICAL

¡Vaya cambio! Hace solo dos años Hannah Montana era el ídolo inocente de la adolescencia. Su aspecto ha evolucionado hasta este que lucía en diciembre.

Disfrutar como un niño

Disneyland París amplía las celebraciones de su 20 aniversario seis meses más para que pequeños y grandes disfruten de las atracciones de siempre y de las novedades. *Texto Marta F. Navarro*



Érase una vez, hace 20 años, una ciudad llamada París que decidió crear un lugar mágico en el que todos volverían a ser niños, como en el país de Nunca Jamás de Peter Pan. Así nació el parque Disneyland París, que se inauguraba el 12 de abril de 1992. Allí encontraron su sitio todos los entrañables personajes de los cuentos que Walt Disney imaginó una vez: princesas, príncipes, piratas, enanitos, el ratón Mickey, el pato Donald... Han sido dos décadas de experiencias inolvidables, de ilusión, de fantasía, en las que el sueño creció con la inauguración en 2002 de un segundo parque, Walt Disney Studios, dedicado al cine y la animación. 20 años en los que cabalgatas, atracciones y personajes han dejado recuerdos imborrables en la memoria de millones de personas. Hoy, ese cuento sigue más vivo que nunca.

La celebración de ese 20 aniversario durante todo el año pasado fue tan exitosa que han decidido ampliar la fiesta. Por delante, otros seis meses de momentos mágicos, más sueños que se harán realidad, más emociones

para pequeños y grandes aventureros, que podrán disfrutar de las novedades creadas especialmente para la ocasión, como el espectáculo nocturno Disney Dreams, la cabalgata Disney Magic On Parade o la atracción Meet Mickey Mouse.

El parque cuenta con 57 atracciones. Hay donde elegir: aventuras para toda la familia, diversión para los más pequeños, o grandes emociones, como poder convertirse en Indiana Jones por un día, cruzar el espacio en una nave o montar en Rock 'n' Roller Coaster, una de las montañas rusas más rápidas de todos los parques Disney. Las cinco atracciones favoritas del público según recoge la web de Disneyland París son: Space Mountain: Mission 2, una montaña rusa con *loopings* y tirabuzones a través de galaxias y supernovas; Piratas del Caribe, para explorar a bordo de un barco las cuevas ocultas de los piratas en el mar Caribe; Big Thunder Mountain, una montaña rusa de 33 metros de altura ambientada en una mina del Oeste;

Las cifras más curiosas de Disneyland París

- La superficie del parque abarca más de la quinta parte de la superficie de París.
- Más de 14.000 personas de 100 nacionalidades trabajan en 500 profesiones dentro del parque.
- La fachada de Main Street USA (la calle principal) está iluminada por 225.000 bombillas.
- Unos 50.000 trajes se utilizan solo en los espectáculos.
- Cada año se crean unas 5.000 piezas de vestuario, entre sombreros y accesorios.
- La velocidad de aceleración de la montaña rusa Rock 'n' Roller Coaster pasa de 0 a 93 km/h en solo 2,8 segundos, comparable con la de un coche de Fórmula 1.
- Desde su apertura se han vendido más de 6 millones de manzanas caramelizadas.

Datos
prácticos



CÓMO LLEGAR El 90% de las reservas españolas se realizan a través de las agencias de viajes, como por ejemplo Viajes El Corte Inglés, que ofrece un paquete con traslados y entradas al recinto (<http://www.viajeseci.com> y 915 593 146). En avión: Air France, Air Europa e Iberia tienen vuelos semanales directos a París. Hay trenes-hotel que salen directamente desde Madrid y Barcelona. **ALOJAMIENTO** Los hoteles y apartamentos del complejo ofrecen 8.000 plazas hoteleras; 5.800 de ellas,



It's a Small World, un crucero por un canal lleno de colores, música, juguetes y 48 muñecos que cantan; y Buzz Lightyear Laser Blast, donde los niños disparan rayos láser desde naves espaciales.

Para el tiempo de descanso y ocio, el parque dispone de siete hoteles temáticos (5.800 habitaciones), 58 restaurantes (que han ofrecido más de 600 millones de comidas), 62 tiendas, 15 salas de cine y una sala Imax para ver todos los estrenos. Además hay atracciones deportivas, campo de golf de 27 hoyos y pista de patinaje sobre hielo.

La última parada del día se hace mirando al cielo, que se ilumina cada noche con Disney Dreams, la gran apuesta para sorprender a los visitantes durante estos meses especiales. El nuevo espectáculo es toda una fantasía de luces, colores y efectos especiales: rayos láser, 15 cañones de fuego, proyectores y cortinas de agua de 40 metros de altura. En el montaje cobran vida todos los

250

millones de personas habían visitado el parque hasta noviembre de 2011. Una familia española se llevó los honores de alcanzar esa cifra

clásicos Disney en un recorrido por sus cuentos más entrañables, siguiendo la sombra fugitiva de Peter Pan. Las 60.000 imágenes proyectadas transforman por completo el Castillo de la Bella Durmiente, convirtiéndolo en un cielo estrellado o incluso en una réplica de la catedral de Notre Dame.

El año del 20 Aniversario, 2012, el parque temático batió el récord de asistencia, con 16 millones de visitantes (1,5 más que en 2011). Desde que abriera sus puertas en

1992, el complejo ha recibido a más de 260 millones de personas, y hoy es el destino turístico líder en Europa y visita obligada para las familias, ya que de los 78 millones de turistas que viajan a Francia anualmente, 4,6 millones visitan el parque, según datos de Disneyland París.

El país que aporta más turistas es Francia (49%), seguido del Reino Unido (13%), España y Portugal (10%), Holanda (6%), Bélgica (6%), Luxemburgo (6%) e Italia (4%). El 66% de los visitantes son familias con niños pequeños. Cada año, cerca de un millón y medio de españoles visitan el parque. De hecho, Disneyland París ya es el destino más elegido por las familias españolas para pasar sus primeras vacaciones en el extranjero. Y es que todos nos sentimos tentados alguna vez a volver a ser niños y dejarnos llevar por nuestros sueños de la infancia.



Vista general del parque, con Buzz Light Year –personaje de la película *Toy Story*–, en primer término. Junto a estas líneas, Mickey Mouse, una cita con el personaje más popular del universo Disney. Debajo, la atracción Space Mountain.



las gestiona directamente Disney en sus siete hoteles temáticos. www.disneylandparis.es. **INFORMACIÓN** Disneyland Park abre de 10.00 a 19.00 h entre semana y de 10.00 a 21.00 h los fines de semana. Walt Disney Studios, de 10.00 a 18.00 y de 10.00 a 19.00 h. Los precios de las entradas varían, pero oscilan entre los 59 euros de la entrada 20 Aniversario a los 218 del pase de 5 días.

Noticias

Pinceladas turísticas

El viaje 'on line'

CREAN WIKIVOYAGE. La enciclopedia en línea Wikipedia ha lanzado WikiVoyage, una guía *on line* que servirá de referente de consulta para los viajeros. El proyecto quiere crear una guía de viajes mundial y gratuita que cualquier internauta pueda editar. Estará disponible en varias lenguas y funcionará de manera similar a Wikipedia. La versión en español cuenta ya con más de 1.000 artículos.

Demanda de información

ESPAÑA INTERESA. Los destinos españoles se situaron entre los que experimentaron mayor incremento de búsquedas en 2012 en Europa, en comparación con 2011, en el portal *hoteles.com*. España se sitúa como la primera opción en Noruega, Suecia, Alemania, Suiza y Austria. La playa de Palma es líder de búsquedas en Holanda (419%), y Calvià lo es en Alemania (435%) y Austria (271%). Mijas registró un incremento del 492% en Suecia. Marbella es el reclamo turístico con mayor demanda en Hungría (178%). Las Islas Canarias también se han colocado en 2012 como uno de los destinos de referencia en toda Europa con presencia en los *rankings* de países importantes como Francia, Suiza y Dinamarca.

Viajeros previsores

COMIENZA EL INTERCAMBIO. Según los últimos datos ofrecidos por la red de intercambio de casas *intercambiocasas.com*, el 70% de los socios que aprovechan las vacaciones de verano para realizar viajes de media y larga distancia mediante el intercambio de viviendas comienzan a planear su viaje durante los meses de enero y febrero.

Calidad campista

BELLOS Y FAMILIARES. Dos *campings* de la Costa Dorada catalana han sido galardonados en la Feria Internacional de Turismo de Vakantiebeurs, en Utrecht (Holanda), a mediados del pasado enero, por la calidad de su servicio y sus instalaciones. Los premiados han sido el Playa Montroig Camping Resort, premio de la asociación campista holandesa ANWB-KCK 2013 en calidad de «establecimiento de acogedora belleza»; y el Camping Torre del Sol, reconocido por la asociación campista Alan Rogers como un «establecimiento altamente recomendable para familias». Esta feria es uno de los principales puntos de encuentro del sector de *campings*.

Muchas personas quizás se extrañen de que insistamos tanto en la importancia de desarrollar y fomentar el sentido del humor, pero es que el beneficio que reporta al individuo es directamente proporcional a su intensidad y a su continuidad. Por **María Jesús Álava**, psicóloga



¿Es tan importante el sentido del humor?

Seguramente, y con la situación socioeconómica que tenemos en España, algunos pensarán que no están las cosas para frivolidades. Pero precisamente en las situaciones difíciles, el humor será uno de nuestros principales aliados. Los psicólogos sabemos que el humor nos ayuda a superar las dificultades y encontrar posibles soluciones, porque activa nuestra área creativa y nos da la seguridad que necesitamos para perseverar y vencer las resistencias.

¿Inteligencia o irresponsabilidad?

El humor es uno de los pilares fundamentales de la inteligencia emocional. Es impagable y el beneficio que ocasiona en quien lo tiene es directamente proporcional a su intensidad y su continuidad. A más humor, más satisfacción.

Cuando una persona está inmersa en una crisis de ansiedad, sufre un proceso depresivo o tiene problemas de estrés, de relación de pareja, con los hijos... si tiene un buen sentido del humor, el pronóstico es mucho más favorable que si se trata de una persona triste y sin alegría.

¿Es bueno para nuestra salud?

El humor es el antídoto por excelencia contra la enfermedad; constituye la mejor prevención ante las dificultades; potencia nuestras defensas físicas y psíquicas; desarrolla nuestro equilibrio y seguridad; favorece nuestras relaciones sociales y nuestra autoestima; agudiza nuestro ingenio; nos defiende de los pesimistas, de los derrotistas, de los agresivos o imperativos, de los 'tristes de solemnidad'...; en definitiva, el humor es uno de los principales aliados de nuestra vida y, además, la risa nos hace más resistentes al dolor, nos permite soportarlo con mayor eficacia y sufrir menos ante él.

El fundamento científico de esta afirmación es muy claro y contundente, y se basa en el hecho de que cuando nos reímos, nuestro cerebro produce una serie de sustancias estrechamente relacionadas con el bienestar, que funcionan como protectores ante los efectos negativos del estrés.



Full Monty (1997) es una película que se desarrolla durante la ola de despidos en el sector metalúrgico que tuvo lugar en Sheffield, Inglaterra. Seis hombres poco atractivos enfrentarán con humor (y un ya mítico *striptease*) la adversidad.

El caso de Paco, quien solo se reía con su hija de 9 años

Paco, 42 años y separado hacía cinco, vivía solo y tenía una hija de 9 a quien veía cada 15 días. Era un hombre serio, riguroso e inflexible. Había intentado reanudar su vida afectiva en dos ocasiones, pero terminaban dejándolo. Decidió venir al psicólogo y pronto comprobamos que era una persona muy infeliz. Todo le disgustaba, nada parecía suceder como él deseaba y su mente tenía una especie de 'filtro' que solo le dejaba ver los aspectos negativos de la vida. «¿Cuándo es la última vez que te has reído Paco?», le pregunté en la primera sesión. Sus ojos me devolvieron una mirada llena de asombro, y también de cierto rechazo. Con una amplia sonrisa, continué: «Seguramente la última vez ha sido con tu hija, ¿verdad?». Paco se sintió desarmado, esbozó una sonrisa, elevó los ojos y tras un suspiro dijo: «Es que es imposible no reírte con mi hija, tiene unas salidas increíbles para su edad». Lo decía como disculpándose por reírse cuando estaba con su hija de 9 años. Paco se había convertido en un hombre hosco y malhumorado. La terapia básicamente consistió en enseñarle a recuperar su sentido del humor, a descubrir que la vida podía ser más agradable para él y para los que le rodeaban si trataba de enfocar las situaciones desde el humor y no desde la tragedia. Recuperó amigos perdidos y, tras unos meses, una chica que lo había rechazado le dio otra oportunidad que él supo aprovechar.

En paralelo, la risa potencia nuestros procesos intelectuales, estimula nuestra creatividad y mejora nuestra capacidad para afrontar problemas. Por ello, cuando mejoramos nuestro humor actuamos de forma más inteligente. Por último, aún hay algo más sorprendente, la risa comparte algunos mecanismos neurales con el

orgasmo; por ello, cuando nos reímos podemos llegar a experimentar una intensa y agradable sensación de placer que nos hace sentirnos maravillosamente.

¿El sentido del humor se enseña?

La verdad es que a veces sí y a veces no; dependerá de las personas que hayan estado a nuestro lado, del carácter que tuviesen, de cómo se tomasen la vida...; aunque también dependerá del temperamento con el que hayamos nacido, de nuestra agilidad mental, de nuestra rapidez... En definitiva, su potenciación o su extinción en muchos casos habrá sido una cuestión de suerte. Sin embargo, no parece razonable dejar 'a la suerte' un tema tan vital en la vida, algo que puede marcar nuestra existencia. Fomentar el sentido del humor debería ser uno de los ejes de la enseñanza de todos los niños, adolescentes, jóvenes y adultos de cualquier país. ¡No seamos tacaños a la hora de desarrollar nuestro sentido del humor! Nuestra salud, nuestra alegría, nuestros amigos, las personas que nos quieren y las que tienen la suerte de encontrarse con nosotros nos los agradecerán.

Características del mal humor

La primera característica antirrisa es la rigidez; especialmente, la combinación de rigidez mental, perfeccionismo y seguimiento excesivo de las normas. La segunda es la timidez. El temor a hacer el ridículo es el síntoma más característico de este patrón de comportamiento.

No nacemos con más o menos sentido del humor, pero de nosotros depende aprenderlo y desarrollarlo.

20m.es/relaciones

CONSULTORIO DE M. JESÚS ÁLAVA EN NUESTRA WEB

Con la comida sí se juega

Si a los peques de la casa les cuesta terminar de comer, prueba a darle al menú un toque divertido. Eso sí, no podrás volver a decir que «con la comida no se juega». Texto **Marta Ortiz** Fotografías **Jorge París**

Bocatas monstruosos

INGREDIENTES. Pan de chapata y de hamburguesa, lechuga, embutido, zanahoria, aceitunas, mozzarella y palitos salados.

ELABORACIÓN.

Rellena los panes con embutido (o carne) y corta chorizo o salchichón en forma de lengua. Clava los palitos y espolvorea la zanahoria para el pelo. Forma los ojos con mozzarella y aceitunas.



Verduras a la carrera

INGREDIENTES. Tomates cherry, calabacín, zanahoria, aceitunas negras, miga de pan, mozzarella fresca y canónigos.

ELABORACIÓN. Cuece las verduras y monta los coches uniéndolas con palillos. La cabeza del pequeño es de miga de pan, y las ruedas, de mozzarella. La zanahoria tiene sonrisa y ojos hechos con trozos de aceitunas.



Pollitos rellenos

INGREDIENTES. Huevos, atún, mayonesa, zanahoria y aceitunas negras.

ELABORACIÓN.

Cuece un par de huevos, hazles un corte y rellénalos con atún mezclado con la yema cocida y mayonesa (o tomate frito). Ponles las patas, el pelo y los brazos con trocitos de zanahoria, y los ojos con aceitunas.



Ramo de frutas

INGREDIENTES. Apio, pimiento rojo, mandarina, plátano, fresa, kiwi y arándanos.

ELABORACIÓN.

Desmenuza unos gajos de mandarina. Corta unas finas láminas de apio y átalas con una tira de pimiento. Corta las frutas y forma flores variadas. Puedes combinar las frutas que prefieras.



Ensalada de insectos

INGREDIENTES. Canónigos, tomates cherry, aceitunas, huevo, zanahoria, salchichas, mayonesa y pimiento amarillo.

ELABORACIÓN.

Sobre un 'césped' de canónigos o lechuga, planta unas setas con huevo cocido, cherry y manchitas de mayonesa. Para los insectos, corta patitas y cuerpos y ármate de paciencia.



SOMOS LO QUE COMEMOS

Por **Juan Revenga**, dietista-nutricionista

Obesos y sanos. La clave: ejercicio



La parte más bonita de la ciencia, cuando se hace bien, es que en ocasiones los resultados obtenidos van más allá de las expectativas iniciales. Ello sirve para replantearse algunas cuestiones que estaban en principio fuera de toda duda y proyectar, a partir de ahí, nuevos escenarios, otras posibilidades distintas de las iniciales. Eso es precisamente lo que ha pasado con un reciente estudio que viene a ratificar una posibilidad que planea desde hace tiempo en el terreno del sobrepeso: padecer obesidad no es siempre sinónimo de un estado de salud peor que mantener un peso 'adecuado'. En el artículo en cuestión, publicado en una importante revista científica, se observó una muestra de más de 43.000 personas entre 1979 y 2003, y tras categorizarlos por grupos en función de su

obesidad, resultó que entre un 30 y un 40% de aquellos que estaban obesos (dependiendo del sistema para definir esa obesidad) eran al mismo tiempo metabólicamente sanos. Es decir, más de un tercio de los obesos de este estudio no presentaban las frecuentes comorbilidades asociadas de forma común a su gruesa circunstancia, tales como colesterol alto, diabetes o tensión arterial elevada.

Las claves para llegar a valorar el nivel de riesgo metabólico de cada caso concreto de obesidad estarían vinculadas al nivel de condición física de cada persona en particular. Así, según los autores, en base tanto a los datos que se desprenden de este estudio como a los de otros artículos que se vienen publicando desde hace un tiempo en revistas especializadas, se cree que hacer ejercicio, mantenerse activo, influye de forma positiva en los principales sistemas y órganos del cuerpo, y por lo tanto contribuye a que esas personas estén más sanas desde el punto de vista metabólico; incluidas aquellas que sufran de obesidad.

Los autores sugieren que a partir de ahora los profesionales sanitarios deberían tener en cuenta que no todas las personas obesas

tienen el mismo pronóstico. Además del peso, la cantidad de grasa corporal y otros valores analíticos, sería también importante observar el nivel general de condición física de cada individuo, con el fin de hacer un diagnóstico óptimo de su situación y estimar mejor, entre otros, el riesgo de enfermedad cardiovascular, cáncer o diabetes en los pacientes obesos.

Dicho lo dicho y con el fin de no llevarnos a engaño, es preciso hacer dos consideraciones. Por un lado, que puestos en relación estos hallazgos con el resto de conocimientos no quiere decir que 'pesar de más' sea un objetivo a perseguir; esta circunstancia es, desde el punto de vista de la salud, un elemento a evitar. Y por el otro, que una vez más se constata que los beneficios de la práctica de actividad física van más allá de los relacionados directamente con la báscula y que, por tanto, mantener un patrón de vida más o menos activo ha de ser un objetivo, ya que hay importantes evidencias sobre sus beneficios en la salud.

20m.es/nutricion

SIGUE EL BLOG DE **JUAN REVENGA** EN NUESTRA WEB



OSCILOBATIENTE

Lo ideal es un visillo con varilla en los extremos de la ventana o dos caídas que se puedan correr hasta el final para abrir la ventana. ● **Visillo ollaos Troy Natural** de 140 x 270 cm. 46 €/ud. Leroy Merlin



CAÍDAS ELEGANTES

Para lograr una caída elegante, elige telas pesadas (linos gruesos, sedas salvajes o chenillas). Si quieres más modernas, lonetas, arpilleras de algodón o linos con seda. ● **Consultar precio. www.gancedo.com**



PUERTA CORREDERA

Puedes usarlas para ahorrarte unas puertas, en un arco, en un pasillo e incluso para crear un vestidor como el de la foto. En este caso, usa un tejido denso que oculte el interior. ● **Cortinas Sanela. 69,99 €. IKEA**



STORES

Si la ventana no permite grandes cortinajes y quieres una solución práctica. Plegables, con drapeado, o de una pieza. ● **Laura Ashley. Tejido Roses Casis. 53 €/metro. www.lauraashley.es**



UN CLÁSICO

Para ganar luz utiliza tela de visillo. Set de dos cortinas Namib color marfil y con aspecto de lino. Tiene un sutil dibujo. ● **Textura. 150x280. 35 €. www.textura-interiors.com**



EL TAMAÑO IMPORTA

El largo ideal depende del gusto. Lo habitual es sumar 15 cm al largo de la ventana. Si te gusta que arrastren, añade 10 cm más. Para techos altos, cortinas largas ● **Blanca con rayas grises de Lizzo. 198 €/metro. www.lizzo.net**

Ventanas vestidas con elegancia

Las cortinas son un complemento muy importante para el hogar. Visten una habitación y dicen mucho de los gustos de los propietarios. Con las ideas que te proponemos acertarás seguro. **Texto Ana de Santos**

Aportan calidez a las ventanas, pero también tienen algunas dificultades decorativas, ya que no todos los tipos de cortinas quedan igual en distintos espacios. Hay que tener muy en cuenta la forma de las ventanas (batiente, corredera, de tejado...). Aquí te damos las claves para elegir tus cortinas en función de la estancia y de la forma del espacio que quieres cubrir. ¿Qué función tendrán? Antes de decidir el estampado, piensa qué necesitas: ¿que entre luz o que impida su paso?, ¿que tape un radiador?... ¿De qué estancia se trata? Si es un salón lo ideal es colocar unos visillos de hilo fino en color claro que permitan entrar luz a raudales desde el exterior, con caídas hasta el suelo para cuando llega la noche cerrarlas y que su tela aporte calidez. Ten en cuenta que cuanto más vistas una ventana, más protagonismo le darás. Una de las tendencias que más se usa cuando las ventanas no son hasta el suelo es combinar estores con cortinas.

Los estores cumplen una función práctica, para matizar la entrada de la luz del sol, mientras que la caída de las cortinas cumplen una función estética. Si eliges dobles cortinas o combinas cortinas con visillos colgados de rieles, tapa el mecanismo con una galería (de madera y tapizada) o un bandó (realizado con tela) para otorgarle un aspecto bien rematado. Una elección moderna y funcional para grandes ventanales son los paneles japoneses. Estos paneles de tela se deslizan por rieles en el techo, dejando la ventana al descubierto, ideales para estancias modernas. En la cocina los stores siguen siendo los reyes. Los hay de diferentes tipos: plegables (con varillas), paquete (sin varillas) o romano (con drapeado). Los alzapaños son pequeñas piezas de madera o metal que, colocadas a un tercio de la cortina, crean un elegante efecto de drapeado perfecto para recoger las cortinas. Siempre aportarán un toque clásico y romántico.



RIELES

La opción más económica y práctica para las caídas de cortina. Existen papeles pintados con el mismo estampado para hacer juegos decorativos. ● **Laura Ashley. Tejido Chiltern natural 53 €/m. www.lauraashley.es**

febrero 2013

Exposiciones

'EL MUSEO DEL PRADO Y LOS ARTISTAS CONTEMPORÁNEOS'.

Los lienzos que pueblan sus paredes han servido una y otra vez de inspiración a los artistas que lo visitan. El resultado del diálogo de varias generaciones de creadores con el Prado se ha reunido en esta exposición. Desde el 5 de febrero hasta el 13 de mayo. Fundación Godia (Barcelona). Entrada: 5,50 euros.

'FORA DE SÈRIE'. Homenaje a la serigrafía valenciana con una selección de 71 obras del Fons d'Art UPV, heredadas del histórico taller Ibero-Suiza. Con serigrafías de Tàpies, Sempere, Equipo Crónica, Gordillo, Saura, Equipo Realidad, Carmen Calvo, etc. Hasta el 25 de marzo. Sala de Exposiciones de la Universidad Politécnica de Valencia. Entrada gratuita.

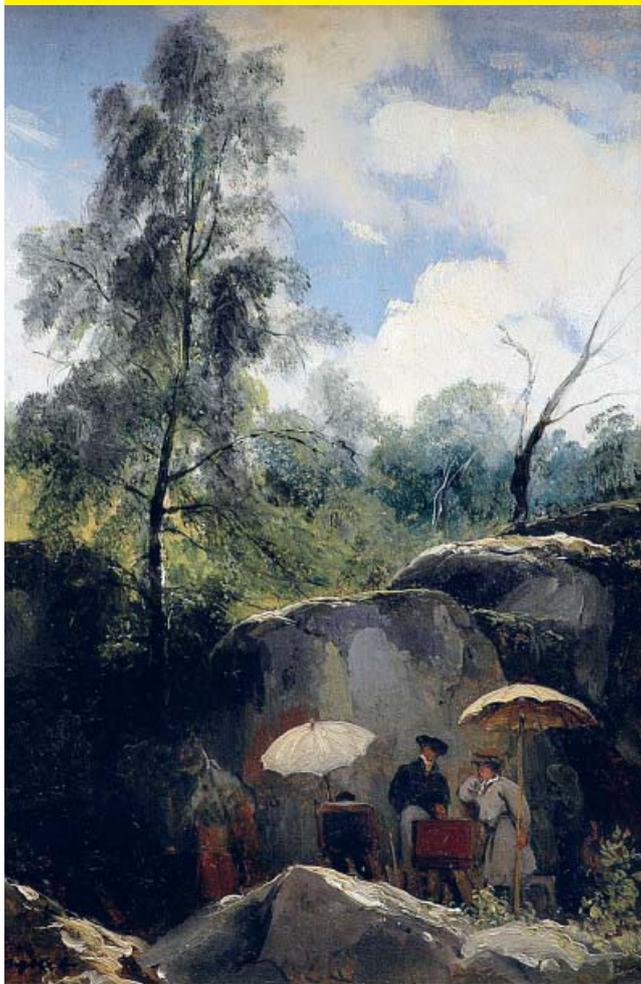
Cine

'HITCHCOCK'. Anthony Hopkins se transforma en el maestro del cine de suspense en este filme que nos descubre el papel fundamental de su esposa, Alma Reville (Helen Mirren), en su vida y obra. La trama se desarrolla durante el rodaje de *Psicosis*, uno de los trabajos más difíciles y a la vez más célebres de Hitchcock. Estreno: día 1. EE UU; 2012. Dir.: Sacha Gervasi. Int.: Anthony Hopkins, Helen Mirren, Scarlett Johansson.

'LAS VENTAJAS DE SER UN MARGINADO'. John Malkovich produce la versión cinematográfica de Stephen Chbosky de su propio *best-seller*. Una historia de iniciación adolescente en los años noventa en la que un chaval socialmente inadaptado (Logan Lerman) se abre al mundo con ayuda de una chica fascinante (Emma Watson) del último curso y su hermanastro (Ezra Miller). Estreno: día 8. EE UU, 2012. Dir.: Stephen Chbosky. Int.: Logan Lerman, Emma Watson, Ezra Miller.

'DOS DÍAS EN NUEVA YORK'. Retomando el hilo de *Dos días en París*, Delpy traslada a su personaje a Nueva York, donde vive con su nuevo novio. Pero la visita de su familia amenaza con conseguir que esos dos días se hagan eternos. Estreno: día 15. Francia-Alemania, 2011. Dir.: Julie Delpy. Int.: Julie Delpy, Chris Rock, Kate Burton, Dylan Baker.

El zoom



AUTOR: COIGNET / © AVAN BOURJIS BARBIZON

Paisajes que marcaron una época

'Impresionismo y aire libre. De Corot a Van Gogh'. Los pintores del siglo XIX se dejaron seducir por la naturaleza y pasaron largas horas al aire libre, pintando al óleo. Su manera de inmortalizar los paisajes revolucionó el arte de la época y ahora se puede admirar en una exposición donde no faltan obras de Turner, Corot, Rousseau, Monet, Sisley, Renoir, Coignet, Seurat, Van Gogh, Cézanne... Del 5 de febrero al 12 de mayo. Museo Thyssen-Bornemisza (Madrid). Entrada: 6 (reducida) y 10 euros.

'LA TRAMA'. Crimen, política y negocios en las altas esferas. Un detective se ve envuelto en un asunto mucho más complicado de lo que pensaba cuando el alcalde le pide que investigue la infidelidad de su mujer y su presunto amante aparece muerto. Estreno: día 15. EE UU, 2012. Dir.: Allen Hughes. Int.: Russell Crowe, Catherine Zeta-Jones y Mark Wahlberg.

'MUERTOS DE AMOR'. Mikel Aguirresarobe aborda los celos con humor en esta adaptación de la novela de Carlos Cañeque que es, además, su primera película. Reme (Marta Hazas) tiene que soportar

que su marido vea un amante en todos los hombres que se cruzan en su camino... hasta que se enamora de uno de ellos. Estreno: día 8. España, 2012. Dir.: Mikel Aguirresarobe. Int.: Javier Veiga, Marta Hazas, Ramón Esquinas.

'EL ATLAS DE LAS NUBES'. Pasado, presente y futuro se entrelazan en esta cinta coral de los creadores de *Matrix*. Cada actor interpreta a varios personajes en diferentes épocas y toda acción tiene sus consecuencias, porque todo está conectado. Estreno: día 22. EE UU, 2012. Dir.: Tom Tykwer y Andy y Lana Wachowski. Int.: Tom Hanks, Halle Berry, Jim Broadbent.

Teatro

ESCENA CONTEMPORÁNEA.

Nuevas tendencias en 24 montajes donde la innovación está por encima de los géneros y las nacionalidades. Con estrenos absolutos de: Cooperativa General Humana (*España*), Los Lunes (*Cuerdas*), Grumelot / Teatro en Tránsito (*Pelín the victim*), Mirage Compañía de Teatro (*¡Quietos todo el mundo!*), Chantal Yzermans / Radical Low (*Partner / You*), Fernando Soto & Draft.inn (*Autopsia*) y La Tristura (*El sur de Europa. Días de amor difíciles*). Hasta el 24 de febrero. Madrid (Varias salas) escenacontemporanea.com.

'REY LEAR'. Versión de la gran obra de Shakespeare a cargo del Centre Teatral de la Generalitat, dirigida por Ximo Flores. Un montaje contemporáneo con música en directo y un elenco valenciano encabeza por Alejandro Jornet en el papel del tirano. Hasta el 24 de febrero. Teatro Rialto (Valencia). Entradas: 9-18 euros.

Música

THE JON SPENCER BLUES

EXPLOSION. Más de veinte años reinventando el blues y el rock'n'roll y nuevo disco de estudio, *Meat and Bone* (el primero en ocho años), son motivos suficientes para no perderse el paso del huracán Jon Spencer y su banda por España. Día 7, en Barcelona (Apolo). 8, Madrid (Sala But). 9, Bilbao (Kafé Antzokia). Entradas: de 20 a 25 euros.

ESTRELLA MORENTE. El regreso de la cantautora a los escenarios es una celebración en la que repasará sus grandes éxitos pero, además, servirá para presentar *Autorretrato*, el disco con el que rompe su silencio de seis años y donde se pasea de las teclas de Michael Nyman a los acordes de Paco de Lucía o las habaneras de Carlos Cano. Día 12, en Sevilla (Teatro de la Maestranza). 23, Bilbao (Palacio Euskalduna). 5 de marzo, Madrid (Teatro Real). 8 de marzo, Granada (Palacio de Congresos).

TOTEKING & SHOTTA. Los raperos sevillanos separaron sus caminos y ahora vuelven a rimar juntos, una década después, en el disco *Héroe* y en esta gira conjunta con Budweiser Live Circuit. Día 15, en Granada (Industrial Copera). 16, Córdoba (Metrópolis). 23, Murcia (Stereo). 16 de marzo, en Pamplona (Totem). Entradas: 10-12 euros.



8 ¿Qué tres deseos le pedirías al genio de la lámpara?

UNOS LE PIDEN QUE ACABE CON

la corrupción, otros se conforman con que su móvil tenga batería y la mayoría reclama un trabajo. Sea cual sea tu caso, trata al genio con ternura y no le exijas deseos infinitos: él también tiene su corazoncito

Texto **Adolfina García**
Ilustración **Carlos Pan**

Póngase en situación. Usted no es un pobre mortal que va a trabajar en metro, rellena cada año la declaración de la renta y tiene una hipoteca en el banco. No: usted es una criatura todopoderosa obligada, por culpa de una maldición antiquísima, a vivir en una vieja lámpara y a convertirse, cada vez que alguien le saca brillo, en el esclavo de un mequetrefe al que debe conceder tres deseos. Un cretino llega, frota la lámpara y allá que va usted, emergiendo mágicamente por el pitorro. Y entonces el frotalámparas, el muy sabihondo, le dice: «Mi primer deseo será... ¡Que todos mis deseos se hagan realidad!». Irritante, ¿verdad? Pues los lectores de *El mensual de 20 minutos* parecen haber hecho un máster para fastidiar a los pobres genios de lámparas: con los que dan esta respuesta se podrían llenar varios Palacios de los Deportes. «Solo hace falta un deseo: ¡¡Deseos

Y la pregunta del mes que viene...

9 ¿Con qué personaje histórico te gustaría irte de farra?



El actor JUANJO PUIGCORBÉ, que protagoniza estos días la obra de teatro *El crítico*, escogería a un mítico compañero de profesión: «Hombre, Groucho no estaría nada mal. Fue ingenioso y divertido. Pero la pandilla de los cuatro ya sería demasiado, daría un poco de miedo». La actriz ELENA FURIASE, que acaba de incorporarse al elenco de *Amar es para siempre* como personaje fijo, opta por una mezcla explosiva: «Me iría con Juana la Loca y Albert Einstein, sería una buena combinación». El futbolista MICHU, que juega como centrocampista en el Swansea City A.F.C. de la Premier League de Inglaterra, duda mucho antes de acabar decidiéndose, como Puigcorbé, por otro grande del cine clásico: Charles Chaplin.

¿Y tú qué harías?

¿Con qué personaje histórico te gustaría irte de farra? Haznos llegar tus ideas (con tu nombre y edad). Podrás leerlo en la siguiente entrega. Escríbenos a...

Twitter: **#preguntamillon20m**
email: **preguntadelmillon@20minutos.es**

infinitos!», proclama **@Sankampillo**, paradigma del timador de genios. «El primero sería tener otros tres deseos más para ir acumulando», dice **@cypher_cypher**. «Que se cumpla todo lo que desee a partir de ahora», pide **Frankie 5407**. Y, como estos, cien mil.

POLÍTICOS EN EL PUNTO DE MIRA

Afortunadamente para los sufridos genios, todavía queda gente decente dispuesta a respetar las reglas del juego. Y, por alguna misteriosa razón, muchos de ellos parecen tenerle ojeriza a la clase política. «Solo pediría un deseo: que cualquier persona que no tenga una vida digna sea premiada con el dinero de los ladrones que hay en el Gobierno y la banca», pide **Torremareño**. También **@Trallas_4** se conforma con un único deseo: «Que dimita Rajoy». **Amalio 33** le reclamara al genio «que metiera en la cárcel a todos los corruptos, que duplicara las penas del Código Penal a políticos, policías y jueces y que en la cárcel tuvieran que comer rancho, llevar traje carcelario y que no pudieran tener acceso a radio, tele ni PC» (apuesto, Amalio 33, a que de niño los profesores siempre le escogían a usted como encargado de clase ¿eh?). Y tampoco se anda con chiquitas **Pacoluis**, que desearía, en primer lugar, «que desaparecieran todos los políticos corruptos»; después, «que desapareciera el resto, si es que quedaba alguno» y, por último, «que ninguna mujer engendrara más niños con vocación de políticos». Eso es lo que se llama cortar un problema de raíz.

Una prueba de que no es fácil dar con una lámpara con genio dentro es la tasa de desempleo que hay en España. Si *contratar* a un genio fuera menos complicado, su influencia se habría dejado sentir ya en el mercado laboral, porque el trabajo es uno de los deseos que están más en boca de los frotadores de lámparas. «Salud, trabajo y trabajo» pide **@siltino**. «1.º un tremendo empleo en una empresa estable, 2.º un buen sueldo y 3.º pagar todo y que te quede para ahorrar», se le ocurre a **@Gaby_leteo**, mujer fantasiosa donde las haya. «No más abusos a los pobres, trabajo digno (o al menos trabajo) y salud (por no malgastar en sanidad)», pide **@pemapesan**. **Swim**, por su parte, hace una advertencia a los lectores: los genios «nunca dan nada gratis y la letra pequeña la descubres una vez que se han cumplido tus deseos». Si **@SGmartin** hubiera escuchado esas palabras a tiempo se habría ahorrado muchos disgustos: «Pedí no poder ponerme malo nunca y el genio de la lámpara me ha hecho autónomo», nos cuenta el pobrecillo. Y también debería andarse con ojo **@lakiMuozzi**, cuya petición sería «No tener que pedir más deseos» (@lakiMuozzi, te advierto que, con esas indicaciones, el genio podría convertirte con todas las de la ley en boñiga seca o figura de escayola).

Algunos se conforman con deseos realmente modestos: «Quedarnos como estamos», proclama **@AdriRedondog2**. «Batería del móvil infinita», pide **@AntonioCastejo** (tú paciencia, @AntonioCastejo: la ciencia avanza que es una barbaridad y antes de que te des cuenta seguro que la tienes en tu tienda de telefonía más cercana). Y si hay por ahí algún descreído que esté convencido de que todo esto de los genios no son más que paparruchas, le remito a este otro deseo de ese mismo lector: «Salir en @20mel-mensual de @20m, tres veces». Estimado @AntonioCastejo: ¡Eso está hecho! Ya has sido citado tres veces en este mensual. Pero mira que hacerme salir de la lámpara solo para esto...



Desde ahora la nueva web de Calle 20 te entrará por los ojos. Con el mismo espíritu que la revista, pero con muchas más vistas. Para que sigas estando al día, cada día. Para lo que hay que leer. Para lo que hay que ver

www.calle20.es

es Calle 20. Y punto



“¿SABEN POR QUÉ REVISO
MI AUDICIÓN EN GAES?”

“PORQUE QUIERO EVITAR QUE
UN DÍA ME LO REPITAN TODO.”

La mejor manera de evitar un problema
auditivo es adelantarse a él. Por eso, en GAES
ponemos a su disposición más de 500 centros
donde los mejores especialistas examinarán
su audición con un servicio completamente
personalizado y **gratuito**. ¿Se lo repetimos?

Y AHORA,
AUDÍFONOS DIGITALES
DESDE **590€***



Centros Auditivos

902 026 024

**Llame y solicite su revisión
auditiva gratuita.**

www.gaes.es
facebook.com/GAESCentrosAuditivos

*Oferta válida hasta el 16 de marzo de 2013 o hasta agotar existencias.
Consulte modelos en su centro GAES. Oferta no acumulable con otras ofertas o promociones.

