



Estampados
tropicales
Azul marino
Denim sin
limitaciones
Revisión de
los setenta
Túnica
caftane
prendas
seltas
Moda
deportiva
Cuadros.

Camisetas
de tirantes
sobre otras
camisetas.
Estampados
con motivos
vegetales.
Rayas con
rayas.
Un toque
rojo en el
armario.
Blanco y
negro.

La primavera rompe esquemas

LO QUE HAY QUE TENER EN CUENTA ESTA TEMPORADA PARA ESTAR A LA MODA

Semana Santa

2015

3

Pago 3 meses sin intereses ⁽²⁾



Benidorm - Alicante
Hotel Magic Cristal Park ***
 Del 27/3 al 6/4
 2 días | 1 noche desde **40€ TI**
 1 niño gratis ⁽¹⁾

Oropesa del Mar - Castellón
Hotel Marina D'Or Gran Duque ****
 Del 29/3 al 6/4
 2 días | 1 noche desde **54€ MP**
 2 niños gratis ⁽¹⁾
 Incluye acceso al Spa Center y bebidas en la pensión alimenticia (consultar).

Estepona - Málaga
Marriott's Playa Andaluza ***
 Del 29/3 al 5/4
 2 días | 1 noche **200€ A**
 15% descuento reservando 30 días antes*
 Precio por apartamento y noche en apartamento 2 dormitorios vista jardín (hasta 6 personas). Estancia obligatoria de 7 noches con entrada y salida en domingo. * Descuento ya aplicado.

Chiclana de la Frontera - Cádiz
Iberostar Andalucía Playa ****
 Del 27/3 al 6/4
 2 días | 1 noche desde **44€ MP**
 1 niño 80% ⁽¹⁾ • **Garantía Buen Tiempo***
 *Si Nuevo, 1 día gratis. Consulta fechas y condiciones.

PortAventura - Salou
Entrada + Hotel PortAventura ****
 Del 27/3 al 6/4
 2 días | 1 noche desde **65€ AD**
 2 niños 50% ⁽¹⁾
 Incluye acceso limitado a PortAventura Park.

Mallorca - Playa de Palma
Hotel Cristóbal Colón ****
 Del 27/3 al 5/4
 5 días | 4 noches desde **410€ MP** 8 días | 7 noches desde **540€ MP**
 Incluye avión en clase turista desde Madrid, tasas aéreas y traslados.

Lanzarote - Playa Blanca
Princesa Yaiza Suite Hotel Resort *** L**
 Salida 28/3
 8 días | 7 noches desde **1.450€ AD**
Habitación Superior
 Incluye avión en clase turista desde Madrid, tasas aéreas y traslados.

Fuerteventura - Lajares
Pierre Vacances Village Club Fuerteventura Origo Mare ****
 Del 27/3 al 5/4
 5 días | 4 noches desde **685€ MP** 8 días | 7 noches desde **930€ MP**
Villa Suite Select 1 dormitorio
 Incluye avión en clase turista desde Madrid, tasas aéreas y traslados.

Tenerife - Puerto de la Cruz
Hotel Puerto de la Cruz ****
 Del 27/3 al 5/4
 5 días | 4 noches desde **625€ MP** 8 días | 7 noches desde **775€ MP**
 Incluye avión en clase turista desde Madrid, tasas aéreas y traslados.

Cruceros por el Mediterráneo
Buque Sovereign - Pullmantur
 Barcelona - Túnez - Nápoles - Civitavecchia, Roma - La Spezia, Florencia / Pisa - Niza - Barcelona
 Salida 28/3
 8 días | 7 noches desde **521€**
Todo incluido gratis
 Tasas de embarque (190€ por persona) y cuota de servicio (72€ por persona) no incluidas.

Crucero Islas Canarias
Buque Norwegian Spirit - Norwegian Cruise Line
 Barcelona - Casablanca (Marruecos) - Funchal (Portugal) - Santa Cruz de Tenerife - Lanzarote - Málaga - Barcelona
 Salida 5/4
 11 días | 10 noches desde **599€**
Elige hasta 3 regalos
 Reservando antes del 27/2: Paquete de cenas gratis • Paquete de bebidas gratis • Crédito a bordo hasta \$ 300 USD gratis
Tasas de embarque incluidas
 Cuota de servicio (\$ 12,95 USD por persona) no incluidas.

Lisboa
Hotel Travel Park ***
 Del 2 al 7/4
 4 días | 3 noches desde **150€ AD**

Nueva York
Hotel Turista
 Del 29/3 al 3/4
 7 días | 5 noches desde **1.900€ A**
 Incluye avión en clase turista desde Madrid, tasas aéreas y traslados.

Egipto - Nefertary
Hotel AD / Motonave 5* PC
 Salidas 27/3 y 3/4
 8 días | 7 noches **1.275€**
 Incluye avión en clase turista desde Madrid, tasas aéreas, traslados y visitas.

Armenia (Catai Tours)
Hoteles 4*
 Yerevan - Echmiadzin - Khor Virap - Noravank - Geghard - Garni - Sevan - Dilijan - Haghpap - Sanahin
 Salida 29/3
 8 días | 7 noches desde **1.425€ SP**
 Incluye avión (desde Madrid vía punto europeo), tasas aéreas y guía. Bebidas y visados no incluidos.

902 400 454
 viajeselcorteingles.es

VIAJES **El Corte Inglés**
 Una sonrisa de ida y vuelta

Precios por persona y estancia en habitación/doble (excepto indicado) y régimen indicado, válidos para determinadas fechas. Gastos de gestión (0€ nacional y 9€ internacional por reserva) no incluidos. Consulta edades y condiciones de aplicación. (1) Consultar edades y condiciones de aplicación. (2) Intereses subvencionados por Viajes El Corte Inglés S.A. Financiación sujeta a la aprobación de Financiera El Corte Inglés S.A. Recibo mínimo 30€. Gastos de gestión financiados en función del importe de la venta desde 3€ hasta un máximo de 12€. Ejemplar a 3 meses sin intereses. ImpORTE: 1500€, 504€/mes, TIN 0%, TAE 4,900%, gastos de gestión 12€. Importe total del crédito/financiación 1.512€, C.I.C.-M.A.59, HERMOSILLA 112 - MADRID



Entrevista 18

«Soy muy fan de los Rolling»

Una interesante entrevista con el conocido actor puertorriqueño Benicio del Toro, próxima a estrenarse su última película *Puro Vicio*, de Paul Thomas Anderson, y a punto de comenzar el rodaje del próximo film de Fernando León de Aranoa.



Reportaje 22

Argentinos en el escenario

Dos oleadas de gente de teatro proveniente de Argentina llegaron a España en los años 1976 y 2001. Para algunos, el viaje fue de ida y vuelta... y viceversa.



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

EDITA GRUPO 20MINUTOS
Presidente Bernt Olufsen
Vicepresidente Stein Yndestad
CEO Juan Balcázar
Publicidad Hortensia Fuentes (directora general)
Operaciones Héctor María Benito
Producción y Logística Francisco F. Perea
Marketing Alfonso Pérez
TI Juanjo Alonso
Administración Luis Oñate
Recursos Humanos José Alcántara
Impreme Rotocayfo (Impresia Ibérica)
20minutos. Condesa de Venadito, 1. 28027 Madrid. Teléfono: 902 20 00 20
Depósito Legal: M-14348-2012



Reportaje 12

ORGANIZADOS PARA GOBERNAR

Elena Biurrún, Juan Luis Delgado y Enrique Sotto son el germen del partido Vecinos por Torreledones, que se formó para combatir el uso fraudulento del terreno que se ve tras ellos. Por todo el país surgen grupos similares de ciudadanos 'cíviles' decididos a arrebatar el poder de las manos de los políticos profesionales.

Los monográficos de *el mensual*

MODA Y BELLEZA 28 a 35



Así viene la primavera

LAS TENDENCIAS se renuevan con el cambio de temporada, tanto para hombre como para mujer, rompiendo reglas y recuperando clásicos reinventados como las rayas, los estampados florales, el vichy o el espíritu de los festivales setenteros.

Secciones

6 > **CURIOSA HISTORIA** De cómo se perdonó la deuda alemana en el **Tratado de Londres** (1953) después de la Segunda Guerra Mundial.

7 > **TECNOLOGÍA** Todo tipo de artilugios para que tus **selfies** ganen en calidad y te sientas orgulloso de compartirlas en las redes sociales.

8 > **EMERGENTES** El diseñador de moda **Moisés Nieto** sigue ganando adeptos con cada colección que presenta, como en la Madrid Fashion Week.

34 > **BELLEZA** Los hombres también tienen secretos de belleza. El **día del Padre** es una buena excusa para obsequiarle con su perfume favorito.

36 > **VIAJES** Esquiar no tiene por qué estar reñido con disfrutar de la gastronomía de alto nivel. **Ezcaray** es un destino perfecto



para cultivar el paladar a un pasito de la nieve.

38 > **RELACIONES PERSONALES** Aprender a detectar cuándo somos objeto de **acoso laboral** es el primer paso para salir de ello.

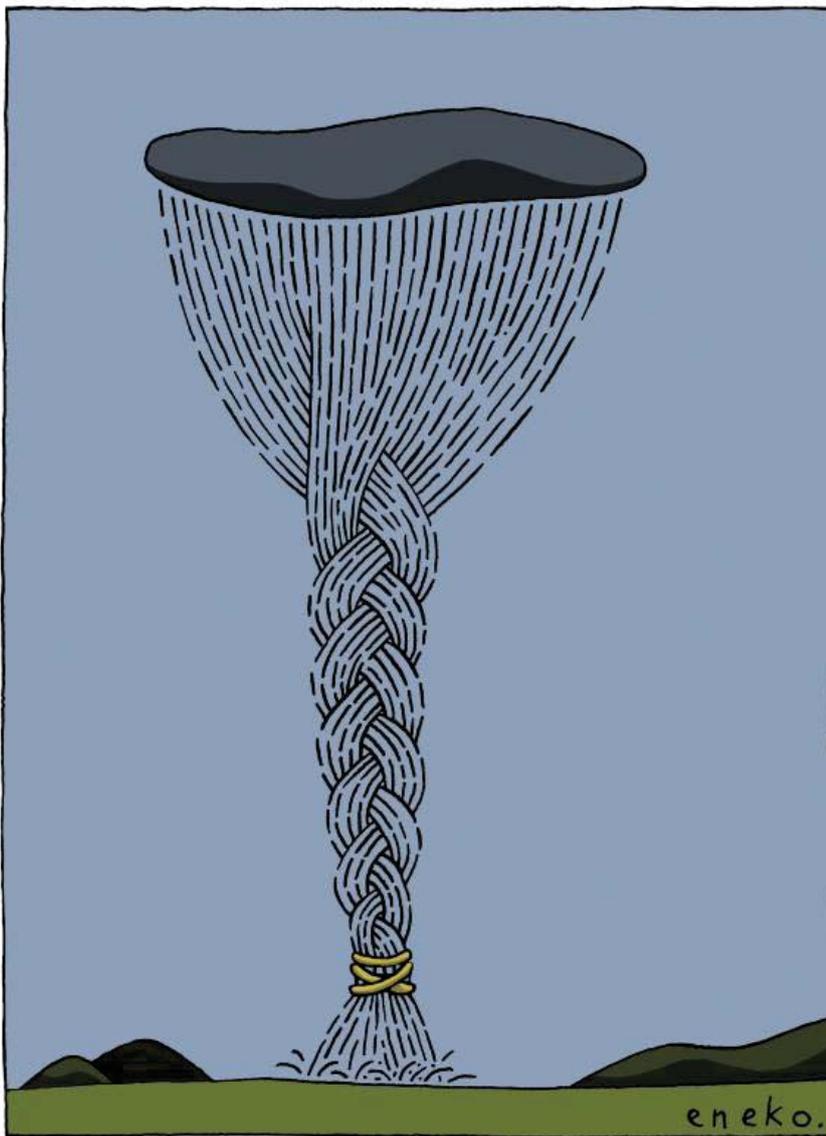
39 > **DECORACIÓN** Qué poca atención les prestamos a los **techos y lámparas**.

Mira en esta sección por dónde van las cosas.

40 > **GASTRONOMÍA** Rey de la mesa, el **aceite de oliva** ofrece muchas posibilidades culinarias si sabemos sacarle partido.

41 > **AGENDA** Los mejores **planes de ocio** para disfrutar del mes de marzo.





los lectores de **el mensual**

Escríbenos. Manda tus opiniones sobre este número y sugerencias sobre lo que te gustaría ver publicado en los próximos a: elmensual@20minutos.es o déjanoslas en nuestra cuenta de Twitter: [@20mel mensual](https://twitter.com/20mel mensual)



TTIP: el tratado secreto que negocian EE UU y Europa

Por fin un medio de comunicación abre el debate sobre el TTIP, felicito por tanto a **el mensual de 20 minutos** por tan acertada información. Se está negociando un tratado de libre comercio entre EE UU y Europa. Me extraña que un acuerdo que puede cambiar nuestras vidas no tenga el tratamiento adecuado de debate público e información por parte de nuestros representantes. En este tratado, EE UU presiona a Europa para que acepte sus normas para beneficiarse ellos y las grandes multinacionales, reformando aspectos y derechos de los cuales ya tenemos pistas en estos últimos años. Es decir, privatizar los servicios públicos, pasando de ser usuarios a meros clientes, donde lo que prima de verdad son los beneficios económicos; reformar, más aún si cabe, las relaciones laborales, destruyendo la negociación colectiva; y otras cosas tan importantes como la alimentación y sus normas de etiquetado... en fin toda una gama de temas que han costado mucho en la vieja Europa. Cabe recordar que EE UU no firmó el acuerdo de Kioto. Exijo pues a los partidos, que ya lo tienen firmado, expliquen dónde nos meten. Gracias. ENVIADO POR **ANTONIO PÉREZ**

ESTE TRATADO ES el intento de acabar de someter y tiranizar a las naciones de Europa, para que pierdan completamente cualquier resquicio de soberanía que les quedara. Quieren que sean las multinacionales las que dicten cómo se ha de vivir. ENVIADO POR **INBANEABLE GUEVARA**

EL TTIP LO intentan meter con el colador como pasó con la funesta pseudoconstitución europea redactada por la mafio-corporatitocracia. O acabamos con el formato actual de la UE nazi o esta mafia acabará más pronto que tarde con nosotros. Esta vez hay que felicitar a **20 minutos** por denunciarlo. No se habla nada en los medios desinformativos a pesar de las gravísimas consecuencias que traerá para la vida de las personas. ENVIADO POR **MANOLO80**

RUSIA TIENE MATERIAS primas y China industria y dinero. Y nos vamos a aliar con el que solo tiene imprentas de dólares y una deuda monstruosa, y al que hay que venderle el alma para conseguir cerrar el acuerdo. ENVIADO POR **CABALLERO NEGRO**

ES UNA DICTADURA encubierta hacer que las multinacionales tengan más poder que los Estados democráticos. ENVIADO POR **KOGIX**

José Mota: «La risa es un alimento prodigioso para el alma»

Por eso jamás perdonaré a los políticos actuales que hayan acabado con la alegría y esperanza de este país. El clima de abatimiento general es alucinante. ENVIADO POR **PENCALES**

APARTE DE BUEN humorista, aparenta ser buena gente. Debería haber más como él y menos *Sálvame* y otras basuras por el estilo. ENVIADO POR **SORRO SORRO**

Björk sale del abismo

Los redactores que se apunten una. He entrado a la noticia por la cantante (y por la fotografía) y me he quedado con el estilo. ENVIADO POR **OMEGA333**

CREO QUE ES el mejor artículo que he leído en **20 minutos**. Muy entretenido, muy completo y hasta con buen gusto. Bravo, Helena Celdrán y J. Ángel González. ENVIADO POR **CAMAAN**

Los túneles de Vinh Moc

Cuando los yanquis se asoman por el horizonte, la libertad, la justicia y la humanidad se ocultan en túneles subterráneos. En Vietnam, la basura yanqui dio rienda suelta a toda su maldad. ¿Por qué los yanquis están metidos en todas las guerras? ENVIADO POR **GORRION_DELTA**

PARECE MENTIRA. PUEDO ir a Vietnam a ver una red de túneles creados durante su guerra, pero sigue siendo imposible para el público visitar los túneles del búnker que hay en el Parque del Capricho de Madrid, que fue cuartel general del General Miaja durante la defensa de Madrid. Creo que el PP no quiere hacer un monumento de algo que le repugna. ENVIADO POR **JEEVES**

AHORA HAN CAMBIADO su estrategia [EE UU]. Ahora luchan otros por ellos. Les dan armas, los subvencionan y hacen ver al mundo quiénes son los malos o los buenos. Pero los que mueren nunca son ellos. ENVIADO POR **CIRUJANO**



TODAS LAS NOVEDADES DE Disneyland PARIS

Viajes El Corte Inglés te da la oportunidad de acercarte al impresionante mundo de Disneyland Paris.

El 12 de abril de 1992, Disneyland Paris abrió sus puertas por primera vez dando la bienvenida a miles de impacientes visitantes. A día de hoy, 23 años después, el Parque ha recibido cerca de 300 millones de visitas. Durante este año 2015, Disneyland Paris seguirá sorprendiendo con novedades para pasar una primavera y verano de ensueño, que podrás descubrir de la mano de Viajes El Corte Inglés. Y ahora es el mejor momento para reservar tu estancia aprovechando la Semana Mágica y sus fantásticas ventajas si reservas hasta el 18 de marzo.

UNA PRIMAVERA LLENA DE COLOR Y MÚSICA

La primavera invadirá Disneyland Paris desde el 1 de marzo hasta el 31 de mayo. La plaza central del Castillo de la Bella Durmiente se transformará gracias a las grandes esculturas florales de los 101 Dálmatas, Simba y Nala de El Rey León, los Aristogatos, y Bambi y sus amigos. Y es que Disneyland Paris es el "jardín" más grande de Europa, con más de un millón de flores nuevas cada año!

Además, una nueva cabalgata que rinde homenaje a la naturaleza florecerá ante los ojos de los visitantes. Goofy ha preparado una auténtica celebración primaveral y acompañado por sus ayudantes Jardineros, será el anfitrión de una fiesta en el jardín, donde presentará grandes esculturas hechas con plantas que dejarán a los invitados boquiabiertos. Una celebración a la que tampoco faltarán Mickey y Minnie, Donald y Daisy, Chip y Chop, Alicia, Pinocho, y muchos otros.

Minnie, por su parte, traerá la fiesta con su tren primaveral, Minnie's Little Spring Train.

y se preparará para la búsqueda de los huevos de Pascua.

¡Los personajes Disney celebran la primavera! Por primera vez en Disneyland Paris, los fans de Bambi podrán conocer a su inseparable compañero, Tambor. También la Princesa Disney Rapunzel, estará en el Parque Disneyland para hacerse fotos con todos los invitados.

UN VERANO FROZEN

Desde el 1 de junio al 13 de septiembre, una ola de frío refrescará Disneyland Paris. Frozen llegará con un nuevo espectáculo, escenas de la película incluidas en Disney Dreams! y una nueva zona inspirada en el mercacillo del éxito de animación.

Arendelle va a celebrar un gran festival. Los visitantes podrán unirse en un gran karaoke multitudinario al más puro estilo Frozen que tendrá lugar varias veces al día en el Teatro Chaparral de Frontierland. Además, la Reina Elsa, la Princesa Anna, Olaf y todo el reparto al completo se unirán a la fiesta y saldrán al escenario para cantar "Let it go".

FROZEN EN EL ESPECTÁCULO NOCTURNO DISNEY DREAMS!

Este verano, el espectáculo Disney Dreams! incluirá los números musicales más conocidos de Frozen. Olaf entonará su canción homenaje al verano, la Princesa Anna y el Príncipe Hans cantarán y bailarán "La puerta hacia el amor" y por último, el broche final lo pondrá la Reina Elsa con el gran éxito "Let it go", que junto a un despliegue de fuegos artificiales conseguirá que todo el mundo se emocione.

EL MERCADO DE ARENDELLE

En Frontierland, cerca de Big Thunder Mountain, una nueva zona llena de diversión Frozen cobrará vida este verano. Al lado de Cottonwood Creek Ranch se instalará un mercadillo inspirado en el que aparece en la película donde se podrán

hacer compras, saborear exquisitos cupcakes, golosinas y por supuesto, helados.

ELSA Y ANNA EN DISNEY MAGIC ON PARADE! Y A ROYAL WELCOME

Elsa y Anna, de Frozen, seguirán presidiendo la cabalgata Disney Magic on Parade! que recorre cada día el Parque Disneyland. Las dos hermanas aparecerán en una carroza congelada por la Reina Elsa en la que tampoco faltará el simpático muñeco de nieve Olaf.

Además, Elsa y Anna también pasearán varias veces al día cerca del Castillo de la Bella Durmiente en una elegante calesa tirada por un caballo. ¡Vive tu verano más Frozen en el Parque Disneyland!

Ahora solo tienes que acercarte a cualquier agencia de Viajes El Corte Inglés y hacer realidad tu sueño.

Reservando hasta el 18 de marzo

Para llegadas del 1 de abril al 31 de octubre de 2015

Hasta 2 NOCHES GRATIS

Además estancia, vuelos y traslados GRATIS para los niños

Y descuentos en pensión completa.

Financiación hasta en 6 meses sin intereses

Consulta condiciones.



INFORMACIÓN Y RESERVAS:

Viajes El Corte Inglés

902 400 454 | viajeselcorteingles.es

Deudas perdonadas a Alemania

Grecia ha pedido a la UE relajar las condiciones económicas que se le impusieron en 2010. Pone como ejemplo el Tratado de Londres (1953), que perdonó a Alemania una gran parte de su deuda. Esta es la historia. Texto **A. P. Schroedel**

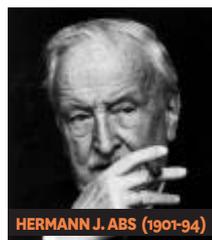
Si Alemania Occidental pudo reconstruir su economía con rapidez después de la Segunda Guerra Mundial fue gracias a la voluntad política de sus acreedores. A principios de la década de los 50, EE UU, Gran Bretaña y Francia elaboraron un proyecto en el que el Gobierno federal alemán reconoció sus deudas contraídas antes y durante la guerra.

Ese proyecto se negoció en Londres entre el 27 de febrero y el 8 de agosto de 1953. El acuerdo final recogía una quita sobre las deudas privadas alemanas contraídas antes y después de la Segunda Guerra Mundial. Las anteriores ascendían a 22.600 millones de marcos. Las de la posguerra se estimaban en 16.200 millones.

Los acreedores eran muchos. Los que poseían más deuda eran EE UU, el Reino Unido y Francia. Los que menos, Bélgica, Canadá, Ceilán, Dinamarca, Grecia, Irán, Irlanda, Italia, Liechtenstein, Luxemburgo, Noruega, Pakistán, España, Suecia, Suiza, la Unión de Sudáfrica y Yugoslavia, principalmente. Todos acordaron la anulación de la

deuda en un 62,6%, quedando pues pendientes de pago 14.500 millones de marcos (7.500 millones de las deudas privadas contraídas antes de la guerra y 7.000 correspondientes a la posguerra).

Los acreedores aliados concedían a las autoridades y empresas alemanas endeudadas importantes concesiones. El punto de partida era que Alemania tenía que ser capaz de pagar manteniendo un alto nivel de crecimiento y mejorando los estándares de vida de su población.



HERMANN J. ABS (1901-94)

El negociador

Hermann Joseph Abs, banquero alemán acusado de haber sido 'cercano' a los nazis antes de la II Guerra Mundial, fue el encargado por el canciller Adenauer de negociar las nuevas condiciones para el pago de la deuda. Tan bien hizo su trabajo que fue recompensado con la presidencia del Deutsche Bank entre 1957 y 67.

O sea, debían pagar sin empobrecerse. Para lograrlo, los acreedores aceptaron, primero, que Alemania pagara en su moneda nacional, el marco. Segundo, que redujera las importaciones (es decir, que podían fabricar bienes que antes importaban). Tercera, que vendiera en el extranjero los bienes fabricados, para lograr una balanza comercial positiva.

Otro aspecto importante era que el servicio de la deuda dependería de lo que la economía alemana pudiera permitirse pagar. La relación entre ingresos por servicios de la deuda y exportaciones no debía superar el 5%. Esto significaba que Alemania Occidental no utilizaría más de una vigésima parte de sus ingresos por exportaciones para pagar su deuda. De hecho,



La ciudad alemana de Dresde (arriba) fue prácticamente destruida por los bombardeos aliados y hubo que reconstruirla. A la dcha., momento de la firma del Tratado de Londres de 1953. El hombre que sostiene la pluma es Hermann J. Abs, el hábil negociador alemán. ARCHIVO



salvo una vez en 1959, nunca utilizó más de un 4,2%. Además, las tasas de interés se redujeron considerablemente (entre el 0 y el 5%).

Por último, hay que tener en cuenta además que EE UU le dio a Alemania Occidental 1.173,7 millones a través del Plan Marshall (1948-1952), y al menos otros 200 millones (1954-1961) a través de la USAID (United States Agency for International Development, Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional).

Gracias a estas condiciones excepcionales, Alemania había terminado de pagar su deuda por la II Guerra Mundial en 1960, un tiempo récord. Incluso la pagó antes que la deuda por la I Guerra Mundial (Tratado de Versalles), que no terminó de pagarse hasta septiembre de 2010.

Es revelador comparar cómo fue tratada

Alemania Occidental en 1953 y cómo lo han sido (y son) tratados otros países en la actualidad. Y eso teniendo en cuenta que, aunque golpeada por la guerra, Alemania era económicamente más fuerte que la mayoría de los países hoy en

vías de desarrollo. Sin embargo, recibió en 1953 lo que se niega actualmente a los países en desarrollo.

Las tasas de interés que deben pagar los países en desarrollo no van del 0 al 5%, como se hizo con Alemania. Entre 1980 y 2000 el interés promedio de los países que recibieron préstamos de FMI en América Latina y el Caribe fluctuó entre el 5,7 y el 11,4% (incluso entre el 6,6 y el 11,9% para Brasil entre 1980 y 2004).

A ningún otro país del mundo le han permitido pagar su deuda en la moneda nacional. Todos los países endeudados deben utilizar monedas fuertes (dólares, euros, yenes, francos suizos, libras esterlinas...).

Los acuerdos con los países actualmente endeudados no incluyen tampoco la posibilidad de suspender pagos y renegociar las condiciones en el caso de que un cambio sustancial limite los recursos disponibles, como ocurre en estos momentos con Grecia. El Banco Mundial y el FMI incluso prohíben a estos países fabricar cualquier cosa que puedan importar.



¡Quita tus manos del 'smartphone'!

Minicontrol remoto que permite tomar imágenes desde 30 metros. Se sincroniza al *smartphone* con Bluetooth. Es compatible con iOS y Android 4.3. ● Q-PIC Selfie. 27 €. www.qdosound.com

Varios en uno

Kit con trípode, bastón telescópico, adaptador universal de *smartphone* y disparador Bluetooth (compatible con iOS y Android). ● Kit SelfieSmile. 49,90 €. www.silversanz.com

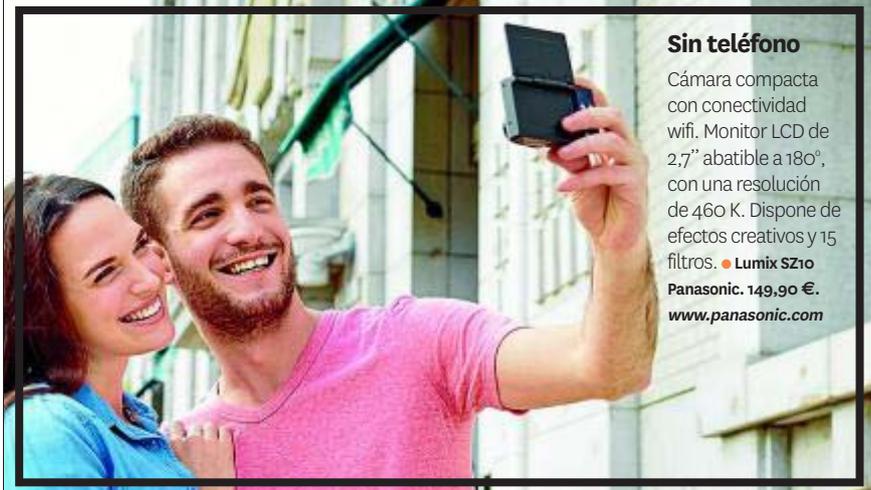


Apliquémonos todos

Una *app* que toma su nombre del asteroide B612 de *El Principito* y es una original forma de conseguir tu mejor *selfie*. Es gratuita. ● LINE B612. <http://b612.line.me/go>

La moda de hacerse fotos con un palo

El año pasado, 'selfie' fue la palabra del año para la Fundéu BBVA. En 2015 nos recomiendan usar paloselfi o brazo extensible en lugar de 'selfie stick'. Nadie se escapa de nombrarlo. **Texto Ana de Santos**



Sin teléfono

Cámara compacta con conectividad wifi. Monitor LCD de 2,7" abatible a 180°, con una resolución de 460 K. Dispone de efectos creativos y 15 filtros. ● Lumix SZ10 Panasonic. 149,90 €. www.panasonic.com

Aún no tienes tus accesorios para hacerte *selfies* con el móvil? Te ponemos al día de la última tecnología para salir guapos en las autofotos, como lo hace Obama con su paloselfi dentro de la Casa Blanca.

Hay cuatro tipos de paloselfi, según su mecanismo para activar el obturador de la *app* de cámara. Por Bluetooth desde un mando: el palo no tiene ninguna conectividad, se enlaza el teléfono con un mando a distancia independiente. Por Bluetooth integrado: en este caso, el propio palo se enlaza con el móvil y el obturador se activa con un botón en el mango. Por la salida de audio: se conecta el móvil por el *jack* de 3,5 y usa un botón integrado en el palo para disparar la foto. Sin mecanismo de control remoto: ni Bluetooth ni salida de auriculares, dependes del temporizador de la *app* de la cámara para hacer la foto. Las cámaras profesionales de fotos saben que el *selfie* forma parte del actual lenguaje audiovisual y ponen pantallas abatibles para no ser sustituidas por los móviles. Diferentes marcas se suman a esta fascinación con cámaras especializadas en *selfies*, que facilitan los autorretratos con su pantalla abatible y un sistema que responde a la interacción por gestos. Incluyen wifi y NFC, y permiten que todas las funciones respondan a gestos sencillos de la mano. También existen lentes para imitar diferentes objetivos que se colocan en el móvil.

Las aplicaciones no pueden faltar: para tunear caras y poner viñetas. La gratuita LINE B612 es una original forma de conseguir la mejor autofoto con sus numerosos filtros para salir favorecido con calidad profesional.



Agárrala fuerte

Para utilizar la GoPro sobre superficies planas, la casa Joby saca una ventosa con brazo que soporta grandes pesos y velocidades de hasta 180 Km/h. ● JobySuction Cup. Entre 25 y 35 €. joby.com/



La piel sin mácula

Modelo de Nikon para amantes de los *selfies* con 33 efectos visuales. Una opción ayuda a disfrazar imperfecciones de la piel. ● Nikon S6900. 265 €. www.nikon.es



Para mirar a lo lejos

Objetivos con un aumento óptico de 8x o 12,5x. El enfoque se hace de forma manual. Incluye trípode para hacer las fotos en modo ráfaga. ● Woxter Telephoto. Desde 19,99 €. woxter.es/esp/es/



Vídeo para invitados

Cámara con pantalla LCD de ángulo variable y soporte integrado para autovideos. Objetivo ultra gran angular. Buena opción si hay invitados. ● Canon LEGRIA mini X. 414 €. www.canon.es



El diseñador Moisés Nieto en su estudio de confección.

ELENA BUENAVISTA

Moisés Nieto

Acaba de presentar su última colección en la Madrid Fashion Week basada en 'La casa de Bernarda Alba'. Esta nueva promesa cree que «a muchos de los nuevos diseñadores les va mucho mejor que a los clásicos». Texto **Sandra Lloris**

Lo califican como una de las últimas revoluciones de la moda española. Moisés Nieto se ha convertido en una marca consolidada. El diseñador se trasladó de Málaga a la capital para estudiar moda: «En poco tiempo me vi con una firma, empecé a hacer desfiles y colecciones, las clientas me llamaban para hacer prendas a medida... Casi sin darme cuenta conseguí mi propia marca».

Acaba de presentar su colección para otoño-invierno 2015 en la Madrid Fashion Week. «Habla de una mujer oscura, de luto... de la dualidad entre el día y la pena, el claro y el oscuro, que se refleja en los tejidos porque la mitad de la colección es todo color y la otra

mitad es todo negro». La inspiración de esta colección es *La casa de Bernarda Alba*, de Lorca. «Me apetecía hacer algo muy español, muy de la España profunda, de las raíces. Creo que también estamos volviendo un poco a lo pasado, a vestir más de negro», asegura el diseñador. Esta obra de teatro es su favorita porque «es muy corta pero muy intensa». «Me parece como volver al pasado y realmente es lo que está pasando ahora», matiza.

Cuando prepara cualquier desfile, lo que más disfruta son las semanas previas: «El momento del agobio es el que más me gusta. Parece un poco raro, pero me da adrenalina». Moisés piensa que el instante justo antes de salir a desfilarse es «el subidón

Nada impersonal

• **Viajes.** Moisés reconoce que es uno de sus hobbies. Cuando tiene un hueco libre aprovecha para descubrir otros lugares. «El último que he hecho ha sido a Japón y fue una experiencia increíble. Es un viaje que hay que hacer obligatoriamente».

• **Proceso creativo.** No tiene manías a la hora de diseñar, pero no le gusta hacerlo «con estrés ni con mucha rapidez, sino cuando surge»: «No me puedo obligar». Se inspira en soledad y sin la presencia de su equipo.

• **Alfombra roja.** Para vestir a personajes famosos, prefiere que le encarguen «un diseño a medida», y asegura que «lo haría encantado, porque se puede trabajar de tú a tú y con tiempo».

• **Mascota.** Su perro, un teckel llamado *Agustín*, pasea a sus anchas por el estudio.

que necesitan todos los diseñadores». Ser considerado una promesa de las pasarelas le resulta indiferente, se exige lo que él quiere y le dan igual los calificativos. «Yo intento trabajar para mí, para mis clientas y eso es lo que me reconforta», defiende Nieto.

Trabaja todos los días de nueve de la mañana a nueve de la noche en el taller, donde él y su equipo hacen todo el proceso de confección: dibujo inicial, patrones, tejidos, etc. Intenta que sus colecciones tengan moda accesible y moda de imagen a partes iguales. «Siempre tiene que haber algo que esté fuera de la tendencia para también crear un poco de identidad propia», resalta. La moda de imagen es la que apoya la marca y la que al final conforma la identidad. Así, el propio Moisés ha creado la imagen corporativa de su marca y ha diseñado sus propios catálogos.

Cree que la moda española está resurgiendo, y afirma: «Somos un grupo de jóvenes diseñadores que estamos dando que hablar y la prensa se fija en nosotros. A muchos diseñadores nuevos les va mucho mejor que a los clásicos, te lo aseguro». Y, hablando de clásicos, en su opinión todo el mundo debe incluir en su fondo de armario una camisa blanca: «Es lo más básico que alguien puede tener y con lo que mejor se puede sentir identificado. Con eso nunca se falla».

Ha colaborado con marcas como Pandora Joyas, eBay, Trendipia o El Corte Inglés, entre otras. Además, en este momento su equipo y él están preparando el uniforme para un hotel de lujo y en marzo viajarán a la Feria de París para intentar vender la colección. En cuanto al futuro, espera continuar creciendo y aprendiendo: «Me conformo con seguir como estoy. Conseguir llegar a más gente, ir creciendo en puntos de venta y consolidándome como diseñador».

Uno de sus objetivos es la internacionalización, «no hay que dejar de lado el tema internacional», que a su juicio es lo más importante. Aunque reconoce que en España «está creciendo el mercado, se nota que la gente quiere apoyar la moda española porque cada vez llaman de más tiendas». Le queda mucho por delante, y admite: «Esto es una carrera de fondo y acabo de empezar».

Escapadas de Semana Santa



El primer baño de la temporada, los paisajes primaverales, las ciudades despertando del letargo invernal. Viajar en Semana Santa permite disfrutar de las mejores escapadas en el primer puente largo del año y si lo haces con Viajes El Corte Inglés será perfecto.

NOS VAMOS A LA PLAYA

Viajes El Corte Inglés te ofrece escapadas a las principales localidades costeras de Andalucía para disfrutar de un paseo por la playa, un baño refrescante o degustar un "pescaito frito", tan típico de esta zona. Aquí se concentran pueblos blancos de hermosa arquitectura y extensas playas, así como otras más pequeñas escondidas entre los acantilados, además de una variedad de oferta de ocio y cultura. Nada mejor que unos días de descanso alojándote en hoteles de 4 estrellas en régimen de media pensión, desde 47 euros por persona y noche.

DESCUBRIENDO LAS ISLAS

Si buscas ir algo más lejos, las Islas Canarias siguen siendo un destino ideal para los amantes de sol y playa. Podrás combinar unos estupendos días de playa con paisajes volcánicos, la práctica de deportes náuticos con rutas de senderismo y la visita a centros culturales con el disfrute de la mejor gastronomía canaria.

Lanzarote ofrece paisajes lunares que combinan con sus aguas transparentes y oasis de palmeras. Podrás disfrutar de ocho días en la playa alojándote en hoteles de cuatro estrellas en régimen de "Todo Incluido" desde 825 euros por persona con vuelos y traslados incluidos.

NOS VAMOS DE CRUCERO

Las mejores compañías de cruceros se ponen a tu servicio, de la mano de Viajes El Corte Inglés, para ofrecerte unos días únicos y al mejor precio.

La oferta de entretenimiento a bordo es importante y variada. Norwegian Cruise Line ofrece diferentes actuaciones musicales. Además, cuenta con la única carpa de



circo en el mar con malabarismos, música y acrobacias, que sorprenderá a todos. Y para los más pequeños, Bob Esponja. Además, ofrecen asistencia en español. Con Pullmantur vivirás una experiencia inolvidable con diferentes opciones para que sientas la Experiencia Pullmantur como tú prefieras. Podrás disfrutar del "Todo Incluido", que además de todas las comidas incluye las bebidas (agua, zumos, cafés, refrescos, cervezas, y vinos) sin límite en todos los bares, restaurantes y discotecas del barco. Con Costa Cruceros vivirás nuevas sensaciones en barcos que se convierten en destinos en sí mismos. Podrás despertarte rodeado del confort de tu elegante camarote, hacer excursiones a tu medida y relajarte en el spa, además de entretenimiento por todas partes. Con navieras como Costa Cruceros, Norwegian Cruise Line o Pullmantur disfruta esta Semana Santa de una travesía por el Mediterráneo de 8 días por tan solo 710 euros por persona en camarote doble, tasas de embarque incluidas.

RELAX SALUDABLE

Una ducha de cascada para liberar tensiones y activar la circulación. Unos minutos en la sauna y después, la fuente de hielo para tonificar los músculos. Después, un momento de descanso en la sauna seca para abrir los poros de la piel y eliminar toxinas. Y por último, el jacuzzi, que estimula la circulación y provoca una sensación relajante. Parece un buen plan ¿verdad?

Viajes El Corte Inglés presenta una amplia variedad de propuestas muy saludables para Semana Santa en prácticamente cualquier punto del país en bañeríos u hoteles de cinco estrellas desde 100 euros por persona y noche con desayuno incluido.



GRANDES VIAJES

Entre civilizaciones milenarias, pirámides, safaris y oasis se erige Egipto, sinónimo de leyendas de faraones. Por su cultura, por su civilización, sus restos arqueológicos... Hay diferentes razones para acercarse hasta aquí: las pirámides de Giza y la ciudad de El Cairo, un mundo de contrastes donde lo mejor será perderse por sus rincones; Luxor y Esna, donde podrás visitar diferentes templos, y Aswan. Viajes El Corte Inglés te ofrece vivir estas experiencias en un viaje desde 1.325 euros incluyendo alojamiento en hoteles de 5 estrellas, avión desde Madrid a Luxor y de Aswan a Madrid, tasas aéreas, traslados, visitas, propinas y guía de habla española durante las visitas.

Y en la otra parte del mundo, Nueva York. De Manhattan al Bronx, pasando por Staten Island, y de Brooklyn a Queens, podrás explorar los cinco barrios de la ciudad de la mano de Viajes El Corte Inglés, que ofrece un viaje desde 1.900 euros por persona incluyendo vuelos, tasas aéreas, traslados y cinco noches de hotel.

Estos son solo algunas de las propuestas que Viajes El Corte Inglés ofrece para tu escapada de Semana Santa, pero hay muchas más. Deja de soñar y acércate a cualquiera de sus agencias donde expertos profesionales te ofrecerán aquellas propuestas que mejor se ajusten a tus preferencias y presupuesto. ¡Escápate ya!

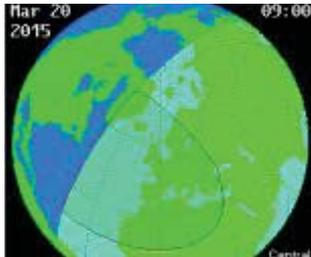
INFORMACIÓN Y RESERVAS:

Viajes El Corte Inglés

902 400 454 | viajeselcorteingles.es

Se verá desde España

ECLIPSE DE SOL. El 20 de marzo se producirá un eclipse solar total de magnitud 1.045 que se podrá observar desde España. La mayor duración será de 2 minutos y 47 segundos frente a la costa de las Islas Feroe. El eclipse se podrá ver desde Europa, en diferentes grados de parcialidad según la latitud. Desde Islandia y Escandinavia es prácticamente total. Y completa-



En España (en el círculo rojo) se podrá seguir el eclipse alrededor de las 9.00 horas.

mente total se verá a 90° de latitud norte. Desde el Polo Norte se verá la secuencia del eclipse en paralelo al horizonte. A este eclipse total de Sol lo seguirá un eclipse total de Luna 15 días después, en abril. Este eclipse total equinoccial será el primero de una serie de tres eclipses totales consecutivos distanciados por 19 años. El próximo ocurrirá en el 2034 y será el más preciso de la triada.

FMI: ahora a por Ucrania

GAS POR LOS CIELOS. Ucrania subirá este año el precio de gas para sus ciudadanos un 280%, y el de la calefacción centralizada, un 66%, según anunció en febrero la directora del Banco Nacional, Valeria Góntareva. Se trata de una subida acordada entre el Gobierno y el Fondo Monetario Internacional, dentro del programa de austeridad a cambio de préstamos.



Varias mujeres compran fruta en un mercado de Mali.

GTTRES

TIERRA VIVA

Noticias sobre clima,
sostenibilidad y medio ambiente

Colaboración internacional

ÁGUILAS DE BONELLI. En una colaboración sin precedentes, la asociación naturalista GREFA (Majadahonda, Madrid) llevará a cabo la reproducción de dos águilas de Bonelli que Italia trasladó a estas instalaciones en febrero. Los pollos que nazcan serán liberados en Italia para reforzar la actual población de águila de Bonelli en ese país, restringida fundamentalmente a la isla de Sicilia. Las dos águilas de Bonelli son ejemplares silvestres incautados a expoliadores de nidos cuando eran pollos. Desde 2009, GREFA ha conseguido criar en sus instalaciones más de 20 ejemplares de águila de Bonelli, todo un récord en Europa.

Peligro de extinción

GORILA DE MONTAÑA. Es uno de los primates más grandes del mundo y se encuentra en peligro crítico. Según datos de por WWF (World Wildlife Fund), solo quedan 720 individuos de gorila de montaña en su hábitat natural. De estos, más de 200 viven en el Parque Nacional Virunga (República Democrática del Congo) y unos 300 en Bwindi (Uganda). No obstante, gracias a los esfuerzos de conservación durante los últimos 12 años en Virunga, la población de gorilas ha aumentado un 14%, así como un 12% en el Bwindi.

Masacre ecológica

LA MUERTE DEL MONARCA. Una reciente estadística del Servicio de Pesca y Vida Silvestre de EE UU asegura que desde 1990 alrededor de 970 millones de mariposas monarca (90% de la población total, según sus cálculos) han desaparecido en ese país. La mariposa monarca está amenazada por el herbicida Roundup Ready, de Monsanto, utilizado sobre el algodón, su principal fuente de alimento. El Roundup, que contiene glyphosato, se vende a agricultores y propietarios de viviendas como un método eficaz para eliminar esas plantas.

Las mejores dietas del mundo

Un estudio sobre los hábitos alimenticios de 197 países –4.500 millones de habitantes– muestra cuáles disfrutan hoy de la alimentación más saludable

El estudio lo ha publicado la revista británica *The Lancet Global Health*, y analiza alimentos 'saludables' y 'no saludables', además de la dieta general de 197 países desde 1990 hasta 2010. Su conclusión fundamental es que en la mayor parte del mundo el consumo de alimentos poco saludables (carnes procesadas y bebidas azucaradas) ha superado al consumo de alimentos saludables (frutas y verduras). Y la tendencia parece que va a seguir en el futuro. Las personas que viven en muchas de las regiones más ricas (EE UU, Canadá, Europa Occidental, Australia y Nueva Zelanda) tienen algunas de las dietas de más pobre calidad del mundo. Por el contrario, el *ranking* de los 10 países con las dietas más saludables lo encabeza el Chad, seguido por Sierra Leona y Mali. De los diez países con mejor alimentación, nueve son africanos; el décimo es Israel. «La perspectiva hasta 2020 indica que las enfermedades no contagiosas supondrán un 75% de las muertes en la población. Mejorar la dieta representa un papel crucial en esta carga», afirma el doctor Fumiaki Imamura, autor principal del estudio. Los investigadores han encontrado que las mayores mejoras en la calidad de la dieta fueron en los países de altos ingresos, con aumentos en la cantidad de alimentos saludables, pero que, en general, tienen dietas más pobres debido a un mayor consumo de alimentos poco saludables. En promedio, se halló que las personas mayores y las mujeres parecen consumir mejores dietas. Imamura asegura que sus hallazgos implican a Gobiernos y organismos en todo el mundo. Su compañero de investigación, el Dr. Dariush Mozaffarian, de la Universidad de Tufts (EE UU), asegura que «hay necesidad urgente de centrarse en la mejora de calidad de la dieta de las poblaciones más pobres. Si no hacemos nada, la desnutrición será eclipsada rápidamente por la obesidad y las enfermedades no transmisibles, como ya se está viendo en la India, China y otros países de ingresos medios».

Metodología

Para realizar el estudio, un equipo internacional de investigadores analizaron los datos de consumo de 17 artículos y nutrientes relacionados con la obesidad y otras enfermedades graves (corazón, derrames cerebrales, diabetes tipo 2, cánceres relacionados con la dieta...). Se examinaron los cambios en la dieta entre 1990 y 2010 en cada país. Se clasificaron tres patrones de dieta y se les dio puntuación. La primera se basó en 10 alimentos saludables. La segunda, en siete artículos no saludables. Y la tercera era un patrón general para una dieta basada en los 17 grupos de alimentos.



SIEMPRE EN BETA

INFORMACIÓN PARA JÓVENES DESDE
UN PUNTO DE VISTA DIFERENTE

GONZOO.com

f gonzoonews

@gonzoonews

Disponible en el
App Store

DISPONIBLE EN
Google play

GRUPO
20
minutos





Ciudadanos al poder

Gentes de a pie se agrupan y forman partidos con el fin de ganar los ayuntamientos para los vecinos. Reclaman más democracia y la participación de los ciudadanos

TEXTO **JAVIER RADA** FOTOGRAFÍAS **ELENA BUENAVISTA**

ELENA BIURRUN Y JUAN LUIS CANO

Alcaldesa y vecino de Torrelodones

La alcaldesa de Torrelodones, Elena Biurrun, junto a Juan Luis Cano, miembro de Gomaespuma y vecino de Torrelodones. Ambos, junto con Juan Luis Delgado y Enrique Sotto, fundaron la plataforma que dio lugar al partido Vecinos, que hoy gobierna el pueblo de la sierra madrileña.

E **L EJEMPLO.** Fue por una alcantarilla rota. Un escape que contaminaba un arroyo que cruzaba hacia un paraje natural protegido. La cloaca que no quiso arreglar el Ayuntamiento y que acabó convertida en metáfora. Contaminaba un ecosistema que debería estar protegido. A ese lugar común lo llamamos ciudadanía y democracia.

Por una alcantarilla, Elena Biurrun inició un cambio ciudadano entonces utópico en la sierra de Madrid. Lo hizo en el lugar menos pensado, y antes de las revueltas de las plazas que conocemos por 15-M. Antes del dolor socializado y de aquel diagnóstico colectivo de «secuestro de la democracia».

Los vecinos se organizaron en Torrelodones en 2005, un pueblo residencial que es el octavo municipio en renta per cápita de España. Lo hicieron, como tantos otros, en contra de un pelotazo urbanístico. Era la tierra que «gobernaba el PP como un cortijo», asegura Elena. ¿Una revolución entre ricos?

Esta profesional liberal que se dedicaba a la publicidad decidió dirigirse a su Ayuntamiento para reclamar que arreglaran la avería. La respuesta del Consistorio, según su versión, fue el mal gesto, la desidia y la chulería. Eso que se llama el mal gobierno.

Elena obtuvo así dos lecciones de vida. La primera fue que los ciudadanos no im-

«Si hubieran arreglado la alcantarilla, yo me habría vuelto contenta a casa»

portaban en la selva del clientelismo y las alcantarillas infectas. Los gestores, los 'sierros públicos', como se los denomina en el certero lenguaje anglosajón, no les servían.

La segunda fue que solo los vecinos podían cambiar esta dinámica de dejadez y vassallaje propia del cacique arquetípico que aún respira en la política española. Terminó el tiempo de la confianza y la delegación, se dijo. La democracia era el vehículo y la casa: demasiado importante como para abandonarla en un descampado de mafiosos y negocios oscuros. «Si hubieran arreglado la alcantarilla, en vez de contaminarlo todo para recalificar después, yo me habría vuelto contenta a mi casa y nada de esto habría ocurrido», asegura Elena.

Si el Ayuntamiento hubiera respondido, hoy no sería la alcaldesa y su partido, Vecinos por Torrelodones, que gobierna en minoría desde 2011, con sus aciertos y errores, no sería un referente de los partidos ciudadanos independientes. Incluso organizan encuentros nacionales con otras plataformas que aspiran a expulsar la vieja política, como la celebrada el pasado 14 de febrero.

PREPARADOS. Elena pudo tener algo claro, pues había estudiado Derecho. Es materia de cualquier universidad que la soberanía reside en el pueblo. No en la Constitución o el pleno, sino en los ciudadanos, en las mayorías, en su participación responsable. Y así empieza todo, como en aquella antigua Atenas que inventó esta democracia imperfecta: aparece una terrible crisis y los

ciudadanos reinventan una cultura política. Este laboratorio intentará tomar las elecciones municipales del próximo mayo, con una ciudadanía que está aprendiendo a capitalizar su inteligencia colectiva.

Multitud de agrupaciones electorales y partidos ciudadanos están emergiendo en los municipios. Algunos aspiran a tomar el poder; otros a poner un pie en el Ayuntamiento para exigir la rendición de cuentas. Un campo experimental que nos devuelve al ámbito de la política en mayúsculas. Esa política 'pura' que emergió en las plazas del 15-M y que ahora quiere bañarse en la política 'impura' de la gestión real de las instituciones. Participación, transparencia, debate público... Un mantra moderno. Y de este modo llegamos a un tiempo que los analistas califican de «histórico».

Es tiempo de los heterodoxos Ganemos y de los vecinos organizados. Es tiempo de candidaturas ciudadanas de múltiples peñales. Resulta muy difícil analizar cada una de estas agrupaciones por su esencia de experimento democrático. Profesionales, parados, estudiantes, padres y madres de familia, empresarios, desahuciados, precarios, ciudadanos reunidos en asambleas, asociaciones o partidos instrumentales, unidos a movimientos sociales, con conocimientos específicos en cada ámbito, talento buscando confluencia, debatiendo programas que definen como concretos.

el mensual de 20 minutos ha hablado con los portavoces de algunas de estas alianzas representativas y con modelos de organización distintos. Buscamos las señas de identidad de una ciudadanía responsable.

OPORTUNIDAD. Ada Colau, alcaldable por Guanyem Barcelona, ahora Barcelona en Común, sonríe cuando se le pregunta qué le parece que su modelo de plataforma ciudadana se haya extendido por todo la geografía española. No han querido tutelar ninguno de estos procesos colectivos ni establecer una marca (razón por la que les han robado el nombre de Guanyem mediante una treta jurídica). Lo importante es el nacimiento de «una nueva cultura democrática». Cree que debemos «enorgullecernos» cuando en otros países este descontento lo capitalizan los neofascismos.

Una encuesta del Instituto de Ciencias Políticas y Sociales, de finales de febrero, la sitúa por primera vez como alcaldesa de Barcelona. Su apuesta colectiva ha llamado la atención: una iniciativa ciudadana que interpela a otros actores políticos para que, en «un acto de generosidad», creen un frente de choque con el objetivo de salvar a la ciudadanía.

«Es un momento histórico. Vamos a un mundo desigual, a una versión contemporánea del feudalismo, donde la gente se muere por no tener dinero en la puerta de un hospital. Hay unas élites que han declarado una 'guerra' económica a la mayoría de la población. Frente a estas políticas tan agresivas ha habido una reacción ciudadana, y el municipalismo es un lugar privilegiado para que se exprese esta repolitización de la sociedad», afirma. Muchas de estas agrupaciones son por tanto hijas de la crisis, aunque no todas. El éxito en cuanto a expansión de los Ganemos -po-

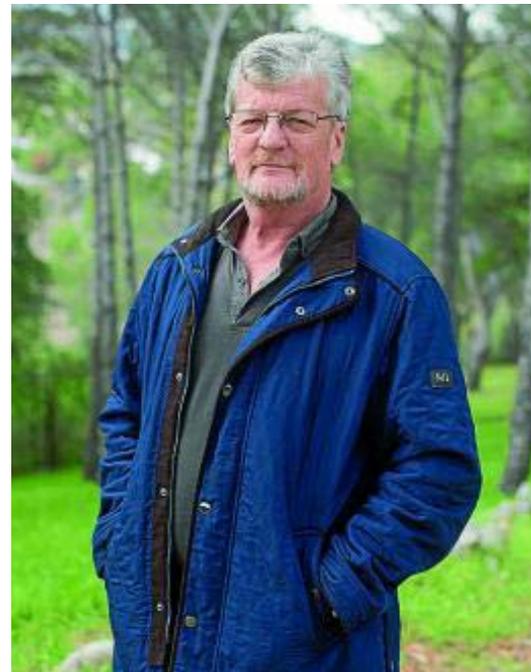


HUGO FERNÁNDEZ

ADA COLAU

Candidata a la Alcaldía de Barcelona

Se presenta a la Alcaldía de Barcelona por Barcelona en Común. Su modelo de plataforma ciudadana de confluencia con otros actores políticos se ha extendido por toda España bajo las fórmulas de Ganemos. Fue durante años portavoz de la Plataforma de Afectados por la Hipoteca.



PEDRO LOBATO

Alcalde de Etxebarri, Vizcaya.

Es uno de los alcaldes de uno de los partidos ciudadanos con más abolengo. Ha gobernado durante más de dos décadas la localidad de Etxebarri, representando al partido La Voz del Pueblo, una agrupación que surgió de una asociación de vecinos hartos del desprecio institucional.

DAVID CABO Y EVA BELMONTE

Miembros de CIVIO

CIVIO es una fundación especializada en transparencia y apertura de datos públicos. Reciben peticiones tanto de partidos de nuevo cuño, como Podemos y Ganemos, como de las instituciones públicas. Buscan lograr «una mejor democracia».



liédricos, distintos, definitorios en función del municipio— es un termómetro de la situación. Hay Ganemos en Málaga, Valladolid, Valencia, Móstoles, Terrassa, Logroño, Zaragoza, Bilbao... Resultan inabarcables en este texto. No son homogéneos.

El recién creado Ganemos La Rozas, por ejemplo, se ha unido en contra de polémicos proyectos urbanísticos, y recortes en sanidad. Organizados en asamblea, creando una red ciudadana, diagnostican que nuestra crisis es en realidad democrática: nos gobiernan poderes económicos y financieros.

INDEPENDIENTES. Llámense Mareas (como la Marea Atlántica de A Coruña), Candidaturas (Candidatura Activa del Figaró), Pueblo (La Voz del Pueblo de Etxebarri), o En común (como en Barcelona u Ourense)... Aparezcan bajo el instrumento de agrupaciones de electores (Puertollano) o de un partido vecinal (Torrelodones)... Son iniciativas ciudadanas, no guiadas por otros partidos. Fiscalizar la veracidad de sus principios corresponde a los vecinos.

Algunas de estas propuestas han decidido unir fuerzas con otros partidos creando candidaturas de unidad popular (como algunos Ganemos con Podemos y otros actores políticos), bajo el compromiso de ceder el protagonismo a la ciudadanía. Otras van

El ciudadano es una persona sujeta a obligaciones que exige también sus derechos

80%

de los Ayuntamientos no respondieron a preguntas ciudadanas en 2013 (Fundación Civio). Y en reclamaciones, el silencio fue mayor del 50%

por separado, manteniendo su estrategia independiente. Un laboratorio democrático, promiscuo en ideas y personas, y muy creativo. Habrá aciertos y meteduras de pata. La democracia participativa desgasta.

«Es un movimiento lógico irreversible, que proviene de otro más profundo que ya empezó en los años 60 y 70. Tenemos una ciudadanía cada vez más formada. Ya no se trata de unas clases iletradas. La gente puede participar en política a la misma altura o incluso mayor que los políticos. No implica un retorno a la democracia directa, pero sí un mayor protagonismo ciudadano. Es repensar la democracia, fortalecerla», explica José Luis Martí, profesor de derecho en la Universidad Pompeu Fabra y uno de los mayores expertos en democracia deliberativa.

OTRA POLÍTICA. Aristóteles decía que la política era «la parte central de la vida de los individuos y ejercía un papel educativo». La definición de ciudadano es la del sujeto a obligaciones que exige también sus derechos. «Sin confianza, el sistema de representación no tiene sentido, es un problema serio. Para los antiguos griegos, la democracia fue siem- >>>



Reunión de Barcelona en Común, plataforma ciudadana liderada por Ada Colau que aspira a gobernar en la Ciudad Condal.

HUGO FERNÁNDEZ

>>> pre una responsabilidad compartida y estos partidos recogen sus ideas», dice Martí.

Esgrimen un nuevo hacer de la política y están en connivencia con el espíritu que lucha contra los recortes, pues los sufre la ciudadanía. Más que el herido eje izquierda-derecha, defienden un foco: mejor democracia. «Tenemos la generación más formada de la historia, más posibilidades tecnológicas que nunca para participar, pero se cuenta con nosotros menos que nunca. Se trata de ir a favor de la vida y de los derechos humanos o estar en contra, básicamente», asegura Colau.

La voluntad de una ciudadanía organizada, que quiere ejercer su responsabilidad democrática y recuperar las instituciones como bien colectivo. Buscan redefinir unas nuevas reglas del juego frente a la crisis institucional de un modelo maltrecho.

«En esencia se trata de la honestidad, de transparencia y de cercanía a los demás, de no recibir órdenes de nadie que no sean los ciudadanos», explica Pedro Lobato, exalcalde de Etxebarri, perteneciente a la agrupación La Voz del Pueblo, un partido de vecinos que lleva 24 años gobernando.

Su formación surgió de una asociación de familias hartas del deterioro de sus barrios y enfrentadas a una refinería. Se organizaron mediante asambleas y así decidieron su nombre. «Es volver a la génesis de la democracia. Contar con la gente, definir las mejoras y las soluciones a sus problemas. Esto

La clave es la transparencia, la claridad y la lucidez, la luz que mata al vampiro

se había profesionalizado de una manera artificial, sirviendo otros intereses», añade este profesor de Matemáticas que ha sido alcalde durante dos décadas.

TRANSPARENCIA. Torrelodones es hoy el municipio que cuenta con uno de los portales con mayor transparencia, desarrollado por la Fundación CIVIO. Publican hasta los gastos en botellines de agua que consumen en los plenos. «Quisimos un cambio drástico. Aportar frescura, un Gobierno a

pie de calle, basado en tres ejes: la participación real, la rendición de cuentas y canales de comunicación con los ciudadanos *on* y *offline*. A nivel local, es más lo que te une que lo que te separa», explica Elena.

En pocos años llevaron un Ayuntamiento endeudado a superávit, reduciendo lo que consideraron gastos innecesarios. «Tienes que gobernar como si fuera tu casa, controlando y justificando cada gasto. Se trata, aunque suene cursi, de dejar a tus hijos un mundo mejor», asegura.

La transparencia es la punta de lanza de estos movimientos ciudadanos. Transparencia, cuyos sinónimos son claridad y lucidez. La luz que mata al vampiro. Su ausencia es el huésped de la corrupción. Y España es, por definición, opaca, a pesar de la Ley de Transparencia de 2015, que ha recibido críticas por deficitaria. Sin información, los ciudadanos no pueden tomar decisiones.

«Cada uno tiene una idea de transparencia, la prometen casi todos los partidos. Así que, en realidad, se tiene que ver cómo se ejecuta. Es sencillo prometer y después no cumplir o hacerlo a medias, seas un par-



tido político o un movimiento ciudadano. Tenemos que evolucionar, que se traduzca en una ciudadanía informada efectiva y que las instituciones no tengan más opción que hacerlo», explica Javier de Vega, responsable de comunicación de CIVIO.

POSITIVOS PERO NO INGENUOS. Era todo hermoso hasta que llegó el fuego. Poco después de que Vecinos por Torrelodones alcanzara el poder, ardió el coche de su concejal de Deportes. El equipo del partido se reunió a las 4,30 de la madrugada al lado de esta pira fantasmal. Las presiones pueden ser intensas cuando una plataforma vecinal gana. «Es una situación de acoso y derribo», explica Lobato, que también sufrió presiones. Palos en las ruedas. Conflicto permanente. «Lo complicado no es llegar al poder, sino el día después», asegura Javier García, del grupo independiente Muskiz Bai, concejal de este municipio de Vizcaya, ingeniero y alejado de un perfil activista social: fue directivo en Iberdrola.

El poder corrompe o coopta. Es una tentación permanente. «Aseguraos ser indepen-

El futuro ya está aquí

Presupuestos y programas participativos, paneles y consejos ciudadanos, asambleas presenciales o virtuales, referéndums, debates públicos, mandatos imperativos, revocación directa, códigos éticos... Son muchas las herramientas que se barajan. Aunque a cierta parte de la política tradicional les parezcan ciencia ficción, algunas se han llevado a cabo con éxito. En Latinoamérica, Islandia, incluso en Suiza. En España destaca el municipio de Figaró. Cuando la candidatura ciudadana Activa Figaró llegó al poder (10 años de gobierno, mayoría absoluta en 2010) se propusieron hacer partícipes a los vecinos de sus presupuestos y del conjunto de su política. Una experiencia democratizadora en la que preguntaban, incluso a los más pequeños, dónde debía destinarse la inversión municipal, con el compromiso de hacerles caso mediante consejos de validación ciudadana. La experiencia ha acabado desgastando al gobierno, pero ha plantado la semilla de la democracia del futuro.

dientes, porque donde hay poder hay tensión y el poder se protege», recomendó Luis Arroyo, experto en comunicación política y exasesor del presidente Zapatero, a los grupos de vecinos que se reunieron las jornadas de Torrelodones. «Cuando llegues a casa, debes preguntarte si lo que acabas de hacer les gustaría a tu mujer y tus hijos», dijo García. «¿Cómo podemos enfrentarnos a los caciques?», preguntó uno de los asistentes. «Transparencia, no soportan la luz de sus miserias; y mucho yoga», respondió la alcaldesa.

PARTICIPACIÓN. En Ganemos Madrid, como en otras iniciativas, la participación ciudadana se ha convertido en un estandarte que da sentido a esta causa. «Quien quiera puede participar y aportar. Para ello deben existir los mecanismos necesarios y aplicar un nuevo sentido común, como que todos los ciudadanos, la mayoría social, tienen que estar atendidos y no excluidos por motivos económicos o sociales», explica su portavoz, Pablo Carmona.

Continúan con sus procesos deliberativos, con comisiones en casi todos los distritos para asegurar que la ciudadanía controle la política. Buscan instituciones abiertas y permeables. Descentralizar la democracia del poder. «Se ha demostrado que los asuntos importantes interesan, pero el actual sistema te dice que o votas cada cuatro años o montas una manifestación, y eso lleva a la apatía», afirma.

Tienen por delante el gran reto de devolver la seducción a la política en un país con niveles de abstención altísimos. En

La pata electoral no puede sustituir a una ciudadanía responsable

un país en el que un conflicto vecinal acaba en algarada y revuelta, como en Gamonal (Burgos) o Can Vies (Barcelona), al no existir ningún instrumento de decisión ciudadana. Están ayudando a otras candidaturas que quieran presentarse, siempre que sean independientes, de confluencia, y respeten los derechos humanos.

Se debaten y se firman códigos éticos. Se celebran primarias. Hablan de mecanismos como «democracia líquida»: la posibilidad de implementar sistemas de democracia di-

recta y de revocación a través de las nuevas tecnologías. Son muy importantes las Juntas de Buen Gobierno, mecanismos de fiscalización de los gobernantes, para que las instituciones «manden obedeciendo».

En otro escenario, aparecen los Observatorios Ciudadanos Municipales. Vinculan transparencia y participación. Propuestas de fiscalización a las Administraciones al margen de movimientos electorales. Auditorías ciudadanas con el objetivo de aportar *software* libre y mecanismos de control real de los presupuestos y la política (contratos, partidas, información, exigencias).

La ciudadanía autoorganizada es la que fiscaliza sin depender de las instituciones. No confiar. La pata electoral no puede sustituir a una ciudadanía responsable entendida como contrapoder. Si no, volvería repetirse el mismo proceso, como ya ocurrió en la Transición.

«Son espacios con vocación permanente. La voluntad tiene que ser ciudadana. Aportamos el *software* necesario para aquellos vecinos que quieran desarrollarlo en su municipio. La creación, por ejemplo, de canales de comunicación con el Ayuntamiento, para que sea el ciudadano quien reclame», explica Enric Pons, de la organización Observatorio Ciudadano Municipales. De abajo a arriba.

SENTIDO COMÚN. Las palabras necesitan un nuevo sentido. ¿Qué es democracia? «Hay un intento ciudadano de resignificar la democracia. Va ser un proceso de largo recorrido, que no se solucionará en unas elecciones. Nadie nos educó a participar, se trata de cambiar una cultura», dice Colau.

Palabras que describen tiempos difíciles. Grecia ha regresado para pelear por su soberanía frente a instituciones no democráticas como la troika o el Fondo Monetario Internacional (FMI); en el sur de Europa, una vez más, se está repensando la democracia.

En la antigua Atenas los políticos eran los ciudadanos, escogidos por sorteo, y solo necesitaban una virtud: el sentido común. La definición clásica de política es la de «aquella actividad mediante la cual los grupos humanos toman decisiones colectivas». Es decir, juntos.

La democracia es un espacio protegido, el paraje natural del bien común. El resto, puro teatro. ■

BENICIO DEL TORO



«Para mí ya es increíble ser el único tipo de mi barrio en llegar a Hollywood»

TEXTO HÉCTOR LLANOS MARTÍNEZ FOTOGRAFÍAS AGENCIAS

Si hay algo que aparenta ser Benicio del Toro es un tipo relajado. Y no solo por la cadencia de sus palabras en su pausado discurso. Lleva unos días disfrutando de Zúrich (Suiza) en plena gira por Europa, tras meses recogiendo premios a toda una carrera, como el Donostia del pasado Festival de Cine de San Sebastián. Y eso que todavía no ha cumplido los 48 años.

Como no podía ser de otra forma, se toma con calma el prematuro homenaje a su trayectoria profesional. Dice que para que los sueños se cumplan, primero hay que tenerlos, y que, además, son buen alimento para un actor cuando se enfrenta a sus personajes. También recuerda que cuando uno empieza en una profesión como la suya hay muchos *castings* y, por tanto, muchos rechazos a los que hacer frente.

Con la cuota de noes bien cubierta, desde hace tiempo disfruta de lo que su carrera le ofrece. Andrea Di Stefano, uno de los directores con los que ha trabajado recientemente en *Pablo Escobar: paraíso per-*

Junto al cineasta estadounidense llegó, años después, el papel que más le exigiría, según sus palabras, y uno de los que más gratificaciones le devolvió. Fue el del revolucionario Ernesto *Che* Guevara en un doble biopic con el que ganó otro gran premio de primera categoría, el de mejor interpretación masculina del Festival de Cine de Cannes de 2008.

En estos momentos se asoma a las pantallas de cine españolas con *Puro vicio (Inherent Vice)*, el nuevo proyecto cinematográfico del muchas veces inclasificable Paul Thomas Anderson. Y, en breve, da el salto al cine patrio con la película de Fernando León de Aranoa *Un día perfecto*, junto a Tim Robbins y Olga Kurylenko, aunque haya sido rodada en inglés. En la primera, Del Toro se adentra en una trama policíaca regada de alucinógenos y ambientada en Los Ángeles de la década de los setenta. En la segunda, encarna a un cooperante en zona de conflicto bélico con una misión por cumplir que se desarrolla en tono de comedia negra.

Pablo Escobar, Ernesto Che Guevara y, en breve, Hernán Cortés. Se puede decir que ha puesto rostro a la historia de todo un continente. Ya solo le queda encarnar a Maradona.

¡Pues lo clavaría! (ríe) No es que sienta presión ante tanto personaje histórico, pero sí bastante responsabilidad para intentar contar cierta verdad en mis películas. No se trata de hacer un tratado histórico, para eso están los documentales, pero tampoco de inventar la realidad. Siento un compromiso con toda una comunidad. Lo que sí me estimula es poder mostrar datos más humanos, cosas que los libros o los medios de la época no detallaban. Ya se sabe que en el caso de alguno de estos personajes más valía que hablaran bien de ellos mientras estaban vivos...

¿Es algo premeditado en su carrera?

No es premeditado. No lo he buscado, pero siempre me he alegrado de que así fuera. Como puertorriqueño criado en Estados Unidos me siento orgulloso de ha-

«Incluso cuando he interpretado al malo de la película he intentado que hubiera cierto contexto para que no se cayera en el tópico»

vido, lo coloca en la estela de Marlon Brando, Montgomery Clift, Robert De Niro y Al Pacino como su único sucesor posible. No deja de ser curioso que muchos de los personajes que ha interpretado en la pantalla hayan sido criminales, cuando sus padres, abuelos y tíos han ejercido la profesión de abogados. Él se atrevió a romper la tradición cuando a los 9 años se mudó junto a su familia a Pennsylvania, tras la muerte de su madre. A pesar de que muchos de esos personajes han estado relacionados con las drogas, para él el mayor colcón fue la experiencia de estar nominado al Oscar, por su trabajo en *Traffic*, de Steven Soderbergh. Y mucho más, ganarlo, recuerda casi 15 años después de esa triunfal noche.

En el horizonte tiene colaboraciones con otros nombres consagrados, como Terrence Malick, Harmony Korine (*The Trap*) y Denis Villeneuve (*Sicario*). Pero Del Toro quiso hacer un hueco en su agenda a León de Aranoa porque el actor de origen puertorriqueño se reconoce seguidor y admirador del cine español y se sintió atraído por la historia y el reparto que se traía entre manos. Recientemente se ha anunciado que el protagonista de *Snatch. Cerdos y diamantes* encarnará al conquistador español Hernán Cortés en una serie de televisión de Martin Scorsese para la prestigiosa cadena estadounidense HBO. Con este proyecto, en el que también actúa como productor, suma a su filmografía otra importante figura del pasado de Latinoamérica.

ber contribuido a que proyectos de este tipo salieran adelante en la industria de Hollywood. Soy consciente de que el haber dicho sí a algunos de ellos ha ayudado a los productores a encontrar financiación. Ahí es donde viene la responsabilidad, en buscar que se muestre a un público tan amplio algo sobre mi cultura que sea real y honesto. Incluso cuando he interpretado al malo de la película he intentado que hubiera cierto contexto para que no se cayera en el tópico.

De todas formas, no es lo mismo interpretar a un colombiano, a un español, a un argentino o a un puertorriqueño.

Sí, pero no solo es una cuestión de acentos. Cada personaje tiene un vocabulario específico, porque son circunstan- >>>



>>> cias muy distintas. Así que, en definitiva, la situación no es más complicada que la de interpretar en inglés a un personaje de cómic o a un policía. Además, al final se trata de encarnar a seres humanos. Ir a la esencia es lo más importante para llegar al espectador.

Es que han sido unas cuantas biografías las que lleva a las espaldas. ¿Se enfrenta a los personajes reales de un modo distinto a lo que lo hace con los ficticios?

Es cierto que ya son unos cuantos en mi carrera. Cuando me enfrento a un personaje real no cambia mi actitud a la hora de interpretarlo. Soy un actor que me baso mucho en el guion y es el texto el que me hace adoptar cierta actitud entre un papel u otro. La única diferencia es que hago cierta investigación histórica para prepararlo. Luego te encuentras con distintas versiones de los historiadores ante un mismo hecho, así que al final tomas lo que crees que más le conviene a tu propia composición del personaje en el que es tu proyecto.

¿Recuerda algún caso concreto?

Por ejemplo, cuando interpreté a Pablo Escobar leí que el tipo llevaba un pequeño bloc de papel donde anotaba ciertos nombres. Cuando llegó el momento de rodar una escena con mi amigo Josh Hutcherson decidí que era una buena idea meter ese gesto, porque le pegaba al Escobar que estábamos mostrando, en el contexto de nuestra historia concreta. Como no tenía una libreta cerca, porque fue una idea completamente improvisada, decidí escribir en mi propia mano y así quedó finalmente en la película.

Pasaron muchos años desde que se intentó llevar la vida del narcotraficante colombiano Pablo Escobar al cine con usted como estrella principal hasta que finalmente se logró.

Sé que hubo otros proyectos en marcha para llevar su vida a la pantalla. Hablé brevemente sobre uno de ellos con Oliver Stone hace unos años, mientras trabajábamos en *Salvajes*, pero yo solo me involucré en el de Andrea Di Stefano. Es

¿Qué balance hace desde que debutó en la interpretación hace casi tres décadas?

He logrado conocerme más a mí mismo. Llevo ya bastante tiempo en este negocio y creo que cada vez tengo más claro lo que debo hacer y lo que no debo hacer para que el personaje mejore. También dónde están mis límites. Siempre me queda la sensación de que puedo hacerlo mejor, pero también sé que he dado lo que he podido en ese momento. Y esa experiencia acumulada hace que mi relación con los directores mejore. Ahora soy capaz de llegar a lo que me piden saltándome algún que otro paso que considero innecesario. Ellos me dan libertad y obtienen el resultado que buscan.

También ha llegado a cantar en varias de sus películas con resultados aceptables. ¿Ha educado la voz?

Gracias. Aprecio el halago. Nunca he entrenado mi voz ni he dado clases, pero ya que no sé bailar, algo tenía que hacer bien. Soy latino, de Puerto Rico, y debo de ser uno de los pocos de allá que no sabe bailar. Puedo dar un par de pasos de manera digna, pero no mucho más. Dar vueltas sobre mí mismo o llevar el ritmo junto a otra persona... No me lo pidas. Amo la música y no canto a menudo, pero se me da bien de manera natural. Como he dicho antes, no soy muy buen juez de lo que hago.

Hace unos meses recogió el premio a su carrera en el Festival de Cine de San Sebastián y, poco después, lo hizo en La Habana. ¿Cómo se siente al recibir un galardón de ese tipo a tan temprana edad?

Es un completo honor y es muy agradable que te ocurra, no importa cuándo. A lo largo de mi carrera me he centrado en trabajar, en seguir haciendo películas. Soy consciente de lo difícil que es mantenerse en esta profesión, tener proyectos, así que más aún que encima te consideren para entrar en la lista de premiados entre gente tan importante. Para mí ya es increíble ser el único tipo de mi barrio que haya conseguido estar en el cine, haciendo películas y viajando por el mundo hablando de ellas.

¿Qué hace que un hombre sea un tipo duro?

No sé exactamente lo que hace que un hombre sea un tipo duro, pero al menos yo admiro a hombres que tienen una idea muy clara de lo que piensan y de lo que buscan. Y que persigan esas ideas con confianza en sí mismos. Más que tipos duros, lo que me gustan son los tipos con determinación.

Está en un momento muy bueno de su carrera, con inminentes trabajos con Terrence Malick y Paul Thomas Anderson.

A Paul Thomas Anderson no lo conocía, a diferencia de Terrence Malick, al que conozco desde hace tiempo y del que soy amigo a pesar de la fama de misterioso que tiene. Con Paul tenía la ventaja de que soy fan de la novela de Thomas Pynchon en la que se inspira la película, *Inherent Vice*. Aunque me costó encontrar el tono, porque es un texto complicado, casi como una película en sí mismo, con un ritmo muy rápido. Y lo que más me gusta es que, a pesar de la sinopsis de la historia, yo interpreto a un abogado. ¡No drogas esta vez! [ríe].

Luego ha hecho papeles menos intelectuales, como el personaje de Marvel de El Coleccionista, que ha interpretado en *Los guardianes de la galaxia* y en una escena sorpresa en la saga de *Thor*. ¿Volveremos a verle en ese rol? ¿Quizá con una franquicia propia?

¿Sabes qué? Disfruté enormemente mientras hacía este proyecto. Soy bastante seguidor de las películas basadas en cómics y, aunque no depende de mí, estaría completamente a favor de recuperar el personaje de un modo u otro. El proceso de trabajo en este tipo de *blockbusters* también es muy interesante. Y no suelo estar a menudo en proyectos que son número uno en taquilla, por no decir nunca. Así que también fue una gran experiencia en ese aspecto. No voy a negar que disfruto de todos los aspectos de esta industria. Al no conocer a El Coleccionista también tuve que hacer algo de investigación, igual que hago con los personajes reales.

« Siempre me queda la sensación de que puedo hacerlo mejor, pero también sé que he dado lo que he podido en ese momento »

el único del que me llegó el guion y del que pude opinar.

¿Cómo fue el momento en que decidió convertirse en actor?

Nací en Puerto Rico, aunque ya en la infancia fui a vivir con mi familia a Estados Unidos. Allí habían sido todos ellos abogados. Todos. Hasta mis primos también lo son. Pero el cambio de país, entre otras cosas, me ayudó a no tener que seguir la tradición familiar, que es lo que en realidad se esperaba de mí. Yo me sentía más estimulado con la fotografía, la música y el arte, así que terminar haciendo películas fue un proceso natural desde que comencé la universidad. Pero me matriculé en Comercio. Luego fui a Los Ángeles a formarme como actor.

También es especialista en villanos. ¿Qué le ven en la cara para que le den este tipo de personajes tan a menudo?

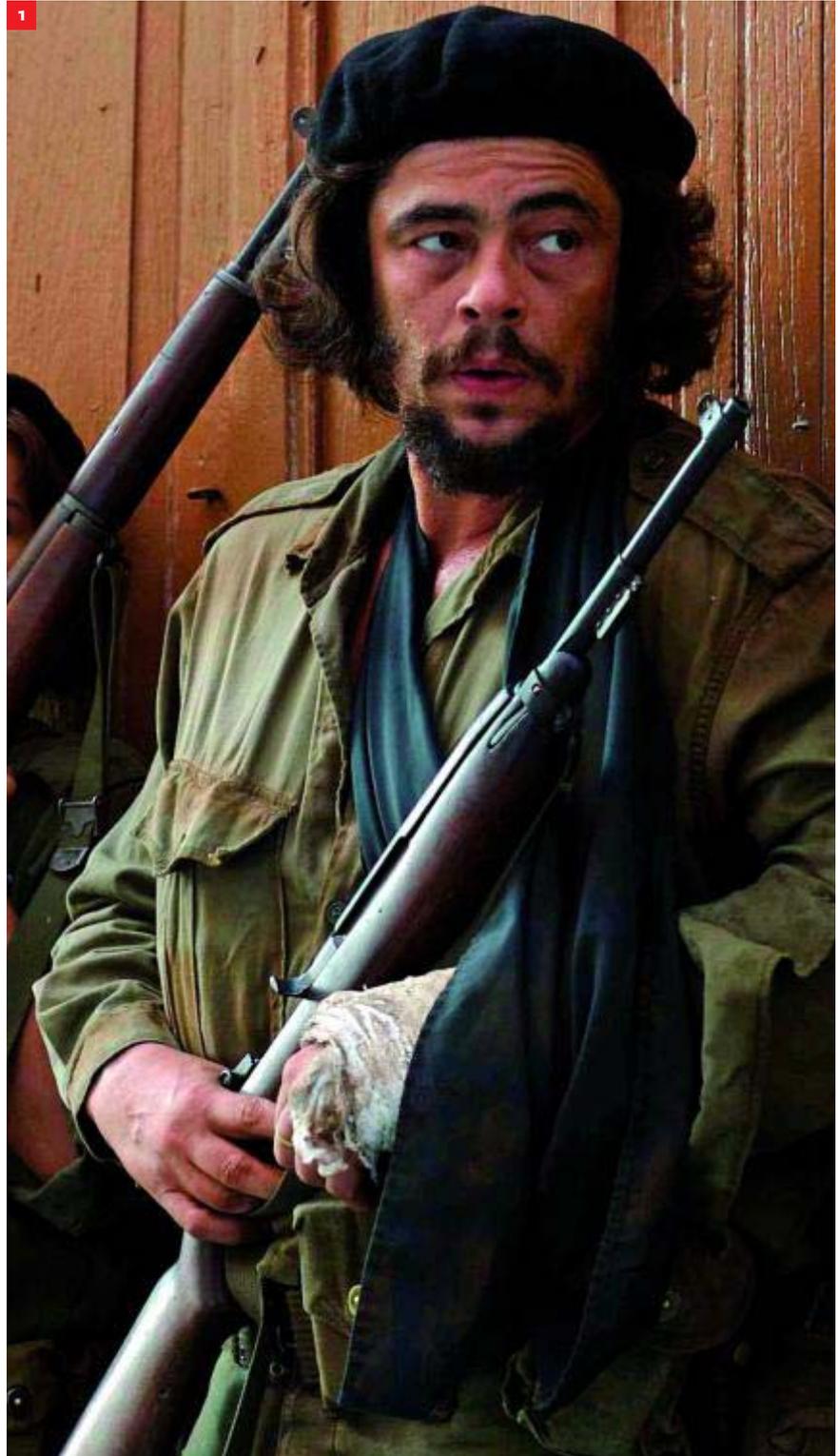
Quizá sean mis ojos, creo que es lo que realmente les llama la atención. Por fortuna, en mi día a día a la gente le parezco un buen tipo y no se asustan de lo que ven en pantalla. No es motivo para enfadarse que en la industria me vean así, desde luego. De hecho me resulta de lo más atractivo. Algunos de mis actores favoritos de todos los tiempos interpretaban al malo de la película o, al menos, al tipo duro. Desde Humphrey Bogart hasta Al Pacino. Mi personaje de mafioso en *Sospechosos habituales* estaba inspirado en otro de ellos, el de Dustin Hoffman en *Dick Tracy*.

Usted es un gran fan de la música, incluso un coleccionista. ¿Cuáles son sus grupos favoritos?

Soy tan coleccionista de música que aún sigo comprando CD. Debo de ser el único que lo hace. Soy muy fan de los Rolling Stones. Mis discos preferidos son los que no conoce nadie, los menos populares. Los he visto en concierto muchas veces. Una vez me encontré con Charlie Watts y me comporté como una *groupie*, saludándolo y diciéndole lo fan que soy de la banda. Pero también me gustan Los Lobos, Johnny Cash y los Smiths, juntos y por separado.

¿Hay algo más que colecciona?

También colecciono sombreros... y polvo en mi casa, porque no piso mucho por allí últimamente. ■



Un villano con mil caras

Los villanos, el mundo de las drogas y las figuras de la historia de Latinoamérica –el Che (foto 1) o el narcotraficante Pablo Escobar (6)– han sido las constantes en la filmografía de Benicio del Toro. Lo que ha logrado en su carrera el actor de origen puertorriqueño es invertir o matizar ciertos tópicos. Lo ha hecho con personajes que le han dado muchas alegrías. Sus mayores laureles le llegaron con el policía mexicano de *Traffic* (2) que lucha por seguir siendo honesto (Oscar al mejor actor secundario). En cambio, Jackie Boy, el policía de *Sin City* (4), sí que se había pasado al lado oscuro. En *21 gramos* (5) encarnó a un exconvicto rehabilitado y padre de familia que recurre a la religión para alejarse de sus adicciones cuando un inesperado accidente lo pone a prueba. Su primera oportunidad de convertirse en el héroe de la película, *Hombre lobo* (3), resultó todo un fracaso.



Fernando Griffell (dcha.), en un ensayo de una obra dirigida por él. LF CASONA

Teatro argentino: una pasión de ida y vuelta

Dos oleadas migratorias desde Argentina (1976 y 2001) convirtieron a España en el destino elegido por gente del teatro que afianzó su carrera en este país. TEXTO **FELICIANO TISERA** FOTOGRAFÍAS **MILAGROS CHECARELLI**

Los profesionales del teatro argentinos (profesores, actores, directores) han sido parte importante del desarrollo de las artes escénicas en España desde que, a finales de la década de los 70, comenzaron a llegar, huyendo de la dictadura militar que asoló Argentina entre 1976 y 1983.

Esa primera oleada vino a ofrecer a la escena española una forma diferente de hacer teatro. Si España era una referencia por su rica historia dramaturgica, en Argentina se había gestado una nueva forma de actuar.

«Creo que el 'modo argentino', si este concepto existe, implica una gran naturalidad en la interpretación y la aceptación por parte del actor de un profundo compromiso en la construcción del personaje y en el mo-



mento de la encarnación del mismo», explica Fernando Griffell, argentino descendiente de catalanes. Su abuelo llegó al país latinoamericano en 1911, y hablaba en catalán con su hijo, el padre de Fernando. Él recorrió el camino inverso. Llegó a Barcelona escapando del horror del terrorismo de Estado. Empezó a impartir clases en 1978, y dos años después fundó la escuela de teatro La Casona, que en 2015 cumple 35 años de formación teatral en la Ciudad Condal.

En Madrid, los argentinos que escapaban de la dictadura también sentaron escuela. Los más conocidos son Juan Carlos Corazza y Cristina Rota, quienes se han convertido en referencia en la formación actoral para cine y televisión. En sus escuelas aprendieron

los rudimentos de su trabajo actores que lograron fama: una tradición de los Goya es que Javier Bardem agradezca a su maestro Juan Carlos Corazza cada vez que sube al escenario a recibir una estatuilla.

Y este nuevo modo de trabajar con los actores se desplegó en escuelas no institucionalizadas que fundaron los argentinos, una alternativa a la formación reglada universitaria o el academicismo de las escuelas superiores. «En ese momento (1980), solo existía en Barcelona el Instituto del Teatro y un taller escuela de mimo y claqué: nuestro centro nació como una verdadera opción a la formación institucionalizada y como escuela privada organizada para formar actores», cuenta Griffell.

Para entender el aprecio que genera en España el teatro argentino, vale un ejemplo: en esta temporada, las dos principales ciudades españolas rinden homenaje al teatro argentino. En el Teatre Lliure de Barcelona se ha programado un ciclo con cuatro montajes con directores y/o intérpretes del país latinoamericano. El dramaturgo, actor y director Claudio Tolcachir, el maestro Daniel Veronese, las actrices Cristina Bagnas, María Onetto y Malena Alterio (un claro ejemplo de hispanoargentina) y el actor Federico Luppi, son algunos de los que pasaron o pasarán por el mítico teatro barcelonés esta temporada.

El Ayuntamiento de Madrid, por su parte, llegó a un acuerdo de hermanamiento para desarrollar actividades culturales conjuntas con la capital argentina, cuyo primer hito es *Buenos Aires-Madrid, un puente teatral*, una alianza entre el coliseo en activo más antiguo del mundo, el Teatro Español, y el Teatro San Martín de Buenos Aires para desarrollar actividades conjuntas. Por ejemplo, en Buenos Aires, un equipo argentino va a representar la obra de Fernando Arrabal *El arquitecto y el emperador*, y en 2016, con motivo del 400 aniversario de la muerte de Cervantes, en el Teatro Español de Madrid se representará *El cerco de Numancia*, con montaje del propio director de la sala, el madrileño Juan Carlos Pérez de la Fuente, y con un reparto compuesto por actores argentinos. Y es que Madrid y Buenos Aires son las capitales mundiales del teatro en español. La fuerza del idioma común hace que estas plazas se potencien y que una plaza con una gran tradición teatral como Barcelona quede muy relegada a nivel internacional por lo acotado de la influencia de su lengua.

«El castellano que se usa en Madrid está abierto a muchas sonoridades y, por tanto, el teatro allí es receptor de muchas culturas y riquezas que conllevan un mestizaje fecundo. El catalán, siendo una lengua de inmensa riqueza, no se usa ni en el resto del Estado ni en el resto de los países que viven en español, como Argentina», explica Griffell, quien pide una mayor apertura al español en las salas barcelonesas.

«Estamos seguros, y esto se sabe y se afirma en la sociedad barcelonesa, que si los teatros de la ciudad abriesen sus escenarios al castellano (local y foráneo), Barcelona sería insuperable y verdaderamente insustituible en su doble oferta lingüística teatral», señala Griffell.

Aunque lleve casi 40 años en Cataluña, Griffell considera que la relación del actor argentino y el público es tan especial que conforma un ADN actoral muy particular que hace que se valore especialmente en España: «En Argentina, la relación entre el público y 'sus' actores es entrañable. El público acompaña y enaltece con su presencia la labor artística de este colectivo. Es difícil encontrar butacas vacías en los teatros argentinos. Eso da seguridad y justifica cualquier esfuerzo de los muchos que realizan los actores en aquel país. Ese esfuerzo y esa entrega, tan agradecida por 'su' público, genera propuestas originales, de enorme amplitud estilística y de altísima calidad. Y eso es lo que ellos aportan allí donde van: una especial vivencia del hecho, excepcional, de ser actor».

A cambio de recibir artistas escénicos de tanta calidad, las capitales españolas, principalmente Madrid y Barcelona, ofrecen a la gente de teatro argentina una mirada amiga y atenta a sus propuestas, así como estructuras y equipamientos de última generación; y, en los niveles altos de la profesión, proyección europea y retribuciones económicas muy considerables en comparación con las de su país de origen.

En los últimos años de la década de los 90 y los primeros de siglo XXI, Argentina sufrió una grave crisis económica que provocó otra oleada de inmigración, en este caso por motivaciones principalmente económicas y de perspectivas de futuro. Como era lógico, España fue uno de los principales destinos elegidos por los emigrantes argentinos, entre los que se encontraba gente del teatro. Los emigrantes de la

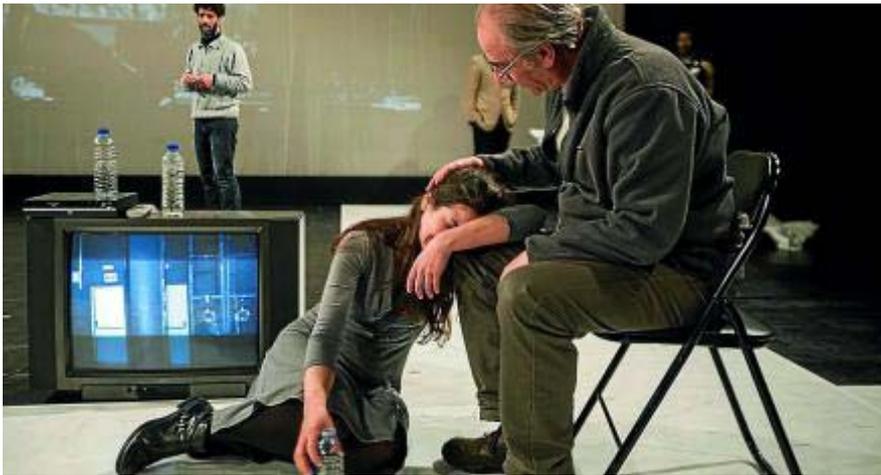
Como en el fútbol, España importa talento a cambio de mejor perspectiva profesional

1976 y 2001

son dos años clave para la llegada de gente del teatro de Argentina a España: el comienzo de la dictadura y el estallido de la crisis económica

dictadura ya habían sentado las bases del prestigio de los maestros de teatro argentinos, pero esta nueva oleada tenía delante de sí el desafío de estar a la altura de las circunstancias. Además del reto, más importante aún, de ganarse el sustento. Pero algo había cambiado.

«Teatralmente, me siento más lejos de la generación anterior de argentinos, la que vino con la dictadura, que de los españoles de mi generación, los que tienen entre 30 y 40 años: entendemos el quehacer teatral desde un lugar más práctico», explica Jorge Sánchez, un director argentino afincado en Madrid desde 2002. Según Sánchez, entre los 70 y los 90, «en Argentina se ha evolucionado bastante en formas de trabajo, en superar algunas escuelas, algunos mé- >>>



>>> todos, y nos hemos adentrado más en una forma más práctica, más dinámica; y aquí uno se encontraba con cánones que en Argentina ya no se desarrollan».

Llegó becado por una fundación argentina para cursar dos años de estudio con el maestro José Sanchís Sinisterra. Cuando la beca terminó, decidió quedarse. Impartió clases, montó la compañía La Cantera, con la que actuó por todo el país, hasta que en 2008 tomó la decisión de tener un pie en cada lado del charco. «Entre 2008 y 2013 he estado trabajando una mitad del año en cada país», señala.

Sin embargo, en el año 2014 volvió a sentir la llamada de España. En el tiempo que pasó en Argentina se relacionó con españoles que iban allí a hacer teatro, y retomó el contacto laboral en Madrid. «Sentí que tenía que quedarme en Madrid de nuevo: hay una dinámica artística interesante, la gente está empezando a trabajar desde otros parámetros, hay un movimiento nuevo que en 2008 no se producía», explica Sánchez, que acaba de estrenar como director la obra *Librate de las cosas hermosas que te deseo* en una sala independiente de referencia, Cuarta Pared, donde había trabajado como profesor. La autora del texto es la burgalesa María Velasco: otro ejemplo de trabajo conjunto teatral entre españoles y argentinos.

«Hay una historia de intercambio: los españoles que durante la dictadura de Franco desarrollaron su faceta artística en Argentina generaron ese interés de los argen-

Una relación de película

En la reciente edición de los Oscar, la representante latinoamericana ha sido una coproducción española, que compitió como argentina: *Relatos salvajes*. Es una de las tantas coproducciones entre ambos países, un negocio redondo para los dos lados. «La colaboración se basa, fundamentalmente, en cuestiones económicas: los actores y técnicos argentinos, y demás especialistas del mundo del cine, resultan mucho más económicos a las productoras españolas que los de aquí. Si a eso le sumamos una extraordinaria conexión entre los creadores de las dos orillas y un excelente material humano de las dos partes, que bien combinado pueda dar verdaderas maravillas, la colaboración es lógica, natural y deseable», dice Fernando Griffell.

Los que llegaron en los 70 no trabajan igual que los que lo hicieron después del año 2000

tinios por España, y después, los argentinos que vinimos. Hay una reciprocidad muy grande, lo que hace muy fluido el trabajo entre argentinos y españoles», explica.

Entre esos inmigrantes de la segunda tanda, en el año 2000 llegó Diego Bergier,

un actor y profesor de teatro que también ha tenido idas y vueltas entre España y Argentina, hasta que decidió radicarse definitivamente en la capital española. En pocos años ha logrado afianzarse hasta tener su propia academia y capitanear su compañía profesional. Tras desvincularse de un teatro independiente del barrio madrileño de Lavapiés, donde empezó a trabajar cuando llegó, montó junto a un socio argentino, Fernando Orecchio, una escuela en la misma plaza de Tirso de Molina en 2003, hasta que en 2006 le picó el gusanillo del regreso a Argentina. «Me comí dos asados y ya me quería volver. Ahí me divorcié de Argentina: mi país nunca me abrió los brazos, siempre me la hizo complicada, me puso palos en la rueda», lamenta.

A los pocos meses estaba de vuelta. Y no le fue nada mal: empezó alquilando una sala para impartir clases, y a los cinco meses ya había alquilado dos; después, un local pequeño en la Puerta de Toledo de Madrid, hasta que logró conseguir una escuela de dos plantas, en donde, además, tiene una sala para representar obras: el Estudio Teatro Madrid. «La clave ha sido ir creciendo sobre lo concreto, poco a poco, sin tomar riesgos innecesarios», explica. Por eso, se centra más en la fidelización de los alumnos que tiene que en la búsqueda de nuevos pupilos. Y los mima.

La compañía es un buen ejemplo de la integración: dos argentinos (él y Alejandro Feijóo, que también es dramaturgo y autor de tres de las seis obras que represen-



Clases y ensayos de argentinos en España. A la izquierda arriba, Carlos Sánchez dirige un ensayo de *Librate de las cosas hermosas que te deseo*; abajo, una clase de Griffell en Barcelona. Sobre estas líneas, una clase en el Estudio Teatro Madrid de Diego Bergier. Debajo, Sánchez con dos actores de su obra.



tó la compañía en los dos años que lleva de vida), y el resto, españoles. En general, los argentinos trabajan mucho y bien, pero no son gregarios.

«No estamos especialmente unidos los argentinos del teatro. Alguna vez hicimos un intento de agruparnos pero no funcionó, porque cada uno tenía muchos compromisos con su propio trabajo», reconoce Bergier. Y traza una analogía futbolera: «En el teatro pasa algo parecido a lo que ocurre en el fútbol. Argentina tiene una cantera inagotable, que viene a España a seguir desarrollándose. España aprovecha el talento argentino y nosotros aprovechamos las mejores condiciones de trabajo y de posibilidades profesionales que hay aquí. Ambas partes ganamos», explica Bergier.

Pero si Sánchez o Bergier han logrado hacerse un hueco destacado en Madrid, más complicado lo tienen los que eligieron ciudades más pequeñas. Como Carlos Elizalde, que llegó en 2003 a actuar en una obra, convocado por un director que confiaba en él. Y se quedó. En Murcia.

Elizalde también disfrutó de las mieles de la época dulce de la primera mitad de la década del *boom* inmobiliario: «En ese momento se viajaba mucho; impartí talleres en Suiza, el Instituto Cervantes me encargó montar *El Quijote* y lo representamos en Malasia; estábamos bien», cuenta.

Su compañía invirtió en equipamiento escénico, una furgoneta, e iba para adelante económicamente. Hasta que la burbuja explotó. Y ahora este actor, director y dramaturgo se las rebusca para llevar a cabo sus obras con el mínimo presupuesto posible. «Ahora, en 2015, monto por segunda vez una producción enteramente mía, sin pedir ningún préstamo, ya que la crisis me tiene acobardado; pero es normal: no quiero contratar a gente si no sé si le voy a poder pagar», confiesa.

Igualmente, Elizalde no se queda quieto: está terminando un máster en gestión cultural e imparte algunos talleres de teatro. Cuando cuadra. Y mientras tanto, explora esa nueva forma de hacer teatro que son los unipersonales de presupuesto inexistente. «Estoy tomando otro rumbo creativo», dice.

Y es que en una ciudad pequeña como Murcia no hay un desarrollo económico que permita que haya un público nutrido para teatros independientes. Además, de la Escuela de Arte Dramático de esa ciudad egresan todos los años nuevos profesionales de las artes escénicas que entran a competir a un mercado muy pequeño. «No me compensa estar en Murcia, está muy parado», señala, reconociendo que es cuestión de tiempo que se traslade a Barcelona o Madrid, donde supone, quizás con razón, que tendrá más posibilidades de desarrollar su creatividad. «Aquí somos muchos para un mercado pequeño, esto no es como Madrid y Barcelona, donde hablamos de millones de personas, de mucha dinámica económica, de mucha influencia externa, que genera un caldo de cultivo hermoso», asegura, esperanzado. ■

Con humor, la ciencia sabe mejor

Dieciséis científicos explican la ciencia en unos monólogos cargados de humor. El experimento funciona: el año pasado los vieron más de 50.000 personas. Texto **Francisco Rouco**

Cuando vamos a los institutos a dar una charla hacemos un discurso inicial para animar a los empollones. Les decimos que es una elección muy interesante ser empollón», explica Javier Santaolalla, profesor de Física en la Universidad de Río de Janeiro y dieciseisava parte de The Big Van Theory, un plantel de biólogos, físicos, matemáticos, químicos, astrónomos e ingenieros que divulgan ciencia con un toque de humor. «A través del humor intentamos conectar con gente que esté menos predispuesta a conceptos científicos. Es un *show* bastante completo: por un lado conseguimos conectar con los que están más interesados, porque, evidentemente, hablamos de ciencia, pero, por otro lado, conectamos también con los menos interesados porque recurrimos al humor».

El origen de The Big Van Theory está en Famelab, el concurso internacional de monólogos sobre ciencia. Una fórmula importada del Reino Unido por la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología, FECYT, y el British Council, que celebró su primera edición en 2013. Fue entonces cuando Santaolalla, junto con otros finalistas del certamen y su primer ganador, Eduardo Sáenz de Cabezón, decidieron empezar el proyecto. «Vimos que cada uno de nosotros, de forma individual, había hecho un buen material, y que en España no había nada parecido a monólogos de divulgación con humor. Todos coincidimos en que necesitábamos darle un nuevo enfoque a la ciencia con un espectáculo». Se juntaron los 12 –más tarde se añadirían cuatro más–, pusieron en común el material y probaron el experimento en Frikofe, la Semana Frikie de Logroño. Y funcionó.

El año pasado TBVT llegó a más de 50.000 personas, fue el «año de la consolidación». Sus miembros tuvieron cerca de 300 actuaciones entre España y Latinoamérica, en teatros, oficinas, escuelas, institutos, universidades, vagones del metro de Barcelona (!) y centros de investigación, como el CERN, en Suiza, el mayor laboratorio de física de partículas del mundo.

El teorema de Pitágoras, cómo convertir la basura en energía eléctrica mediante la



Juan Junoy

Biólogo marino y profesor en la Universidad de Alcalá de Henares.



Javier Santaolalla

Profesor de Física en la Universidad de Río de Janeiro e investigador del CERN.

Ciencia para todos los públicos

Los monologuistas científicos de The Big Van Theory explican la ciencia sin renunciar al vocabulario científico, pero haciéndolo más comprensible y cercano. Los conceptos son los mismos, sigue siendo ciencia, pero así se entienden mejor. Por ejemplo, la explicación de qué es un teorema se resume en «una verdad para siempre, siempre, más que cualquier diamante»; el helio, un gas noble, se reconoce al instante al decir que «si lo aspiramos, hablamos como las ardillas de *Chip y Chop*». O la epigenética, la ciencia que estudia las partes no visibles de la cadena de ADN, se entiende más fácilmente si se dice que observa lo que hace que, aunque los seres humanos se diferencien solo en un 0,1% en su composición genética, encontremos personas tan dispares entre sí como Natalie Portman y Falete. «Intentamos que los temas se adecúen al público y al perfil del monologuista. El punto básico desde el que partimos es conocer al público», explica Javier Santaolalla, físico y monologuista de TBVT.



Manuel Tardáguila
 Doctor en Biología
 Molecular por la
 Universidad Autónoma
 de Madrid.

biogeoquímica o explicar las ventajas de hurgar en la materia a escala nanométrica son algunos de los temas de los monólogos. Conceptos que, resumidos a su definición científica, pueden parecer inaccesibles al principio, pero que se entienden según se avanza en el monólogo. Para Santaolalla, la clave para hacer más comprensible la ciencia no es tanto la elección de los temas como enfocarlos desde el humor y lo cotidiano: «Tratamos de acercar el tema del monólogo al humor del día a día, planteando analogías y referencias a personajes públicos».

Para el profesor de Física, la divulgación científica rara vez recurre al humor: «Al científico le cuesta cambiar de tono y tirar

del humor. Primero, porque no es un lenguaje común entre los especialistas, y segundo, porque, como científicos, no estamos preparados. El humor no es algo que se prepare en una carrera científica».

Los monólogos científicos suelen acabar con un turno de preguntas. «A veces es la parte más divertida de la noche, porque al tener que improvisar ante las preguntas sale el verdadero científico», explica Santaolalla. «Al principio, creíamos que esa iba a ser la parte más pesada, pero luego descubrimos que no, que la gente está muy enchufada y que hace muchos comentarios, preguntas de interés científico y hasta apuntes cómicos». Para el público asis-

tente, los temas habituales en esta parte del *show* suelen ser la carrera científica, el universo, el cáncer o... la grasa.

Humor científico o ciencia humorística. A los componentes de TBVT no les gusta la confusión: no hablan de monólogos de humor sobre ciencia, son monólogos de ciencia con toques de humor. «Primero va el contenido científico, una información que es rigurosa y que está actualizada. El humor es accesorio, es nuestra fórmula para hacer que lo científico sea más accesible. Pero la ciencia va por delante de la risa. Hacerlo de otra forma sería arrojar piedras contra nuestro propio tejado», explica Santaolalla.

Solo se muestran menos rigurosos cuando hay que etiquetar *Si tú me dices GEN, lo dejo todo*, el libro que recopila sus mejores monólogos y que los libreros no saben en qué sección colocar. «Lo hemos visto entre las lecturas recomendadas, en ciencia y también en humor –explica Santaolalla–. Rompió la barrera de la sección científica y sabemos que se vende muy bien en los aeropuertos». La obra, publicada a finales del pasado mes de septiembre, ya lleva más de 4.000 unidades vendidas y va por la segunda edición.

«El humor no es algo que se prepare en una carrera científica»

Casi todos los componentes de The Big Van Theory han pasado por alguna de las dos ediciones de Famelab en España. Este certamen, la referencia mundial de los monólogos científicos, se creó en 2005 en el Festival de Ciencia de Cheltenham, Reino Unido, una macroexposición científica que se celebra en junio y que combina conferencias, pruebas de prototipos y talleres. El objetivo de Famelab es dar a conocer el trabajo de científicos, ingenieros y matemáticos a través de monólogos de no más de tres minutos de duración. Desde hace unos años, el certamen superó las barreras del Reino Unido y se celebra en 25 países de todo el mundo. Los ganadores nacionales se enfrentan en la gran final internacional, a principios de junio, en Cheltenham. Hasta la fecha, más de 5.000 científicos han contribuido con sus monólogos a la divulgación de la ciencia.

En The Big Van Theory están convencidos de la importancia de la divulgación. «La mejor forma de darle la vuelta a la situación que vive hoy la ciencia en nuestro país es la divulgación –explica el profesor de Física y miembro de TBVT Javier Santaolalla–. A día de hoy, la ciencia no está donde debería estar, y esto es, en parte, porque la gente no cree que la ciencia sea importante. Nosotros queremos que la ciencia llegue a la gente, y hay que empezar por ahí. Quizá los políticos del futuro se sienten hoy frente a nosotros en un monólogo y, quizá a través de la divulgación, puedan saber que la ciencia es importante».



Floral

ESTAMPADOS TROPICALES

Las prendas se plagan de flores y hojas de aspecto exótico, que ponen la nota de color a una temporada donde el verde y el rojo predominan.

● Desigual

LA PRIMAVERA ROMPE ESQUEMAS

Esta temporada vendrá repleta de tendencias reeditadas pero con un giro innovador. Piel, flecos, aires setenteros, túnicas y fornituras son algunas de las claves a tener en cuenta. **TEXTO AGUSTÍN VELASCO**

MODA Y BELLEZA

Un suplemento con propuestas para estar a la última

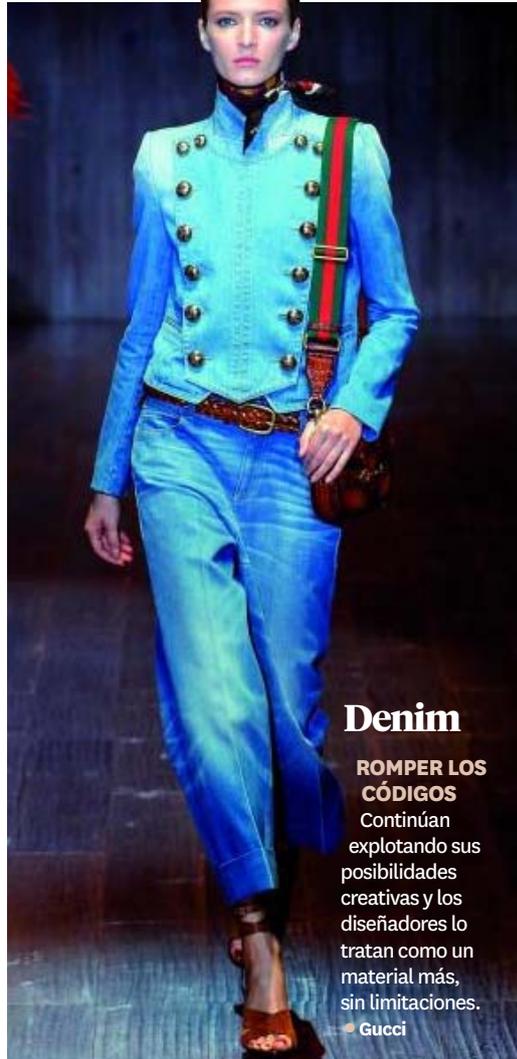


Azul marino

SOBRIEDAD CROMÁTICA

Es el color base para un fondo de armario atemporal y versátil. Adquiere gran expresividad en manos de jóvenes creadores.

● Rabaneda



Denim

ROMPER LOS CÓDIGOS

Continúan explotando sus posibilidades creativas y los diseñadores lo tratan como un material más, sin limitaciones.

● Gucci



Festival

ROCK Y LIBERTAD

La revisión de los 70, en concreto de la estética de los míticos festivales de música, es una de las apuestas más contundentes del momento.

● Roberto Cavalli

En la nueva temporada que se cierne hay que hilar fino, porque, a pesar de reeditarse tendencias claves de temporadas pasadas y clásicos estivales de años atrás, todo se presenta con matices diferenciales que dan un carácter muy particular a las propuestas de la primavera-verano 2015.

«Imagino a esta mujer, una artista, viviendo por su cuenta en el desierto», explicó Veronica Etro el pasado septiembre en el *backstage* del desfile de la casa italiana de la que es directora creativa (Etro). «No estoy particularmente interesada en festivales, pero me he inspirado en la energía que se desprende de estar en contacto con la naturaleza en su estado más salvaje». Así justificaba la recurrencia una vez más a las referencias setenteras, en este caso dibujando una mujer inmersa en la catarsis lisérgica de los míticos festivales de finales de los 60 y principios de los 70. Woodstock, Fillmore, Altmont, Newport... Más que acontecimientos musicales fueron la expresión de un sentir, el cambio de un paradigma catalizado a través de la música.

La mujer que presentaron las pasarelas para primavera recoge las señas de identidad de este movimiento, tomando como musas a grandes figuras que dejaron una fuerte impronta en el estilo de aquella generación, como Joni Mitchell. Estampados *tie-dyes* propuestos por Pucci, la silueta trapezoidal vista en la colección de Chloé, la filosofía *hippy* que versiona Dries van Noten o la estética rock que ha seducido a firmas de la talla de Cavalli, Saint Laurent o Hilfiger.

Musas como Joni Mitchell representan los iconos de estilo de esta temporada

Frida Giannini deja clara su adhesión a esta corriente festivalera con la propuesta de boleros de peletería tratada a modo *patchwork* para Gucci. Puede parecer fuera de lugar el uso de la piel en las colecciones primaverales, pero hay que recordar que las firmas de moda piensan en clave global y tienen en cuenta que esta estación tiene in-

finitos matices dependiendo a qué latitud se encuentre el consumidor final. Lo que puede parecer una aberración para los consumidores mediterráneos no lo es tanto para aquellos que se bañan en el Báltico.

Por eso la piel es otra de las tendencias claves de esta temporada, aunque no tanto el pelo sino el cuero; eso sí, trabajado de manera que el resultado sea más ligero y fresco, aprovechando todas las oportunidades que ofrecen los grandes avances tecnológicos desarrollados en el sector peletero en la última década. Paradigma de esta tendencia es la casa española Loewe, que con la primera colección presentada por Jonathan Anderson ha conseguido que se vea a la firma como un referente en *prêt-à-porter* contemporáneo, con el aplauso de crítica y público para su colección debut. Si Stuart Vevers tuvo como misión posicionar los bolsos de la casa madrileña como *must* de temporada, a Anderson le toca hacer lo mismo con sus prendas. «He querido alejarme del cliché —explicaba sobre su trabajo con la piel—. No veo a la mujer española en estructuras rígidas. Mezclarla con lino y algodón es más >>>



Sporty

HERENCIA DEPORTIVA

El universo de la moda deportiva aporta algunos de los recursos más interesantes en colecciones muy urbanas y dinámicas.

• David Koma



Vichy

EL CUADRO MÁS FRANCÉS

Este tejido deja de tener reglas estrictas y se aplica a las piezas más formales y elegantes de la temporada, incluso trajes de chaqueta.

• Leonor Pando



Túnica

MOVIMIENTO LIBRE

Túnicas, caftanes y prendas sueltas que dan total libertad a la hora de desenvolverse y que aportan igualmente un halo retro.

• Hermès

>>> moderno, más real». Pero no ha sido Loewe la única casa que apuesta por la piel veraniega, sino que de Louis Vuitton a Calvin Klein, pasando por Versace, Prada o Dior, se han apuntado a revalorizar un material tan noble, fuera de su ámbito natural –los meses fríos–. Llamémoslo efectos colaterales del cambio climático.

No todo serán conceptos desnaturalizados, como el caso del uso de la piel, lo que veamos esta temporada. También habrá una vuelta de prendas íntimamente ligadas a los meses de calor, solo que también se sacarán de contexto. Por ejemplo, las túnicas y todas sus variantes, como son caftanes, camisolitas con vuelo o vestidos sin estructura, dejarán de hallar su hábitat natural en las noches playeras para adoptar un perfil más urbano y cosmopolita. Entre los instigadores de la puesta en valor de esta prenda hallamos a la firma americana The Row. Cuando las adorables gemelas Olsen, protagonistas de la serie *Padres forzosos*, crecieron y anunciaron que lanzarían su propia colección de moda pocos pensaron que llega-

Tendencias transversales, para hombre y mujer

Los tiempos en que las claves de cada temporada cambiaban según fueran propias del mundo masculino o del universo femenino son cosa del pasado. Cada vez más los diseñadores proponen tendencias que aplican por igual a sus colecciones para hombre y mujer, solo que haciendo lecturas diferentes en base a cómo la plasman en cada género. En la primavera 2015 veremos estampados florales tanto en mujeres como hombres, en ellos más discretos pero igualmente de influencia tropical. El uso del denim también es una de estas tendencias transversales en tanto en cuanto el material trasciende a su uso original y empieza a utilizarse en la confección de cualquier tipo de prenda, tanto informal como formal, beneficiándose de todos los recursos creativos que puede ofrecer la moda, libre de las ataduras formales que dicta la tradición.

rían a convertir su firma en un referente creador de tendencias. Desde el principio sus prendas han tenido cierto sabor *grunge* y el uso de siluetas desestructuradas y *oversize* ha sido un rasgo diferenciador de The Row. La estructura de túnica se ha convertido para ellas en un básico y, aunque suelen usarla en todas sus temporadas, en esta cobra una especial significación al entroncar con las propuestas de otras firmas de la magnitud de Hermès, Dior o Lanvin, que han decidido convertirla en tendencia absoluta.

En lo tocante a estampados, dos extremos se revelan como las opciones con más fuerza. Por un lado se sigue apostando por el tema floral, aunque en un tono más vegetal que floral propiamente dicho, con gran presencia de grandes estampados de hojas tropicales. Mientras que por otro lado se rescata con inusitada fuerza el clásico cuadro *vichy* que nos llega desde propuestas como la del desaparecido Óscar de la Renta, paradigma de la elegancia más formal, en cuya colección se aplica en tamaño gigante y en colores clásicos (celeste, rosa, gris); mientras que Altuzarra o Bottega Veneta los



Fornituras

DETALLES DE COSTURA

Encajes, pasamanerías, bordados, festones, flecos... Los detalles típicos de la costura artesanal se vuelcan en el *prêt-à-porter* de esta primavera.

• Givenchy

usan en un tamaño convencional, pero aplicándolos a estructuras formales como los trajes de chaqueta.

La clave que da personalidad propia a esta temporada de primavera radicará en los detalles y terminaciones. Las pasarelas que mostraron las colecciones que ahora llegan a las tiendas se plagaron de hermosas fornituras que dan un aire barroco en ocasiones, romántico en otros, a las prendas más carismáticas de los diseñadores. Riccardo Tisci, al frente de Givenchy, remata sus prendas con hermosos encajes y blondas; Chanel pone especial énfasis en los bordados que terminan sus deliciosas blusas de blanca organza; y Simone Rocha hace un ejercicio de delicadeza y ornamentación artesanal en una de sus colecciones más bellas. Bordados, encajes, pasamanerías, festoneado... y flecos. Los flecos se convierten en uno de los recursos creativos más explotados por los diseñadores, que los usan con mil y un propósitos para conseguir infinidad de efectos: muy largos en las faldas de Proenza Schouler, en la versión más folk de Alberta Ferretti, etc. ■



Piel

NO SOLO PARA EL FRÍO

El tratamiento de la piel ha hecho posible que este material reservado a los meses de frío pueda verse en otras temporadas.

• Etxeberria

Tendencias hombre Claves de la temporada

Las nuevas reglas de estilo

El hombre protagoniza una historia de transgresión esta temporada: lo interior se exhibe, lo informal se formaliza, ya no hay colores ni combinaciones imposibles. **Texto A. V.**

«La transparencia es muy importante para avanzar con sencillez y simplicidad». Es una frase que bien podría haber pronunciado un político. Pero no, esta máxima salió de los labios de un diseñador de moda, concretamente Italo Zucchelli, responsable de la colección masculina de Calvin Klein. Su uso de camisetas de tirantes, más relacionadas con lo íntimo que con el mundo de lo visible, era una clara metáfora de su deseo de plasmar esa 'transparencia' en su colección de primavera-verano 2015. El uso de prendas interiores en el exterior y que la colección fuera prácticamente monocromática en tonos carne eran tan solo dos caras de ese espíritu de transparencia. Pero, más allá de las pretensiones de Zucchelli, lo cierto es que los tirantes son una de las grandes tendencias de esta temporada, sobre todo en superposición a otras prendas tanto de manga corta como larga.

En general, esta será una temporada con un marcado tono deportivo. Los diseñadores se inspiran en la ropa deportiva para fu-

Los diseñadores se inspiran en la moda deportiva para enriquecer sus colecciones

sionarla con los conceptos más formales, adoptando cortes, materiales y accesorios que desdibujan las fronteras entre la sostería clásica y las prendas tecnológicas.

Además, los estampados con motivos vegetales vuelven a dar forma a las piezas más comprometidas del estío, aunque las verdaderas protagonistas serán las rayas: horizontales, verticales, transversales, finas o gigantes, estampadas o en punto. El estilismo 'rayas con rayas' se convierte en un acierto en cualquier ocasión, formal o informal. E introducir un toque rojo en el armario es la apuesta de los diseñadores por romper con el absolutismo del gris de temporadas anteriores. Aunque si una combinación cromática se ha hecho imprescindible es el B&W (*black and white*, blanco y negro), a veces difícil de llevar y que puede ser interpretada en términos absolutos, como propone Ann Demeulemeester, o en combinaciones a rayas, como en el caso de Gucci.



Blanco y negro

BICROMATISMO CLÁSICO

El B&W adopta un toque futurista en estilismos que acentúan el cariz dualista que los diseñadores le confieren para esta temporada.

● A. Demeulemeester



Rojo

EL TOQUE DE COLOR

Se hace imprescindible en el armario masculino, ya sea en chaquetas, pantalones, camisas o accesorios.

● Dolce & Gabbana



Tirantes

SUPERPUESTOS A CASI TODO

Sobre camisetas de manga corta o larga, es un juego recurrente visto en pasarelas que deja a la vista una prenda en principio para interior.

● Calvin Klein



Floral

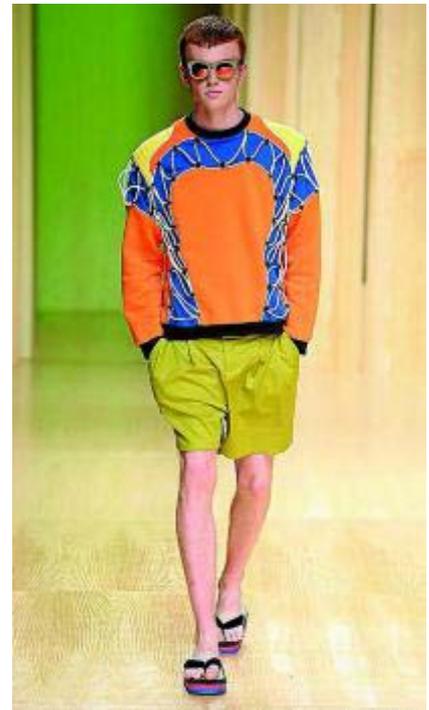
TAMBIÉN PARA HOMBRE

El estampado floral y vegetal se arroja un papel esencial en el abanico de primavera-verano. En su dosificación está el secreto del éxito. ● Desigual

A rayas

DE TODOS LOS TAMAÑOS

Da igual su grosor, dirección y color, la raya manda en el armario masculino, y combinar raya con raya es la apuesta más arriesgada. ● Gucci



Sporty

INSPIRACIÓN PARA LA CIUDAD

Los códigos de la moda deportiva han sido adoptados por el *prêt-à-porter*, y su fusión con lo urbano ofrece prendas originales. ● Brain & Beast



Rebelde, sexy y cosmopolita

La fragancia es oriental, fresca y tiene toques de madera. Se presenta en 125 ml junto con un desodorante en spray. ● **Halloween Man** Jesus Del Pozo. 59 €. halloweenmanperfume.com

Día del Padre Porque seguro que se lo merece

Por ti se ha convertido en comediante, piloto de aviones, canguro, contorsionista... Regálale lo que siempre quiso. Texto **C. Rizzo**



Que el afeitado no sea un suplicio

Soluciones para los más sensibles: espuma para un afeitado sin irritaciones, crema hidratante o una limpiadora. ● **Línea de cuidado facial de Jack Black**. Precio a consultar. getjackblack.com



Creación blanca de estilo cocodrilo

Inspirada en el mítico polo de Lacoste, el perfume se inicia con notas de pomelo combinados con romero y cardamomo.

● **Lacoste L.12.12. Blanc de Lacoste**. 87 €. lacoste.com



El ritual de la barba

Máquina de afeitar especialmente diseñada para usarse en la ducha y/o con espuma. Tiene un cabezal pivotante de 33°.

● **Waterflex de Braun**. 139 €. braun.com/es

Calma la irritación

Una loción refrescante para después del afeitado. Penetra rápidamente, sin efecto graso ni pegajoso. La piel está más suave e hidratada. ● **After Shave de Sephora**.

10,90 €. sephora.es



La armonía de los extremos

Inspirada en el Art Nouveau, la caja contiene la fragancia masculina de 75 ml, una extra de 15 ml y un bálsamo after shave. ● **Cofre de Solo de Loewe**. 91 €. loewe.com



Por tu cara bonita

El estuche contiene productos hidratantes destinados a combatir los signos de fatiga, para un efecto 'buena cara' de larga duración.

● **Kit Men Expert de L'Oréal**. 11,95 €. loreal-paris.es

La esencia de la masculinidad

Con un olor elegante, reinventa el universo de los perfumes amaderados frescos. Las notas de corazón están repletas de cardamomo.

● **L'Homme Sport de Yves Saint Laurent**. 64 €. ysl.com



Perfecta para pieles delicadas

Gracias a su fórmula, suaviza y levanta el folículo del vello para que se pueda deslizar lo mejor posible la cuchilla. Protege la piel de irritaciones.

● **Gel de afeitado de Grown Alchemist**. 29 €. grownalchemist.com



Para deportistas

Selección de productos de White Musk compuesta por agua de colonia, desodorante y gel.

● Caja regalo de The Body shop. 28 €. thebodyshop.es



El regalo de la primavera

TOUS propone una fragancia oriental, con notas afrutadas creadas por Gilles Romye. ● Set Primavera de TOUS que contiene TOUS MAN Eau de Toilette 100 ml y gel de ducha. 65 €. tous.com

El espíritu de Hugo Boss capturado en una botella

La fragancia mezcla flores de naranjo verde con manzana en las notas de salida. Se completa con penetrantes toques amaderados. ● Boss Bottled Intense de Hugo Boss. 65 €. hugoboss.com



Descanso para los incansables

Corrige la opacidad y los signos visibles de la fatiga, devolviendo un saludable aspecto estival al tono cenizo propio del estilo de vida urbano. ● Gel corrector de Biotherm. 33,80 €. biotherm.es



Antiguos rituales de los samuráis

Pack con tamaños de viaje del exfoliante facial, la crema de afeitarse y el after shave de la línea Ancient Samurai de Rituals. ● Perfect shave de Rituals. 17,50 €. rituals.com

¡Te cuidará de pies a cabeza!

Potente mezcla de ocho aceites que combinados consiguen hidratar, reforzar y rejuvenecer la piel, el cabello y las uñas. ● Aceite Cura Oil de Infinatura. 44,90 €. maquillalia.com



Ellos también pueden ser coquetos

Crema de uso diario que, además de cinco aceites esenciales, contiene ingredientes de origen natural para combatir el paso del tiempo. ● Hidratante antiedad de BullDog Skincare. 14,20 €. meetthebulldog.com

Ezcaray, un valle de contrastes

Naturaleza, nieve, patrimonio cultural, gastronomía y enología forjan en la comarca riojana de Ezcaray un destino colmado de sabores apetecibles en cualquier época del año.

Texto **Marta Ortiz Ginestal**

Hay lugares donde la naturaleza y el patrimonio histórico se dan la mano para fraguar destinos deliciosos.

Emplazamientos que guardan la magia del Medioevo y la espontaneidad del paisaje; sitios que desconciertan, que conmueven, que sobrecogen a quien se aproxima a ellos desde lo lejos. Lugares que, sencillamente, apetecen.

A los pies de la sierra de la Demanda, en el área suroccidental de La Rioja, la comarca de Ezcaray satisface a gastronomos exigentes, amantes del senderismo, micólogos incansables y fotógrafos ávidos de las instantáneas más hermosas. Se trata de un destino tan versátil como caprichosas son las cuatro estaciones del año en este enclave que contrasta con soltura la nieve en las cumbres del monte de San Lorenzo con los coloreados campos de cultivo que siembran los terrenos. Aquí la naturaleza sugiere siempre un buen plan: desde la recogida de setas en sus bosques durante el otoño hasta las jornadas de esquí entre diciembre y marzo y las heterogéneas rutas a pie o en BTT (bici todo terreno) que pueden disfrutarse en primavera y verano por la Vía Verde del Río Oja o los múltiples senderos que vertebran la zona.

Aquí, la naturaleza sugiere siempre un plan: senderismo, micología, esquí...

En el corazón de la comarca de Ezcaray, la villa que le da nombre –una pequeña población de algo más de 2.000 habitantes que sobrepasa los 10.000

durante la temporada alta– acompaña en su recorrido a un sinuoso río Oja que bien podría ser el origen del nombre de la comunidad autónoma. Se trata de una localidad afable, primorosa, donde la construcción rústica de piedra abunda con aspecto cuidado y sabor tradicional. En el centro de este pequeño pueblo se alza una singular plaza casi cercada con pilares de madera y piedra; a su alrededor, unos soportales dan cobijo a concurridas terrazas de bares que ni el áspero frío del invierno logra callar. Ya en las calles aledañas, los establecimientos hoteleros y restaurantes se suceden sin cansancio. Desde luego, un rápido vistazo a la población parece indicar que la zona guarda un



Sobre estas líneas, el Monasterio de Yuso, en San Millán de la Cogolla. A la izda., plaza del Quiosco, centro vital de Ezcaray. Abajo, estación de esquí de Valdezcaray (22 km de pistas) y cascada en el Parque Nacional Sierra de Cebollera. FOTOS: LA RIOJA TURISMO



Datos
prácticos



CÓMO LLEGAR Desde Burgos, por la N-120 hasta Santo Domingo de la Calzada y tomando el desvío de la LR-111. Desde Logroño, por la A-12 hasta Santo Domingo. **ALOJAMIENTO** En Ezcaray abundan los apartamentos de alquiler pensados para esquiadores o turistas con planes tranquilos que pasan por excursiones senderistas o en bici. La media es de unos 70 € la noche. Para una estancia más romántica, el Hotel Echaurren. También hay un albergue con



El buen yantar, piedra angular de Ezcaray

Cuenta la Guía Michelin que un restaurante con dos estrellas bien merece un desvío en el camino para probar las propuestas de su cocina. En el caso de Ezcaray, la bifurcación es innecesaria; en la propia localidad el cocinero Francis Paniego hace las delicias de los simpatizantes de la alta cocina en los fogones de El Portal de Echaurren (menú desde unos 70 €). Chef con solera que, por cierto, ha heredado la tradición culinaria de Ezcaray; su familia regenta en el pueblo tres establecimientos más: Echaurren Tradición, de cocina de mercado tradicional (55 € el menú degustación); Bistró Comilón, que se define como «la versión más desenfadada de la cocina del Echaurren» (desde 16,50 €); y e-Tapas Gastrobar, de tostadas y raciones.

valeroso atractivo que sin duda ha de justificar tamaña oferta turística. Y esta primera impresión no anda desencaminada, porque a unos pasos de la plaza, y sin salir de la localidad, el visitante puede disfrutar de una experiencia gastronómica memorable en El Portal de Echaurren, el único restaurante con dos estrellas Michelin de La Rioja.

A escasos 14 kilómetros de Ezcaray, y adentrándose ya en la sierra de la Demanda, la estación de esquí de Valdezcaray ofrece

a esquiadores principiantes y experimentados 24 pistas que suman un total de 22 km esquiabiles; una oferta mucho más modesta que la de sus homólogas pirenaicas, pero con una relación calidad-precio (28 € el forfait más caro), una propuesta de après-ski y una distancia al centro de la Península que bien vale plantearse una escapada.

En dirección opuesta, y también a 14 kilómetros, Santo Domingo de la Calzada emerge como una de las poblaciones más importantes de la Rioja Alta. Aquí, donde cantó la gallina después de asada, puede apreciarse la transición del románico al gótico en la Catedral, el complejo entramado medieval de su casco histórico –declarado en 1973 Conjunto de Interés Histórico Nacional–, y la muralla. Fue, y aún es hoy, junto con Nájera, relevante lugar de paso de peregrinos del Camino de Santiago francés.

A medio camino entre Santo Domingo y Nájera, y a 39 kilómetros de Ezcaray, la cuna del castellano se asienta en la localidad de San Millán de la Cogolla. El intrincado Monasterio de Suso (o el de arriba) y el de Yuso (el de abajo), declarados en su conjunto Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, mecieron las primeras líneas escritas del castellano y el vascuence, materializadas en el *Códice Emilianense*. La singularidad arquitectónica de ambos recintos, el entorno natural que los abraza y la relevancia histórica y lingüística que late en sus muros hacen del lugar un enclave excepcional imposible de soslayar.

precios para grupos, el de La Real Fábrica. **DÓNDE COMER** Cualquiera de los establecimientos Echaurren es una buena opción; aprovecha la cocina de mercado y escoge un plato de temporada. También, en la plaza, El Mesón o El Moderno, con buenos pinchos. A unos kilómetros, en Santo Domingo, el Parador de Turismo.

Noticias

Pinceladas turísticas

Destino favorito

PRIMEROS DEL 'RANKING'.

España ocupa el primer lugar en el ranking de búsquedas por países desde distintas ciudades europeas, después de sus propios países de origen, según ha podido comprobar el buscador de vuelos y hoteles Jetcost. Barcelona ha sido la ciudad más solicitada por los viajeros franceses, italianos y holandeses durante el 2014. Además, Marruecos y Túnez parecen repuntar ligeramente gracias a precios muy bajos.

Equipo de esquí

FACTURACIÓN.

Skyscanner ha analizado 20 aerolíneas que ofrecen vuelos a destinos donde practicar deportes de nieve. El resultado demuestra que lo que inicialmente parece la opción más económica puede duplicar el precio del billete al sumar los cargos adicionales por facturar el equipo. Destacan las diferencias de precios que hay dentro de las compañías, ya que, en función de las condiciones de la tarifa que se haya contratado, las políticas de equipaje de esquí pueden verse alteradas.

El cliente del nuevo milenio

INDUSTRIA TURÍSTICA.

Según los últimos datos de la encuesta de *American Express Spending & Saving Tracker*, los millennials (jóvenes de entre 18 y 34) están marcando el paso de hacia dónde se dirige la industria turística. Son nativos digitales y están hiperconectados a través de todo tipo de dispositivos. El 75% de los encuestados *Millennials* prevén hacer un viaje de ocio durante este año.

Aeropuertos españoles

MÁS TRÁFICO.

Los aeropuertos han gestionado un tráfico de 11,6 millones de pasajeros en enero, cifra que supone un incremento del 5,3% respecto al mismo mes de 2014, según ha anunciado la ministra de Fomento, Ana Pastor. El incremento de llegadas y salidas de pasajeros internacionales alcanzó un 7%, mientras que el de usuarios nacionales fue del 2,5%.

Viajes en pareja

VIDA SEXUAL.

Según una encuesta de Lastminute, un 51% de los españoles opinan que tiene mejor sexo con su pareja cuando viajan. Además, casi un 50% han pasado 12 horas o más al día sin salir de la habitación de hotel. La principal razón por la que los españoles han viajado en el último San Valentín ha sido para hacer un regalo a su pareja (79%).

El maltrato de los jefes sobre sus subordinados siempre ha existido, pero ya hace unos años comenzó a ser denunciado por psicólogos y expertos laborales como una de las 'enfermedades' que más afectan la salud y el rendimiento de los trabajadores. Por **María Jesús Álava**, psicóloga



En clave de comedia, *El diablo viste de Prada* (D. Frankel, 2006) resalta el abuso de Meryl Streep sobre Anne Hathaway.

¿Hay hoy en día mucho abuso laboral?

Cada día los psicólogos atendemos a más personas que están viviendo un drama y que gastan todas sus energías en 'defenderse' del abuso o del acoso que están padeciendo en el trabajo.

¿Cuándo es abuso y cuándo acoso?

Generalmente, el abuso se produce cuando se intenta 'exprimir' al máximo al trabajador; por ejemplo, que se quede más horas en su puesto, que asuma el trabajo de otros, que su

Ya hay empresas que tratan de erradicar el abuso y el acoso en el ámbito laboral

salario esté por debajo de su cualificación...; por el contrario, el acoso psicológico en el trabajo hace referencia a conductas negativas continuadas, que son dirigidas contra uno o varios empleados por sus superiores y/o por sus colegas. Estas acciones, no

deseadas por las víctimas, generan humillación, ofensa y estrés, tanto en las víctimas como en las personas que las presencian.

Iñaki Piñuel, que es el psicólogo que más ha profundizado en estos temas en España, nos define el acoso laboral como «el continuado y deliberado maltrato verbal y modal que recibe un trabajador por parte de otro u otros, que se comportan con él cruelmente, con vistas a lograr su aniquilación o destrucción psicológica y a obtener su salida de la organización a través de diferentes procedimientos ilegales o ilícitos, que son ajenos a un trato respetuoso o humanitario, y que atentan contra la dignidad del trabajador».

El caso de Óscar

Óscar siempre había sido un gran profesional y un buen compañero, con un gran futuro, pero un día, como ocurre en ocasiones, su jefe se sintió inseguro ante el potencial de su colaborador y la buena opinión que el departamento de personal tenía de él, y empezó a cuestionar todo su trabajo; de repente, nada le parecía bien, su actitud era agresiva y hostil, humillante y descalificadora, especialmente en presencia de otras personas, hasta el extremo de que Óscar se convirtió en una especie de 'apestado'; muchos le decían que aguantase, pero en público evitaban hablar con él. Necesitó un fuerte apoyo psicológico para sobreponerse y no caer en las provocaciones de su jefe, para no hundirse y volver a creer en sí mismo y no depender de la valoración de su superior. Y lo tuvo que hacer todo él, porque su jefe tenía apoyos importantes en la dirección general y muchos compañeros, por miedo, se inhibieron.

¿Cuáles son los efectos del abuso y del acoso sobre nuestra salud?

A veces, resulta difícil separar los efectos del abuso y del acoso, pero, en general, el abuso repercute de forma negativa en nuestra autoestima, nos ocasiona inseguridad, decaimiento y un agotamiento que deprime

nuestro sistema inmunológico y nos hace más vulnerables física y emocionalmente.

El acoso puede provocar depresión, apatía, irritabilidad, nerviosismo, dificultades para concentrarse, ansiedad, trastornos del sueño, cansancio, dolores de estómago, diarreas, vómitos, falta de apetito, llanto, desgaste físico –dolores de espalda, cervicales y musculares–, dificultades para las relaciones familiares y sociales...

¿Cuál es el perfil de acosador?

Suelen ser personas insatisfechas, resentidas, envidiosas y celosas, que disfrutan con el daño y el sufrimiento que provocan en sus víctimas. Además, utilizan la mentira compulsiva; la capacidad de simulación, de manipulación y de distorsión; la ausencia de modales, de educación o de empatía (no se ponen en el lugar del 'otro'); el oportunismo; la indecisión; carecen de criterio personal; son autoritarios y rígidos; muestran una absoluta incapacidad para el trabajo en equipo...

¿Cómo podemos defendernos?

Afortunadamente, ya hay empresas que están intentando erradicar de sus organizaciones las prácticas de abuso o acoso laboral, y nos piden a los psicólogos que formemos y preparemos a su gente, para que no sean objeto de estos acosos, y puedan defenderse, así como identificar las señales que les indican que alguien está siendo acosado.

Nos resultará útil saber cuáles son algunas de las actuaciones características del acoso en el puesto de trabajo. Por ejemplo, se prohíbe a la víctima charlar con sus compañeros; no se responde a sus preguntas verbales o escritas; se instiga a los compañeros en su contra; se lo excluye de las actividades sociales; los compañeros evitan trabajar junto a esta persona; se le habla de un modo hostil y grosero; se le provoca con el fin de inducirle a reaccionar de forma descontrolada; se emiten continuamente comentarios maliciosos sobre él o ella; los subordinados y colaboradores no obedecen sus órdenes; es denigrado por sus jefes, sus propuestas son rechazadas por principio; se lo ridiculiza por su aspecto físico; se le quita toda posibilidad de actividad e influencia...

Al final, el acosado sufre un auténtico calvario. Aquí es muy importante que todos aquellos que se encuentren en esta situación, que sientan que está superándolos, que les está afectando a nivel físico, emocional o de relación, pidan ayuda, y lo hagan tanto en el contexto de la propia organización como en el aspecto psicológico, pues una situación de acoso puede quebrar el equilibrio de la víctima.

Es muy importante que nos sensibilicemos ante estos temas, que ayudemos todo lo que podamos a superarlos, y que no colaboremos nunca, con nuestra falta de actuación o con nuestro silencio, en situaciones de abuso o de acoso.



VUELVE EL MIMBRE

El mimbre es una fibra vegetal que se obtiene de la familia de los sauces, se teje y se utiliza para crear objetos que transmiten frescura.

● Desde 14,95 €. elcorteingles.es



RECURSOS QUE FUNCIONAN

Coloca tres lámparas de la misma estética con variación de tamaño o de algún detalle, a diferentes alturas. Como estas con cenefa de colores. ● 39,95 €. www.elcorteingles.es



FORMAS ESTRUCTURADAS

Se llevan los diseños geométricos, como esta armonía de líneas de cobre que se unen dando como resultado una estructura de diamante iluminado. ● 19,90 €. www.leroymerlin.es



INSPIRACIÓN SETENTERA

Esta lámpara metálica rescita el diseño vivo y original de la década de los 70. Marca tendencia tanto por su diseño de jaula como por su acabado en cobre. ● 59,90 €. www.maisonsdumonde.com



MÚLTIPLES BOMBILLAS

Colgante y de cinco bombillas, es un punto focal por su impacto en la decoración. Las bombillas retro de gran tamaño le dan el toque final.

● Modern. 55 €. www.westwing.es

Techos integrados

No por estar más arriba de la vista son menos importantes. Al contrario, los techos unifican la estética de la estancia y colaboran en la iluminación. Son el tocado –el sombrero– de la decoración. **Texto Ana de Santos**

Los techos se suelen ver como sencillos componentes de la edificación, pero forman parte de la armonía de las estancias. Y decoran. Iluminar desde las alturas ayuda a percibir los ambientes como más amplios; y para ello lo ideal son las lámparas colgantes. Hay infinidad de modelos diferentes. Lo importante es no limitarse a lo conocido o lo tradicional, sino apostar por lo nuevo. Esta temporada mandan las líneas geométricas con estructuras metálicas y los tejidos naturales, como el mimbre o la rafia.

El cobre gana cada día más seguidores, aunque nunca dejó de estar de moda. Ahora vuelve con más fuerza y sus formas se hacen originales: jaulas, rombos, estructuras fantásticas... Esta tendencia en decoración ofrece muchas posibilidades, porque el cobre es un material fácil de combinar con los estilos más demandados en los últimos años y colores negros, grises y blancos.

Así que será sencillo poner la casa al día simplemente cambiando un par de lámparas en color cobre, que aporta al hogar un aire industrial, moderno y elegante. Las hay con acabado en brillo y en mate. En los 70, las lámparas de cobre eran 'lo más', y en 2015 vuelven a serlo.

Las tulipas de mimbre o rafia también están siendo muy demandadas. Se acerca el buen tiempo y aportan un aire vacacional a la casa. Y para los más naïf, hay otra corriente para decorar techos: los pompones. Ya sea como lámpara o como simples objetos decorativos, llenan de alegría y teatralidad cualquier estancia. Lucía, de Maison Pompons, lo sabe, y propone estilismos originales para adornar dormitorios, escaleras e incluso salones. Si hace tiempo que buscas las ideas perfectas para decorar tus techos, no te pierdas nuestra selección, te proponemos diferentes modelos de lámparas. Seguro que encontrarás el tuyo.



POMPONES DE PAPEL

Para decorar techos con diferentes longitudes o crear lámparas. Una forma romántica de decorar espacios con mucha personalidad.

● Desde 2,95 €. www.maisonpompons.com



DELICADEZA INDUSTRIAL

El estilo que seguirá siendo tendencia en 2015 es el industrial, aunque en una versión más suave. De techo, en color bronce envejecido y con pantalla de cristal.

● Babel. 38,95 €. www.leroymerlin.es

El aceite nuestro de cada día

Lo apodan el 'oro líquido', y su producción nos enaltece a nivel mundial. Te damos un aliño de consejos para sacar al aceite todo el partido que merece.

Texto **Mara Martos** Foto **GTRES**

En 2013, en España se consumieron más de 615 millones de kilos de aceite, según el Ministerio de Agricultura y Alimentación. Algo más de 422 millones correspondieron a aceite de oliva, y 168 millones, a aceite de girasol. El resto se repartió entre aceites de orujo, de semilla, de maíz o de soja.

Abordar un producto cuyo consumo se sitúa en 13,5 litros por persona y año en nuestro país y que supone el 2,19% del presupuesto del hogar en alimentación es más complejo que remitirse a las clases de aceite. Supone enumerar un sinfín de variedades geográficas del aceite de oliva, por ejemplo, o en su proceso de producción. Llevado a los fogones, significa diferencias cualitativas y nutritivas importantes, además diferencias sensibles en el sabor de los platos. Las dudas en torno al tema son muchas y muy heterogéneas. Abordemos las más elementales.

¿Qué aceite debemos escoger? Circunscribiéndonos a girasol y oliva, mayoritarios en nuestro país, ambos contienen importantes nutrientes; ácido linoléico y vitamina E el de girasol, y ácidos grasos poliinsaturados el de oliva. La elección depende de la utilización que le demos. Para cocinar a altas temperaturas, el de oliva, porque el de girasol se descompone más rápido; aunque, este también es adecuado para usar en crudo.

¿Oliva, virgen, virgen extra...? La diferencia está en el método de extracción. El virgen extra

El vidrio es el envase más higiénico para conservar el aceite; y el más caro

es el de mayor calidad, no emplea refinamiento y no sobrepasa los 0,8° de acidez. El virgen puede alcanzar 2° y el de oliva, a secas, está refinado y mezcla los dos anteriores. La diferencia en cata es inconfundible. **El envase.** El vidrio es el más higiénico, aunque el más costoso. Los tetrabricks y las latas son adecuados, pero no permiten ver el contenido. El plástico –el embalaje predominante por su coste más bajo– es el que ofrece menor tiempo de conservación.

Dónde conservarlo. Para proteger sus propiedades organolépticas, es conveniente evitar la exposición directa a la luz, salvo si el recipiente es opaco. También es preferible eludir ventilación

directa del producto y alejarlo de las fuentes de calor directo, como estufas o algunos electrodomésticos.

Los metales (cobre o

hierro) acrecientan la oxidación del aceite.

¿Qué temperatura puede alcanzar? Según el Consejo Oleícola Internacional, una temperatura media en el aceite de oliva es la que no sobrepasa los 130-145 °C, y se emplea en la fritura de alimentos con alto contenido de agua, como vegetales o patatas. A temperatura alta, entre 155 y 170 °C, se fríen los rebozados, y a 175-190 °C, los alimentos pequeños y de fritura muy corta. No obstante, el aceite de oliva virgen extra puede alcanzar los 210 °C. Pero, ante todo, no permitas que el aceite se quemé.

¿Caduca el aceite? Por supuesto. El paso prolongado del tiempo puede producir oxidación del producto. Presta atención al olor que presenta; si te parece que el aceite huele raro, como a rancio, no consumas.



SOMOS LO QUE COMEMOS

Por **Juan Revenga**, dietista-nutricionista

Si tú comes bien...



Una de las mayores preocupaciones de los padres afecta a la alimentación de sus hijos, a lo poco que comen o a la escasa inclusión de lo que se entiende por 'saludable'. Existen determinados alimentos que son un auténtico caballo de batalla en la lucha diaria entre lo que los padres quieren que coman sus hijos y lo que estos aceptan: fruta, verdura, pescado, legumbres, etc.

Tal es así que muy a menudo se observa el momento de comer (desde el desayuno a la cena y en todas las ocasiones entre medias) como una situación de conflicto. Varias investigaciones ponen de relieve que aunque los hijos valoran sus propias preferencias a la hora de seleccionar qué comer, en esa selección intervienen también las preferencias de sus padres; y esto se observa

tanto en niños pequeños como en adolescentes. Es decir, la influencia que los adultos podemos ejercer sobre nuestros hijos no implica solo a los alimentos que les ofrezcamos ni a los consejos que les demos; esa influencia se va a ver más y mejor ejercitada a través del modelo que les brindemos. Aquello que nos vean comer y cómo lo comamos es, según no pocas investigaciones, el mejor modelo del que ellos aprenden. Dicho de otra forma, la manera en la que los adultos nos alimentamos es un importante marcador de cómo se alimentarán los niños en el futuro. Tal y como reflejan otros estudios, se contrasta que el rol que desempeñan los padres o cuidadores podría ser el mejor método para mejorar la alimentación del niño, por encima incluso de los intentos de controlar su dieta.

Sin embargo, en no pocas ocasiones el proceder de los adultos a la hora de influir en que los niños coman de una forma y no de otra se materializa en presiones, amenazas, manipulaciones, comparaciones, premios o castigos. Hay estudios que han puesto de relieve que de este modo se induce a los niños a comer más allá de las llamadas 'señales de autorregu-

lación innatas', es decir, más allá de lo que dictamina su apetito y, por tanto, más allá de lo que sería conveniente.

He aquí una serie de consejos prácticos para gobernar de forma idónea la alimentación de los más pequeños: 1) Procurar que todas las comidas se desarrollen bajo una atmósfera agradable, cercana y deseada por el niño. 2) Proporcionar una adecuada variedad de alimentos, tanto en su naturaleza como en la forma de prepararlos. 3) Comer junto a ellos y comer lo mismo que a ellos se les ofrece. 4) No forzar a comer, no castigar ni tampoco premiar con otros alimentos. Respetar su apetito. Ningún niño se muere de hambre o enferma teniendo comida a su alcance.

Educar con el ejemplo no es una forma más de educar, sino que debería ser la única o, al menos, la principal. Si queremos que nuestros hijos coman mejor, un buen comienzo es, sin dudas, empezar a comer mejor nosotros. No es garantía de éxito, pero sí un inicio necesario.

20m.es/nutricion

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

marzo 2015

Cine

'PERDIENDO EL NORTE'. Esta película española narra en clave de humor las desventuras de una pareja de jóvenes con una gran preparación que se ve obligada a emigrar a Alemania, ante la falta de trabajo en España. Pronto se dan cuenta de que la realidad es bastante más dura. Estreno previsto: día 6. Dir.: Nacho G. Velilla. Int.: Blanca Suárez, Julián López, Yon González, José Sacristán, Miki Esparbé y Úrsula Corberó.

'PARANORMAL ACTIVITY: THE GHOST DIMENSION'. El terror se centrará esta vez en la historia de una nueva familia, formada por una pareja de entre 26 y 30 años y su hija pequeña de 6, Leia. Los tres sufren el tormento de un espíritu al que le gusta mucho hacerlos sufrir y jugar moviendo o tirando objetos mientras merodea por la casa. Estreno previsto: día 13. Dir.: Gregory Plotkin. Int.: Katie Featherston, Tyler Craig y Demi Lovato

'CENICIENTA'. Walt Disney Pictures nos trae una revisión del cuento que ya llevó a los cines en versión animada en década de los 50. El clásico cuenta la historia de una hermosa joven que vive con su madrastra y las dos hijas de esta. Ella es destinada a las más molestas tareas de la casa, hasta que un día acudirá al lugar un príncipe. Estreno previsto: día 27. Dir.: Kenneth Branagh. Int.: Lily James, Richard Madden, Cate Blanchett y Holliday Grainger.

Música

ISMAEL SERRANO. *La llamada* es el noveno disco del cantautor. Ismael Serrano inicia la búsqueda de nuevos sonidos, pero sin abandonar el vuelo poético que siempre ha presidido su música. En su gira alternará las nuevas canciones con los temas más emblemáticos de su carrera. Día 4, en Málaga (Teatro Cervantes) y día 5, en Granada (Palacio de Congresos). Entrada: de 11 a 32 euros.

NOCHE DE CADENA 100. Una velada para la solidaridad con un proyecto muy especial: construir, junto a Manos Unidas, una escuela para los más pequeños en Hosana, Etiopía. Actuarán David Bisbal, Manolo García, Maldita Nerea, Amaia Montero y El Pescazo, entre otros. Tres horas de música en

El zoom



MARIE CLAUZADE

La célebre obra de Edmond Rostand

'Cyrano de Bergerac'. Esta versión francesa se mece a caballo entre la comedia y la tragedia. Patrick Pineau da vida al espadachín de larga nariz, mostrando toda su genialidad interpretativa sobre las tablas y dotando de humanidad a un personaje melancólico pero elocuente. Esta interpretación del clásico de la historia universal del teatro sostiene con elegancia a 17 personas en escena. Días 13, 14 y 15 en Madrid (Teatros del Canal). Entradas: de 9,50 a 27 euros.

directo y sin interrupciones. Día 21, en Madrid (Palacio de los deportes). Entrada: desde 32 euros.

FRANCO DE VITA. El venezolano Franco de Vita se ha convertido en uno de los grandes cantantes latinoamericanos. Su gira *Vuelve en Primera Fila 2015*, nombre también de su nuevo disco, recalca en España. En este trabajo cuenta con las colaboraciones de Carlos Rivera, India Martínez o Gian Marco. Un espectáculo íntimo con lo mejor de su trayectoria. Día 21, en Barcelona (Sant Jordi Club) y día 22, en Madrid (Palacio de los Deportes). Entradas: desde 25 euros.

Exposiciones

'SOROLLA. EL COLOR DEL MAR'. Obras dedicadas al que fue el tema favorito y más popular de la pintura de Sorolla: el mar. El objetivo es indagar en su mirada y en su particular manera de utilizar el color. La exposición está formada por fondos del Museo Sorolla, y se compone de lienzos y de pequeñas tablas en las que el pintor tomaba sus apuntes. Del 13 de marzo al 21 de junio, en Zaragoza (CaixaForum). Entrada: 4 euros (2 euros para clientes de La Caixa).

'DIEZ PICASSO DEL KUNSTMUSEUM BASEL'

Una decena de obras maestras de Pablo Picasso, pertenecientes a la colección del Kunstmuseum Basel, se expone en España mientras se reforma su sede. Estas diez pinturas, fechadas entre 1906 y 1967, conforman una pequeña retrospectiva. También se presentará una selección de obras de otros artistas procedentes del museo suizo. Del 18 de marzo al 14 de septiembre, en Madrid (Museo del Prado). Entrada general: 14 euros.

Teatro

'CARTA DE LAS GOLONDRINAS'. Esta obra explora las motivaciones de los emigrantes a través de la correspondencia que mantuvieron con sus raíces y sus gentes en países como Argentina y Uruguay. Cartas personales sobre sus vivencias en el extranjero y relatos que hablan de la separación y la distancia. Del 5 al 8, en Sevilla (La Fundición). Consultar precio.

TEATRALIA 2015. En sus 19 años de vida, Teatralia ha traído a Madrid las mejores creaciones internacionales y españolas para el público infantil y juvenil. Hoy es ya un festival de referencia y una cita esperada por el público, que cada año disfruta con un programa en el que están presentes todas las disciplinas escénicas. Del día 6 al 15, en Madrid (Teatros del Canal). Entrada: 9 euros.

'LA PLAZA DEL DIAMANTE'

Un duro monólogo costumbrista y desgarrador. Lolita Flores es Natalia, popularmente conocida como *Colometa*, una chica huérfana de madre en la Barcelona de la posguerra. Acepta sin quejarse todo lo que la vida, y su marido, le imponen. Desde el día 20 hasta el 6 de abril, en Valencia (Teatro Talía). Entradas: de 15,50 a 23,50 euros.

'MISIÓN FLORIMÓN'. Loca y dinámica aventura de la compañía Yllana que combina, con gags continuos, hechos pasados con acontecimientos de actualidad. Una comedia con mucho cuento, humor absurdo, juegos de palabras, combates con espías y amor. *Misión Florimón* ha confirmado su éxito después de estar en cartel en París durante cuatro años. Del 20 al 22, en Zaragoza (Teatro Principal). Entrada: de 6 a 26 euros.



30 ¿Qué cosas prohibidas legalizarías y qué prohibirías que sea legal?

Puedes prohibir o legalizar lo que quieras. La soberanía está en tus manos. Piensa con detenimiento. La mayoría de los lectores apuestan por legalizar el cannabis y la prostitución, pero no todos...

Texto **Javier Rada** Ilustración **Carlos Pan**

Sin saber muy bien por qué, te otorgamos todo el poder. Sí, a ti, lector. Tu palabra es ley. En tus manos están el Parlamento y el Gobierno. Eres juez y parte. Un absolutista. Tienes más poder que Angela Merkel o Vladímir Putin. Sonríes como Mario Draghi merendándose al griego Alexis Tsipras. Te sientes como Kim Jong-Un, el amado líder coreano, a punto de devorar un perrito chow chow. Notas la gravedad del deber: ¿qué voy a prohibir o legalizar hoy?

Sí. Piensa. Como el ministro del Interior tras hablar con la virgen de Guadalupe, tienes mayoría absoluta, así que legisla... Responde a la pregunta del millón: ¿qué legalizarías que esté prohibido y viceversa, qué prohibirías que sea legal? «Prohibiría la venta y consumo de tabaco, alcohol, cafeína y teína. Son drogas, y como tal solo sirven para idiotizar a una

Y la pregunta del mes que viene...

31 ¿A qué película te gustaría cambiarle el final y cómo sería este?



La actriz canadiense **ALEXANDRA BEATON**, protagonista de la serie juvenil *The next step* (Disney Channel) confiesa que «cambiaría, de *Buscando a Nemo*, que los tiburones fueran más simpáticos. Es algo que cambiaría definitivamente». A **JOSÉ VICENTE DÍEZ**, rostro principal del docurreality *House of cars* (Discovery Max), le parece «lamentable que Rorschach, uno de los protagonistas de *Watchmen* (adaptación de un cómic de los 80), muera. Su personaje podía haber dado mucho más». Por su parte, el cantante de *Porretas*, **PAJARILLO**, no recuerda «ninguna película a la que cambiaría el final. Ahora mi rollo son las series. ¡Estoy enganchado a *Los Sopranos!* ¡Y que nadie me cuente el final!».

Y tú, ¿qué opinas?

¿Qué final de película cambiarías y cómo sería el alternativo? Haznos llegar tus ideas (con tu nombre y edad). Podrás leerte en la siguiente entrega. Escríbenos a...

Twitter: **#preguntamillon20m**
e-mail: **preguntadelmillon@20minutos.es**

sociedad dormida. No quiero una sociedad adicta, quiero una sociedad sana, despierta, luchadora y que evolucione», contesta **Viktor**, de 25 años. ¡Propone un mundo despierto sin cafeína! Innovación legislativa.

«Prostitución legalizada cotizando a la Seguridad Social como todos, es una cosa que siempre ha estado y siempre estará. Prohibiría las falsas promesas de los políticos, penadas con multas y hasta cárcel, que no sea gratis mentir al pueblo», dice **David Manso**. Sí, amigos, al fin. Una cuota de autónomos accesible pues contribuimos todos. Una justicia con recursos, extraídos de las infinitas multas impuestas a las mentiras políticas. No volverán a perder los papeles. Todos a la cárcel. Pero seguimos sin café...

«La prostitución y el cannabis. Legalizando estos dos ámbitos seguro que aumenta la tasa de turistas en España. Crearíamos puestos de trabajo. Muchos impuestos a las arcas del Estado. Véase los nuevos estados en América los millones que suman. Y la tasa de paro en Holanda...», apunta **Pedro Perpiñán**. Bob Marley se alza de su tumba y se declara español. Holanda entra en bancarota, pues no puede competir con nuestro sol. «Legalizaría el consumo de marihuana», se suma **Natural Typhoon**. El turismo se dispara. Vienen todos a vivir aquí (los holandeses también) y Mallorca zozobra por el peso de tanto fumador. «¿Quitaríais las restricciones sobre el tabaco que existen actualmente, fumar en bares, restaurantes, puestos de trabajo...?», pregunta **Solopasabaporaquí**. Humo, humo... Caen los aviones porque los pilotos no aciertan a ver. Y Viktor, nuestro lector sano, enloquece.

CADA LOCO CON SU TEMA

Algunas respuestas se repiten. «Yo legalizaría la marihuana ¡sería el fin del mal humor mundial! Y sin dudar, ilegalizaría la prostitución y la trata de personas con fines sexuales, ya está bien de ver a la mujer como una vagina con pechos y trasero», opina **Patricia Martínez**. Tenemos un buen colocón (activo o pasivo) y parece que los lectores no se ponen de acuerdo.

«Yo legalizaría las drogas en general, es decir, y que no se me malinterprete, aun no siendo consumidor, todo ese caudal de dinero si estuviera legalizado pagaría sus impuestos y nos descargaría de otros que nos están ahogando. Prohibiría la circulación de vehículos por los centros de las capitales», añade **Diego**. Esto va a acabar siendo la mayor fiesta ecológica del mundo. No tuvimos bastante con la sangría y los toros. Por suerte no podremos conducir por el centro. ¿Habría heroína legal en los geriátricos? Los Rolling Stones se declaran españoles de nacimiento.

Prohibido prohibir el prohibir. «Prohibiría tener mascotas a personas culpables de maltrato animal», dice **Magia Azul**. «Legalizaría el contrato mensual de todos los políticos (renovable de mes a mes por referéndum)», aporta **Zipkampeador**.

«Legalizaría inmediatamente la libertad de las personas, hombres y mujeres, de todo el mundo. Derecho a voto, derecho a conducir, a formación, a desarrollarse, a trabajar, a viajar, a vivir... Ilegalizaría urgentemente la explotación en África», propone **Pablo Morgado**. De acuerdo. Pero seguimos sin tener café. ¡Queremos café! O prometemos no volver a madrugar. Quedan avisados aquí y en África.



SEMANA SANTA

...aún estás a tiempo!

5%
DESCUENTO
¡HASTA EL 16/03!

VUELO + HOTEL



Roma

4 días / 3 noches

Casa La Salle ***

Alojamiento y desayuno **242€**

Diana Garden ****

Alojamiento y desayuno **335€**



Paris

4 días / 3 noches

Kyriad Montmartre ***

Alojamiento y desayuno **264€**

Pavillon Opera ****

Alojamiento y desayuno **303€**



Londres

5 días / 4 noches

Travelodge Kings Royal ***

Alojamiento y desayuno **278€**

Royal National ***

Alojamiento y desayuno **331€**



Berlin

5 días / 4 noches

Come Inn Berlin ***

Alojamiento y desayuno **253€**

Park Inn Radisson Berlin ****

Alojamiento y desayuno **321€**



Ámsterdam

4 días / 3 noches

Belfort ***

Alojamiento y desayuno **264€**

Nh Carlton ****

Alojamiento y desayuno **436€**



Budapest

5 días / 4 noches

City Matyas ***

Alojamiento y desayuno **259€**

Continental Zara ****

Alojamiento y desayuno **316€**



Lisboa

4 días / 3 noches

Jorge V ***

Alojamiento y desayuno **169€**

Lutecia ****

Alojamiento y desayuno **173€**



Marrakech

5 días / 4 noches

Tachfine ***

Alojamiento y desayuno **232€**

Riyad Mogador Kasbah ****

Media Pensión **281€**



Tenerife

8 días / 7 noches

Interpalace ****

Todo Incluido **363€**

Isla Bonita ****

Todo Incluido **382€**



Lanzarote

8 días / 7 noches

Beatriz Costa Teguisse Spa ****

Todo Incluido **385€**

H10 Rubicón Palace ****

Todo Incluido **580€**



Gran Canaria

8 días / 7 noches

Beverly Park ***

Todo Incluido **465€**

Dunas Mirador Maspalomas ***

Todo Incluido **472€**



Traslados incluidos

Riviera Maya

9 días / 7 noches

Riu Lupita ****

Todo Incluido **994€**

Grand Bahia Principe Coba ****

Todo Incluido **1.279€**

Y también tenemos: Tailandia, Dubai, Costa Rica...

Reserva tus Vacaciones en logitravel.com



¿PUEDES REGRESAR A UN LUGAR DEL QUE NUNCA TE MARCHASTE?

«Julio Llamazares sigue siendo un escritor especial, alguien capaz de mirar el mundo de otra manera.»

El Correo Gallego

«Un escritor de su categoría podría redactar los anuncios por palabras de un periódico y seguiría siendo interesante.»

Qué Leer

«Julio Llamazares ha vuelto a ser el magnífico escritor de *Luna de lobos* y *La lluvia amarilla*.»

J. M. POZUELO YVANCOS,
ABC Cultural (sobre *Las lágrimas de San Lorenzo*)

«Esta hermosa y conmovedora novela es una elegía a las lágrimas de la humanidad.»

J. ERNESTO AYALA-DÍE,
Babelia (sobre *Las lágrimas de San Lorenzo*)



Tras *Las lágrimas de San Lorenzo*,
Julio Llamazares vuelve con una
novela que se debía a sí mismo y
también a sus lectores

www.alfaguara.com
www.megustaleer.com

Síguenos en:  

ALFAGUARA

Penguin
Random House
Grupo Editorial