

Nº 03

MARZO 2025

# PYMES MAGAZINE

EDICIÓN MÁLAGA

"Donde hay una empresa de éxito, alguien tomó alguna vez una decisión valiente" – Peter Ferdinand Drucker



## CONCHI DOMÍNGUEZ

"SIEMPRE APOSTÉ POR MÁLAGA Y POR MÍ MISMA: EL ÉXITO ES CUESTIÓN DE CONSTANCIA"

Con nuestros Clientes  
nos implicamos,  
compartimos,  
recorremos el camino  
juntos, proyectamos,  
nos ilusionamos.

Somos Family Bankers®.



Nos gusta ayudar a nuestros clientes a alcanzar sus metas. Nos gusta acompañarlos día a día, meta a meta, reto a reto. Porque planificar el Ciclo Financiero de la Vida de nuestros clientes es mucho más que asesorar.

Descubre más sobre  
los Family Bankers®.



# Líderes en Satisfacción con su gestor, nuestros Family Bankers®.

Según el estudio Benchmarking de Satisfacción de clientes 2021, realizado por la consultora independiente Stiga, que analiza las principales entidades bancarias en España.

Family Banker® es una marca registrada de Banca Mediolanum S.p.A.



EDITORIAL & STAFF **06**  
**07**

CONOCE: **08**  
**17**  
Carratraca: historia, tradiciones y rincones imprescindibles del paraíso termal malagueño

A PIE DE CALLE: **18**  
**23**  
Kanival: la hamburguesería que pone en valor Andalucía con ingredientes 100% locales

ARTÍCULO: **24**  
**25**  
La esperada reapertura de Tívoli: el renacer del emblemático parque de atracciones de la Costa del Sol

NOTICIAS: **26**  
**27**  
PYMES Málaga

NOTICIAS: **28**  
**29**  
PYMES Andalucía  
PYMES España

EMPRESARIA DEL MES: **30**  
**37**  
"Siempre aposté por Málaga y por mí misma: el éxito es cuestión de constancia"  
Conchi Domínguez

EL REPORTAJE: **38**  
**43**  
Los mejores clubes de negocios en Málaga: conexiones estratégicas para el éxito empresarial



08

18

24



# 30



# 38



# 50

**44** **45** **ARTÍCULO:**  
Gabinete de prensa para RSC ¿Cómo  
comunicar el compromiso social de tu  
empresa de forma efectiva?

**46** **47** **VOZ EXPERTOS:**  
Abogacía  
Formación empresarial

**48** **49** **VOZ EXPERTOS:**  
Marketing directo  
Aprendiendo a comunicar

**50** **55** **CULTURAL:**  
"El arte no está en los museos, está  
en la calle y en nuestras luchas" -  
Verónica Ruth Frías

**56** **57** **SOLIDARIO - ESPECIAL:**  
La historia de superación de Paqui: Una  
nueva vida gracias a Fundatul

**58** **61** **LIFESTYLE:**  
Descubre las mejores tortillas de  
patatas: recetas, chefs y lugares  
imprescindibles

**62** **63** **LIFESTYLE:**  
Personal Shopper  
Malagadictos

**64** **65** **LIFESTYLE:**  
Seguros  
Psicología



# **Siete años impulsando a las pymes... ahora también en Málaga**

En marzo de 2025 celebramos un aniversario muy especial: siete años de PYMES Magazine. Siete años en los que hemos trabajado con un solo propósito: dar voz a las pymes, emprendedores y autónomos, aquellos que son el verdadero motor de la economía. Desde nuestros inicios en Sevilla, nos propusimos ser el medio de referencia para el tejido empresarial, y hoy, con la llegada de PYMES Magazine a Málaga, reafirmamos ese compromiso.

Nuestro crecimiento en estos años ha sido un reflejo del esfuerzo conjunto de toda la comunidad empresarial que nos sigue y nos apoya. Actualmente, más de 6.000 suscriptores reciben nuestra revista de manera mensual, consolidándonos como un espacio donde las pymes pueden informarse, inspirarse y encontrar nuevas oportunidades.

Además, uno de nuestros proyectos más ilusionantes ha sido la creación de los Premios PYMES Magazine, un reconocimiento que nació en Sevilla para destacar el esfuerzo y la innovación de las empresas locales. Y tenemos una gran noticia: pronto, estos premios también llegarán a Málaga, porque sabemos que esta ciudad está llena de talento empresarial que merece ser reconocido.

Este aniversario también coincide con otro gran paso: el lanzamiento de nuestra nueva web, un espacio mejorado para seguir ofreciendo contenido de calidad y

reforzar nuestra misión de ser el altavoz de las pymes. Málaga es una ciudad vibrante, llena de oportunidades, y estamos emocionados de seguir creciendo junto a su comunidad empresarial.

Queremos daros las gracias. Gracias por confiar en nosotros, por aprender y por formar parte de esta gran familia que es PYMES Magazine. Seguiremos aquí, firmes en nuestro propósito de acompañar, visibilizar y dar fuerza a las pequeñas y medianas empresas, porque su éxito es el éxito de todos.

¡Por muchos años más juntos!

Rocio Espinosa  
Directora

# EDITORIAL

# STARTUP

**Rocío Espinosa**

*Dirección y Redacción*  
rocioespinosa@pymesmagazine.es

**David Muñoz Quirós**

*Delegado comercial*  
comercial@pymesmagazine.es

**Antonio Rivas**

*Editor*  
antoniopymesmagazine@gmail.com

**Equipo de redacción**

*Redacción*  
redaccion@pymesmagazine.es

Avd. Santa Lucía 71, Alcalá de Guadaíra CP 41500 (Sevilla) - [www.pymesmagazine.es](http://www.pymesmagazine.es) - Facebook Pymes Magazine -  
Instagram @pymesmagazine - YouTube Pymes Magazine - LinkedIn Pymes Magazine

·TURISMO·



CONOCE...

# Carratraca: historia, tradiciones y rincones imprescindibles del paraíso termal malagueño

*Descubre la riqueza histórica y cultural de Carratraca, un municipio malagueño famoso por sus aguas termales, festividades únicas y monumentos emblemáticos. Conoce cuándo es el mejor momento para visitarlo y sumérgete en sus costumbres ancestrales.*

---

*'Carratraca es mucho más que un pueblo con aguas termales, es un destino con alma andaluza. Su historia, su arquitectura y sus tradiciones hacen de él un lugar con personalidad propia, donde el visitante puede desconectar del ritmo frenético de la ciudad y sumergirse en un entorno lleno de encanto'*

---

Enclavado entre las sierras de Alcaparaín y Aguas, Carratraca es un tesoro escondido en la provincia de Málaga. Este pintoresco municipio, conocido por sus aguas sulfurosas de propiedades curativas, ofrece al visitante una combinación perfecta de historia, cultura y naturaleza. Desde sus orígenes romanos hasta sus celebraciones contemporáneas, Carratraca invita a un viaje en el tiempo donde cada rincón cuenta una historia. Acompáñanos a descubrir sus monumentos más destacados, tradiciones arraigadas y los momentos ideales para dejarse cautivar por su encanto.

### **Historia de Carratraca: un legado milenario**

Para conocer este precioso municipio malagueño hay que empezar por su historia y su legado milenario. Los vestigios históricos de Carratraca se remontan a la época romana, cuando sus aguas sulfurosas ya eran apreciadas por sus propiedades terapéuticas. En el yacimiento conocido como "La Glorieta" se han encontrado monedas de cobre y plata con efigies de emperadores como Tiberio, Claudio y César, evidenciando la relevancia de la zona en aquellos tiempos. Además, se han descubierto restos de murallas, sepulcros y cerámicas que sugieren la existencia de un asentamiento romano consolidado.

Tras un periodo de abandono, fue en el siglo XVIII cuando Carratraca resurgió gracias a la redescubierta de sus aguas medicinales. Según la tradición, un mendigo conocido como Juan "Camisón", aquejado de llagas en su piel, observó cómo un cabrero utilizaba el agua de un manantial para curar las heridas de sus animales. Desesperado, Juan decidió sumergirse en dichas aguas y, para su asombro, sus llagas sanaron. Este hecho atrajo la atención de







la comunidad médica de la época, y en 1817 ya se registraba la presencia de un médico dedicado al estudio de estas aguas y al tratamiento de pacientes.

El auge definitivo del municipio llegó en el siglo XIX, cuando se construyó un balneario neoclásico en 1821, convirtiéndose en un centro de referencia para la élite europea. Personalidades como el poeta británico Lord Byron y la reina Isabel II de España visitaron Carratraca, atraídos por las propiedades curativas de sus aguas. Este esplendor llevó a la construcción de otros edificios emblemáticos y al desarrollo urbanístico del pueblo, consolidando su reputación como destino de bienestar y descanso.

Dejando a un lado la historia el municipio de Carratraca mantiene vivas sus tradiciones a través de diversas festividades que reflejan su rica herencia cultural. A continuación, destacamos algunas de las más emblemáticas:

### **Embrujo Andalúsí**

Celebrado el primer fin de semana de septiembre, el Embrujo Andalúsí es una festividad que rinde homenaje al legado andalusí de la región. Durante estos días, las calles de Carratraca se engalanan con miles de velas, creando una atmósfera mágica que transporta a los visitantes a tiempos ancestrales. El casco antiguo se transforma en un zoco donde artesanos locales exhiben sus productos, y se organizan espectáculos de música y danza tradicionales. La gastronomía también juega un papel central, con puestos que ofrecen delicias típicas de la cocina andaluza.

### **Semana Santa y la Pasión de Carratraca**

La Semana Santa en Carratraca es especialmente significativa debido a la representación en vivo de la Pasión, Muerte y Resurrección de Cristo. Esta escenificación, que data de 1963, se lleva a cabo en la singular plaza de toros del municipio, excavada en la roca. Más de un centenar de vecinos participan como actores, recreando con devoción y realismo los últimos días de Jesús. La representación atrae a numerosos visitantes y es considerada una de las más destacadas de la provincia.

### **Feria de Agosto**

Coincidiendo con el 15 de agosto, día de la patrona, la Virgen de la Salud, Carratraca celebra su feria anual. Durante varios días, el pueblo se llena de alegría con actividades que incluyen verbenas, concursos, eventos deportivos y actuaciones musicales. Las calles se decoran con luces y adornos, y tanto locales como visitantes disfrutan de un ambiente festivo que refleja el carácter acogedor de la comunidad.

### **Monumentos y rincones imprescindibles**

Es importante señalar que Carratraca alberga una serie de monumentos y lugares de interés que reflejan su rica historia y atractivo natural. Los más destacados son:

### **Balneario de Aguas Sulfurosas**

Construido en 1821, el balneario de Carratraca es una joya de estilo neoclásico que ha sido centro de salud y bienestar desde su inauguración. Sus aguas sulfurosas, reconocidas por sus propiedades terapéuticas, han atraído a visitantes de todo el mundo. El edificio, con su elegante arquitectura, ofrece baños termales y tratamientos especializados, manteniendo viva la tradición de siglos pasados.

Plaza de toros de Carratraca: un escenario único

Inaugurada en 1878, la plaza de toros de Carratraca es una de las más singulares de España. Su estructura octogonal, excavada en la roca de la Sierra Blanquilla, la convierte en un monumento de gran valor histórico y arquitectónico. Aunque su uso para corridas de toros ha disminuido en las últimas décadas, sigue siendo un espacio emblemático del municipio, albergando eventos culturales y representaciones teatrales, como la famosa Pasión de Carratraca durante la Semana Santa.

El acceso a la plaza ofrece una vista panorámica espectacular de la localidad y su entorno natural, lo que la convierte en un lugar imprescindible para quienes buscan conocer la historia y la belleza del municipio.

Palacio de Trinidad Grund: el esplendor del siglo XIX

Este palacio neomudéjar, también conocido como "la Casa Árabe", es una joya arquitectónica construida a finales del siglo XIX por Trinidad Grund, una de las figuras más influyentes en la historia de Carratraca. Este edificio fue concebido como un refugio de descanso para la aristocracia de la época y mantiene su esencia señorial, con detalles ornamentales que evocan la herencia árabe de Andalucía.

En la actualidad, el palacio alberga la sede del Ayuntamiento de Carratraca, pero su interior y sus jardines siguen siendo una muestra viva de la elegancia y el refinamiento que caracterizaron a la localidad en su época dorada.

Iglesia de Nuestra Señora de la Salud: centro de devoción

Construida en el siglo XIX, la Iglesia de Nuestra Señora de la Salud es un punto central en la vida religiosa de Carratraca. Su estructura neoclásica, sencilla pero imponente, alberga la imagen de la Virgen de la Salud, patrona del municipio.

Cada 15 de agosto, esta iglesia se convierte en el epicentro de la Feria de Agosto, cuando la imagen de la Virgen es procesionada por las calles del pueblo en medio de una emotiva celebración que combina fervor religioso y tradición festiva.

Lo que sin duda alguna por lo que también Carratraca es un lugar imprescindible de conocer es por su entorno natural privilegiado. Rodeado por montañas y valles, el municipio es un punto de partida ideal para los amantes del senderismo y el turismo rural.

La Sierra de Alcaparaín es un paraje natural perfecto para realizar rutas de senderismo con diferentes niveles de dificultad. Desde la cima se pueden obtener vistas panorámicas impresionantes del Valle del Guadalhorce y la Sierra de las Nieves, declarada Reserva de la Biosfera por la UNESCO.

Uno de los senderos más recomendados es el que lleva hasta el Mirador de la Cruz, desde donde se puede admirar una panorámica única de Carratraca y los pueblos cercanos.

A solo 15 kilómetros de Carratraca, se encuentra una de las atracciones naturales más impresionantes de Andalucía: el Caminito del Rey. Este sendero, construido en las paredes del desfiladero de los Gaitanes, ofrece una experiencia de senderismo única, con pasarelas suspendidas a más de 100 metros de altura.

Gracias a su proximidad, muchos visitantes combinan su recorrido por Ca-

---

*'Las aguas sulfurosas de Carratraca han sido reconocidas por sus propiedades curativas desde la época romana, atrayendo a viajeros y figuras históricas como la reina Isabel II y Lord Byron'*

---

rratraca con una excursión a este famoso sendero, considerado uno de los más espectaculares de Europa.

## **Gastronomía de Carratraca**

La gastronomía de Carratraca es un reflejo de la cocina tradicional andaluza, con platos que combinan productos locales y recetas transmitidas de generación en generación.

### **Platos típicos que no puedes perderte**

- Porra antequerana: similar al salmorejo cordobés, pero con una textura más densa y un toque especial de pimienta. Se sirve bien fría y acompañada de jamón y huevo duro.
- Chivo lechal malagueño: un manjar cocinado lentamente con especias y aceite de oliva, que resalta la calidad de la carne de cabrito de la región.
- Migas serranas: un plato contundente a base de pan desmenuzado, ajo y embutidos, perfecto para reponer fuerzas tras una jornada de senderismo.
- Pestiños y roscos de vino: dulces típicos de la zona, elaborados con miel y especias, ideales para acompañar con un buen café o una copa de anís.

Además, la localidad cuenta con pequeñas tabernas y ventas donde se pueden degustar estas especialidades en un ambiente acogedor y auténtico.

Si bien Carratraca es un destino que puede visitarse en cualquier época del año, hay momentos clave en los que la localidad brilla con todo su esplendor:

- Semana Santa: con la representación de la Pasión en la plaza de toros, un evento único en la provincia de Málaga.
- Primer fin de semana de septiembre: durante el Embrujo Andalusi, cuando el pueblo se ilumina con velas y revive su pasado morisco con espectáculos, mercadillos y gastronomía típica.
- 15 de agosto: en la Feria de Agosto, la celebración más importante del municipio en honor a la Virgen de la Salud.

Para quienes prefieren disfrutar del entorno natural, la primavera y el otoño son estaciones ideales para recorrer las rutas de senderismo y explorar los paisajes de la Sierra de Alcaparaín sin las altas temperaturas del verano.

Carratraca es mucho más que un pueblo con aguas termales, es un destino con alma andaluza. Su historia, su arquitectura y sus tradiciones hacen de él un lugar con personalidad propia, donde el visitante puede desconectar del ritmo frenético de la ciudad y sumergirse en un entorno lleno de encanto.

Desde su emblemático balneario hasta su pintoresca plaza de toros excavada en la roca, cada rincón de Carratraca cuenta una historia. Sus festividades, su gastronomía y sus paisajes convierten a este municipio en una joya por descubrir en el interior de Málaga.

Para quienes buscan una escapada auténtica, Carratraca ofrece el equilibrio perfecto entre cultura, naturaleza y tradición. Ya sea disfrutando de un baño termal, recorriendo sus calles iluminadas por velas en el Embrujo Andalusi o degustando un plato de porra antequerana en una taberna local, este destino deja huella en todo aquel que lo visita.



EXCEPTO CARGA  
Y DESCARGA  
MAXIMO 20 MIN

·A PIE DE CALLE·





# **Kanival: la hamburguesería que pone en valor Andalucía con ingredientes 100% locales**

*Desde Málaga, Kanival ha revolucionado el concepto de hamburguesa apostando por productos 100% andaluces y una elaboración totalmente casera. Su fundador, Raúl, nos cuenta cómo nació el proyecto, los desafíos que ha enfrentado y su firme compromiso con la calidad, la sostenibilidad y la economía local.*

---

*“A veces no somos capaces de saludar a nuestros vecinos, pero pretendemos cambiar el mundo comprando un coche eléctrico. En Kanival apostamos por lo local, colaborando con empresas andaluzas para que el dinero circule aquí y los impuestos también. Si todos fuéramos conscientes de apoyar a nuestros vecinos, nos iría mejor a todos”*

---

**Raúl, ¿qué te inspiró a lanzar Kanival y cómo comenzó este apasionante proyecto?**

Desde siempre he trabajado con productos nacionales, después de haber estado 13 años en Madrid, al volver a Málaga, a mis raíces, entendí que dentro del producto nacional, los productos andaluces son insuperables en calidad, variedad y originalidad, y atrae a gente de toda España y de todo el mundo.

Este proyecto empezó con la idea de poner en valor Andalucía, su gente, sus costumbres, sus acentos, su arte....

**¿Qué retos enfrentaste en los primeros días y cómo los superaste para consolidar la marca?**

Uno de los retos más difíciles fue decidirnos por los quesos, hay demasiada variedad y mucha calidad, solo en Málaga puedes meses intentando probarlos todos, y aún hoy seguimos descubriendo quesos de toda Andalucía.

Pero sin duda lo más difícil fué darnos a conocer, estamos situados (para nosotros) en uno de los mejores barrios de Málaga, pero en una zona donde no hay bares ni restauración, atraer a los clientes fue bastante difícil, pero gracias a las rrss, influencer y sobre todo el boca boca , poco a poco nos dimos a conocer y sobre todo a que se hablara de nosotros e incluso a crear un poco de tendencia en el uso de productos andaluces.

**¿Qué diferencia a Kanival de otras marcas de hamburguesería?**

Nuestro producto, SOLO usamos productos andaluces, simplemente al usar quesos de cabra de Andalucía, nuestras burgers ya son diferentes al resto, suelen usar lo que mas el queso cheddar.

Otro punto diferenciador es que todas las salsas son caseras, hasta el ketchup.

## **¿Cómo defines la filosofía detrás de Kanival y cómo se refleja en cada uno de vuestros productos?**

Hambre de lo que nos hace humanos ;)

A veces no somos capaces de saludar a nuestros vecinos o abrirle una puerta cuando vienen cargados con la compra, luego pretendemos cambiar el mundo comprándonos un coche eléctrico... Una empresa tan pequeña como Kanival con todo el producto que compramos y con todas las empresas de Málaga y Andalucía con las que colaboramos influye en que muchas empresitas como la nuestra sigan existiendo y creciendo, además el dinero circula aquí y los impuestos tb, eso nos beneficia a todos, si todos fuéramos conscientes de colaborar con nuestros vecinos nos iría mejor a todos.

## **La experiencia del cliente parece ser un punto clave en Kanival. ¿Qué detalles cuidas para garantizar que cada visita sea especial?**

Fácil, que se sientan como en casa.

## **¿Cómo integras la retroalimentación de los clientes en la evolución del negocio?**

Siempre preguntamos, ¿qué tal han comido? E insistimos en que sean sinceros, gracias a la opinión de los clientes hemos aprendido y mejorado mucho.

## **¿Qué importancia tiene la calidad de los ingredientes en Kanival y cómo seleccionáis a vuestros proveedores?**

Los ingredientes son lo principal, a los proveedores los elegimos por la calidad y que sean de Andalucía por supuesto, no solo los proveedores de productos, los de servicios también intentamos que sean de Andalucía, el 70% de proveedores de productos y servicio son de Andalucía, si no, intentamos que sean empresas españolas y ya a unas malas de fuera.

## **¿Qué hace únicas a vuestras hamburguesas?**

Los productos y la elaboración 100% casera, no tenemos ni una sola salsa de bote.

Como CEO, ¿cómo equilibras la creatividad culinaria con la ges-



Tema complicado, a veces hay que frenar la creatividad y darle un poco de prioridad a la rentabilidad y la optimización, a veces es complicado ya que la calidad del producto es algo que nunca cuestionamos, la calidad y la procedencia, al usar productos locales y de alta calidad sube mucho el escandallo de los platos, eso sumado a la cantidad de horas que necesitamos para elaborar todas las salsas, croquetas... Pero poco a poco vamos equilibrando la balanza.

**Kanival ha tenido un gran impacto en su sector. ¿Cuáles son los planes de crecimiento para la marca en los próximos años?**

Ahora estamos abriendo una Kroqueteria en el Mercado Salamanca, lo próximo otro kanival en otro barrio de Málaga y un tercer local solo para delivery... y croquetas, croquetas, le vamos a dar mucha caña a las croquetas.

**¿Tenéis planes de expansión?**

Es secreto, pero croquetas.

**¿Tenéis iniciativas relacionadas con la sostenibilidad o el impacto ambiental en la industria de la restauración?**

Es un proyecto a largo plazo, ya que como casi todo, lo hacemos con recursos propios, tanto de tiempo como de capital y a veces las cosas van lentas, yo vivo en el campo, quiero hacer un huerto para kanival, con agricultura regenerativa, y usar todo el residuo organico de kanival para crear compost, y con el compost y lombricultura , abonar todo el campo, actualmente nuestro packign ya es biocompostable y la idea es crear un círculo cerrado y poder producir alimentos de muchísima calidad, esto nos llevará un tiempo, pero es de lo que más me motiva.

**¿Qué importancia tiene el equipo humano en el éxito de Kanival?**

TODA, gracias al equipo seguimos vivos y creciendo, y a los clientes por supeusto.

**¿Cómo fomentas un ambiente de trabajo en el que se impulse la creatividad y la excelencia?**

Para mí es lo mismo para los clientes que para el equipo, hacer ver que no solo estamos trabajaando o comiendo, estamos poniendo en valor Andalucía, nuestra tierra, y colaborando con la economía de nuestros vecinos y amigos, Esto es fundamental tanto para trabajar como para comer en kanival.

**¿Qué te gustaría decirles a las personas que ya son fans de Kanival y a quienes aún no han probado vuestras hamburguesas?**

Gracias, y los que no nos han probado, que vengan a comerse un pedacito de nuestra tierra.

**Y para terminar, ¿qué consejo darías a quienes sueñan con lanzar un proyecto propio en la industria de la restauración?**

Que lo hagan pensando en SERVIR a los demás, creo que eso es lo que nunca hay que perder de vista en una empresa, que para eso se crean , para servir y para solucionar cosas a los demás, si eso se pierde de vista, el día a día puede ser muy duro, si lo usas como tu guía, los problemas son muy fáciles de solucionar.

---

**“En Kanival todo es 100% andaluz: desde los quesos de cabra hasta las salsas caseras. No usamos nada de bote”**

---





# La esperada reapertura de Tívoli: el renacer del emblemático parque de atracciones de la Costa del Sol

*Tras años de incertidumbre, Tívoli World en Benalmádena reabrirá sus puertas con una inversión millonaria, transformándose en un moderno complejo de ocio que incluirá nuevas atracciones, un centro comercial y hoteles.*

---

## **“La transformación de Tívoli en un complejo moderno y multifuncional promete devolver a Benalmádena un espacio emblemático que ha formado parte de la vida de muchas generaciones”**

---

El histórico parque de atracciones Tívoli World, cerrado desde 2020, se prepara para volver a la vida. Gracias a un acuerdo entre el Ayuntamiento de Benalmádena y el grupo Tremón, el parque será renovado y ampliado, ofreciendo nuevas experiencias a residentes y visitantes de la Costa del Sol.

Desde su inauguración en 1972, Tívoli World ha sido un referente del

entretenimiento en la Costa del Sol. Durante décadas, familias enteras disfrutaron de sus atracciones, espectáculos y eventos, convirtiéndolo en un lugar emblemático de Benalmádena. Sin embargo, en septiembre de 2020, el parque cerró sus puertas debido a problemas financieros agravados por la pandemia de COVID-19, dejando un vacío significativo en la oferta de ocio de la región.

La comunidad local, especialmente los antiguos empleados del parque, no se resignó a perder este icono del entretenimiento. Durante los años de cierre, un grupo de extrabajadores se dedicó a mantener y vigilar las instalaciones, evitando su deterioro y actos vandálicos. Su dedicación y esfuerzo constante mantuvieron viva la esperanza de una posible reapertura. Estas acciones demostraron el profundo arraigo de Tívoli en la comunidad y la importancia de su legado cultural y social.

La espera ha llegado a su fin. En febrero de 2025, el Ayuntamiento de Benalmádena y el grupo inmobiliario Tremón alcanzaron un acuerdo para revitalizar y reabrir Tívoli World. Este proyecto contempla una inversión estimada entre 100 y 200 millones de euros, destinada no solo a la renovación de las instalaciones existentes, sino también a la creación de un moderno complejo turístico y comercial. Las obras incluirán la construcción de un centro comercial de hasta 58.000 metros cuadrados y dos hoteles. Uno de los hoteles será temático, de cuatro estrellas, con aproximadamente 200 habitaciones, ofreciendo una experiencia única a los visitantes. Se espera que el nuevo Tívoli abra sus puertas en la primavera de 2028.

Uno de los aspectos más destacados de este proyecto es la ampliación y modernización de las atracciones. Aunque el parque reducirá ligeramente su superficie destinada a atracciones, pasando de 77.000 a 69.000 metros cuadrados, se incorporarán nuevas experiencias y se renovarán las existentes para adaptarse a las demandas actuales del público. La inclusión de un centro comer-

cial y hoteles busca convertir a Tívoli en un destino integral de ocio y turismo, ofreciendo una variedad de opciones para diferentes tipos de visitantes.

La reapertura de Tívoli no solo representa una revitalización del ocio en la región, sino también un impulso económico significativo. Se estima la creación de alrededor de 1.000 empleos directos e indirectos, muchos de los cuales podrían ser ocupados por antiguos trabajadores del parque que han mantenido viva la llama de Tívoli durante estos años de cierre. Su dedicación ha sido fundamental para preservar las instalaciones y evitar su deterioro.

El proceso de reapertura ha comenzado con la tramitación del convenio urbanístico, que ya está disponible para consulta pública en la página web del Ayuntamiento de Benalmádena y será publicado en el Boletín Oficial de la Provincia de Málaga. Tras este periodo de exposición pública, el convenio se someterá a la aprobación del pleno municipal. Una vez aprobado, la propiedad dispondrá de tres meses para presentar la documentación técnica e iniciar las modificaciones necesarias en el Plan General de Ordenación Urbana (PGOU) de Benalmádena.

La comunidad local ha recibido con entusiasmo la noticia de la reapertura de Tívoli. Durante los años de cierre, se llevaron a cabo numerosas iniciativas y manifestaciones en apoyo al parque, reflejando el cariño y la importancia que tiene para los residentes de la zona. La transformación de Tívoli en un complejo moderno y multifuncional promete devolver a Benalmádena un espacio emblemático que ha formado parte de la vida de muchas generaciones.

La reapertura de Tívoli World marca el renacimiento de un icono de la Costa del Sol. Con una inversión significativa y una visión renovada, el parque se prepara para ofrecer nuevas experiencias de ocio y turismo, consolidándose como un pilar fundamental en la oferta recreativa de la región.

# NOTICIAS

## PYMES MÁLAGA



## 80 empresas ofrecen más de 200 empleos en la Feria de Empleo de Málaga

El próximo 6 de marzo, el Palacio de Ferias y Congresos de Málaga acogerá la Feria de Empleo de Málaga, un evento organizado por el Instituto Municipal para la Formación y el Empleo (IMFE). La jornada, que se desarrollará de 9:00 a 15:00 horas, contará con la participación de 80 empresas que ofrecerán más de 200 puestos de trabajo en diversos sectores.

Oportunidades laborales y actividades formativas

Los asistentes a la Feria de Empleo de Málaga tendrán la oportunidad de interactuar directamente con

las empresas participantes, conocer las vacantes disponibles y presentar sus candidaturas. Además, se ha habilitado una zona de entrevistas para facilitar encuentros entre empleadores y candidatos. Paralelamente, se desarrollarán conferencias, mesas redondas y talleres enfocados en mejorar la empleabilidad y orientar profesionalmente a los asistentes.

Inscripción y acceso al evento

La entrada a la feria es gratuita, pero requiere inscripción previa. Los interesados pueden registrarse

y consultar las ofertas de empleo disponibles a través de la web de la Agencia de Colocación del IMFE o mediante la aplicación móvil 'malagaempleo'. En línea con el objetivo de reducir el uso de papel, se recomienda a los candidatos presentar sus currículums en formato digital durante el evento.

La Feria de Empleo de Málaga se posiciona como una plataforma clave para fomentar la inserción laboral y dinamizar el mercado de trabajo en la región, facilitando el contacto directo entre empresas y potenciales empleados.

## Grupo Insur transforma el mercado de oficinas en Málaga con Ágora y Noa

Grupo Insur ha dado un paso adelante en la modernización del mercado de oficinas en Málaga con la presentación de Ágora y Noa, dos edificios diseñados para redefinir el concepto de espacios laborales en la ciudad. Apostando por la sostenibilidad, la eficiencia energética y el bienestar de los trabajadores, estos inmuebles han sido presentados en un evento que contó con la participación de expertos inmobiliarios y representantes de sectores en crecimiento.

«Queremos ayudar a transformar el mercado de oficinas de Málaga con edificios inteligentes que apuesten por los espacios amplios y naturales, y fomenten el bienestar físico y emocional de los usua-

rios», destacó Juan Conejo, director de promoción de Andalucía Oriental de Grupo Insur.

Ágora: sostenibilidad y vistas al mar

Ubicado en el Paseo Marítimo de Málaga, el edificio Ágora es un referente en oficinas sostenibles. Diseñado por Dpya Arquitectura, cuenta con 9.186 metros cuadrados de oficinas y 726 metros cuadrados de terrazas panorámicas con vistas al Mediterráneo.

Con una inversión de 37 millones de euros, el edificio destaca por su diseño inteligente y su apuesta por la eficiencia energética, contando con certificaciones Breeam

Excelente, Well Oro y WiredScore Oro. La finalización de las obras está prevista para septiembre de 2025.

Noa: innovación y naturaleza en Martiricos

El segundo proyecto, Noa, se encuentra en el parque de Martiricos, una zona verde estratégica en la ciudad. Diseñado por L35 Architects, abarca 10.900 metros cuadrados distribuidos en seis plantas, con capacidad para 850 trabajadores.

Con Ágora y Noa, Grupo Insur refuerza su compromiso con la innovación y la sostenibilidad, posicionando a Málaga.



# El proyecto 5GVEC de Dekra en Málaga realiza las primeras pruebas de vehículos autónomos conectados

El Centro de Innovación y Ensayos de Dekra en Málaga ha iniciado las primeras pruebas del proyecto 5GVEC (5G Vehicle Edge Computing), centrado en el desarrollo y validación de vehículos autónomos conectados mediante tecnología 5G.

Este proyecto tiene como objetivo principal mejorar la seguridad vial y la eficiencia en la movilidad, integrando soluciones avanzadas de comunicación y procesamiento de datos en tiempo real.

Innovación en movilidad inteligente

El proyecto 5GVEC se destaca por la implementación de una aplicación de gestión de trayectorias, una base de datos de incidencias y un middleware que optimiza la comunicación entre vehículos y la infraestructura vial.

Estas herramientas permiten una

coordinación precisa y una respuesta rápida ante situaciones imprevistas en la carretera, potenciando la seguridad y reduciendo el riesgo de accidentes.

Colaboración y desarrollo tecnológico

Liderado por Dekra, el proyecto cuenta con la colaboración de empresas tecnológicas como Ericsson, Tinámica, Tupl, Softcrits, Premo y Top Digital. Con una inversión superior a los 4,6 millones de euros, 5GVEC forma parte de la iniciativa Innova IRV en Málaga, enfocada en impulsar la conducción conectada y la movilidad autónoma.

Este esfuerzo conjunto busca posicionar a Málaga como un referente en innovación tecnológica aplicada al sector automotriz.

Pruebas y próximos pasos

Las pruebas iniciales se están llevando a cabo en entornos controlados dentro del centro de Dekra, evaluando la interacción entre vehículos autónomos y su capacidad para comunicarse eficazmente con la infraestructura circundante. Los resultados obtenidos hasta el momento son prometedores y sientan las bases para futuras implementaciones en escenarios urbanos reales. Se espera que, en las siguientes fases, el proyecto extienda sus pruebas a vías públicas de Málaga, involucrando a autoridades locales y a la comunidad para una integración efectiva de esta tecnología en el día a día de la ciudad.

Con iniciativas como 5GVEC, Málaga refuerza su compromiso con la movilidad sostenible y la innovación tecnológica, posicionándose a la vanguardia de las ciudades inteligentes en Europa.



# Junta y empresarios apuestan por la colaboración público-privada para mejorar los espacios productivos de Andalucía

La Junta de Andalucía, junto con empresarios y expertos del sector industrial, ha debatido sobre la importancia de la colaboración público-privada en Andalucía para modernizar y mejorar los más de 2.300 espacios productivos de la comunidad.

El encuentro, organizado por el Consejo Andaluz de Cámaras de Comercio y el Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Ingenieros Industriales, ha analizado los retos y oportunidades en estos enclaves estratégicos para el desarrollo económico.

Una nueva ley para impulsar la industria andaluza

Durante el foro, el consejero de Industria, Energía y Minas, Jorge Paradela, presentó la Ley de Espacios Productivos para el fomento de la industria en Andalucía (LEPA), que será tramitada en el primer semestre del año. Su objetivo es convertir estos recintos en espacios generadores de oportunidades, con un modelo de gobernanza basado en la colaboración público-privada y una mayor coordinación entre administraciones.

Para reforzar la competitividad del sector antes de la aprobación de la ley, la Consejería lanzará una orden de ayudas de 50 millones de euros, destinadas a la modernización y efi-

ciencia energética de los polígonos industriales.

Simplificación administrativa y modernización del sector

El presidente de las Cámaras de Comercio de Andalucía, Javier Sánchez Rojas, subrayó la necesidad de seguir avanzando en la simplificación administrativa y la digitalización de los espacios productivos, apostando por modelos más innovadores, sostenibles y eficientes.

Por su parte, el presidente del Consejo Andaluz de Colegios de Ingenieros Industriales, Juan Carlos Durán, defendió que «sin industria no hay futuro», destacando la importancia de leyes que se adapten a los cambios del sector.

Un modelo de gobernanza colaborativa

El foro contó con la participación de expertos del sector industrial y representantes de espacios productivos. Entre ellos, Margarita Rincón, presidenta de la Asociación de Espacios Productivos de Andalucía, quien insistió en la necesidad de atender las demandas de las pymes para mejorar la gestión de estos recintos.

El experto jurídico Manuel Mingorance recalcó la urgencia de aprobar la nueva ley para impulsar la com-

petitividad industrial, asegurando que «Andalucía no puede seguir con modelos del siglo XX».

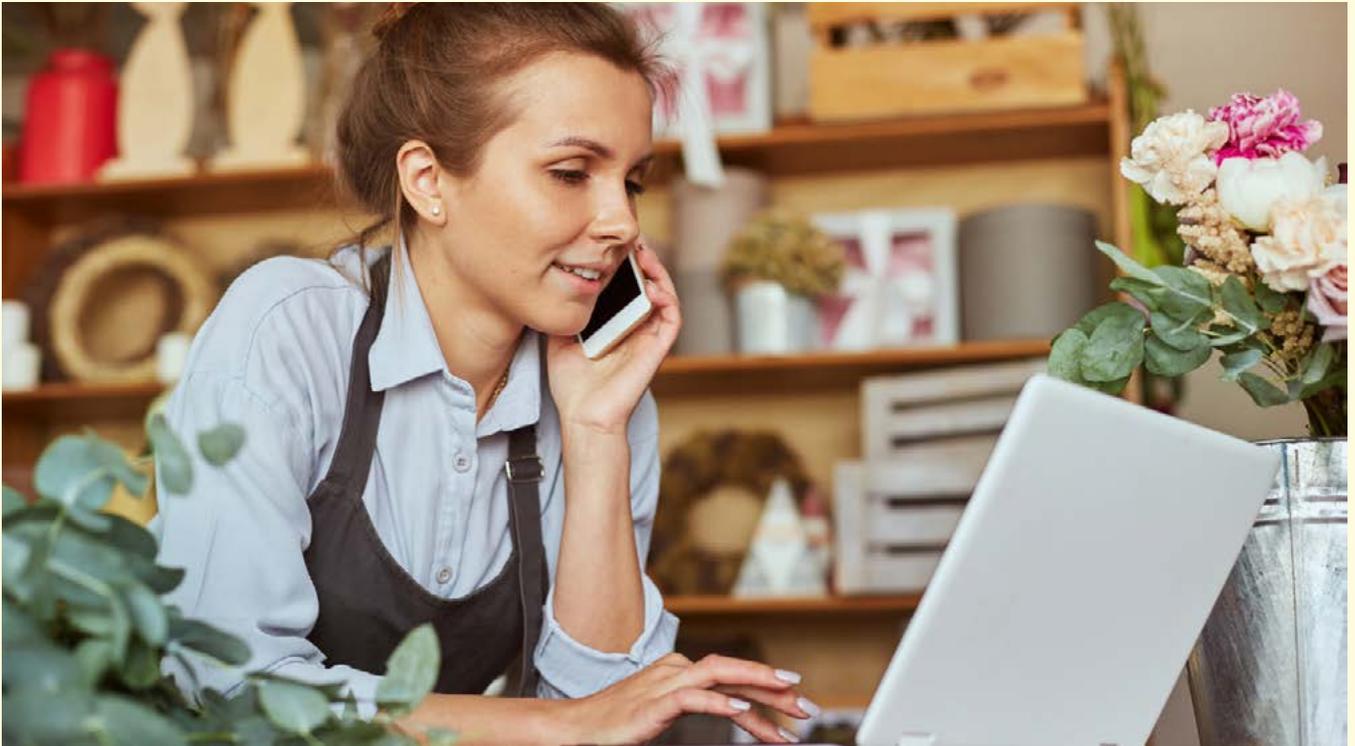
Asimismo, el presidente de la Federación de Parques Empresariales de Valencia, Diego Romá, expuso los beneficios que la ley aplicada en su comunidad ha tenido en la modernización de los polígonos industriales.

Hacia un futuro más sostenible e innovador

El debate también abordó la necesidad de incorporar sostenibilidad, digitalización, eficiencia energética y economía circular en los espacios productivos de Andalucía. Además, se destacó la importancia de reservar suelo industrial para facilitar la llegada de nuevos inversores y proyectos.

El director general de la Escuela de Organización Industrial (EOI), José Bayón, cerró el encuentro reafirmando el apoyo de su institución al tejido productivo andaluz, animando a las empresas a participar en programas que impulsen el desarrollo económico y la innovación.

Con este encuentro, se refuerza la apuesta por la colaboración público-privada en Andalucía, clave para la modernización y competitividad de los espacios productivos, fundamentales en la estrategia de crecimiento industrial de la comunidad.



## Primera regularización de cotizaciones: más de 880.000 autónomos deberán ajustar sus cuotas

La Tesorería General de la Seguridad Social (TGSS) ha informado que el 50,7% de los 3,7 millones de autónomos que estuvieron en alta durante 2023 deberán regularizar sus cuotas.

De estos, el 23,85% (aproximadamente 880.000 autónomos) han cotizado por debajo del tramo que les corresponde según sus rendimientos reales, por lo que deberán ajustar al alza sus aportaciones.

Por otro lado, el 26,85% de los autónomos ha cotizado por encima de su tramo, lo que les da derecho a una devolución o a mantener su base de cotización actual. De estos, cerca de

429.000 trabajadores han optado por mantener su base de cotización de 2022, lo que, según el secretario de Estado de Seguridad Social y Pensiones, Borja Suárez, refleja una apuesta por mejores prestaciones y pensiones futuras.

En términos económicos, se estima que aquellos que han cotizado de más recibirán una devolución media de 600 euros, mientras que quienes han cotizado por debajo deberán abonar un promedio de 450 euros para regularizar su situación.

Este proceso de regularización se enmarca en el nuevo sistema de cotización por ingresos reales imple-

mentado en 2023, que busca alinear las aportaciones de los autónomos con sus ingresos efectivos, sustituyendo el anterior modelo en el que los trabajadores por cuenta propia elegían su base de cotización.

De cara a 2025, las cuotas mensuales de los autónomos oscilarán entre 200 y 590 euros, dependiendo de sus ingresos, según lo establecido en la última reforma de pensiones del Gobierno.

Este ajuste busca una mayor equidad en el sistema de Seguridad Social, asegurando que las cotizaciones reflejen de manera más precisa la realidad económica de los autónomos.

·EMPRESARIA DEL MES·





**"Siempre aposté por Málaga  
y por mí misma: el éxito es  
cuestión de constancia"  
Conchi Domínguez**

*Desde sus inicios en los medios de comunicación hasta convertirse en una empresaria referente en Málaga, Conchi Domínguez ha construido un espacio donde el networking va más allá de los eventos: se trata de generar relaciones de confianza y oportunidades reales. Como CEO de Impulsa Hoy, ha creado un club de negocios que conecta empresas y emprendedores con un enfoque estructurado y efectivo. En esta entrevista, nos habla de su trayectoria, el impacto del networking y la reciente expansión del club a Sevilla.*

## **Conchi, cuéntanos un poco sobre ti. ¿Cómo fueron tus inicios en el mundo empresarial?**

Soy malagueña y siempre he creído en mi tierra como una ciudad llena de oportunidades. Mientras muchos buscaban fuera, yo aposté por quedarme. A pesar de mi profesión como bailarina profesional, nunca necesité irme a otro sitio. Aquí he trabajado, he crecido y me he buscado muy bien la vida.

Málaga no es un éxito reciente ni casual. Durante los últimos 25 años, los malagueños hemos construido con esfuerzo, visión y dedicación lo que hoy muchos quieren aprovechar.

---

*“Málaga no es un éxito reciente ni casual. Durante los últimos 25 años, los malagueños hemos construido con esfuerzo, visión y dedicación lo que hoy muchos quieren aprovechar”*

---

Ahora llegan de fuera queriendo marcarse el tanto, como si este crecimiento hubiera surgido de la nada.

La realidad es que Málaga es un referente a todos los niveles: cultural, empresarial, tecnológico y turístico. Pero esto no ha pasado de un día para otro. Antes de que nuestra ciudad estuviera en todas las portadas, ya había malagueños apostando por ella, y yo una de ellas, trabajando duro para que hoy sea lo que es.

Algunos llegan vendiendo humo, presumiendo de traer aire fresco. Pero que no se equivoquen: Málaga y los malagueños seguimos trabajando y sobre todo, manteniendo nuestras costumbres y tradiciones, y nunca perderemos nuestra identidad.

Como siempre, acogemos a quienes vienen con los brazos abiertos, porque Málaga es hospitalaria y generosa. Pero hay algo que debe quedar claro: el mérito es de los malagueños.

El trabajo ya está hecho. Ahora queda seguir creciendo juntos.

Todo esto me lleva a que desde siempre he sido una persona inquieta y muy creativa.

Mis inicios en el mundo empresarial fueron un camino de aprendizaje constante, en el que fui descubriendo mi pasión por conectar personas y generar sinergias que aporten valor real.

Sin embargo, mi decisión de emprender nace de la necesidad de seguir avanzando. Tener un jefe y trabajar para otros no me permitiría crecer al ritmo que yo quería.

Me di cuenta de que el talento y la experiencia que había recogido durante años eran mejores empleados en mí misma, en mi propio proyecto, donde pudiera desarrollar todo mi potencial sin limitaciones.

## **¿Siempre tuviste vocación emprendedora o fue algo que surgió con el tiempo?**

La vocación emprendedora siempre estuvo en mí, aunque no lo supe desde el principio. A lo largo de los años, me di cuenta de que quería trabajar en algo donde pudiera ser dueña de mi tiempo y aportar valor a los demás de una manera más directa.

Estando en el mundo de los medios de comunicación fue cuando realmente empecé a estar cerca de las empresas y comprender cómo funcionaban los negocios desde dentro. Ese contacto me abrió los ojos y me hizo darme cuenta de que mi evolución sería la de tener mi propia empresa, marcándome así un objetivo.

## **Antes de crear Impulsa Hoy, ¿en qué sectores trabajaste y qué aprendizajes te llevaste de esas experiencias?**

Trabajé en distintos sectores, desde la formación, pasando por la salud hasta los medios de comunicación. Cada experiencia me enseñó algo clave: la importancia de las relaciones, de la confianza y de rodearse de personas con valores afines.

En el sector de los medios de comunicación, fue donde descubrí mi verdadera pasión por la comunicación y el contacto con las empresas. Esa experiencia me convirtió en una experta en conectar personas y entender sus necesidades, algo que hoy aplico en Impulsa Hoy para ayudar a emprendedores y empresarios a generar oportunidades reales de negocio.

## **¿Cuál ha sido el mayor reto al que te has enfrentado en tu trayectoria profesional?**

Sin duda, emprender y hacer crecer un proyecto propio. Al principio, convencer a otros de una visión que aún está tomando forma no es fácil. Pero con esfuerzo, trabajo, dedicación y mucha constancia, todo empieza a encajar.

## **Si pudieras darle un consejo a esa Conchi que estaba comenzando, ¿qué le dirías?**

Que va a conseguir todo lo que se proponga, que confíe más en sí misma, que cada obstáculo es parte del camino y que lo importante es no rendirse nunca y sobre todo y lo más importante, que nunca deje de ser ella misma.

## **¿Cómo surgió la idea de fundar Impulsa Hoy? ¿Hubo algún momento clave que te llevó a dar el paso?**

Siempre he sido una persona a la que le ha gustado ayudar a los demás, y esa vocación fue clave en la creación de Impulsa Hoy. El momento decisivo llegó cuando me di cuenta de que en el lugar donde estaba ya no podía avanzar más y necesitaba un cambio en mi vida.

En ese punto, vi una gran oportunidad en el networking y comprendí que podía crear un espacio realmente necesario para muchos emprendedores y empresarios, un lugar donde las conexiones fueran auténticas y generaran oportunidades de crecimiento.

Así nació Impulsa Hoy, con la visión de conectar empresas y aportar valor a quienes forman parte de él.

## **¿Qué necesidades detectaste en el mundo empresarial que te hicieron pensar que un club de negocios como Impulsa Hoy era necesario?**

Vi que muchos empresarios tenían dificultades para encontrar clientes, proveedores y colaboradores de confianza. La falta de tiempo y de estrategias efectivas hacía que el networking tradicional no fuera suficiente.

Por eso, en Impulsa Hoy incluimos un elemento clave: una figura conectora, como yo, que se preocupa por las necesidades de cada empresa, las guía y les ayuda a conectar con las personas adecuadas para que surjan oportunidades reales de negocio.

De esta manera, no dejamos las relaciones al azar, sino que trabajamos activamente para que los encuentros sean productivos.

---

*“Impulsa Hoy nació con la visión de conectar empresas y aportar valor a quienes forman parte de él”*

---

## **¿Cómo definirías en pocas palabras el propósito de Impulsa Hoy?**

Somos expertos en dinamizar el tejido empresarial y conectar empresas a través de eventos empresariales y de Networking, creando oportunidades reales de negocio.

## **En un mundo tan digitalizado, ¿por qué sigue siendo importante crear conexiones personales y redes de negocio?**

Porque las relaciones humanas siguen siendo la base de cualquier negocio.

La confianza no se construye solo con un mensaje en redes, un mail o una APP, sino con encuentros reales, conversaciones, ponernos caras para tener ese feeling que nos permita hacer negocios, esta manera es la única que entienden los empresarios.

## **¿Qué diferencia a Impulsa Hoy de otros clubes de networking y qué valores lo hacen especial?**

Nuestro club se basa en la cercanía, el compromiso y la calidad de las conexiones. No buscamos volumen, sino que cada miembro realmente encuentre oportunidades reales de negocio.

Lo que nos diferencia con respecto a las asociaciones empresariales, está claro que no dependemos de agendas políticas ni recibimos subvenciones de ningún tipo, ya que nuestra gestión es completamente privada.

Nos sostenemos únicamente con las cuotas de nuestros socios, lo que nos permite ofrecer servicios más profesionalizados y enfocados en sus necesidades reales sin rendir pleitesía a ningún estamento público ni partido político y sobre todo, sin postureo.

En cuanto a lo que nos diferencia de otros clubes de networking, nosotros ofrecemos un networking guiado, estructurado y selectivo, asegurándonos de que cada conexión tenga un propósito que es la de generar confianza y oportunidades reales de negocio.

No se trata solo de reunir gente, sino de crear un ecosistema donde cada empresario pueda crecer de manera efectiva.

## **¿Cuáles son las claves para crear una red de contactos sólida y efectiva?**

Escuchar las necesidades de los empresarios, entenderlas bien como empresaria y persona conectora, creando así un círculo de confianza que nos da credibilidad dentro del tejido empresarial malagueño, hablando el mismo idioma, teniendo las mismas inquietudes y los mismo problemas, todo esto hace que surjan negocios reales que es lo que verdaderamente le importa a los empresarios.

Estos negocios aportan beneficio a la sociedad malagueña y esta es mi manera de trabajar desde mis inicios hasta hoy en día aportando valor a mi tierra en estos últimos 35 años y así seguirá siendo, como Empresaria y como Malagueña.

## **¿Qué errores crees que cometen muchos empresarios cuando intentan hacer networking?**

Pensar solo en vender a corto plazo y no en construir relaciones de confianza.

---

*“La confianza no se construye solo con un mensaje en redes, un mail o una app, sino con encuentros reales, conversaciones y ese feeling que nos permite hacer negocios”*

---



# IMPULSA HOY

CLUB DE NEGOCIOS

¿QUIERES

**IMPULSAR**

**TU NEGOCIO**

**SIGUIENTE NIVEL?**

**HablaConmigo**

*Monchi Domínguez*

90 00 00 66

@impulsahoy.es





El networking es una inversión a medio y largo plazo.

**En tu experiencia, ¿qué impacto tiene un buen networking en el crecimiento de una empresa o un emprendedor?**

Es clave. Un buen networking puede abrir puertas que de otra manera tardarían años en abrirse.

**¿Cómo pueden las pymes aprovechar mejor este tipo de espacios de negocio?**

Siendo proactivas, asistiendo a los eventos con una mentalidad abierta y aportando valor a la estructura selectiva del Club.

**¿Qué historia de éxito dentro de Impulsa Hoy te ha marcado más?**

Hay muchas, pero me emociona ver cómo pequeños emprendedores han podido expandir su negocio gracias a las conexiones dentro del club.

**¿Cómo ha evolucionado Impulsa Hoy desde su inicio hasta hoy?**

Ha crecido no solo en número de miembros, sino en estructura, calidad en los negocios y profesionalización.

Nos hemos convertido en un referente en el Networking empresarial en la provincia de Málaga y no es de extrañar que ya seamos una asignatura a estudiar para muchos del sector.

**¿Tienes planes de expansión o nuevas iniciativas en el club de negocios?**

¿Planes? No, realidades. Este 2025 hemos abierto delegación en Sevilla.

El 50% de las empresas en Andalucía están concentradas en Málaga y Sevilla por lo que nos hemos propuesto crear un puente para seguir creando muchas más oportunidades de negocio y aportar más valor a nuestros socios.

**Después de todo tu camino recorrido, ¿qué es lo que más te enorgullece de tu trayectoria?**

Haber creado un espacio donde los empresarios confían en nosotros para hacer crecer sus negocios.

**Para los emprendedores que nos leen y que pueden estar dudando en dar el paso, ¿qué les dirían?**

Que el mejor momento para empezar es ahora.

El miedo siempre estará ahí, pero lo importante es avanzar con determinación y rodearse de una red de apoyo como nuestro Club de Negocios.

El camino es duro pero si se hace acompañado, irá mucho mejor.

Aquí estamos nosotros con nuestra primera toma de contacto:

¿En qué te podemos ayudar?

La respuesta es tuya...

---

*“El mejor momento para empezar es ahora. El miedo siempre estará ahí, pero lo importante es avanzar con determinación y rodearse de una red de apoyo”*

---



A middle-aged man with short, graying hair, wearing a grey suit jacket, a white shirt, and a red tie with a repeating pattern. He is smiling slightly and giving a thumbs-up gesture with his right hand. A small red and white logo is pinned to his lapel.

# **Los mejores clubes de negocios en Málaga: conexiones estratégicas para el éxito empresarial**

*Descubre los clubes de negocios más influyentes de Málaga, cómo pueden impulsar el crecimiento de tu empresa y las ventajas de pertenecer a una red de contactos profesional.*

---

*"Los clubes de negocios se han convertido en puntos de encuentro clave para empresarios y profesionales que buscan ampliar su red de contactos, generar nuevas oportunidades y acceder a formación especializada"*

---

Hacer crecer un negocio no solo depende del talento y el esfuerzo individual, sino también de las oportunidades que surgen al estar rodeado de las personas adecuadas. En Málaga, los clubes de negocios se han convertido en puntos de encuentro clave para empresarios y profesionales que buscan ampliar su red de contactos, generar nuevas oportunidades y acceder a formación especializada. Pertenecer a una de estas redes permite intercambiar experiencias, ganar visibilidad y establecer alianzas estratégicas que pueden marcar la diferencia en el desarrollo de una empresa. En este reportaje, exploramos algunos de los clubes más influyentes de la provincia, como BNI Málaga, Gastroclub, Impulsa Hoy, Rotary Puerto Banús y Neting, y analizamos cómo pueden impulsar el crecimiento empresarial y profesional de sus miembros.

El mundo empresarial no solo se trata de ofrecer un buen producto o servicio. La clave está en conectar con las personas adecuadas, aquellas que pueden aportar conocimiento, contactos y oportunidades. En Málaga, cada vez más empresarios y emprendedores han encontrado en los clubes de negocios una forma de expandirse, aprender y generar nuevas relaciones comerciales.

Estos espacios van mucho más allá de una simple reunión entre profesionales. Son comunidades que fomentan la colaboración, la visibilidad y el crecimiento mutuo. Al formar parte de un club, un empresario puede acceder a clientes potenciales, conocer proveedores de confianza, aprender de la experiencia de otros y hasta encontrar mentores que le ayuden a superar retos.

Pero ¿qué clubes destacan en Málaga y qué ofrecen realmente a sus miembros?

Si estás pensando en unirse a una red profesional, aquí te presentamos cinco de los clubes más influyentes de la provincia, cada uno con su propia esencia y beneficios.

### **BNI Málaga: el poder del boca a boca**

Si hay un club que ha demostrado el valor del networking estructurado, es BNI Málaga. Este grupo forma parte de una organización internacional presente en más de 70 países, basada en un concepto claro: "Givers Gain" o, en otras palabras, "ganar dando".

Los miembros de BNI se reúnen semanalmente para compartir referencias de negocio y apoyarse mutuamente en la generación de oportunidades. Su sistema está diseñado para que cada profesional se convierta en un embajador del negocio de los demás, fomentando así una red de contactos de alto valor.

Gracias a esta dinámica, BNI Málaga se ha consolidado como una de las opciones más efectivas para quienes buscan un flujo constante de recomendaciones y clientes potenciales.

### **Gastroclub: negocios y gastronomía en la misma mesa**

Las mejores conversaciones muchas veces ocurren alrededor de una mesa, y Gastroclub lo sabe bien. Este club combina dos grandes pasiones: la gastronomía y los negocios. Cada encuentro es una oportunidad para compartir experiencias en un ambiente distendido, donde los empresarios pueden conocerse sin la presión de una reunión formal.

Gastroclub organiza cenas exclusivas, catas, maridajes y eventos donde la buena mesa es el punto de partida para establecer relaciones de confianza. Su enfoque es claro: crear una red de contactos basada en la cercanía y el disfrute, donde los negocios surgen de forma natural.

### **Impulsa Hoy: formación y crecimiento para empresarios**

Los negocios no solo necesitan contactos, sino también conocimiento. Impulsa Hoy es un club que apuesta



por la formación como pilar fundamental para el crecimiento empresarial. Aquí, los socios acceden a mentorías, talleres y charlas especializadas sobre liderazgo, innovación y estrategia.

Además del aprendizaje, Impulsa Hoy ofrece una comunidad de apoyo, donde empresarios de distintos sectores pueden compartir retos, buscar sinergias y recibir asesoramiento para potenciar sus proyectos. Es un espacio ideal para quienes buscan mejorar sus habilidades y rodearse de personas con mentalidad de crecimiento.

### **Rotary Puerto Banús: negocios con impacto social**

Para muchos empresarios, el éxito va más allá de los beneficios económicos. Rotary Puerto Banús es un club que combina el networking con el compromiso social, ofreciendo a sus miembros la posibilidad de participar en proyectos humanitarios mientras establecen relaciones profesionales.

Este club forma parte de Rotary International, una de las organizaciones de servicio más grandes del mundo. A través de sus actividades, sus miembros pueden generar un impacto positivo en la comunidad, al tiempo que crean vínculos empresariales en un entorno de valores y responsabilidad social.

### **Neting: la importancia de generar confianza**

No se trata solo de hacer contactos, sino de construir relaciones sólidas. Neting es un club que pone el foco en la confianza y la colaboración a largo plazo. Su dinámica se basa en reuniones estructuradas donde los miembros pueden presentar sus negocios, compartir experiencias y establecer conexiones estratégicas.

Este club no busca el networking superficial, sino crear comunidades de apoyo en las que los empresarios se ayuden mutuamente a crecer. Su

metodología incluye formación en habilidades de comunicación, liderazgo y generación de oportunidades, lo que hace que cada reunión sea realmente productiva.

Más allá del nombre y la estructura de cada club, lo cierto es que unirse a una red profesional tiene beneficios que pueden marcar la diferencia en cualquier negocio:

- Más visibilidad: estar presente en un club aumenta la exposición de tu empresa y te da la oportunidad de generar confianza en tu sector.
- Nuevas oportunidades: al rodearte de otros profesionales, aumentan las posibilidades de encontrar clientes, proveedores o socios estratégicos.
- Formación y aprendizaje: muchos clubes ofrecen charlas y mentorías que permiten actualizarse y mejorar habilidades.
- Red de apoyo: emprender y gestionar un negocio puede ser un reto solitario. Formar parte de una comunidad empresarial permite intercambiar experiencias y recibir ayuda en momentos clave.
- Crecimiento personal y profesional: al compartir espacio con personas con mentalidad emprendedora, se fomenta la motivación, la inspiración y el desarrollo continuo.

El crecimiento empresarial no solo depende de lo que una empresa vende, sino de las conexiones que construye. Unirse a un club de negocios no es solo una estrategia comercial, sino una inversión en relaciones que pueden abrir puertas en el momento menos esperado.

En Málaga, clubes como BNI Málaga, Gastroclub, Impulsa Hoy, Rotary Puerto Banús y Neting han demostrado ser espacios donde las oportunidades no solo se encuentran, sino que se crean. Para cualquier empresario que quiera ampliar su alcance, mejorar su formación y rodearse de personas que sumen valor a su proyecto, formar parte de una de estas comunidades puede ser el impulso que marque la diferencia.

---

*"En Málaga, clubes como BNI Málaga, Gastroclub, Impulsa Hoy, Rotary Puerto Banús y Neting han demostrado ser espacios donde las oportunidades no solo se encuentran, sino que se crean"*

---





I C O N M

ICONM.ES

# Gabinete de prensa para RSC ¿Cómo comunicar el compromiso social de tu empresa de forma efectiva?

*Por Rocío Espinosa*

La Responsabilidad Social Corporativa (RSC) ya no es solo un concepto complementario dentro de las empresas, sino un pilar esencial para generar confianza y diferenciarse en un mercado cada vez más competitivo. Sin embargo, de poco sirve desarrollar iniciativas de impacto si no se comunican de manera efectiva. En este contexto, el gabinete de prensa se convierte en una herramienta clave para visibilizar el compromiso social de las empresas, asegurando que sus acciones lleguen al público adecuado y refuercen su reputación de marca.

En ICONM Comunicación, entendemos que la comunicación de la RSC debe ir más allá de simples notas de prensa o publicaciones en redes sociales. Es fundamental construir una estrategia sólida que permita transmitir de forma auténtica y coherente los valores y compromisos de la empresa. A través de

un enfoque personalizado, creamos mensajes alineados con la identidad de cada negocio, asegurando que la RSC no se perciba como una estrategia de marketing, sino como un compromiso real y tangible.

El gabinete de prensa de ICONM Comunicación trabaja en la creación y difusión de contenidos estratégicos en medios de comunicación, adaptando cada mensaje a los canales adecuados. Desde la redacción de comunicados hasta la gestión de entrevistas y reportajes en medios especializados, nos encargamos de que la RSC de tu empresa tenga el protagonismo que merece. Además, nos aseguramos de que la información se transmita de manera clara y atractiva, conectando con la audiencia y generando impacto positivo.

La transparencia y la autenticidad son fundamentales en la comunicación de la RSC. Por ello, ayudamos

a las empresas a estructurar su mensaje de manera honesta, destacando sus iniciativas con datos concretos y casos reales que refuercen su credibilidad. A su vez, diseñamos estrategias de seguimiento y medición de impacto, permitiendo a las empresas evaluar el alcance de sus acciones y optimizar su comunicación de manera continua.

Invertir en un gabinete de prensa especializado en RSC no solo permite a las empresas ganar visibilidad, sino también fortalecer su reputación y consolidar su relación con clientes, empleados y la sociedad en general. En ICONM Comunicación, confeccionamos estrategias a medida para que cada empresa pueda contar su historia de una manera auténtica y efectiva. Porque comunicar bien la RSC no solo refuerza la marca, sino que también impulsa el cambio y el impacto social.

DESAYUNOS  
INFORMATIVOS

# PYMES VALIENTES

MARÍA JOSÉ ANDRADE

Mujeres Valientes  
[info@mujeresvalntes.es](mailto:info@mujeresvalntes.es)

ROCIO ESPINOSA

PYMES Magazine  
[rocioespinosa@pymesmagazine.es](mailto:rocioespinosa@pymesmagazine.es)

# ABOGACÍA

## Las ventajas de un pagaré y del juicio cambiario en la reclamación de deudas



José Antonio Molina Garrido  
MGR abogados

El pagaré es un título valor ampliamente utilizado en las transacciones comerciales y financieras. Su principal ventaja radica en su carácter ejecutivo, lo que facilita la reclamación de una deuda mediante el juicio cambiario. Este procedimiento legal es rápido y efectivo, brindando seguridad al acreedor.

### Ventajas del pagaré para el acreedor

1.- Seguridad y certeza jurídica: el pagaré representa una obligación clara y documentada del deudor, lo que facilita su exigibilidad y reduce la posibilidad de litigios prolongados.

2.- Fuerza ejecutiva: su carácter de título valor permite iniciar un juicio ejecutivo o cambiario sin necesidad de demostrar la existencia de la deuda, lo que simplifica el procedimiento legal.

3.- Rapidez en la reclamación: al ser un documento ejecutivo, reduce los tiempos procesales y favorece la pronta recuperación del crédito, evitando largos procesos judiciales.

4.- Facilidad de cobro: permite al acreedor solicitar embargos preventivos sobre bienes del deudor para garantizar el pago, protegiendo sus derechos patrimoniales.

5.- Transmisibilidad: un pagaré puede ser endosado a un tercero, lo que permite su cesión y otorga mayor flexibilidad a las operaciones financieras.

En el caso de que el pagaré resulte impagado deberemos acudir al juicio cambiario, aquí exponemos sus

ventajas:

1.- Procedimiento sumarísimo: es un proceso judicial más rápido que los juicios ordinarios, reduciendo costos y tiempos.

2.- Carga de la prueba invertida: el pagaré genera una presunción a favor del acreedor, siendo el deudor quien debe probar la inexistencia de la deuda o vicios en el documento.

3.- Embargo inmediato: permite solicitar medidas cautelares como el embargo de bienes desde el inicio del proceso para garantizar el pago, asegurando la solvencia del deudor.

4.- Ejecución directa: evita discusiones extensas sobre la validez de la deuda, dado que el pagaré tiene fuerza probatoria suficiente.

5.- Menor riesgo de insolvencia: al ser un proceso ágil, se minimiza el riesgo de que el deudor se deshaga de su patrimonio antes de que el acreedor pueda cobrar.

Por todo lo anterior, el pagaré es una herramienta eficaz para asegurar el pago de una deuda, y su ejecución mediante un juicio cambiario ofrece un procedimiento rápido y seguro para los acreedores. Este mecanismo legal no sólo agiliza la recuperación de créditos impagados, sino que también protege los intereses del acreedor a través de medidas cautelares y la facilidad en la prueba. Contar con un pagaré y la posibilidad de recurrir al juicio cambiario es una opción altamente recomendable para empresas y particulares que desean garantizar el cumplimiento de sus transacciones.

# FORMACIÓN EMPRESARIAL

---

## Ventajas de la formación programada para el desarrollo de los empleados



**Antonio Calle**  
CEO de Altior Certificación

Los programas de formación programada son una estrategia esencial para las empresas que buscan un crecimiento sostenible y una mano de obra cualificada.

Ofrecer sesiones de formación coherentes y estructuradas ayuda a los empleados a mantenerse al día en sus funciones, fomenta la lealtad y garantiza que la empresa siga siendo competitiva en un mercado en constante cambio.

Uno de los beneficios más importantes de la formación programada es el desarrollo de habilidades. Los empleados que reciben formación continua están mejor preparados para manejar nuevas tecnologías, procesos y tendencias del sector, lo que aumenta tanto la confianza como la productividad.

Esto conduce a una mano de obra que no sólo es competente, sino también adaptable a los cambios en su campo.

La formación programada también fomenta el compromiso y la retención.

Cuando las empresas invierten en el crecimiento de sus empleados, envían un poderoso mensaje: se les valora. Este sentimiento de aprecio fomenta la lealtad y reduce la rotación, ahorrando en última instancia los costes asociados a la contratación y la incorporación.

Además, la formación mejora la eficacia de la organización. Cuando los empleados reciben una formación

constante, comprenden los últimos protocolos y procedimientos, lo que reduce los costosos errores y mejora la productividad general.

Los equipos que actualizan regularmente sus conocimientos pueden completar las tareas con mayor rapidez y precisión, lo que permite flujos de trabajo más fluidos y un entorno más colaborativo.

Por último, la formación estructurada ayuda a crear una cultura de aprendizaje continuo.

Esta cultura anima a los empleados a buscar la superación personal y la innovación, rasgos esenciales para las empresas que aspiran a liderar sus sectores.

Invertir en formación es un enfoque proactivo que beneficia tanto a los empleados como a la empresa, impulsando el éxito a largo plazo.

---

*“Los empleados que reciben formación continua no solo son más competentes, sino también más adaptables a los cambios en su campo”*

---

# MARKETING DIRECTO

## Cómo convertir a tus clientes en embajadores de marca, haz que te recomienden



**David Muñoz**

CEO Pintarorja, Branding y Social Media

Imagina que acabas de conocer un nuevo restaurante; una comida que está riquísima y un toque diferente, con una atención que te hace sentir especial; importante.

¿Qué es lo primero que haces? Se lo cuentas a alguien. Eso es el boca a boca, el motor más poderoso del marketing. Y lo mejor de todo: es gratis. Pero se planifica y trabaja para provocarlo.

Según Nielsen (líder mundial en medición de datos y análisis), el 92% de los consumidores confía más en las recomendaciones de amigos y familiares que en cualquier tipo de publicidad. Además los clientes referidos gastan un 13% más que un cliente nuevo atraído por publicidad tradicional (Journal of Marketing).

¿Conclusión? Si no trabajas en convertir a tus clientes en embajadores, estás perdiendo la mejor baza de fidelización y captación.

### ¿Cómo hacen las marcas más recomendadas?

Las grandes marcas saben que no basta con vender un producto, hay que generar una experiencia memorable. Starbucks, por ejemplo, no vende café, sino pertenencias: personaliza cada pedido con el nombre del cliente, incentiva el uso de su aplicación con recompensas y ha creado una cultura de estilo de vida alrededor de su marca, además de otros productos para hacer ventas cruzadas.

### ¿Cómo aplicarlo?

Hazte memorable; ¿Qué hace que tu marca sea inolvidable? ¿El servicio, el packaging, una nota escrita a mano en cada pedido?. Pequeños gestos generan grandes impactos.

Crea un programa de referidos; Dropbox creció un 3900% en 15 meses gracias a su estrategia de recompensas por referidos. Puedes implementar descuentos, regalos o contenido exclusivo para quienes traigan nuevos clientes.

Que compartir tu marca sea irresistible; Usa hashtags propios, crea retos o invita a tus clientes a compartir sus experiencias contigo. El contenido generado por el usuario aumenta la confianza y viraliza tu marca.

Convierte a tus clientes en protagonistas; Testimonios reales, y casos de éxito. Pero sobre todo hazlos divertidos, que no huela a venta. La confianza se construye con autenticidad.

Escucha y responde con cercanía; No hay nada más frustrante que una marca que ignora a sus clientes. Responde rápido, personaliza las respuestas y haz que cada interacción cuente.

Los clientes felices vuelven acompañados.

¿List@ para convertir a tu negocio en el tema de conversación de tus clientes?

Si quieres que tu marca sea la que todos recomiendan, hablemos.

Pero, spoiler: esto se trabaja.

# APRENDIENDO A COMUNICAR

## Storytelling para PYMES: conecta de manera auténtica con tus clientes



**Rocío Espinosa**  
Directora de PYMES Magazine y ICONM  
Comunicación

No te puedes llegar a imaginar cómo una narrativa bien construida va a transformar la imagen de tu negocio para conectar de manera auténtica con tus clientes.

En un entorno empresarial cada vez más competitivo, conectar con el cliente ya no se trata solo de ofrecer un buen producto o servicio, sino de transmitir una historia que refleje la esencia de tu negocio.

El arte del storytelling te permite comunicar de forma sencilla y humana quién eres, qué te motiva y cuáles son los valores que te diferencian.

Imagina que tu empresa es como una persona con una trayectoria llena de experiencias, retos y victorias. Al contar tu historia de manera honesta, consigues que tus clientes se identifiquen contigo y se sientan parte de ese camino. No se trata de embellecer la realidad, sino de destacar esos momentos que han definido tu negocio y que pueden inspirar confianza y empatía. Una narrativa bien construida logra romper las barreras del lenguaje comercial, acercando tu mensaje de forma directa y emocional.

Una de las claves del storytelling es la autenticidad. Utilizar un lenguaje cercano, como si hablaras con un amigo, ayuda a transmitir esa sensación de confianza y cercanía que tanto valoran los clientes. Puedes compartir anécdotas reales, momentos de superación o incluso desafíos que, aunque difíciles, han forjado el

carácter y la identidad de tu empresa. Así, cada palabra se convierte en una invitación a conocer más sobre ti y a formar parte de una comunidad que comparte tus ideales.

Además, una historia bien contada no solo mejora la imagen de marca, sino que también facilita la comunicación en todos los canales: desde tu sitio web hasta tus redes sociales. Al unificar el mensaje y mantenerlo constante, lograrás que cada publicación, cada correo y cada conversación refuercen esa narrativa que has construido con tanto esfuerzo.

La coherencia en el discurso es fundamental para que el cliente sienta que, en cada punto de contacto, está recibiendo el mismo mensaje cálido y honesto.

Si sientes que es el momento de transformar la imagen de tu empresa y conectar de manera genuina con tus clientes, contar tu historia de forma profesional puede marcar la diferencia. Estoy aquí para ayudarte a construir esa narrativa que refleje lo mejor de tu negocio y despierte el interés de tu audiencia.

Contáctame para trabajar juntos en un storytelling que no solo te identifique, sino que también abra las puertas a nuevas oportunidades y relaciones duraderas.

Descubre el poder de una historia auténtica, porque detrás de cada empresa exitosa hay un relato que inspira y conecta.

·CULTURAL·

I AM AN ARTIST I AM ME I AM BRAVE

I AM A V





I AM HISTORY

I AM FREE

I M R

WOMAN

**"El arte no está en los museos, está en la calle y en nuestras luchas"**

**- Verónica Ruth Frías**

Desde la performance hasta el vídeo, Verónica Ruth Frías ha convertido el arte en una herramienta de cuestionamiento y transformación social. Su trabajo gira en torno a la identidad, la mujer en la historia del arte y la reivindicación del espacio femenino en la creación contemporánea. En esta entrevista, la artista nos habla de sus influencias, sus proyectos más icónicos y su visión de un arte que trasciende el museo para convertirse en acción y resistencia.

**Verónica, naciste en Córdoba en 1978 y te graduaste en Bellas Artes por la Facultad de Santa Isabel de Hungría en Sevilla en 2003. ¿Qué te llevó a orientar tu carrera hacia el vídeo y la performance, dejando atrás la pintura?**

Siempre sentí que la pintura me limitaba. Me daba herramientas para plasmar ideas, pero no para vivirlas, y yo necesitaba hacer del arte una experiencia, una acción que interpelara directamente al espectador y lo hiciera partícipe. La performance y el vídeo me permitieron eso: poner el cuerpo, el tiempo y la emoción en el centro del discurso.

**Tu obra se caracteriza por el uso del disfraz, el maquillaje y el camuflaje para adquirir diferentes identidades. ¿Cómo surgió esta forma de expresión en tu trabajo artístico?**

Surge de una necesidad vital de cuestionar la identidad impuesta, de jugar con la idea de ser otra y de evidenciar que lo que somos no es más que una construcción social. El disfraz me permite hablar de lo femenino, de la historia del arte y del rol que nos ha sido asignado a las mujeres, desvelando las trampas del sistema desde dentro.

**El humor y la ironía son elementos fundamentales en tus creaciones, aunque abordas temas muy serios como la construcción de lo femenino y la violencia contra las mujeres. ¿Cómo equilibras estos aspectos en tus obras?**

El humor es un arma poderosa. Nos permite hablar de lo doloroso sin que el mensaje se haga insoportable. Nos da la capacidad de señalar lo absurdo de la opresión y desmontarla desde dentro. Mi trabajo se mueve en ese filo entre la risa y la incomodidad, entre la ternura y la rabia.

---

**“El humor es un arma poderosa. Nos permite hablar de lo doloroso sin que el mensaje se haga insoportable”**

---

**En “Quiero ser Angelina Jolín!” (2005), utilizas tu propio autorretrato intervenido para criticar los cánones de belleza femeninos. ¿Qué te inspiró para crear esta obra y qué mensaje buscabas transmitir?**

En aquel momento, el bombardeo mediático sobre la belleza era asfixiante (y lo sigue siendo). Angelina Jolie representaba ese ideal inalcanzable que la sociedad nos impone. Quise jugar con esa idea desde la parodia, deformando mi rostro y ridiculizando ese deseo impuesto de alcanzar una perfección que no existe.

**En “Disfrazando el arte” (2006), te paseas por zonas rurales de Andalucía caracterizada como artistas icónicos. ¿Qué buscabas explorar con esta performance y cómo fue la reacción del público?**

Quería poner en evidencia cómo las mujeres hemos sido borradas de la historia del arte. Me apropié de la imagen de grandes artistas masculinos para ver cómo reaccionaba la gente. La sorpresa y la confusión fueron maravillosas. En el fondo, estaba señalando la pregunta que nadie hacía: ¿dónde están las mujeres artistas?

**La maternidad es un tema recurrente en tu trabajo, como en la serie “Súper M”. ¿Cómo ha influido tu experiencia personal en la creación de estas obras?**

Ser madre me cambió por completo. La maternidad es un tema invisibilizado en el arte contemporáneo. Nos han hecho creer que ser artista y ser madre son caminos opuestos, y yo quise romper con eso. “Súper M” es mi forma de reivindicar que la maternidad también puede ser un acto político

y artístico.

**Has reimaginado obras clásicas desde una perspectiva feminista, como en “La Última Cena”. ¿Qué te llevó a reinterpretar esta obra y qué mensaje deseas transmitir con ella?**

La historia del arte está llena de imágenes donde las mujeres solo aparecen como musas, santas o pecadoras. En “La Última Cena” cambié las reglas del juego: puse a mujeres en el centro, dándoles voz y presencia. Quise hablar de la sororidad, de la creación colectiva y del espacio que nos pertenece.

**Tu trabajo aborda la discriminación de las mujeres en la historia del arte. ¿Cómo percibes la evolución de la representación femenina en el arte contemporáneo?**

Estamos en un momento de cambio, pero aún queda mucho por hacer. Sigue habiendo pocas mujeres en colecciones, en ferias, en grandes retrospectivas. Se nos reconoce, sí, pero todavía estamos luchando para ocupar un espacio que nos pertenece desde siempre.

**En tus performances, involucras al público y a otras mujeres, como en “Mira que si te quise” (2015). ¿Qué importancia tiene la participación colectiva en tu obra?**

El arte no puede quedarse en un monólogo. Necesita ser colectivo, crear comunidad. En mis obras, la presencia del público o de otras mujeres no es casual, es la esencia de la pieza. Juntas somos más fuertes, juntas creamos nuevos significados.

**El proyecto “PINK POWER” en ARCO 2018 fue una declaración de empoderamiento femenino. ¿Cómo surgió esta iniciativa y qué impacto crees que tuvo en el público?**

Surgió de la necesidad de hacer visible lo invisible. En ARCO, rodeada de una estructura dominada por hombres, quise llevar un ejército de mujeres con mensajes poderosos. Fue una declaración de resistencia y una forma de reclamar nuestro lugar en el arte.

**¿En qué otros proyectos o exposiciones estás trabajando actualmente?**

Estoy desarrollando “La Veda”, un proyecto que habla de identidad, transformación y aceptación. Se estructura en distintas fases, desde la lucha interna entre el “yo” y el “otro yo”, hasta el encuentro con la otredad y la integración en un todo colectivo. Es un trabajo performativo que mezcla danza, acción en vivo y simbolismo visual para hablar de cómo habitamos el mundo, de la necesidad de entendernos más allá de los estereotipos y de la posibilidad de una convivencia real.

**¿Tienes planes de explorar nuevos medios o temáticas en tus futuras creaciones?**

Sí, en estos momentos estoy enfocada en llevar la performance hacia un formato más escénico, investigando cómo se puede fusionar con la danza, el teatro y la música. Quiero que la acción en vivo tenga una dramaturgia más desarrollada, que dialogue con el cuerpo de una manera distinta. Busco crear experiencias donde la performance se expanda más allá de lo efímero y genere una conexión más profunda con el espectador.

**Después de años de trayectoria, ¿qué obra o proyecto consideras**

---

**“Sigue habiendo pocas mujeres en colecciones, en ferias, en grandes retrospectivas. Aún estamos luchando por nuestro espacio”**

---

**más significativo en tu carrera y por qué?**

Difícil elegir, pero “PINK POWER” y “La Última Cena” son de las piezas que más han resonado. Porque no son solo obras, son actos de resistencia.

**¿Qué consejo le darías a las jóvenes artistas que buscan abrirse camino en el mundo del arte contemporáneo?**

Si no nos dan espacio, lo tomamos. No esperemos a que nos inviten a la mesa, construyamos la nuestra. El arte necesita más voces femeninas, más cuerpos diversos, más miradas que rompan con lo establecido. Busquen alianzas, trabajen juntas y nunca dejen que les digan que no se puede.

**Si pudieras resumir tu filosofía artística en una frase, ¿cuál sería?**

“Si no nos dan espacio, lo tomamos.”

**Para finalizar, ¿qué mensaje te gustaría transmitir a los lectores de la sección cultural de PYMES Magazine?**

Que el arte no está en los museos, está en la calle, en nuestros cuerpos, en nuestras luchas. Y que miren más allá de lo establecido, porque ahí es donde empieza el cambio.





# La historia de superación de Paqui: Una nueva vida gracias a Fundatul

Por Carmen Escobar Aznar | Psicóloga de Fundatul

En el camino hacia la inclusión social y laboral de las personas con discapacidad, Fundatul, la Fundación de Apoyo y Asistencia Personal, se ha convertido en un faro de esperanza para muchos. En el último año, aproximadamente 400 personas han pasado por sus puertas, cada una con su propia historia de superación. Un ejemplo inspirador es el de Paqui, quien encontró en Fundatul el apoyo que necesitaba para transformar su vida.

Paqui llegó a Fundatul en marzo de 2023, derivada por la trabajadora social de Salud Mental que atendía a su familia. Desde el principio, su recorrido comenzó con un Itinerario Personalizado de Inserción, guiado por una técnica de la fundación. Al inicio, el enfoque del trabajo fue más emocional, dado el contexto familiar complicado que enfrentaba, ya que su madre padecía un trastorno de salud mental. Sin embargo, a medida que avanzaban las sesiones, se trabajaron aspectos fundamentales como el entrenamiento en habilidades laborales, sociales y la actualización de su documentación.

Una de las claves del éxito de Paqui fue su participación en el programa

de formación para el empleo "CualificaMe". Los técnicos Ana y Darío la recuerdan como una persona con un deseo inquebrantable de aprender y mejorar. Su evolución fue rápida; en poco tiempo, logró realizar prácticas en Sprinter, donde destacó por su amabilidad, su actitud agradecida y su disposición a recibir correcciones. A pesar de su difícil situación personal, Paqui se convirtió en un ejemplo de perseverancia y dedicación.

El progreso que mostró durante su formación llevó a los técnicos a proponerla para unas prácticas remuneradas en la misma empresa. Este paso fue crucial para Paqui, quien comenzó a ganar confianza en sí misma y a sentir un sentido de valía personal. Ana, de la técnica del programa de Experiencias Profesionales para el Empleo, recuerda cómo Paqui enviaba mensajes de voz expresando su gratitud hacia Fundatul por el apoyo recibido.

En junio de 2024, surgió una oportunidad de empleo en una destacada empresa del sector de la moda. El equipo técnico de Fundatul acompañó a Paqui en el proceso de selección y en la preparación necesaria para asegurar que pudiera des-

empeñar su trabajo de manera efectiva. Gracias a este apoyo, Paqui no solo consiguió el empleo, sino que también se integró en un ambiente laboral donde fue recibida con cariño y respeto.

Hoy en día, Paqui se siente realizada. "En Fundatul he aprendido muchas cosas y me han ayudado a conseguir un trabajo que es lo mejor que me ha pasado en la vida", afirma con emoción. Para ella, Fundatul no es solo una institución, sino una familia que ha estado a su lado en cada paso del camino.

Su historia es un claro ejemplo de que, con los apoyos adecuados, las personas pueden superar sus barreras y alcanzar su máximo potencial.

En Fundatul, el enfoque se centra en las fortalezas de cada individuo, demostrando que todos tenemos algo valioso que ofrecer al mundo.

#### Para más información:

info@fundatul.org

Teléfono 607321584

FACEBOOK: @fundatul.fundacion.tutelar

X: @Fundatul

INSTAGRAM: @fundatulrs



# fundatul







# **Descubre las mejores tortillas de patatas: recetas, chefs y lugares imprescindibles**

La tortilla de patatas es un símbolo de la gastronomía española que ha conquistado paladares en todo el mundo. Con motivo del Día Mundial de la Tortilla de Patatas en marzo, exploramos las mejores recetas, los chefs más reconocidos y los lugares imprescindibles para disfrutar de este manjar. Desde la clásica versión con cebolla hasta innovadoras propuestas, descubre todo lo que necesitas saber sobre este plato tradicional.

La tortilla de patatas, también conocida como tortilla española, es un plato sencillo en sus ingredientes, pero rico en sabor y variantes. Su base se compone de patatas, huevos, aceite de oliva y sal, aunque la inclusión de cebolla genera debates apasionados entre los aficionados. A lo largo de los años, este plato ha evolucionado, incorporando ingredientes y técnicas que reflejan la creatividad de los cocineros y las preferencias regionales.

En septiembre de 2024, el restaurante O Cabo, ubicado en A Coruña, fue galardonado con el premio a la mejor tortilla de patatas de España en el XVII Campeonato Nacional-Trofeo Tescoma, celebrado en Alicante. Los propietarios, Ramón Rodríguez e Isabel Gesto, han perfeccionado su receta a lo largo de 13 años, destacando por su sencillez y respeto a la tradición. Su tortilla se elabora sin cebolla, utilizando patatas gallegas de la variedad kennebec y huevos frescos de productores locales. Las patatas se fríen en aceite de girasol para evitar sabores añadidos y se doran ligeramente en sartén antes de mezclarlas con los huevos batidos. El resultado es una tortilla jugosa, con el huevo perfectamente integrado y un sabor que ha conquistado a críticos y comensales por igual.

### Innovaciones y versiones originales

La creatividad en la cocina ha dado lugar a versiones innovadoras de la tortilla de patatas. Un ejemplo destacado es la "tortilla vaga" del restaurante Sacha en Madrid. Este plato, creado por el chef Sacha Hormaechea, se cocina únicamente, por un lado, dejando el otro ligeramente crudo, y se acompaña con ingredientes como perrechicos, morcilla o piparras. Esta versión ha ganado popularidad y se ha convertido en una de las más imitadas en España.

Otra adaptación interesante es la tortilla vegana propuesta por Joe Yonan, editor gastronómico de The Washington Post. Esta receta sustituye el huevo por una mezcla de

puré de tofu, almidón de maíz, levadura química, cúrcuma y sal negra (kala namak), logrando una textura y sabor similares a la versión tradicional. Esta alternativa responde a las necesidades de quienes siguen una dieta vegana o buscan opciones sin huevo debido a restricciones dietéticas.

Pero, ¿quiénes son los chefs que mejor elaboran la tortilla de patatas? Además de Ramón Rodríguez de O Cabo, otros chefs han sido reconocidos por sus excepcionales tortillas de patatas. En 2023, Pedro José Román, del restaurante Cañadío en Santander, fue galardonado por su tortilla de patatas, elaborada con una textura cremosa en el interior y una capa exterior perfectamente cuajada. Este restaurante, uno de los más emblemáticos de Cantabria, ha convertido su tortilla en un reclamo gastronómico que atrae a comensales de toda España.

Otro nombre imprescindible es José Luis Martínez, chef del restaurante Casa Dani, en Madrid. Su tortilla es famosa por su jugosidad y su equilibrio perfecto entre huevo y patata. Casa Dani ha sido reconocida en varias ocasiones como una de las mejores tortillas de España, y cada día sirve cientos de raciones en su local ubicado en el Mercado de la Paz.

Si bien la tortilla de patatas se puede disfrutar en cualquier rincón de España, algunos restaurantes han logrado consolidarse como auténticos templos de este plato. Toma nota por si quieres ir a visitarlo:

- **Casa Dani (Madrid).** Ubicado en el Mercado de la Paz, este restaurante es una referencia ineludible para los amantes de la tortilla de patatas. Su versión, jugosa y con un ligero toque dorado en el exterior, ha conquistado a clientes y críticos por igual.

- **O Cabo (A Coruña).** Ganador del premio a la mejor tortilla de España en 2024, este restaurante ofrece una tortilla sin cebolla con un equilibrio de sabor y textura difícil

de igualar.

- **Cañadío (Santander).** Su tortilla de patatas, cremosa y con un punto de cuajado perfecto, es una de las más celebradas en el norte del país.

- **Taberna Pedraza (Madrid).** Con una tortilla inspirada en la receta de Betanzos, este local se ha ganado un lugar en la lista de imprescindibles para los amantes del plato. Su versión es casi líquida en su interior, ideal para quienes buscan una textura extremadamente jugosa.

- **Mesón O Pote (Betanzos, A Coruña).** La ciudad gallega de Betanzos es famosa por su tortilla de patatas, y en O Pote han perfeccionado la receta al punto de ser considerada una de las mejores del país. Aquí la tortilla se sirve poco cuajada y sin cebolla, manteniendo la esencia de la tradición local.

Pero si no quieres salir de Málaga, te presento los mejores templos de la tortilla de patatas:

#### 1. Cotxino (Marbella)

Ubicado en Marbella, Cotxino ha sido reconocido por la Guía Repsol como el lugar donde se sirve la mejor tortilla de patatas de Málaga. Esta taberna ofrece una tortilla poco hecha que se ha convertido en uno de sus platos más icónicos.

#### 2. La Ñora (Málaga capital)

Situado en la calle Gerona de Málaga, La Ñora es famoso por sus tortillas de patatas de diversos sabores. Todos los viernes, ofrecen variedades que van desde la clásica con o sin cebolla hasta innovaciones como tortilla de espinacas o de salchichón de Málaga.

#### 3. Uvedoble (Málaga capital)

En la calle Alcazabilla, Uvedoble destaca por su tortilla de patatas trufada, servida entera y jugosa. Este plato es uno de los imprescindibles de su variada carta de tapas.

Este establecimiento ha sido elogiado por los clientes como el lugar donde se puede degustar el mejor pincho de tortilla de Málaga. Ubicado en el centro de la ciudad, ofrece una experiencia culinaria que ha dejado satisfechos a numerosos comensales.

#### 7. Bar La Rubia (Monda)

En el municipio de Monda, el Bar La Rubia es famoso por su "tortillón", una tortilla de patatas que puede llegar a pesar entre 15 y 20 kilos, elaborada sin cebolla y con cinco docenas de huevos. Es una experiencia única para los amantes de la tortilla.

En definitiva, la tortilla de patatas no es solo un emblema de la gastronomía española, sino un plato que despierta pasiones y debate. Desde las recetas más tradicionales hasta las versiones más innovadoras, este manjar ha sabido adaptarse a los tiempos sin perder su esencia.

El Día Mundial de la Tortilla de Patatas es la excusa perfecta para rendir homenaje a este plato, descubrir nuevas formas de prepararlo y, sobre todo, disfrutarlo en los mejores lugares. Ya sea en una taberna de barrio o en un restaurante galardonado, la tortilla sigue siendo un símbolo de nuestra cultura gastronómica y una de las mayores delicias que España ha aportado al mundo.

#### **Receta tradicional de la tortilla de patatas**

Para quienes deseen preparar una tortilla de patatas en casa, aquí se presenta una receta tradicional que rinde homenaje a la esencia de este plato:

#### **Ingredientes:**

- 1 kg de patatas (preferiblemente de la variedad kennebec o monalisa)
- 1 cebolla mediana (opcional)
- 8 huevos frescos

- Aceite de oliva virgen extra

- Sal al gusto

#### **Preparación:**

**1.- Preparar las patatas y la cebolla:** Pelar las patatas y cortarlas en rodajas finas. Si se opta por incluir cebolla, picarla finamente.

**2.- Cocinar las patatas y la cebolla:** Calentar abundante aceite de oliva en una sartén profunda. Añadir las patatas y la cebolla (si se utiliza) y cocinar a fuego medio-bajo, removiendo ocasionalmente, hasta que estén tiernas pero no doradas. Este proceso puede tomar entre 20 y 25 minutos.

**3.- Escurrir y mezclar:** Una vez cocidas, retirar las patatas y la cebolla de la sartén y escurrir el exceso de aceite. En un bol grande, batir los huevos con una pizca de sal. Incorporar las patatas y la cebolla al bol, mezclando bien para que las patatas se impregnen del huevo. Dejar reposar la mezcla durante unos minutos.

**4.- Cocinar la tortilla:** Calentar una sartén antiadherente con unas cucharadas de aceite de oliva a fuego medio-alto. Verter la mezcla en la sartén y distribuirla uniformemente. Cocinar durante unos minutos hasta que la base esté dorada. Con la ayuda de un plato llano o una tapa, dar la vuelta a la tortilla y cocinar el otro lado hasta que alcance el punto deseado. Para una tortilla más jugosa, es recomendable dejar el interior ligeramente húmedo.

**5.- Servir:** Una vez lista, deslizar la tortilla en un plato y dejar reposar unos minutos antes de servir. Se puede consumir caliente o a temperatura ambiente, según la preferencia.

Esta receta básica permite múltiples variaciones, añadiendo ingredientes como pimientos, chorizo, champiñones o diferentes tipos de quesos, adaptándose así a los gustos de cada persona.

---

*“Desde la clásica tortilla con cebolla hasta versiones con chorizo, pimientos o quesos, cada variación refleja el gusto de quien la prepara”*

---

#### 4. Taberna Gaspar (Marbella)

Con casi 30 años de historia en Marbella, la Taberna Gaspar es conocida por su excelente tortilla de patatas, caracterizada por una cebolla pochada previamente y un centro poco hecho que se deshace en la boca.

#### 5. Eme de Mariano (Málaga capital)

Situado en la calle Cister, Eme de Mariano ofrece una tortilla muy jugosa, con bastante huevo y patatas confitadas que se funden en boca. Esta tortilla se sitúa en el podio de la región, siendo considerada una de las más gourmets de Málaga y Andalucía.

#### 6. Siloe Bar & Kitchen (Málaga capital)

# Psicología del color

Nuestro “apellido” ya sugiere quiénes somos, y es que la principal premisa a la hora de trabajar con cualquier cliente o empresa, es el asesoramiento de imagen desde la esencia de cada individuo.

Si lo que abordamos es la imagen de una empresa, es importantísimo saber en qué etapa se encuentra y cuáles son sus carencias y fortalezas, para poder trazar una líneas de trabajo solventes y personalizadas.

Si por el contrario demandáis un enfoque personal, vamos mucho más allá de simples consejos de moda, nos esforzamos por saber de cada cliente, (de ahí que siempre os invitamos a conocernos a través de un café) porque entendemos que la verdadera asesoría de imagen comienza con el entendimiento de la identidad personal.

Nuestro objetivo es ayudar a las personas a reflejar su verdadero yo, a través de sus prendas y los colores que eligen, asegurándonos que cada elección esté en sintonía con su personalidad y estilo de vida.

Analizamos detalladamente sus preferencias y aspiraciones, lo que nos permite ofrecer recomendaciones que no sólo se ven bien, sino que también sientan bien.

Al desarrollar bien este proceso, conseguimos acabar con las compras compulsivas, ahorrar tiempo y dinero e invertir en lo que llamamos compras inteligentes, que van más allá de las tendencias pasajeras.

Y ¿qué consecuencia tiene esto? pues que “se acabó ir de shopping como pollo sin cabeza”.

Ayudar forma parte de nuestro estilo de vida, sacar lo mejor de cada persona es una premisa para nuestro valores, y verdaderamente lo debemos transmitir, porque ya se han dado varias situaciones donde nos han regalado frases como: “No sé lo

que hacéis, pero sé que quiero trabajar con vosotras” ¿Sabéis cuánta emoción/alegría nos reportan estos comentarios?

Y de ahí, de esa curiosidad, han salido unos trabajos fantásticos, porque nos hemos encargado de dar forma a lo que nos transmitís, para proponer a cada cliente o marca los pasos a los que deben encaminar su imagen.

La hoja de ruta que trazamos cuando hacemos una propuesta tiene un enfoque holístico que considera tanto lo físico como lo emocional.

Cada look que conseguimos para tí (ya sea que estuviese en tu armario o que debes adquirir nuevo) debe resonar contigo a un nivel más profundo, reflejando no sólo tu estilo personal, sino también tus valores y aspiraciones.

Pero... ¿cómo conseguimos en Amaranth Identity todo esto? A través de nuestros servicios, que son las herramientas que ponemos a vuestra disposición:

- La colorimetría, determina qué colores y en qué intensidad deben ser usados para transmitir y/o impactar.

- La optimización de tu armario se convierte en una herramienta poderosa para expresar quién eres, garantizando que cada prenda sea una extensión de tu identidad única.

- El estudio de morfología corporal, una técnica esencial que nos permite identificar las formas y proporciones del cuerpo para elegir prendas que realcen tus mejores características.

- Personal Shopper, nos vamos contigo de compras, sabiendo lo que realmente necesitas y no a lo loco a comprar cualquier cosa.

Estamos deseando tomarnos ese café que nos debemos, ¿hablamos?



Rosa Torres y Mari García  
AMARATH identity

# ¿Con antojo de una buena hamburguesa?

Pues no te preocupes que te vamos a contar nuestras favoritas de Málaga.

Bendito Bocado. Empezaron su andadura en Alhaurin De la Torre y tras su enorme éxito, abrieron un segundo local en la famosa zona de Teatinos.

Carne de muy buen calidad, gran variedad de burgers y entrantes enormes es lo que encontraréis en BB.

Tienen un rollo muy chulo, muy juvenil y desenfadado. Aquí no te irás con hambre. Súper recomendadas! De nuestras favoritas.

Dak. En la Cala de Mijas, ganadora de la Champions Smash de Malaga con su famosa hamburguesa “Stellar”.

Nosotros tuvimos la suerte de probarla, entre sus ingredientes estaba la mayonesa tostada, la mermelada de bacon, el cheddar madurado... un espectáculo!

Dak ofrece unas hamburguesas gourmet que calidad precio, para nosotros, son de las mejores.

Da igual a la hora que vayas, que siempre va a ver gente, por algo será...

Kanival burger. Un referente en la defensa de lo autóctono, apuesta por los productos de cercanía y a través de las hamburguesas crea unas combinaciones de ingredientes que las hacen originales y muy nuestras.

Además los nombres de las hamburguesas no pueden ser más Malagueñas!

Aunque estemos resaltando las hamburguesas, sus famosos croquetones os van a dejar “pasmaos” y sus salsas caseras, nada igual.

Cerramos con unas de las hamburgueserías gourmet más antiguas del centro de Malaga. Black Label Grill, con su decoración Vintage Industrial. Famosa por ofrecer carnes maduras, lo que les da un extra de sabor y su horno al Josper con carbón de encima, para fusionar jugosidad y ternura de las carnes.

Black Label es mucho más que un local de hamburguesas.



Clara y José María  
Malagadictos



# Seguros de vida: lo que no te dijeron y lo que realmente necesitas saber

En muchas ocasiones, los seguros de vida se asocian únicamente a personas mayores o con dependientes económicos. Sin embargo, tener un seguro de vida a cualquier edad es una decisión inteligente que puede ofrecerte tranquilidad, incluso si no tienes hijos ni grandes responsabilidades económicas.

Contratar un seguro de vida no solo protege a tus seres queridos en caso de fallecimiento, sino que también puede ser una herramienta de ahorro o inversión. Los seguros de vida con componente de ahorro permiten acumular un capital que, en el futuro, puede ser utilizado para fines personales como una jubilación anticipada o para financiar proyectos a largo plazo. Además, en muchos casos, estos seguros tienen ventajas fiscales, lo que los convierte en una Opción atractiva para aquellos que buscan maximizar sus ahorros.

Otro aspecto fundamental que muchas personas desconocen es la importancia de elegir correctamente al

beneficiario de un seguro de vida. Aunque es común poner al banco como beneficiario de un seguro vinculado a un préstamo, esto no

es lo más conveniente. Si eliges a un beneficiario físico, como un familiar o amigo cercano, no solo podrás asegurarte de que el dinero se destine a quien realmente lo necesitas, sino que, en muchos casos, este dinero se entrega libre de impuestos y sin los trámites largos de un testamento.

Además, si eres autónomo, hay seguros de vida que ofrecen coberturas

adicionales, como la baja diaria por hospitalización, lo que te permite seguir cubriendo tus ingresos en caso de enfermedad o accidente.

En resumen, contratar un seguro de vida bien estructurado no solo te ofrece protección en momentos difíciles, sino que también puede ser una herramienta estratégica para tu bienestar financiero a largo plazo.



**Esther Castro**  
*Especialista en seguros de salud y vida*



# El autocuidado para emprendedores y autónomos

El mundo del emprendimiento y el trabajo autónomo puede ser exigente, con jornadas interminables y una constante presión por alcanzar el éxito. En este contexto, es fácil descuidar el bienestar personal, pero hacerlo puede tener consecuencias negativas en la salud, la productividad y, en última instancia, en el desempeño profesional. El autocuidado no es un lujo, sino una necesidad que permite mantener un equilibrio entre la vida laboral y personal, garantizando un rendimiento óptimo a largo plazo.



María Naranjo  
Psicóloga

Cuidarse implica adoptar hábitos que favorezcan el bienestar físico y emocional. Para quienes trabajan por cuenta propia, establecer límites entre el trabajo y la vida personal es clave. Definir horarios laborales y respetarlos evita la sensación de estar siempre conectado al trabajo. Además, contar con un espacio adecuado para desempeñar las tareas diarias favorece la concentración y la organización.

El descanso es otro pilar fundamental del autocuidado. Dormir lo suficiente y mantener una rutina de sueño estable contribuye a mejorar la salud mental y física. La falta de descanso puede afectar la concentración, la toma de decisiones y el estado de ánimo, lo que impacta directamente en el rendimiento profesional.

Junto con el descanso, la actividad física desempeña un papel clave en el bienestar. Incorporar el ejercicio en la rutina diaria, ya sea mediante caminatas, yoga o cualquier otra disciplina, ayuda a reducir el estrés y aumentar los niveles de energía. De la misma manera, una alimentación equilibrada es esencial para el funcionamiento óptimo del cuerpo y la mente. Consumir alimentos nutritivos en lugar de productos ultraprocesados mejora la salud y contribuye a mantener altos niveles de produc-

tividad.

Dedicarse tiempo a uno mismo es otra estrategia importante para el autocuidado. Reservar momentos para actividades placenteras, como la lectura, la meditación o simplemente desconectar de la rutina laboral, permite recargar energías y fomentar la creatividad. Además, pasar tiempo en la naturaleza y con animales tiene efectos positivos en el bienestar emocional.

Por último, contar con una red de apoyo resulta fundamental para afrontar los desafíos del emprendimiento. Mantener relaciones con amigos, familiares y colegas proporciona respaldo emocional y ayuda a ver las situaciones desde diferentes perspectivas.

El autocuidado no debe ser una idea secundaria, sino una prioridad dentro de la rutina diaria. Adoptar hábitos saludables no solo mejora la calidad de vida, sino que también fortalece el rendimiento profesional. Para lograr el éxito en los negocios, es imprescindible cuidar de uno mismo primero.

---

**“Mantener relaciones con amigos, familiares y colegas proporciona respaldo emocional y ayuda a ver las situaciones desde diferentes perspectivas”**

---

ICOM

COMUNICACIÓN

**MM**

I C O N M

ICONM.ES