

Nº 85

MARZO 2025

PYMES MAGAZINE

EDICIÓN SEVILLA

“Cuando todo parece ir en tu contra, recuerda que los aviones despegan con el viento en contra, no a favor” - Henry Ford

A portrait of Domi Vélez, a man with a beard and mustache, smiling and wearing a blue polo shirt. He has his arms crossed. The background is a kitchen setting with stainless steel shelves.

Domi Vélez

"Cada día es una final, pero ahora ya estoy empezando a disfrutar"

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**
15
La artesanía de Sevilla: tradición, talento y un legado que perdura

A PIE DE CALLE: **16**
23
Ana Santos: 'Emprender en psicología me ha obligado a salir de mi zona de confort, pero ha sido enormemente gratificante'

NOTICIAS: **24**
25
PYMES Sevilla

NOTICIAS: **26**
27
PYMES Andalucía
PYMES España

EMPRESARIO DEL MES: **28**
35
Domi Vélez: "Cada día es una final, pero ahora ya estoy empezando a disfrutar"

PATROCINADO: **36**
37
Actualidad EBC

EL REPORTAJE: **38**
43
Blockchain
y XRP: La revolución
financiera que
está transformando
la economía global

ARTÍCULOS: **44**
45
Gabinete de prensa para RSC ¿Cómo
comunicar el compromiso social de tu
empresa de forma efectiva?
Arranca la MBA League Sevilla:
Impulsando el emprendimiento
desde las aulas

PATROCINADO: **46**
47
Formación Universitaria: "Liderar
hoy significa asumir el nuevo
modelo del Metaliderazgo"



08



16



28



38

62

68

- 48** VOZ EXPERTOS:
49 Gestión inmobiliaria

- 50** VOZ EXPERTOS:
51 El rincón del derecho

- 52** VOZ EXPERTOS:
53 Marketing internacional
Fiscalidad

- 54** VOZ EXPERTOS:
55 Aprendiendo a comunicar
Sentido del ahorro

- 56** VOZ EXPERTOS:
57 Terapeuta de negocios

- 58** VOZ EXPERTOS:
59 La figura del empresario
Al lío con el marketing

- 60** VOZ EXPERTOS:
61 Herramientas de empoderamiento
Gestión de personas en la empresa


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

- 68** SOLIDARIO:
73 Conociendo la asociación Daño Cerebral
Sevilla

- 74** LIFESTYLE:
77 Descubre las mejores tortillas de patatas:
recetas, chefs y lugares imprescindibles

- 78** LIFESTYLE:
79 Deporte

- 80** LIFESTYLE:
81 Nutrición
Psicología infantil



Siete años dando voz a las pymes, emprendedores y autónomos

Marzo de 2025 marca un hito importante para PYMES Magazine: cumplimos siete años al servicio del tejido empresarial sevillano. Siete años de historias, de esfuerzo y de compromiso con las pequeñas y medianas empresas, con los emprendedores que luchan por hacer crecer sus negocios y con los autónomos que cada día trabajan con pasión para sacar adelante sus proyectos.

Desde nuestro nacimiento, tuvimos claro nuestro propósito: dar voz a quienes muchas veces no la tienen, visibilizar el trabajo de quienes sostienen la economía y conectar a la comunidad empresarial. Durante estos años, hemos crecido junto a nuestros lectores, ampliando nuestro alcance y consolidándonos como una referencia en el mundo de la comunicación empresarial.

Uno de nuestros mayores logros ha sido la creación de los Premios PYMES Magazine, un reconocimiento que, en cada edición, pone en valor el esfuerzo y la dedicación de empresarios y empresarias que transforman el tejido económico de Sevilla. Pero no nos detenemos aquí: muy pronto, estos premios llegarán también a Málaga, expandiendo nuestra misión de dar visibilidad a las pymes en más territorios.

El crecimiento de PYMES Magazine en estos siete años ha sido notable. Actualmente, contamos con más de 6.000 suscriptores que reciben cada mes nuestra revista digital, un número que sigue en aumen-

to gracias al apoyo y la fidelidad de nuestros lectores. Además, este aniversario llega con otra gran noticia: el lanzamiento de nuestra nueva web, un espacio renovado donde seguiremos ofreciendo contenido de valor para el ecosistema empresarial.

No queremos cerrar este editorial sin daros las gracias. Gracias por aprendernos, por confiar en nuestro trabajo y por hacer que este proyecto siga creciendo. Seguiremos aquí, firmes en nuestro compromiso de ser el altavoz de las pymes, informando, acompañando y poniendo en valor el esfuerzo diario de quienes construyen el futuro de nuestra economía.

A por muchos años más.

Rocio Espinosa
Directora

EDITORIAL

STARTUP

Rocío Espinosa

Dirección y Redacción
rocioespinosa@pymesmagazine.es

José Luis Díaz

Dirección de Marketing
jldiaz@iconm.es

Antonio Rivas

Editor
antoniopymesmagazine@gmail.com

Equipo de redacción

Redacción y Fotografía
redaccion@pymesmagazine.es

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

·CONOCE·





CONOCE... **La artesanía de Sevilla: tradición, talento y un legado que perdura**

El 19 de marzo se celebra el Día Mundial de la Artesanía, una fecha para poner en valor el trabajo de los artesanos y su impacto en la cultura y la economía. En Sevilla, la artesanía es mucho más que un oficio: es un patrimonio vivo que ha perdurado a lo largo de los siglos. Desde los talleres de cerámica en Triana hasta los bordadores de arte sacro, los creadores sevillanos combinan tradición y modernidad para mantener su legado. ¿Quiénes son los protagonistas de este sector? ¿Cuáles son los productos más representativos? En este reportaje, exploramos el presente y el futuro de la artesanía sevillana.

El próximo 19 de marzo se celebra el Día Mundial de la Artesanía, una fecha que pone en valor el trabajo de los artesanos y su contribución a la cultura y economía local. En Sevilla, la artesanía es un pilar fundamental de su identidad, reflejando siglos de tradición y creatividad. Este reportaje se adentra en el vibrante mundo de la artesanía sevillana, destacando a los artesanos contemporáneos, sus productos más emblemáticos y los nombres más reconocidos en el sector.

Sevilla es un crisol de culturas que ha sabido preservar y enriquecer sus oficios artesanales a lo largo de los siglos. Desde la cerámica hasta la orfebrería, pasando por la guarnicionería y la elaboración de mantones, la ciudad y sus alrededores albergan una amplia gama de talleres donde la tradición y la innovación se dan la mano.

La cerámica es uno de los oficios más representativos de Sevilla. Barrios como Triana han sido históricamente el corazón de esta actividad, donde talleres como Cerámica San Bernardo y Cerámicas Terán continúan elaborando piezas únicas que combinan técnicas ancestrales con diseños contemporáneos. Estas empresas no solo mantienen viva la tradición, sino que también innovan en sus creaciones para adaptarse a los gustos actuales.

Por otro lado, la orfebrería sevillana es reconocida por su meticulosa elaboración de piezas religiosas y civiles. Talleres como Bustamante Plata y Metal y Joyas al Fuego destacan por su maestría en el trabajo con metales preciosos, creando desde joyas contemporáneas hasta elementos litúrgicos de gran valor artístico. Estos artesanos han sabido mantener la esencia de la orfebrería tradicional, incorporando al mismo tiempo técnicas modernas que enriquecen sus creaciones.

El bordado es otro de los pilares de la artesanía sevillana, especialmente vinculado al arte sacro. Artesanos como Jesús Rosado, originario de Écija, han alcanzado renombre por sus exquisitas obras que adornan pasos procesionales y vestimentas litúrgicas. Su taller es un referente en la restauración y creación de bordados, combinando técnicas tradicionales con una visión artística única.

Guarnicionería y trabajo en cuero

La tradición ecuestre de Andalucía ha propiciado el desarrollo de la guarnicionería, el arte de trabajar el cuero para la elaboración de monturas y otros accesorios relacionados con la equitación. Empresas como Dorantes Harness, con sede en Lebrija, destacan por sus productos artesanales de alta calidad, que han ganado reconocimiento tanto a nivel nacional como internacional. Sus creaciones reflejan una profunda comprensión del oficio y un compromiso con la excelencia.

No hay que pasar por alto, los mantones y las mantillas que son elementos icónicos del vestuario tradicional andaluz. La firma Mantones Ángeles Espinar, de Villamanrique de la Condesa, es célebre por la elaboración artesanal de estas prendas, utilizando técnicas transmitidas de generación en generación. Sus productos son apreciados por su calidad y diseño, manteniendo viva una tradición que forma parte esencial de la identidad cultural sevillana.

Artesanos contemporáneos destacados

La artesanía sevillana no solo se nutre de tradiciones centenarias, sino que también se enriquece con la aportación de nuevos talentos que fusionan técnicas clásicas con enfoques modernos. A continuación, se presentan algunos de los artesanos contemporáneos más destacados:

'Desde la cerámica hasta la orfebrería, la ciudad alberga una amplia gama de talleres donde tradición e innovación se dan la mano'





- Leticia Domínguez: especializada en textiles, sus creaciones destacan por la innovación en el diseño y la calidad de los materiales utilizados.

- Yukiko Kitahara: ceramista de origen japonés afincada en Sevilla, cuya obra combina la estética oriental con la tradición cerámica andaluza, resultando en piezas únicas y llenas de significado.

- Marbo: firma de joyería que se caracteriza por sus diseños contemporáneos y el uso de técnicas artesanales en la elaboración de sus piezas, ofreciendo joyas que son verdaderas obras de arte.

- Cerámica Fango: taller que apuesta por la creación de piezas cerámicas funcionales con un enfoque moderno, respetando siempre las técnicas tradicionales de elaboración.

- Taller Lirandy: dedicado a la encuadernación artesanal, este taller combina métodos clásicos con diseños innovadores, ofreciendo productos únicos que destacan por su calidad y estética.

Eventos y ferias de artesanía en Sevilla

La ciudad de Sevilla acoge diversos eventos que celebran y promueven la artesanía local, brindando a los artesanos una plataforma para mostrar su trabajo y al público la oportunidad de conocer y adquirir piezas únicas. Entre los más destacados se encuentran:

Feria de Artesanía Creativa de Sevilla

Esta feria, que celebró su tercera edición de otoño recientemente, reúne a una amplia variedad de artesanos que exhiben sus creaciones en disciplinas como la joyería, la cerámica, el textil y la encuadernación. El evento se ha consolidado como un referente para los amantes de la artesanía y ofrece una oportunidad única para adquirir productos directamente de sus creadores.

Recoveco Market

Ubicado en el barrio de San Luis, Recoveco Market es un espacio dedicado a la artesanía contemporánea donde los creadores pueden exhibir y vender sus piezas. Su enfoque se centra en el diseño sostenible y la producción local, promoviendo tanto a artesanos emergentes como a nombres consolidados en el sector. La feria, que se organiza de manera periódica, ha ganado popularidad por ofrecer productos exclusivos y fomentar la conexión directa entre los creadores y el público.

Feria de Artesanía de Navidad en la Plaza Nueva

Cada diciembre, la Plaza Nueva de Sevilla se llena de vida con la Feria de Artesanía de Navidad, un evento que reúne a numerosos artesanos locales especializados en distintas disciplinas. Desde cerámica y joyería hasta cuero y textiles, esta feria es un escaparate del talento sevillano y una oportunidad ideal para adquirir regalos únicos con el sello de la artesanía tradicional.

A pesar de su riqueza y tradición, la artesanía sevillana enfrenta importantes desafíos en la actualidad. La globalización y la producción industrial han reducido la demanda de productos hechos a mano, y muchos talleres artesanos han tenido que cerrar por la falta de relevo generacional.

Sin embargo, el sector también ha sabido adaptarse a los nuevos tiempos. La digitalización y el comercio electrónico han permitido a los artesanos ampliar su alcance, vendiendo sus productos a clientes de todo el mundo.

'El Centro de Artesanía de Andalucía está impulsando programas de formación para garantizar la continuidad de los oficios tradicionales'

Plataformas como Etsy, Artesanum y las redes sociales han abierto nuevas vías para que los creadores promocionen y comercialicen sus piezas sin necesidad de intermediarios.

Además, iniciativas como el Centro de Artesanía de Andalucía, con sede en Sevilla, están impulsando programas de formación y apoyo para garantizar la continuidad de los oficios tradicionales. Gracias a estas iniciativas, nuevos artesanos pueden recibir la capacitación necesaria para mantener vivas las técnicas que han dado fama a la artesanía sevillana.

La artesanía sevillana es un reflejo de su historia y su identidad cultural. Desde la cerámica de Triana hasta los mantones bordados de Villamanrique, cada pieza creada por los artesanos sevillanos es el resultado de siglos de tradición y pasión por el oficio.

Finalmente, la artesanía sigue teniendo un valor incalculable, no solo por su belleza y autenticidad, sino porque representa una forma de producción sostenible y humana. La clave para su futuro está en encontrar el equilibrio entre la preservación de las técnicas ancestrales y la adaptación a las nuevas tendencias del mercado.

Este 19 de marzo, Día Mundial de la Artesanía, es una oportunidad perfecta para valorar y apoyar a los artesanos sevillanos. Comprar una pieza artesanal no solo es adquirir un objeto, sino también formar parte de una historia y contribuir a la continuidad de un legado que ha definido a Sevilla durante siglos.







Ana Santos: ‘Emprender en psicología me ha obligado a salir de mi zona de confort, pero ha sido enormemente gratificante’

Desde muy joven, Ana Santos Domínguez tuvo claro que su pasión era comprender el comportamiento humano y ayudar a los demás a mejorar su bienestar. Tras una formación en distintas universidades y experiencias internacionales, decidió dar el paso y emprender su propia consulta en Alcalá de Guadaíra. En esta entrevista, nos cuenta su trayectoria, los desafíos de emprender en el ámbito de la psicología y la importancia de la salud mental en la sociedad actual.

Ana, cuéntanos un poco sobre ti. ¿Qué te llevó a estudiar psicología y cómo ha sido tu recorrido profesional hasta ahora?

Desde que tengo uso de razón he sentido una gran curiosidad por el comportamiento humano. Elegir ser psicóloga era el paso más lógico para pasar la mayor parte de mi tiempo haciendo lo que más me gusta.

He tenido también la suerte de poder estudiar en diferentes universidades, cada una aportando algo único a mi visión profesional. Comencé en la Universidad de Granada, realicé una SICUE-SENECA en la Universidad de Valencia, y terminé mi grado en la Universidad de Sevilla. Finalmente realicé la especialización en la Universidad Loyola. Esto me permitió cruzar experiencias y conocimientos con grandes profesores, doctores y doctoras de la psicología, quienes enriquecieron mi formación y consolidaron mis principios éticos como profesional de la salud mental.

Sabemos que realizaste el Máster Universitario en Psicología General Sanitaria en la Universidad Loyola Andalucía. ¿Cómo influyó esta formación en tu desarrollo profesional?

El máster fue clave en mi formación como psicóloga, no solo porque me proporcionó conocimientos actualizados, herramientas prácticas y una base científica sólida para mi trabajo clínico, sino porque consiguió liberar el bloqueo inicial que sentía ante la rama clínica, facilitándome las herramientas necesarias no solo para ejercer adecuadamente mi profesión, sino también para iniciar y gestionar con éxito mi propio proyecto empresarial. El máster está diseñado para que los estudiantes podamos visualizar claramente cómo será nuestro desempeño profesional en el futuro, ejerciendo con ética, profesionalidad y confianza en nosotros mismos.

Además, gracias al máster he podido generar una valiosa red de compañeras y compañeros con quienes mantengo contacto diariamente, intercambiamos opiniones, recursos y realizamos supervisiones conjuntas de casos, algo que sigue siendo una fuente constante de apoyo, aprendizaje y crecimiento profesional.

Durante tu formación, tuviste la oportunidad de realizar prácticas internacionales en Tánger, Marruecos. ¿Cómo fue esa experiencia y qué aprendizajes te aportó?

Fue una experiencia verdaderamente transformadora, tanto a nivel personal como profesional. Trabajar en un contexto cultural diferente me permitió desarrollar una mayor sensibilidad hacia las diferencias individuales, así como comprender la importancia de adaptar las intervenciones psicológicas a las particularidades de cada persona y su contexto.

En concreto, tuve la oportunidad de evaluar y diseñar un programa de promoción de las competencias emocionales basado en la atención plena (mindfulness) para un contexto educativo en una zona con escasos recursos. Fue muy enriquecedor poder poner en práctica mis conocimientos en un entorno real, enfrentándome a retos importantes y adaptando las técnicas a las necesidades específicas de esa comunidad.

Actualmente, dos alumnas de este curso académico 2024-2025, están implementando y analizando los resultados del programa para medir su eficacia. Esto me llena de ilusión y orgullo, ya que supone una contribución real y tangible a la mejora del bienestar emocional de la comunidad educativa local. Además, la experiencia fortaleció significativamente mis habilidades de comunicación, flexibilidad y adaptación profesional, enseñándome a valorar y aprovechar los recursos disponibles de la mejor manera posible.

“El máster en Psicología General Sanitaria me proporcionó herramientas prácticas y una base científica sólida, además de la confianza para iniciar mi propio proyecto empresarial”

Antes de emprender, ¿en qué áreas de la psicología has trabajado y qué te motivó a dar el paso hacia el emprendimiento?

A la psicología sanitaria fui acercándome poco a poco. Realmente mis inicios estuvieron ligados al ámbito de los recursos humanos en una pequeña pyme, donde empecé a adquirir habilidades relacionadas con la evaluación y gestión del talento. También ejercí unos años, como psicóloga formadora en psicotecnia, ayudándolos a superar con éxito procesos selectivos exigentes y como educadora infantojuvenil. Sin embargo, pronto descubrí que mi auténtica vocación estaba en la intervención clínica directa. Las prácticas en la clínica universitaria fueron un primer acercamiento, tímido pero firme, hacia la práctica clínica.

Tras obtener mi habilitación sanitaria, consolidé una amplia experiencia ejerciendo como psicóloga sanitaria en un centro que trabajaba con compañías aseguradoras, atendiendo una gran variedad de casos y situaciones clínicas que fortalecieron mi capacidad de adaptación, mi visión integradora y mi compromiso con la calidad asistencial. Toda esta trayectoria me ha permitido desarrollar una visión amplia, flexible y cercana de la psicoterapia.

Era cuestión de tiempo poner mis capacidades al servicio de las personas en mi propia consulta, trabajando bajo mis propios tiempos, procedimientos y principios.

Recientemente has iniciado tu propio proyecto como psicóloga en Alcalá de Guadaíra. ¿Qué te impulsó a establecer tu propia consulta?

Lo que más me motivó fue la posibilidad de diseñar un espacio terapéutico propio, un lugar en el que las personas pudieran sentirse cómodas, escuchadas y acompañadas en su proceso de cambio. Siempre he querido aportar una visión integradora de la psicología, basada en la evidencia científica y, al mismo tiempo, en un trato cercano, humano y cálido.

Pensé que estoy en un momento vital especialmente propicio para dar el paso, lo que hizo que la decisión fuera natural y fluida. Conté con el apoyo y el ánimo de mi familia, que siempre creyó en mis capacidades, mi proyecto y me impulsó a emprender. Aunque era consciente de que emprender siempre conlleva un cierto riesgo, en este caso sentí que era pequeño comparado con las enormes posibilidades de crecimiento personal y profesional.

¿Cuáles han sido los mayores desafíos que has enfrentado al emprender en el ámbito de la psicología?

A nivel personal, un gran desafío ha sido enfrentarme a mis propias creencias limitantes, mis autosabotajes y al famoso síndrome del impostor. Emprender me ha hecho confrontar muchos de mis miedos y dudas internas, obligán-

DSM-5-TR[®]
MANUAL DIAGNÓSTICO Y ESTADÍSTICO
DE LOS TRASTORNOS MENTALES
CLAVES
Inferencias de
evaluación



IB
IB
IB



I CAN NO CONTROL

X other people's mistakes
X the future
X my age
X what other people do
X other people's happiness
my attitude
how i spend my time
my actions
my words
my thoughts
I CAN CONTROL
how i treat myself
my effort
my boundaries
my choices
how i treat others
X what other people think
X how long things last





dome a salir continuamente de mi zona de confort y hacerme amiga de la incertidumbre. Aprender y emprender un camino que, aunque difícil, ha sido enormemente gratificante y enriquecedor

¿Cómo ha sido la acogida de tu consulta por parte de la comunidad local?

La acogida ha sido realmente positiva. Desde el primer momento he sentido muchísimo apoyo, cercanía y confianza por parte de la comunidad. De hecho, desde la primera charla que impartí como forma de inaugurar la clínica, sobre autocuidados y redes sociales, me sentí enormemente acogida alcanzando un aforo del 80%, algo que superó con creces mis expectativas iniciales.

Estoy muy agradecida porque esto demuestra que cada vez más personas están tomando conciencia sobre la importancia de cuidar su salud mental, lo que se traduce en una creciente demanda de servicios psicológicos. Ahora estoy preparando con mucha ilusión otra charla sobre mindfulness, y espero contar con una acogida igual de cálida e implicada por parte de los vecinos y vecinas de Alcalá de Guadaíra.

“ Lo que realmente me diferencia, según mis pacientes, es mi capacidad para conectar desde la primera sesión y ofrecer un trato cercano y humano ”

¿Qué servicios ofreces actualmente y qué te diferencia de otros profesionales en la zona?

Actualmente ofrezco terapia psicológica para adultos y adolescentes desde una perspectiva transdiagnóstica, combinando procedimientos cognitivo-conductuales, sistémicas y terapias de tercera generación. Realizo intervención en procesos emocionales: estrés, ansiedad, depresión, gestión de la ira, trauma y vínculos traumáticos; problemas de pareja, dificultades y momentos vitales difíciles...

Me esfuerzo en crear un espacio de confianza donde cada paciente se sienta acompañado en su proceso personal. Lo que realmente me diferencia, según destacan mis usuarios, es mi capacidad para conectar desde la primera sesión, ofreciendo un trato cercano, empático y humano. Creo que especialmente la tranquilidad y seguridad que transmito o la capacidad para captar incluso las necesidades no expresadas explícitamente, así como el uso personalizado de técnicas que persiguen y contribuyen a lograr resultados efectivos.

Tu formación se centra en la terapia cognitivo-conductual y la intervención transdiagnóstica. ¿Podrías explicarnos en qué consisten y por qué las elegiste como enfoque principal?

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es un enfoque basado en la evidencia que trabaja sobre la relación entre pensamientos, emociones y conductas, ayudando a las personas a generar cambios concretos en su vida. Por su parte, la intervención transdiagnóstica permite abordar los problemas psicológicos desde una perspectiva más amplia, enfocándose en procesos comunes que están presentes en diferentes trastornos, más allá de la etiqueta diagnóstica o los síntomas específicos, centrándose en las variables que realmente están afectando al problema.

Este enfoque me permite trabajar bajo una perspectiva con aval científico y evidencia contrastada de eficacia. En concreto, la intervención transdiagnóstica aporta importantes beneficios no solo a corto plazo, sino también a largo plazo, ya que facilita cambios profundos y sostenibles en la vida del paciente, más allá del control de la sintomatología y sus dificultades presentes, dotándolo de recursos y estrategias útiles para enfrentar futuras dificultades.

¿Qué tipo de problemáticas o trastornos sueles abordar con mayor frecuencia en tu práctica?

Trabajo con una amplia variedad de dificultades, pero las más comunes suelen ser problemas derivados del uso y consumo de contenido en redes sociales, la ansiedad, depresión, los problemas de autoestima, el estrés y las dificultades en las relaciones interpersonales.

¿Cómo integras técnicas como el mindfulness en tus intervenciones terapéuticas?

El mindfulness es una herramienta muy útil en terapia. Por un lado, lo utilizo para ayudar a mis pacientes a desarrollar una mayor conciencia de sus pensamientos y emociones, algo fundamental para llevar a cabo intervenciones desde procedimientos de tercera generación. Esto facilita la aceptación y reduce significativamente la rumiación y el malestar emocional. También lo aplico directamente en técnicas específicas de regulación emocional y manejo del estrés. Por otro lado, el mindfulness no solo beneficia a mis pacientes; también es una práctica que yo misma realizo de manera habitual. Los efectos positivos que experimento a través de la atención plena diaria se reflejan en mi forma de hacer terapia, permitiéndome estar más presente, conectada y empática durante las sesiones.

¿Qué importancia le das a la relación terapéutica y cómo trabajas para establecer un vínculo efectivo con tus pacientes?

La relación terapéutica es esencial para el éxito y la eficacia del tratamiento. Todos los psicólogos nos esforzamos en este punto porque es fundamental que la persona sienta un vínculo con su terapeuta. Me esfuerzo por crear un espacio seguro, donde la persona se sienta importante, comprendida y validada.

Creo que para lograrlo la persona tiene que sentir que la estás priorizando, una de las medidas que aplico siempre en la primera sesión es dedicar el tiempo que la persona necesite sin presionar, también favorece ser transparente en el proceso terapéutico y ser genuina y sincera en las respuestas.

¿Tienes planes de ampliar o diversificar los servicios que ofreces en tu consulta?

Sí, además de las intervenciones individuales estoy explorando la posibilidad de ofrecer talleres y grupos terapéuticos sobre salud como deshabituación tabáquica, temas como la gestión emocional, la ansiedad, habilidades sociales...

¿Cómo te mantienes actualizada en cuanto a nuevas técnicas y enfoques terapéuticos?

Formación continua, asistencia a congresos y revisión de literatura científica. Para mí este punto es nuclear en mi práctica profesional. La psicología, como toda disciplina científica avanza y encuentra nuevos métodos y formas más eficaces de intervención.

Las listas de difusión profesionales facilitan mucho este aspecto hoy en día. LinkedIn, donde puedes estar en contacto y seguir a grandes divulgadores; el Colegio Oficial de Psicología que nos mantiene al día, así como grupos de WhatsApp con otros psicólogos que te ponen al día sobre otros campos de la psicología me permite estar al día y seguir aprendiendo y evolucionando en mi práctica.

¿Consideras la posibilidad de colaborar con otros profesionales o instituciones en el futuro?

Por supuesto, creo que la colaboración interdisciplinaria es clave en **la salud**

mental. Me gustaría trabajar con otros profesionales de la salud, por ejemplo, con nutricionistas para abordar conjuntamente casos como los trastornos de la conducta alimentaria.

Además, considero fundamental colaborar con instituciones educativas y comunitarias para ofrecer una atención más amplia y efectiva, que permita mejorar significativamente la calidad de vida desde edades tempranas.

¿Qué objetivos a largo plazo te has planteado en tu carrera como psicóloga y emprendedora?

Actualmente estoy centrada en consolidar mi consulta, construyendo una base sólida desde la que seguir creciendo. A largo plazo, me gustaría continuar investigando y desarrollando nuevas formas de intervención, me planteo la posibilidad de realizar un doctorado que me permita profundizar en mi especialización. Mi intención es ofrecer servicios cada vez más especializados y eficaces, pero sobre todo generar un impacto positivo real y duradero en la comunidad.

Para aquellos que están considerando emprender en el ámbito de la psicología, ¿qué consejos les darías?

Que no tengan miedo a dar el paso, pero que lo hagan con una buena planificación y preparación previa. Es importante formarse no solo en psicoterapia, sino también adquirir conocimientos sobre gestión, administración y marketing.

También recomendar la externalización de servicios, como la asesoría jurídica o fiscal, o la publicidad, mediante profesionales o agencias especializadas. Esto les permitirá centrarse en lo realmente importante: ofrecer un servicio psicológico de calidad y conectar de manera auténtica y genuina con las personas.

Por último, ¿qué mensaje te gustaría compartir con los lectores de PYMES Magazine sobre la importancia de la salud mental y el emprendimiento?

La salud mental es un pilar fundamental en nuestra vida, que poco a poco está comenzando a recibir, dentro de nuestra sociedad, la importancia y el reconocimiento que merece. Cuidarnos psicológicamente nos ayuda a vivir mejor, a disfrutar de relaciones más sanas y a afrontar con mayor eficacia los retos del día a día. Sé que esto no siempre es sencillo, especialmente cuando nuestro propio contexto o circunstancias dificultan esta tarea; sin embargo, reconocer estas dificultades es el primer paso para empezar a superarlas.

En cuanto al emprendimiento, animo firmemente a quienes tengan una vocación clara a dar ese paso adelante. Es frecuente que al emprender aparezcan inseguridades como el conocido síndrome del impostor, esa sensación incómoda de no ser lo suficientemente capaces o merecedores del éxito. Es fundamental normalizar esta experiencia y no permitir que nos paralice, recordando siempre que, ante bloqueos, problemas o dificultades, pedir ayuda profesional es una decisión inteligente y valiente, también en lo relacionado con la salud mental.

Por último, recomiendo disfrutar plenamente del proceso de emprender. Crear un proyecto propio es, sin duda, un desafío, pero también constituye una maravillosa oportunidad de crecimiento personal y profesional. Ir cumpliendo hitos de tu proyecto es una fuente de satisfacción que merece ser vivido con ilusión y entusiasmo.

“Emprender es un desafío, pero también una oportunidad de crecimiento personal y profesional que debe vivirse con ilusión y entusiasmo”

NOTICIAS

PYMES SEVILLA



El SCCB se presenta en la Costa del Sol con 45 empresas sevillanas

El Sevilla Congress and Convention Bureau (SCCB) ha realizado una destacada presentación en el hotel Meliá Costa del Sol de Torremolinos, reuniendo a 45 empresas sevillanas con más de 80 profesionales del sector de reuniones y eventos de Málaga y la Costa del Sol.

Un impulso al turismo de reuniones y eventos

El encuentro ha servido para reforzar la relación entre Sevilla y la Costa del Sol, dos destinos clave en la industria MICE (Meetings, Incentives, Conferences & Exhibitions). Empresas de sectores como hotelería, restauración, palacios de congresos, espacios para

eventos, transporte y audiovisuales han presentado su oferta ante un público especializado.

El SCCB en la Costa del Sol ha puesto en valor la importancia de Málaga como puerta de entrada para reuniones y eventos en Sevilla, gracias a su aeropuerto internacional y su consolidado ecosistema de agencias organizadoras de congresos.

Un destino en auge para el turismo MICE

Sevilla ha consolidado su prestigio como destino para eventos gracias a nuevas rutas aéreas internacionales, la apertura de hoteles de alto nivel y espacios innovado-

res para reuniones. Este encuentro en la Costa del Sol refuerza la presencia del destino en mercados estratégicos y facilita la captación de nuevos eventos y congresos.

El evento ha sido un éxito de participación y resultados, permitiendo a las empresas sevillanas estrechar lazos con agencias y OPCs (Organizadores Profesionales de Congresos) malagueñas. La iniciativa, promovida por el SCCB, entidad integrada en la Cámara de Comercio de Sevilla, sigue apostando por el crecimiento del sector MICE y la colaboración entre territorios clave del sur de España.

Empresas privadas adquieren la casa natal de Velázquez para convertirla en un centro cultural en Sevilla

La Casa Natal de Diego Velázquez, ubicada en el centro histórico de Sevilla, será rehabilitada y transformada en un centro de interpretación dedicado a la vida y obra del célebre pintor.

Este proyecto es impulsado por un consorcio de empresas privadas, entre las que destaca Green Cow Music, promotora del Icónica Santalucía Sevilla Fest. La iniciativa busca «velazquizar Sevilla», vinculando de manera más estrecha la figura de Velázquez con la

ciudad.

Un proyecto de rehabilitación patrimonial

La casa, construida en 1599, es uno de los pocos ejemplos de la arquitectura popular sevillana del Siglo de Oro que aún se conservan. Cuenta con 580 metros cuadrados distribuidos en tres plantas y doce estancias, organizadas alrededor de dos patios. Las obras de rehabilitación ya están en marcha, con el objetivo de abrir sus puer-

tas al público antes de finales de 2025. El proyecto de musealización y las correspondientes obras de remodelación total tienen un coste estimado de tres millones de euros.

Colaboración público-privada para la cultura

La iniciativa, sin ánimo de lucro, surge de la sociedad civil con la intención de convertir el edificio en un referente cultural de la ciudad.

Convocada la novena edición del Premio Pyme del Año 2025 en Sevilla

La Cámara de Comercio de Sevilla y Banco Santander, en colaboración con la Cámara de España y el diario ABC, han lanzado la novena edición del Premio Pyme del Año 2025. Este certamen tiene como objetivo reconocer la labor de las pequeñas y medianas empresas (pymes) como generadoras de riqueza y creadoras de empleo en la provincia de Sevilla.

Plazo y requisitos de participación
El período para la presentación de candidaturas está abierto desde el 19 de febrero y se cerrará a las 20:00 horas del 2 de abril de 2025. Podrán participar todas las pymes de la provincia que cuenten con menos de 250 empleados, una facturación inferior a 50 millones de euros al cierre del ejercicio 2024 y cuya sede social se encuentre en Sevilla.

Categorías del premio

Además de la categoría principal,

Pyme del Año 2025 de Sevilla, el jurado otorgará cuatro accésits en las siguientes áreas:

Internacionalización
Innovación y Digitalización
Formación y Empleo
Pyme Sostenible

La empresa que obtenga el título de Pyme del Año 2025 de Sevilla representará a la provincia en el Premio Nacional Pyme del Año 2025, cuyo fallo se conocerá en el primer trimestre de 2026. Asimismo, las ganadoras de los accésits competirán a nivel nacional en sus respectivas categorías.

Proceso de inscripción

Las empresas interesadas en participar deberán completar el formulario de inscripción disponible en la página web de la Cámara de Comercio de Sevilla, donde también podrán

consultar las bases del concurso. El jurado evaluará aspectos como la creación de empleo, especialmente el indefinido; las acciones formativas para empleados; la internacionalización; las iniciativas de digitalización e innovación; y los proyectos sostenibles desarrollados por las empresas.

Desde su creación en 2017, el Premio Pyme del Año se ha consolidado como un referente para las pymes españolas, destacando su contribución al desarrollo económico y social del país. En la edición anterior, participaron 1.639 empresas de las 50 provincias, con la colaboración de 52 Cámaras de Comercio territoriales y 13 Direcciones Territoriales del Banco Santander.

Este galardón ofrece a las pymes una plataforma para visibilizar su esfuerzo y dedicación, reconociendo su papel fundamental en la economía local y nacional.





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.

·EMPRESARIO DEL MES·





PAN DE AUTOR
Domi Vélez
BEST WORLD BAKER

Domi Vélez

Reconocido como el mejor panadero del mundo en 2021, Domi Vélez ha convertido su panadería en un referente de calidad, innovación y tradición. Desde sus inicios en un pequeño obrador hasta la creación de la marca Domi Vélez Bakery, su trayectoria ha estado marcada por el esfuerzo, la pasión y la fe en un proceso artesanal que respeta los tiempos y los ingredientes. En esta entrevista, nos habla de los retos del sector, su compromiso con la panadería saludable y sostenible, y sus proyectos de futuro.

“El título de Best World Baker tiene muchas cosas buenas, pero también mucha presión. Van a por ti, te exigen el máximo cada día. Al principio fue difícil, pero ahora ya lo disfruto”

Domi, ¿cuándo y cómo nació tu pasión por la panadería? ¿Siempre supiste que querías dedicarte a esto?

Pues mi pasión por la panadería nace en la infancia, antes los hijos de los panaderos vivíamos prácticamente en el obrador y eso influyó a la hora de emprender mi carrera en la panadería. No siempre lo tuve claro, me hubiera gustado estudiar psiquiatría, pero las circunstancias hicieron que tomara el camino en el mundo del pan.

El mundo de la panadería tiene una gran tradición, pero también ha evolucionado mucho. ¿Cómo recuerdas tus primeros pasos en el oficio?

Lo recuerdo con nostalgia, tiempo pasado nunca vuelve y sientes tristeza pero a la vez orgullo, me explico, nos costó muchísimo salir adelante, un pequeño obrador, muchas cosas por pagar y muchos palos en la rueda. El fallecimiento de mi padre en pleno montaje de otro obrador más grande fue el ejemplo. Si tuviera que resumir te diría que fue esfuerzo, lucha, dolor, pasión y fé.

¿Quiénes han sido tus mayores referentes en la panadería? ¿Qué enseñanzas han marcado tu forma de trabajar?

El referente fue mi padre, que marcó notablemente el camino y me orientó sobre la panadería que está por venir.

En 2021 fuiste reconocido como el mejor panadero del mundo. ¿Cómo viviste ese momento? ¿Qué significó para ti recibir ese galardón?

Pues imagínate, fue una auténtica locura, el pueblo se volcó con nosotros, una maravilla, feliz y orgulloso.

Además, significó muchísimo, era el premio al trabajo, al sacrificio de genera-

ciones y generaciones de panaderos, había nacido una marca DOMIVÉLEZ BAKERY.

Más allá del premio, ¿cómo ha cambiado tu vida y tu negocio desde que recibiste ese reconocimiento?

Ha cambiado de forma radical, al ganar el premio y crear esa marca, llegaron nuevos proyectos y nuevos conceptos sin cambiar nuestra filosofía y respetando el proceso del pan pero a su vez creciendo como empresa, con estructuras y con una organización que te hace ser más rentable, esto es mucho, todo el mundo sabe que el artesano carece de todo lo hablado y por eso desaparecen tantos negocios hoy en día.

¿Sientes más responsabilidad ahora que eres un referente mundial en la panadería?

Absolutamente, el título de Best World Baker tiene muchas cosas buenas y otras no tan buenas y una de ellas es la presión. Van a por ti y no puedes defraudar, cada día es una final. Ya me he acostumbrado a vivir con esa presión, ahora ya estoy empezando a disfrutar.

"Respetar el proceso y usar buenos ingredientes es la clave del éxito"

Si tuvieras que definir en pocas palabras qué hace especial tu pan, ¿qué dirías?

Saludable, rico y sostenible.

En un mundo donde la industria ha tomado tanto terreno, ¿qué significa para ti seguir apostando por la panadería artesanal?

Mucho, no es cuestión si es artesanal o industrial, la clave está en el proceso, te explico, puedes ser artesano y muy malo haciendo pan, que este hecho a mano no te asegura que sea bueno. Lo que te asegura que esté bueno es el proceso, que se respete y se utilice buenos ingredientes. Si tu filosofía es Salud y sabor, la hagas como lo hagas va a salir buen pan.

¿Cuáles son las claves para hacer un buen pan?

Fermentaciones a 24 horas, buenos ingredientes y utilizar masas madres de cultivo. Eso y conocer todo lo que ocurre en el proceso de elaborar pan.

Se habla mucho del retorno al pan de verdad, a las fermentaciones largas y a las masas madre. ¿Notas que hay un mayor interés del público por la panadería tradicional?

Absolutamente sí, hay necesidad de un pan de calidad, el público lo busca y lo compra porque está rico y sienta fantásticamente bien.

Has investigado sobre recetas ancestrales y panes históricos. ¿Cuál ha sido el descubrimiento más interesante que has hecho en este campo?

Yo diría que todo, pero me quedo con el sistema de panificación en la Roma

Imperial, increíble el nivel de conocimientos que tenían.

Desde que comenzaste hasta hoy, ¿cómo ha evolucionado tu panadería y tu forma de trabajar?

Por supuesto, voy evolucionado continuamente conforme me voy formando, el mejor pan está por venirby para darle la bienvenida tenemos que evolucionar.

¿Cuáles son los mayores retos a los que se enfrenta hoy un panadero artesano?

La competencia desleal, los costes de las materias primas y la falta de profesionales en el sector. Además de la poca estructura que tienen las pequeñas empresas, es lógico además que carezcan de estructura, el artesano tira el corner y lo remata.

Sabemos que eres inquieto y que siempre tienes proyectos en marcha. ¿Nos puedes adelantar algo sobre lo que estás preparando para el futuro?

Colaboraciones, siempre colaboraciones, ya que se aprende y salen proyectos increíbles. Alto secreto. (risas)

“Cuando compras un pan de calidad, no solo estás comprando un producto, sino todo el esfuerzo, conocimiento y pasión que hay detrás”

¿Tienes en mente expandir tu marca o llevar la panadería artesana a otros niveles?

Por supuesto, quieto no me voy a quedar, va en mi ADN y ya no me cambia nadie a estas alturas de la película.

Si miras atrás y piensas en todo el camino recorrido, ¿qué es lo que más te enorgullece?

Muchísimo, lo hemos pasado tan mal que me van a permitir que lo haga, tremendo camino de espinas.

¿Qué consejo le darías a alguien que quiere dedicarse a la panadería?

Que se forme, que tenga fe y que de a conocer su trabajo en redes sociales. La visibilidad es muy importante.

Para cerrar, ¿qué mensaje te gustaría transmitir a los lectores de PY-MES Magazine sobre la importancia de valorar el pan de calidad?

Pues que detrás hay un trabajo incansable, agotador a veces y que deben de valorar, además es un producto que consumimos diariamente y va al organismo, más a mi favor para que busquen ese pan de calidad y saludable.





D'Vélez
DOMIVÉLEZ



Nueva edición del EBC Gastrobusiness “Fomentando sinergias”

El pasado 20 de febrero, EBC llevó a cabo en el Casino Admiral Sevilla, una nueva edición de su Gastrobusiness “Fomentando sinergias”, un evento cuya dinámica tiene como principal objetivo, facilitar el conocimiento de las empresas que forman parte de Excellence Business Club por parte de los socios, potenciar el establecimiento de posibles sinergias empresariales, y generar más y mejores oportunidades de negocio para cada una de sus empresas socias.

El evento comenzó con la recepción de los asistentes y el networking previo al evento, dando paso posteriormente al director ejecutivo de EBC Fernando Molina, quien tras dar la bienvenida y agradecer la asistencia a los empresarios y directivos asistentes, llevó a cabo una breve explicación acerca del formato y la estructura del evento, antes de proceder a dar paso a la ronda de presentaciones de todos los socios de Excellence Business Club, así como el de todas las empresas invitadas allí



presentes.

Todos los socios del club fueron desarrollando una presentación de sus empresas, indicando sus principales líneas de negocio, clientes objetivos, conectores, así como sus productos y servicios más representativos. Posteriormente, las empresas invitadas, tuvieron también la ocasión, de exponer sus negocios.

Finalizada la dinámica de presentaciones empresariales, los asistentes disfrutaron de un distendido cóctel empresarial, en el pudieron continuar compartiendo experiencias, estableciendo relaciones de valor, y sentando las bases necesarias que permitan desarrollar a corto y medio plazo, futuras sinergias profesionales.



EBC celebrará el 6 de marzo, una jornada de puertas abiertas

El jueves 6 de marzo, Excellence Business Club llevará a cabo su evento anual EBC Open Day, una jornada de puertas abiertas en la que se darán cita los socios de EBC junto a empresarios, directivos y ejecutivos de la provincia de Sevilla y Córdoba, interesados en conocer de primera mano la idiosincrasia y filosofía del club; así como las herramientas y actividades que EBC pone a disposición de sus socios para generar oportunidades de negocio.

La jornada dará comienzo a las 9:30h con la recepción de socios e invitados, dando paso a una presentación de Excellence Business Club, por parte del director ejecutivo Fernando Molina, quien expondrá a los asistentes las ventajas de pertenecer a un club de negocios como EBC, la tipología y agenda de eventos que desarrolla, los medios, mecanismos y resortes que facilita a sus socios, y

las condiciones de pertenencia para ingresar en el club.

Finalizada la presentación, socios e invitados al evento, disfrutarán de un desayuno networking, en el que podrán establecer relaciones de valor con el resto de los asistentes, ampliar su red de contactos, y explorar nuevas oportunidades.

El evento tendrá lugar en el espacio ClubVictoria Business & Events, sito en puerta Osario 14 de Sevilla; es de asistencia gratuita, pero con aforo limitado, y para poder asistir, es necesario realizar la inscripción al evento en la web de EBC www.excellencebusinessclub.com



¿QUIERES FORMAR PARTE DE NUESTRO CLUB DE NEGOCIOS?



Excellence Business Club reúne a empresarios y empresarias de todos los sectores con un común denominador, la excelencia en sus negocios y en sus acciones.

“ El club de negocios para los que buscan algo más que el Networking para hacer crecer sus relaciones ”
EXCELLENCE BUSINESS CLUB

<p>DESAYUNOS</p> <p>Eventos de corta duración en el que se realizan ponencias, presentación de productos y se potencian las relaciones y estrategias comerciales.</p>	<p>GASTROBUSINESS</p> <p>Encuentros empresariales en los que la gastronomía actúa como nexo de unión. Bajo este formato se realizan catas de vinos, presentación de productos, etc.</p>
<p>ALMUERZOS COLOQUIO</p> <p>Eventos privados celebrados en entornos de restauración exclusivos, en el que se entrevista a personalidades del ámbito político, empresarial, etc.</p>	<p>EBC ACADEMY</p> <p>Encuentros en los que se desarrollan ponencias de Alto Impacto, que acercan herramientas y conocimientos en ámbitos como el marketing, finanzas o la gestión empresarial.</p>
<p>EBC ONTOUR</p> <p>Actividad con la que se profundiza en el conocimiento de sectores de la economía a través de la visita a empresas, que implementan y desarrollan con excelencia sus procesos de negocio.</p>	<p>PROGRAMA PARTNER</p> <p>El programa Partner es una herramienta para facilitar la generación de oportunidades de negocio entre los socios de EBC, gracias al aprovechamiento de la multidisciplinaridad de sus empresas.</p>







**La revolución
financiera que
está transformando
la economía global**

Blockchain y XRP

La tecnología blockchain ha irrumpido con fuerza en el mundo financiero, proponiendo una alternativa más eficiente y transparente a los sistemas tradicionales. Entre sus múltiples aplicaciones, destaca XRP, un activo digital que promete agilizar las transacciones internacionales y reducir los costos operativos de los bancos. Mientras los gobiernos y las entidades financieras comienzan a adaptarse a esta transformación, surgen interrogantes: ¿qué implica realmente esta nueva forma de mover el dinero? ¿Es el fin de los intermediarios financieros tal como los conocemos?

"Durante décadas, las transacciones internacionales han sido lentas, costosas y burocráticas. Para mover dinero de un país a otro, los bancos han dependido del sistema Nostro-Vostro, un modelo basado en cuentas espejo donde cada entidad debe mantener fondos depositados en bancos extranjeros para facilitar los pagos. Esta estructura no solo genera ineficiencias, sino que también bloquea grandes cantidades de capital en cuentas inmóviles alrededor del mundo."

"El sistema Nostro-Vostro es un dinosaurio financiero. En una época donde todo es digital, no tiene sentido que las transferencias bancarias sigan tardando días y costando fortunas en comisiones", explica un experto en tecnología blockchain.

Ante este panorama, XRP y su red descentralizada, XRP Ledger, han surgido como una solución innovadora. Su propósito no es reemplazar a los bancos, sino mejorar su eficiencia, permitiendo pagos transfronterizos en segundos y con costos significativamente menores.

Blockchain: una revolución silenciosa

Para entender la magnitud del cambio que representa XRP, primero hay que comprender la tecnología en la que se basa: blockchain.

Esta herramienta permite registrar transacciones de forma descentralizada, es decir, sin necesidad de que una sola entidad controle los datos. Su principal ventaja radica en que los registros son inmutables, lo que significa que una vez escrita, la información no puede ser alterada ni manipulada.

"La blockchain no es solo una base de datos, es una forma completamente nueva de entender la confianza en el ámbito financiero", señala un analista de mercado.

En el caso de XRP, esta tecnología permite que las transacciones se procesen de manera instantánea sin necesidad de bancos intermediarios, reduciendo

costos y acelerando el flujo de dinero a nivel mundial.

XRP: la moneda de la inmediatez

Si bien existen muchas criptomonedas en el mercado, XRP se diferencia por su enfoque en la velocidad y la eficiencia. Mientras que una transacción con Bitcoin puede tardar hasta 10 minutos en confirmarse, y una transferencia bancaria internacional hasta 72 horas, XRP puede procesar pagos en menos de cinco segundos.

Además, su adopción no se limita a inversores individuales o entusiastas de las criptomonedas. Bancos y empresas internacionales han comenzado a utilizar XRP para optimizar sus procesos financieros.

Uno de los puntos clave de su éxito es su compatibilidad con ISO 20022, un estándar internacional para la comunicación financiera que está siendo adoptado por bancos centrales y grandes instituciones. Este protocolo mejora la interoperabilidad entre los sistemas bancarios tradicionales y las nuevas tecnologías digitales, allanando el camino para una integración más fluida de XRP en la economía global.

Más allá de las transacciones bancarias, la blockchain también está revolucionando la manera en que los activos son representados y transferidos. A este proceso se le conoce como tokenización, y permite que bienes como propiedades inmobiliarias, acciones y hasta obras de arte sean fraccionados en unidades digitales que pueden ser compradas y vendidas con facilidad.

Este modelo ofrece múltiples ventajas:

- Mayor liquidez: Permite que activos tradicionalmente ilíquidos, como bienes raíces, puedan ser comercializados en pequeñas fracciones.
- Accesibilidad: Cualquier persona, sin importar su ubicación, puede invertir en activos de alto valor sin necesidad de grandes sumas de dinero.
- Transparencia: Gracias a la blockchain, cada transacción queda registrada y visible para cualquier interesado, reduciendo el riesgo de fraude.

En este contexto, XRP se posiciona como una de las herramientas más eficaces para facilitar este tipo de intercambios, proporcionando una infraestructura escalable y segura para la digitalización de activos.

Lo que comenzó como una tecnología emergente se está convirtiendo en una tendencia global. Cada vez más gobiernos y empresas están explorando el uso de XRP y blockchain en sus sistemas financieros.

Japón, por ejemplo, ha anunciado que integrará XRP en su sistema de pagos nacionales en 2025. Países como Singapur y Suiza han desarrollado marcos regulatorios que favorecen la adopción de criptomonedas, mientras que los BRICS (Brasil, Rusia, India, China y Sudáfrica) están investigando su uso para reducir la dependencia del dólar estadounidense.

Incluso en Estados Unidos, donde la regulación de las criptomonedas ha sido un tema controvertido, la administración actual ha mostrado un mayor interés en fomentar la innovación financiera basada en blockchain.

"Estamos viendo el inicio de una transformación profunda en el sistema financiero mundial", comenta un economista especializado en tecnología digital. "Los países que se adapten primero serán los que más se beneficien".

"Cada vez más gobiernos y empresas están explorando el uso de XRP y blockchain en sus sistemas financiero"

Si bien el crecimiento de XRP es innegable, su adopción masiva sigue enfrentando barreras regulatorias. En países como Estados Unidos, la Comisión de Bolsa y Valores (SEC) ha cuestionado el estatus legal de XRP, lo que ha generado incertidumbre en el mercado.

Sin embargo, con el tiempo, la tendencia apunta hacia una regulación más clara y favorable. "La tecnología siempre va más rápido que las leyes, pero al final los reguladores terminarán adaptándose", señala un especialista en derecho financiero.

Un futuro sin intermediarios

Con el avance de la blockchain y la consolidación de XRP, cada vez es más evidente que el dinero del futuro será rápido, accesible y descentralizado. Los modelos tradicionales de transacciones internacionales están quedando obsoletos, y las nuevas tecnologías están demostrando que es posible mover el dinero sin fricciones, sin demoras y con costos reducidos.

Aunque aún quedan desafíos por resolver, el camino hacia una nueva era financiera es imparable. En este escenario, XRP y la blockchain no son solo una moda, sino el inicio de una revolución que cambiará para siempre la economía global.



ICOM

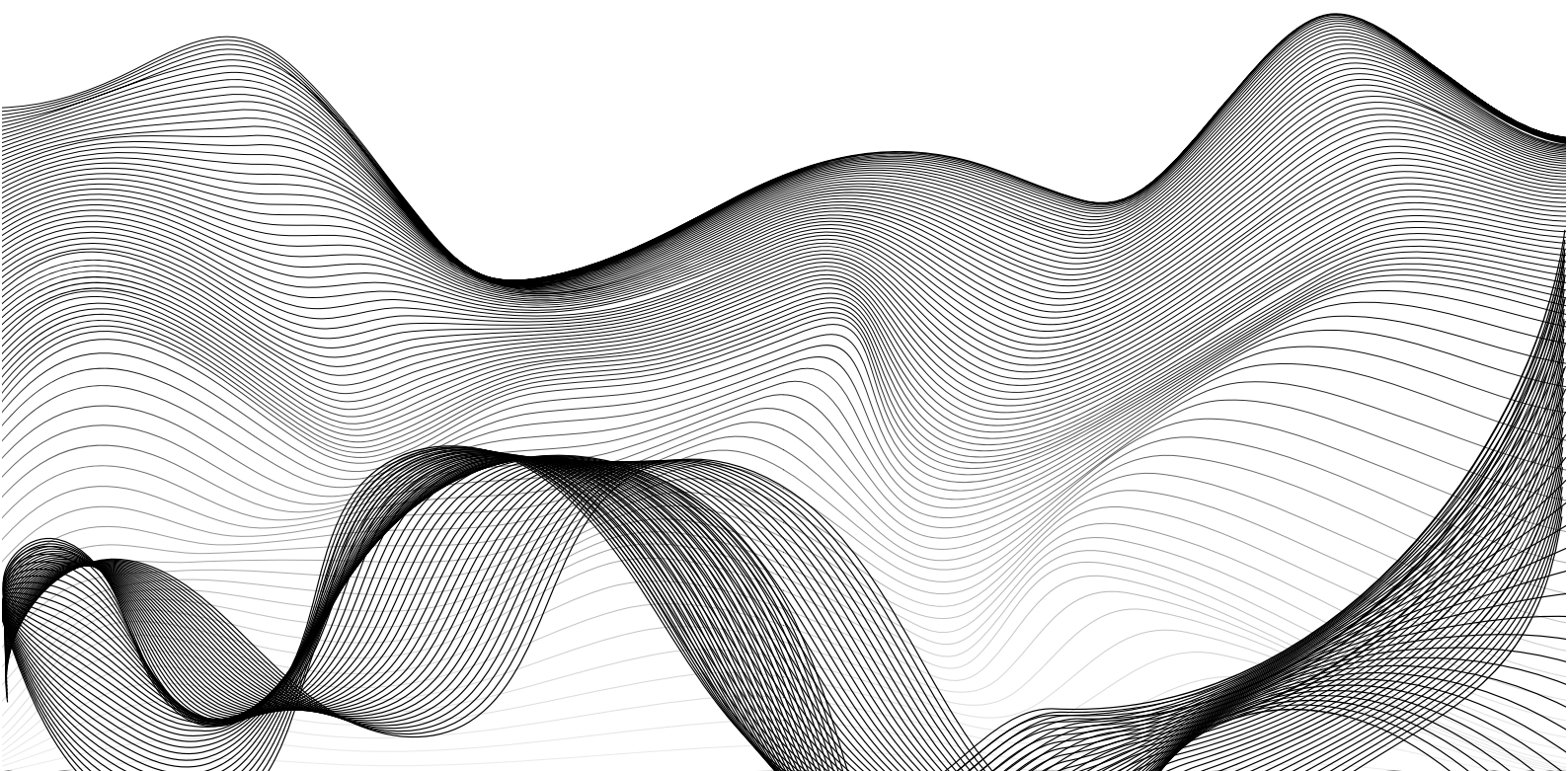
COMUNICACIÓN

MM

I C O N M

COMUNICACIÓN

ICONM.ES





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.



Arranca la MBA League Sevilla: Impulsando el emprendimiento desde las aulas

Por Rocío Espinosa

El 12 de febrero de 2025 dio comienzo la MBA League Sevilla, la primera competición educativa de emprendimiento en la ciudad. Este innovador proyecto tiene como objetivo fomentar el espíritu emprendedor entre estudiantes de 8 a 18 años, proporcionándoles herramientas y conocimientos para desarrollar proyectos empresariales reales. La iniciativa busca acercar a los jóvenes al mundo de los negocios desde una perspectiva práctica, enseñándoles a identificar oportunidades, planificar estrategias y trabajar en equipo para convertir sus ideas en proyectos viables.

En esta edición inaugural, siete colegios de Sevilla han decidido sumarse al reto, conformando un total de 19 equipos distribuidos en cinco categorías, según la edad de los participantes. Los centros educativos que forman parte de esta experiencia son el Colegio Internacional de Sevilla San Francisco de Paula, SAFA Écija, Colegio Alemán, CEU San Pablo, Yago School, Highlands y el IES Nicolás Copérnico. Cada uno de estos colegios ha apostado por ofrecer a sus alumnos la oportunidad de adentrarse en el mundo del emprendimiento con el acompaña-

miento de mentores y expertos.

La ceremonia de apertura tuvo lugar en el campus de EIG Education Sevilla, donde Rocío Espinosa, directora de PYMES Magazine y organizadora de la MBA League Sevilla, presentó las bases del programa y explicó los desafíos que afrontarán los equipos durante la competición. En su intervención, Espinosa destacó la importancia de inculcar habilidades emprendedoras desde edades tempranas y señaló que esta competición no solo es una experiencia formativa, sino también una plataforma que puede ayudar a los jóvenes a convertir sus ideas en proyectos empresariales reales.

Durante el evento inaugural también intervino Jesús Reina, director de EIG Education Sevilla, quien expresó el compromiso de su institución con la educación y el fomento del espíritu empresarial. La MBA League Sevilla cuenta con el respaldo de destacadas empresas y entidades que creen en el potencial de los jóvenes emprendedores. Entre los patrocinadores se encuentran ICONM Comunicación, MOC Tecnología, Aeconova, Emprendit y ESIC Business & Marketing

School – EIG Education. Estas organizaciones no solo aportan recursos para la iniciativa, sino que también ofrecen mentoría y acompañamiento a los participantes.

Durante las próximas semanas, los equipos trabajarán en sus proyectos aplicando conocimientos de análisis de mercado, planificación estratégica y marketing. El proceso culminará el 3 de abril en una gran feria empresarial, donde presentarán sus propuestas ante un jurado compuesto por expertos del sector y posibles inversores. Esta fase final permitirá a los participantes poner a prueba sus habilidades y enfrentarse a una simulación real del mundo empresarial.

La MBA League Sevilla se consolida como una referencia en el fomento del emprendimiento educativo, proporcionando a los estudiantes la oportunidad de desarrollar competencias clave para su futuro profesional. Con este tipo de iniciativas, se refuerza la importancia de preparar a las nuevas generaciones para los desafíos del mundo laboral, dotándolos de las herramientas necesarias para innovar y generar impacto en la sociedad.



“Liderar hoy significa asumir el nuevo modelo del Metaliderazgo”

El pasado 15 de febrero se celebró la XIII edición de los premios Madrid Magazine, galardones que reconocen el trabajo de profesionales cuya aportación tiene un valor significativo para el crecimiento económico y social del país.

El emblemático edificio Veles e Vents, diseñado por el arquitecto británico David Chipperfield y pieza central en la reorganización del puerto industrial de Valencia fue el foro elegido para reunir a más de 200 asistentes, todos ellos perfiles destacados de diferentes ámbitos profesionales de toda España. Una ceremonia en la que ha destacado el CEO de Formación Universitaria, Ignacio Campoy, quien recibió el premio a su trayectoria profesional y un reconocimiento que, una vez más, destaca su contribución al sector educativo y su compromiso con la formación e-learning de calidad.

En palabras del propio Campoy, este galardón “significa una motivación para seguir trabajando por la enseñanza e-learning de calidad y por

el poder transformador de la educación”, un modelo formativo por el que pocos apostaban hace más de dos décadas y en el que Campoy destaca hoy como uno de los líderes de este método educativo de aprendizaje en España.

Un nuevo éxito que suma a muchos más, y sobre el que hemos querido preguntarle al terminar el evento, porque Campoy es, sin duda, un ejemplo de lo que significa hoy liderar desde la transformación en un sector clave para el desarrollo social, como es el educativo.

En el contexto actual marcado por tiempos VUCA (volátiles, inciertos, complejos y ambiguos), la palabra éxito también cobra un nuevo significado, y

esto deben tenerlo en cuenta los líderes de organizaciones y empresas, ¿no cree?

Efectivamente, el liderazgo significa hoy influencia, pero no sólo en el contexto organizacional o empresarial, sino también en la esfera personal y privada. El liderazgo es transversal a todo lo que rodea al individuo y precisamente esa capacidad de influencia está vinculada a lo que hoy podemos definir como “éxito”, que no es más que entender a los demás. En otras palabras, entender a las personas sobre las que se ejerce esa influencia.

Recientemente un estudio de Gallup, que recoge encuestas realizadas a 52 países y basado en investigaciones sobre lo

que las personas necesitan de sus líderes confirman que, por encima de todo, necesitan un sentido de esperanza, seguida de confianza, compasión y estabilidad. ¿Está usted de acuerdo con ello?

Por supuesto, y además como dice el propio estudio, estas necesidades deben ser estables. No hay nada más que desestabilice a una persona, y por ende a un equipo de trabajo que la incertidumbre, la falta de rumbo y la ausencia de empatía. Todo ello es independiente del sector, el país, el tipo de líder. Es decir, son necesidades fundamentales para “poder funcionar” como personas y como profesionales. Liderar no es sólo conducir hacia el éxito, es saber entender, saber cuándo esperar, cómo manejar los tiempos de las personas, y en definitiva es asumir un nuevo modelo de liderazgo, que conjugue los cuatro comportamientos de personalidad universales. Dicho de otra manera, apostar por la necesidad de liderar desde el Metaliderazgo.

¿Podría profundizar más sobre el concepto de Metaliderazgo?

Desde hace años mis investigaciones se centran en un modelo de liderazgo basado en la teoría DISC de comportamiento de personalidad para mejorar las habilidades y las competencias de los líderes. Un metamodelo, que pivota sobre la capacidad del jefe o líder para conjugar las tareas y las personas y que permite a los jefes o líderes conocer y dominar sus cuatro comportamientos de personalidad universales.

Este metamodelo de liderazgo tiene la capacidad de provocar el cambio en el estilo de dirección o liderazgo que se esté llevando a cabo hasta ese momento y lo que es más importante, tiene la capacidad de transformar la relación con los equipos y las personas. El Metaliderazgo es en esencia transformación.

¿Esto significa, por tanto, que el comportamiento de personalidad del líder influye en la ob-

tención de resultados positivos?

Por supuesto. Tenga en cuenta que cada uno de nosotros lidera desde su propio comportamiento de personalidad y que ese comportamiento influye de manera determinante en la eficacia y en la obtención de resultados positivos. En otras palabras, lo que ven los demás, nuestras conductas, ya vienen marcadas por nuestra estructura de la personalidad. Esto es algo que han evidenciado mis investigaciones, porque, aunque no seamos conscientes, existe un modelo de liderazgo superior que conjuga otros comportamientos de personalidad, existe y cada vez hay más evidencias de la necesidad del Metaliderazgo.

Convéncame y dígame, ¿qué ventajas aporta este modelo para las empresas y organizaciones?

Pues ante todo bienestar, algo que el estudio de la consultora Gallup refleja claramente en su estudio y sobre el que comenzamos hablando en esta entrevista. La necesidad de bienestar empresarial, y disminución del sufrimiento. Fíjese, que cuando los jefes o los líderes de las empresas u organizaciones llevan a la praxis este metamodelo de liderazgo, obtienen colaboradores, equipos y organizaciones más sanas y productivas. Cuando se lidera desde el Metaliderazgo, el colaborador es más productivo, el equipo es más productivo y la empresa u organización es más productiva.

Sin duda me ha convencido, ¿añadiría algo más para terminar?

Pues sólo insistir en que el obsoleto modelo de dirección centrado en los detalles mínimos del trabajo hoy ya ha caducado. El metamodelo de liderazgo, el Metaliderazgo es el que forma a los líderes necesarios para el contexto empresarial actual, porque fomenta el macromanagement, enfocado a las tareas y a las personas desde el punto de vista de los procesos y las relaciones y esto es lo que hoy sin duda se necesita.

"Este metamodelo de liderazgo tiene la capacidad de provocar el cambio en el estilo de dirección y transformar la relación con los equipos y las personas"

GESTIÓN INMOBILIARIA

Oportunidades de inversión inmobiliaria para el pequeño empresario



Antonio Manuel Álvarez
CEO Grupo Vivit

Hoy quiero darte las claves para crecer en el mercado actual. Te quiero ayudar a descubrir cómo la inversión en inmuebles puede impulsar el crecimiento y la rentabilidad de tu empresa.

En el entorno económico actual, la inversión inmobiliaria se presenta como una opción atractiva para el pequeño empresario que busca diversificar sus ingresos y consolidar su negocio. La evolución del mercado inmobiliario abre un abanico de oportunidades que, con una gestión adecuada, pueden traducirse en rentabilidad y crecimiento sostenible a largo plazo.

Identificar el inmueble ideal implica analizar diversos factores: la ubicación, la demanda en la zona y las proyecciones de crecimiento. No se trata únicamente de adquirir un activo, sino de integrar la inversión en una estrategia global que fortalezca la imagen y la solidez de la empresa.

En este sentido, contar con asesoramiento especializado y una visión estratégica se vuelve fundamental para minimizar riesgos y asegurar un retorno óptimo.

El pequeño empresario tiene a su alcance alternativas de inversión que se adaptan a sus posibilidades y necesidades. La diversificación, combinada con una planificación rigurosa, permite invertir de forma segura, aprovechando las ventajas que ofrece un mercado en constante transformación. Las oportunidades se centran en activos que aporten va-

lor añadido y, a la vez, contribuyan a consolidar una imagen de estabilidad y compromiso con el futuro.

Asimismo, disponer de un inmueble bien gestionado refuerza la confianza tanto de clientes como de colaboradores, ya que representa un activo tangible y un símbolo de resiliencia empresarial. En tiempos de incertidumbre, contar con inversiones sólidas no solo garantiza la continuidad del negocio, sino que también abre la puerta a nuevas oportunidades de crecimiento y expansión.

La gestión inmobiliaria eficaz requiere de una evaluación minuciosa de cada proyecto. Es imprescindible estudiar el entorno, analizar el comportamiento del mercado y prever las tendencias futuras para tomar decisiones acertadas. La inversión en inmuebles se convierte, así, en una herramienta estratégica que puede marcar la diferencia en el competitivo mundo de la pequeña empresa.

En definitiva, las oportunidades de inversión inmobiliaria son un recurso valioso para el pequeño empresario que desea asegurar el futuro de su negocio. Al combinar un análisis riguroso con una estrategia integral, es posible transformar cada inversión en un paso hacia el crecimiento y la consolidación empresarial.

Si te interesa descubrir cómo aprovechar estas oportunidades para impulsar tu empresa, estaré encantado de asesorarte personalmente y ayudarte a diseñar la estrategia perfecta para ti.



V grupo
vivit

EL RINCÓN DEL DERECHO

Exacción de la vía de apremio según 145 LECRIM



Mariló Caro Cals
Abogada socia de RúaCals Abogados

Ante la pérdida de un litigio y la condena en costas de la parte perdedora, se origina una convulsa situación porque en muchas ocasiones son muy altas las cantidades que barajamos ante las mismas y los condenados no se deciden a pagarlas.

Por lo tanto, la parte acreedora de los gastos procesales tiene esta herramienta para que de una manera coercitiva a través del juzgado pueda garantizarse el pago de los mismos.

Las costas procesales son los gastos y honorarios que se generan durante un proceso judicial y que, generalmente, son impuestos a la parte perdedora como una forma de compensar a la parte ganadora por los gastos incurridos en su defensa.

Consecuencias de no poder pagar costas judiciales

No poder pagar las costas judiciales puede tener varias consecuencias legales y financieras negativas:

1. Ejecución de bienes: Esto significa que los bienes del deudor, como propiedades, vehículos o cuentas bancarias, pueden ser embargados y vendidos para pagar las costas.

2. Registro en listas de morosos: El deudor puede ser incluido en listas de morosos o registros de deudores. Esto puede afectar su reputación crediticia y dificultar la obtención de créditos en el futuro.

3. Intereses y recargos: Puede generar intereses y recargos adicionales. Estos aumentos en la deuda pueden dificultar aún más su pago y aumen-

tar la carga financiera.

4. Embargo de salario: Esto significa que una parte del salario del deudor será retenido y enviado directamente al acreedor hasta que la deuda se haya pagado por completo.

5. Rechazo de futuras demandas: Puede enfrentar dificultades para presentar futuras demandas legales. Los tribunales pueden requerir que el deudor pague las deudas pendientes antes de permitir que inicie nuevos litigios.

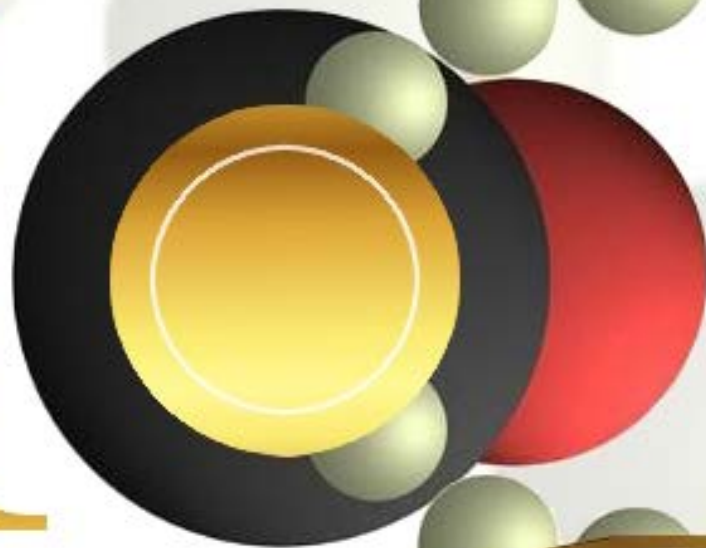
Una de las principales críticas a esta práctica es que puede generar una carga económica excesiva para la parte perdedora del proceso, especialmente en aquellos casos en los que los costos judiciales son elevados.

Esto puede dificultar el acceso a la justicia, ya que las personas o empresas con menos recursos económicos podrían enfrentar dificultades para afrontar estos pagos.

Por otro lado, también se argumenta que la exacción de costas por vía de apremio puede ser utilizada como una herramienta de presión o represalia por parte de la parte ganadora del proceso, lo que podría generar un uso abusivo de esta medida.

En este sentido, es importante establecer mecanismos de control y supervisión para garantizar que esta práctica no sea utilizada de manera indebida, para ello el asesoramiento de un abogado es esencial en esta práctica.

10



ANIVERSARIO

RÚACALS

— ABOGADOS —

Cercanía y profesionalidad para
particulares y empresas

*Especialistas en: familia, civil,
financiero - bancario,
penal y laboral*

*Avenida República Argentina, 21B,
3ª Planta, Oficina 7. C. P.: 41.011, Sevilla
Teléfono: 627 568 850 - 691 036 272*

MARKETING INTERNACIONAL

¿Te quieres diferenciar del resto? Te hace falta marketing



Laura Robles
CEO de Glowden Agency

En un mundo saturado de productos y servicios similares, la clave del éxito en marketing radica en la diferenciación.

Pero, ¿qué significa realmente ser único y cómo puedes destacarte del resto? La respuesta no está solo en vender un producto, sino en vender una experiencia, una emoción y un significado que resuene con tu audiencia.

El poder de la diferenciación

La autenticidad es uno de los factores más poderosos a la hora de diferenciarte. No se trata solo de ofrecer algo diferente, sino de hacerlo con un valor genuino. Las marcas que logran conectar con su audiencia son aquellas que tienen una historia, una misión y unos valores bien definidos.

Para ser auténtico en marketing:

- Identifica qué te hace especial.
- Comunica tu historia de manera clara y convincente.
- Muestra consistencia en tu mensaje y en la forma en que te relacionas con tu público.

¿Qué diferencia hay entre vender un producto y una emoción?

Uno de los errores más comunes en marketing es centrarse solo en las características del producto o servicio. La verdadera magia ocurre cuando logras vender lo que el producto evoca, no solo lo que hace.

Por ejemplo, Apple no vende solo

tecnología; vende innovación y estatus. Coca-Cola no solo vende refrescos; vende felicidad y momentos inolvidables. Esta estrategia permite que las marcas se graben en la mente de los consumidores y creen una conexión emocional duradera.

Branding y narrativa, ojo a esto

Tu marca es mucho más que un logo o un eslogan; es la percepción que los clientes tienen de ti. Para lograr una diferenciación efectiva:

- Construye una identidad visual fuerte y coherente.
- Usa storytelling para transmitir emociones.
- Crea una voz de marca reconocible y alineada con tu audiencia.

En definitiva, en un mercado saturado, ser diferente es más importante que nunca. No se trata solo de vender productos o servicios, sino de vender una experiencia que conecte con las emociones y aspiraciones de tu público.

Encuentra tu esencia, cuéntala con autenticidad y verás cómo tu marca se convierte en algo inolvidable. ¡Y ya me cuentas!

"La autenticidad es tu mayor ventaja competitiva"

FISCALIDAD

Sucesiones y donaciones de bienes situados en el extranjero

En los últimos años España se ha concretado el aumento considerable de cambios de residencia a nuestro país, sea por motivos personales, profesionales o en situaciones de jubilación.

Este fenómeno conlleva a medio-largo plazo un aumento de las herencias y donaciones de bienes que se encuentran en el extranjero. Si te encuentras en esta situación, es fundamental que conozcas cómo tributan estas transmisiones y qué obligaciones fiscales tienes.

¿A quién y cómo debo tributar?

Las personas que tienen su residencia fiscal en España, independientemente de su nacionalidad, deben tributar por los bienes que reciban en el extranjero, ya sea por herencias o por donaciones. Todo esto incluye inmuebles, saldos de cuentas bancarias y acciones de sociedades extranjeras entre otros.

La tributación surte efectos de la misma manera que si los bienes estuvieran dentro del país, a través del Impuesto sobre Sucesiones y Donaciones (ISD).

La gestión del impuesto y la normativa aplicable pueden variar según la forma de adquisición, el tipo de bien y la residencia del transmitente.

Herencias de No Residentes

Cuando se heredan bienes de alguien que no reside en España, el heredero tiene la opción de tributar según la normativa estatal o la normativa autonómica de la comunidad en la que se ubiquen la mayoría de los bienes situados en territorio es-

pañol, en cambio, si todos los bienes están fuera del país, se aplicará la normativa de la comunidad autónoma donde reside el heredero.

La normativa autonómica puede ofrecer incentivos fiscales que reduzcan la carga tributaria, pudiendo aplicar aquella en la que se encuentre el mayor valor de dichos bienes, pero si todos los bienes están en el extranjero, pueden aplicarse las normas de la comunidad autónoma en la que el heredero reside.

Es importante tener en cuenta que, aunque las reglas generales que hemos indicado son claras, siempre es recomendable verificar si España ha firmado convenios para evitar la doble imposición con el país de origen de los bienes.

Heredar o recibir una donación de bienes situados en el extranjero puede ser un proceso complejo, pero conocer las normativas y obligaciones fiscales nos ayudará a gestionar mejor esta situación.

Es aconsejable consultar con un profesional en materia fiscal para asegurarse de cumplir con las obligaciones y aprovechar al máximo los beneficios que pueda ofrecernos la normativa. Así, podrás afrontar este nuevo capítulo de tu vida con tranquilidad y seguridad.

"España cuenta con convenios para evitar la doble imposición"



Alberto Muñoz Cantos
Experto en Fiscalidad Nacional e Internacional,
CEO en MC&A ASESORES
www.mcaasesores.com

APRENDIENDO A COMUNICAR

Storytelling para PYMES: conecta de manera auténtica con tus clientes



Rocío Espinosa

*Directora de PYMES Magazine y fundadora
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.

SENTIDO DEL AHORRO

Más allá de la rentabilidad

La esencia de la actividad empresarial es la incertidumbre, va en el ADN del emprendedor. Y la duda es también inherente a cualquier inversión, ya sea en nuestra empresa o en cualquier mercado, pues los beneficios pasados no garantizan beneficios futuros.

Como ya hemos comentado en otras ocasiones, hay tres tipos de patrimonio: el empresarial, el inmobiliario y el financiero.

Está claro que el empresario, que dedica incontables horas al desarrollo de su negocio y lo conoce mejor que nadie, tiende a pensar que la mejor opción para invertir su capital financiero es su negocio.

Se suele pensar que el capital invertido en su empresa batirá el beneficio de cualquier activo en el que podría colocar su dinero. Y lo hará con creces.

Sin embargo, los asesores financieros debemos insistir en que la rentabilidad, por importante que sea, no es el único criterio que debemos valorar a la hora de decidir dónde colocamos nuestro patrimonio.

La rentabilidad ha de complementarse con la liquidez y, sobre todo, con la diversidad. Además, cabe recordar que la empresa, aunque sea una prioridad vital de todo empresario, no es la única. También hemos de velar por nuestra vida personal y la de nuestros seres queridos.

Es cierto que el futuro de nuestra empresa y el de nuestra familia van ligados, pero la regla de oro es que las finanzas de una y otra han de estar separadas, con una planificación financiera ajustada a cada necesidad.

Y, en ambos casos, la base de la estrategia

es la diversificación –el mejor antídoto para reducir los riesgos de concentrar todo el patrimonio en un solo proyecto o producto– y generar la liquidez que nos permita sortear las vacas flacas. Tanto en casa como en el trabajo.

De esta forma debemos comprender los riesgos de invertir todo el patrimonio familiar en nuestra empresa y, principalmente, entender que una inversión diversificada nos aportará mayor tranquilidad ante la necesidad de batir el coste de la vida y afrontar posibles imprevistos.

Seguramente ninguna inversión podrá competir con la rentabilidad que podemos conseguir en nuestro propio negocio.

Por ello es importante contar con el acompañamiento de un profesional de las finanzas que nos permita afrontar la gestión de nuestros distintos tipos de patrimonio con mayor perspectiva y valorar qué inversión es más adecuada según nuestras circunstancias y nuestros objetivos (y los de nuestros seres queridos) a corto, medio y largo plazo.

“El futuro de nuestra empresa y el de nuestra familia van ligados, pero sus finanzas deben estar separadas”



Jaime García

Responsable de Banco Mediolanum en la Zona Sur

TERAPEUTA DE NEGOCIOS

El cuello de la botella



José Martínez Varea
El Alkimista

Mentor de Estrategia, Negocio y Posicionamiento

Camarada empresario/a, hablemos claro:

Si cada decisión importante, cada problema y cada avance en tu empresa dependen de ti, tú no tienes una empresa, tienes un embudo con patas. Y lo peor es que el cuello de botella... eres tú.

Piénsalo: mientras apagas incendios, ¿quién construye el futuro de tu negocio? ¿Quién cierra esos acuerdos estratégicos que podrían disparar tus ingresos? Nadie. Porque estás atrapado en la trinchera, microgestionando tareas que alguien más debería estar haciendo.

Esto no es solo un tema de carga de trabajo. Es un problema de crecimiento.

Si todo depende de ti, tu empresa nunca podrá escalar. Llegará como mucho a donde tú puedas llegar. Punto.

Ahora bien, ¿cómo lo solucionas sin que tu negocio se convierta en un circo sin domador? Aquí tienes tres claves para romper el ciclo y dejar de ser el cuello de botella:

1.- Define qué SÍ necesitas hacer tú y qué NO

No todo lo que haces tiene el mismo valor. Identifica cuáles son las decisiones y tareas en las que realmente eres imprescindible (spoiler: son muchas menos de las que crees).

Usa la matriz de Eisenhower, un sistema de priorización, o simplemente sé honesto contigo mismo. Si otro puede hacerlo con un 80% de tu calidad, trabajo suyo.

2.- Empieza a delegar con claridad (y sin miedo)

Delegar no es soltar y rezar. Es dar a tu equipo el qué, el cómo y el por qué. ¿El truco? Documenta procesos, usa herramientas que te den visibilidad sin que tengas que estar encima y deja que la gente se equivoque (porque lo harán, y es parte del proceso).

He trabajado con empresarios que tenían auténtico pavor a delegar y lo hemos resuelto estableciendo sistemas claros y midiendo resultados sin microgestión.

3.- Mide el éxito, no las horas

Si tu equipo sigue midiendo su valor en función del tiempo que pasa en la oficina y no por los resultados que consigue, algo está roto. Define KPIs claros, mide impacto, no presencia, y verás cómo los problemas de "nadie hace nada si no estoy yo" desaparecen como por arte de magia.

Moraleja: cuanto más te liberes del día a día operativo, más crecerá tu empresa y más control (del bueno) tendrás. Y si no sabes por dónde empezar, tal vez necesitas un socio de estrategia que te ayude a romper este ciclo. Pero eso ya lo hablamos otro día ;)

¡Éxitos!

“Define KPIs claros y mide impacto, no presencia”

EMPRENDIMIENTO

estrategia

ASIÓN



Ilusión

VISIÓN

iración

CREA

MBA League

La liga del Emprendimiento

SEVILLA

concurso

ABIERTO

GRATUITO

EMPRENDIMIENTO

COLABORACIÓN

Encuentro



PASIÓN

LIDERAZGO

¡INSCRIPCIONES ABIERTAS!

La competición gratuita para los centros educativos de Sevilla para implementar la cultura emprendedora en las aulas.

ESCANEA EL QR PARA MÁS INFO



info@mba-league.com

3.º-4.º Primaria

5.º-6.º Primaria

1.º-2.º ESO

3.º-4.º ESO

1.º-2.º Bachillerato

DELTA

GAMMA

BETA

ALPHA

ZETA

Patrocinador:



Organizador:



Media Partner:



Emprendedores

LA FIGURA DEL EMPRESARIO

El poder del empoderamiento: clave para el crecimiento de las PYMEs



Eduardo Cambil Molina
Socio Action COACH

Otorgar mayor autonomía, responsabilidad y herramientas a los trabajadores no solo mejora la productividad, sino que también fortalece la cultura organizacional y fomenta la innovación.

¿Qué es el empoderamiento y por qué es esencial?

El empoderamiento se refiere a la práctica de brindar a los empleados la confianza, los recursos y la autoridad para tomar decisiones dentro de la empresa. En una PYME, donde los equipos suelen ser reducidos y las funciones pueden ser polivalentes, contar con empleados motivados y capaces de asumir responsabilidades sin depender constantemente de la dirección es un activo valioso.

Empoderar a los empleados tiene múltiples beneficios:

- Mayor compromiso y satisfacción laboral.
- Aumento de la productividad.
- Fomento de la creatividad y la innovación.
- Reducción de la rotación.
- Mejor experiencia del cliente.

Cómo empoderar a los empleados en una PYME

Si bien el empoderamiento es una estrategia poderosa, no se trata solo de delegar tareas sin control. Es un proceso que requiere planificación y compromiso por parte de la dirección. Aquí algunos pasos clave para implementarlo:

- Fomentar una cultura de confianza.
- Brindar formación y herramientas adecuadas.
- Establecer objetivos claros.
- Reconocer y recompensar el desempeño.
- Dar espacio para la toma de decisiones.
- Fomentar la comunicación abierta.

El empoderamiento de los empleados no es una opción, sino una necesidad para las PYMEs que buscan crecer y mantenerse competitivas. Cuando los trabajadores tienen la confianza y las herramientas para tomar decisiones, la empresa se vuelve más ágil, innovadora y eficiente. Invertir en el desarrollo del talento humano no solo fortalece la organización, sino que también genera un entorno laboral más positivo y satisfactorio para todos.

¿Hablamos?

"Los empleados motivados y con poder de decisión contribuyen a una empresa más ágil y eficiente"

AL LÍO CON EL MARKETING

Mejora tu LinkedIn: herramientas esenciales



José Luis Díaz
Director de Marketing en
ICONM Comunicación

LinkedIn se ha consolidado como la red social más efectiva para profesionales y empresas, con más de 900 millones de usuarios. Para aprovechar al máximo sus herramientas, es clave una estrategia de marketing y networking bien definida.

Construye una presencia sólida

El primer paso es optimizar tu perfil de empresa. Asegúrate de contar con:

- Una imagen de marca clara y profesional, que refleje tu identidad.
- Una descripción concisa, que explique quiénes sois, qué hacéis y vuestro valor diferencial.
- Publicaciones estratégicas, con contenido de calidad que conecte con tu audiencia.

El contenido debe aportar valor, posicionando a tu empresa como referente en su sector. Para ello:

- Publica artículos y estudios de caso que demuestren tu experiencia.
- Usa videos y presentaciones, que generan mayor interacción.
- Mantén una frecuencia constante para estar siempre presente en la mente de tus seguidores.

Aprovecha el networking y las conexiones

LinkedIn no solo se trata de publicar, sino de interactuar:

- Conéctate con clientes, colegas y prospectos e incentívalos a participar

en tus publicaciones.

- Personaliza las solicitudes de conexión para aumentar la probabilidad de aceptación.
- Participa en grupos de tu sector, comparte conocimientos y establece relaciones estratégicas.

Publicidad en LinkedIn: Llega a tu audiencia ideal

LinkedIn ofrece varias opciones publicitarias para empresas:

- Anuncios nativos, que aparecen en el feed y generan interacción de forma orgánica.
- InMail patrocinado, mensajes directos a prospectos para una comunicación personalizada.
- Anuncios de texto, simples pero efectivos para dirigir tráfico a una página específica.

Mide tu rendimiento y optimiza tu estrategia

Para saber si tu estrategia está funcionando, usa LinkedIn Analytics. Esta herramienta gratuita te permite analizar el alcance y la interacción de tus publicaciones, ayudándote a ajustar y mejorar tus campañas.

LinkedIn es una plataforma clave para crecer en el entorno profesional. Construir una presencia activa, generar contenido de valor y aprovechar su potencial de networking permitirá que tu empresa gane visibilidad y establezca conexiones estratégicas.

HERRAMIENTAS DE EMPODERAMIENTO

La fortaleza del diálogo interior



Keren Borrás

Potencial Humano & Talento, Excelencia Emocional Internacional

El diálogo interior es una herramienta poderosa que cada uno de nosotros lleva consigo en nuestra mente. Es la conversación que mantenemos con nosotros mismos, y la forma en la que nos hablamos a nosotros mismos puede tener un impacto significativo en nuestra autoestima, nuestras decisiones y nuestra resiliencia. En este artículo, exploraremos cómo el diálogo interior puede ser una fuerza transformadora y cómo podemos utilizarlo para mejorar nuestra vida.

Comprender el Diálogo Interior

El diálogo interior es la conversación que mantenemos con nosotros mismos en nuestra mente. Podemos ser críticos, constructivos, positivos o negativos. Este diálogo puede ser consciente o inconsciente, y a menudo influye en nuestras acciones y decisiones sin que nos demos cuenta.

Existen dos tipos principales de diálogo interior:

Diálogo crítico: Este tipo de diálogo es negativo y se centra en los errores y las deficiencias. Puede ser destructivo y debilitar nuestra autoestima.

Diálogo constructivo: Este tipo de diálogo es positivo y se centra en los logros y las fortalezas. Puede ser reconfortante y fortalecer nuestra autoestima.

El Impacto del Diálogo Interior

El diálogo interior puede afectar significativamente nuestra autoestima. Un diálogo crítico puede debilitar nuestra confianza en nosotros mismos, mientras que un diálogo cons-

tructivo puede fortalecerla. Además, el diálogo interior puede influir en la toma de decisiones y la resolución de problemas. Una mente positiva y confiada es más propensa a tomar decisiones acertadas y a enfrentar desafíos de manera efectiva.

El diálogo interior también juega un papel crucial en la resiliencia. La capacidad de mantener un diálogo positivo y constructivo puede ayudarnos a superar dificultades y adversidades. Por ejemplo, cuando estamos atravesando un mal momento, un diálogo interior positivo puede proporcionarnos la fuerza necesaria para continuar y buscar soluciones.

Para fortalecer nuestro diálogo interior, podemos utilizar varias estrategias efectivas:

- **Autoafirmaciones efectivas:** Las autoafirmaciones son declaraciones positivas que reforzamos nuestra autoestima. Sin embargo, no todas las autoafirmaciones son igual de efectivas.

- **Visualización positiva:** La visualización positiva implica imaginar situaciones futuras agradables y positivas. Esto puede activar áreas del cerebro relacionadas con la recompensa y el pensamiento sobre el yo, lo que nos proporciona energía y motivación.

- **Tratarse en segunda persona:** Usar formas como "Eres capaz" en lugar de "Puedo con todo" puede hacer que tus autoafirmaciones sean más personales y efectivas.

Enfocarse en aspectos que importan: Enfócate en aspectos de la vida que realmente valoren.

GESTIÓN DE PERSONAS EN LA EMPRESA

Nuevos perfiles en el Área de Talento y Desarrollo



Ana Herrero López

Consultora Senior en Gestión y Desarrollo de Personas. Psicóloga, Coach y Mentora. Experta en Experta en Inteligencia Ejecutiva, especialidad Liderazgo. Top Trainer.

Hoy en día, el verdadero potencial del Área de Personas y Desarrollo reside en su capacidad para convertirse en un socio estratégico del negocio, alineando sus acciones con los objetivos clave de la empresa. Para lograrlo, debe evolucionar de un enfoque reactivo a uno proactivo, incorporando nuevos perfiles que aporten valor y solidez a su gestión, impulsando así una transformación efectiva y sostenible.

Uno de los roles clave en esta evolución es el HR Business Partner (HRBP), quien actúa como enlace entre la dirección y los equipos, alineando la gestión del talento con los objetivos empresariales. Su función no solo se limita a la contratación, sino que implica diseñar planes de formación, desarrollo y retención del talento.

Asimismo, el área de Gestión del Talento y Cultura Organizacional juega un papel fundamental en la construcción de una cultura empresarial sólida. Este perfil se encarga de fomentar la experiencia del empleado, promover el compromiso laboral y desarrollar iniciativas que fortalezcan el sentido de pertenencia dentro de la empresa.

Otro perfil indispensable en un RRHH estratégico es el Analista de People Analytics, cuya función es transformar datos en información accionable.

Mediante la implementación de KPIs y análisis de desempeño, esta figura permite a la empresa tomar decisiones basadas en evidencia y medir el impacto real de las estrategias de talento.

Por otro lado, el Responsable de Formación y Desarrollo es quien diseña programas de capacitación que permitan la evolución del talento dentro de la empresa. Este rol es clave para garantizar que los empleados cuenten con las competencias necesarias para enfrentar los desafíos del mercado.

En el ámbito del reclutamiento, el Especialista en Employer Branding y Atracción de Talento juega un papel esencial en la captación de los mejores profesionales para la organización. Además de realizar procesos de selección efectivos, su función es posicionar a la empresa como un empleador atractivo en el mercado laboral.

Finalmente, la inclusión y diversidad son factores cada vez más relevantes en el mundo empresarial, y para ello, contar con un Gestor de Diversidad e Inclusión es fundamental. Su misión es garantizar un entorno laboral equitativo, promoviendo políticas que fomenten la equidad y el respeto entre los colaboradores, manteniendo la legislación vigente.

Si la empresa quiere desarrollar esta área y no tiene los perfiles necesarios puede utilizar los servicios externos de profesionales expertos, construyendo una solución a medida. Estos son los beneficios que aportan:

1. *Expertise y Visión Estratégica.*
2. *Optimización de Costos y Eficiencia Operativa.*
3. *Aceleración de Resultados y Transformación Empresarial.*
4. *Enfoque Objetivo e Innovador.*
5. *Adaptabilidad y Escalabilidad.*

·CULTURAL·





"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.





·SOLIDARIO·





Conociendo la asociación Daño Cerebral Sevilla

"Una vida salvada merece ser vivida con dignidad": el reto diario de la Asociación Daño Cerebral Sevilla

Desde 1992, la Asociación Daño Cerebral Sevilla trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por daño cerebral adquirido (DCA) y sus familias, ofreciendo atención integral y luchando por la sensibilización social. Con más de 200 personas atendidas en 2024, la entidad enfrenta desafíos como la escasez de recursos y la falta de conciencia sobre la realidad del DCA. En esta entrevista, la asociación nos habla sobre su labor, el impacto de su trabajo y sus próximos proyectos, incluyendo la inminente apertura de un nuevo centro con servicios especializados.

¿Cuándo y cómo nació la Asociación Daño Cerebral Sevilla?

En el año 1992, cuando un grupo de paciente se unió ante el abandono de la Administración.

¿Cuál es la misión principal de la asociación y a quiénes va dirigida su labor?

Atender de manera integral a las personas afectadas por un daño cerebral (DCA) y sus familias. A lo que hay que añadir la sensibilización y lucha por los intereses del colectivo.

¿Cuáles son los principales servicios y programas que ofrece a las personas con daño cerebral adquirido y sus familias?

Unidad de estancia diurna, Centro ocupacional, rehabilitación ambulatoria y domiciliaria.

¿Cuántas personas atiende actualmente la asociación y qué perfil suelen tener los beneficiarios?

En el año 2024 atendimos a 204 personas, que en su mayoría se trata de un varón de mediana edad que ha sufrido un ictus.

Para quienes no estén familiarizados con esta condición, ¿qué es el daño cerebral adquirido y cuáles son sus principales causas?

Es una lesión súbita que se da en el cerebro y que puede afectar a cualquiera de las capacidades que tenemos dejando secuelas, irreversibles en la mayoría de los casos, y con una gravedad muy diversa. Estas secuelas pueden ser de naturaleza motórica, cognitiva, problemas en el lenguaje, emocional, conductual, etc.

¿Cuáles son los principales desafíos a los que se enfrentan las personas con DCA en su día a día?

La heterogeneidad del daño cerebral hace casi imposible describir qué desafío es mayor. El proyecto de vida se ha roto y hay que encontrar un camino, luchar contra la depresión y con la reversión de los avances, lo cual es frecuente sin no se sigue interviniendo.

¿Qué impacto tiene en las familias y el entorno cercano de quienes sufren daño cerebral adquirido?

Toda la organización familiar cambia y pasa a girar en torno a una persona con gran dependencia que requiere cuidados 24 horas al día. El mayor impacto se produce sobre el cuidador, normalmente cuidadora, el cual suele que tener que renunciar a su vida personal y laboral. Es importante destacar que hay un gran impacto económica ya que las plazas públicas o concertadas son muy escasas



Gustavo Molina

Presidente de la Asociación Daño Cerebral Sevilla

¿Crees que en la sociedad hay suficiente conocimiento y conciencia sobre esta problemática?

En la sociedad no hay conocimiento acerca del daño cerebral, se relaciona directamente a ictus e incluso a una falta de movilidad de un lado del cuerpo cuando la problemática es mucho más compleja e invisible. ¿Qué se puede hacer para mejorar esto? La acción pedagógica de información y difusión está en el ADN de Daño Cerebral Sevilla, para hacer llegar a la sociedad la información suficiente para entender y apoyar a estas personas.

¿Cuáles son las principales dificultades que enfrenta la asociación en su labor diaria?

La optimización de los escasos recursos a los que podemos acceder.

¿Cómo ha evolucionado la atención a las personas con DCA en los últimos años? ¿Ha habido avances en el tratamiento y la integración social?

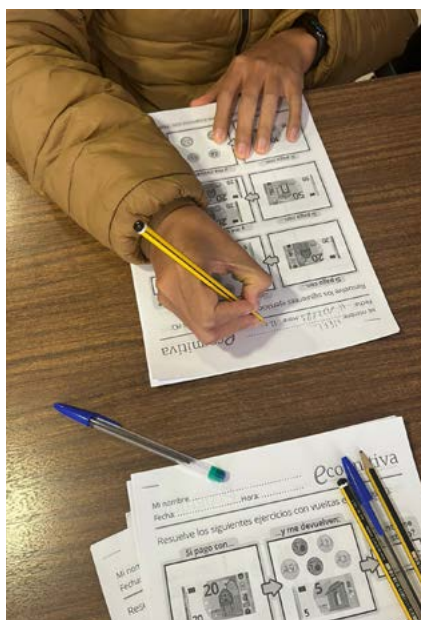
El principal avance es que se ha aceptado sin reticencias la plasticidad cerebral, por lo que se ha alejado eso que se llama “estabilización de las lesiones”. Por otro lado, hay ayudas tecnológicas a la rehabilitación de tipo robótico o de realidad virtual, pero son bastante costosas. La integración sigue siendo un reto ya que algunas de las secuelas del daño cerebral son “ocultas”, como el agotamiento, la dificultad de mantener la atención, o la apatía. En muchos casos eso ocasiona problemas.

¿Contáis con el apoyo de las administraciones públicas? ¿Qué tipo de colaboración tenéis con ellas?

Nuestros apoyos públicos más importantes son La Diputación de Sevilla, que nos cede el espacio que es nuestra casa desde hace ya tres décadas y la Junta de Andalucía con quien tenemos firmado El Concierto Social que nos permite atender a nuestros usuarios del Centro de Día y Centro Ocupacional además de la asignación del 0,7% que recibimos para la rehabilitación de un edificio que será nuestra futura sede a partir de este verano.

Nos presentamos además a otras ayudas de la Administración y fundaciones, de carácter competitivo, con las que podemos ofrecer servicios complementarios, pero que no sufragan.

“En la sociedad no hay suficiente conocimiento sobre el daño cerebral, se relaciona solo con el ictus o la falta de movilidad, cuando es mucho más complejo”



Además del apoyo institucional, ¿de qué manera pueden colaborar empresas y ciudadanos con la asociación?

Desde nuestra página web hay un acceso a colaborar con nosotros ya sea mediante una donación puntal o mediante el asociarse o voluntariado. En cuanto a las empresas lo que buscamos es concienciar para que toda aquella persona con DCA sepa dónde puede recurrir y crear convenios de colaboración para dar algún beneficio a nuestros socios que permita que su buena voluntad de ayudar al colectivo se vea de alguna manera recompensada. Obviamente también aceptamos de las empresas donaciones en metálico o especie para mejorar nuestro equipamiento.

¿Podrías compartiros alguna historia de superación o algún testimonio que refleje el impacto del trabajo de la asociación?

Los mejores testimonios son los de nuestros voluntarios. Historia de superación son prácticamente todas. En general nuestros usuarios odian los periodos vacacionales en los que sus familias no los llevan a la asociación.

¿Qué es lo más gratificante de vuestra labor y qué mensaje os transmiten las familias que reciben vuestro apoyo?

Es muy gratificante el trabajo con niños. Sí, hay niños, aunque el daño cerebral siempre lo asociamos en nuestra mente a ancianos.

Para las familias somos un apoyo imprescindible para poder reorganizar los roles y posibilitar una vida laboral mas o menos normal.

¿Cuáles son los próximos proyectos de la asociación? ¿Hay algún nuevo servicio o iniciativa en marcha?

Nuestro gran proyecto es la apertura, que ya es inminente, de un nuevo centro en el que desarrollaremos los servicios actuales en un entorno más adecuado. A corto medio plazo, vamos a añadir a este centro una residencia.

¿Cuáles son las principales necesidades actuales de la asociación? ¿Qué apoyo sería clave para seguir avanzando en vuestra labor?

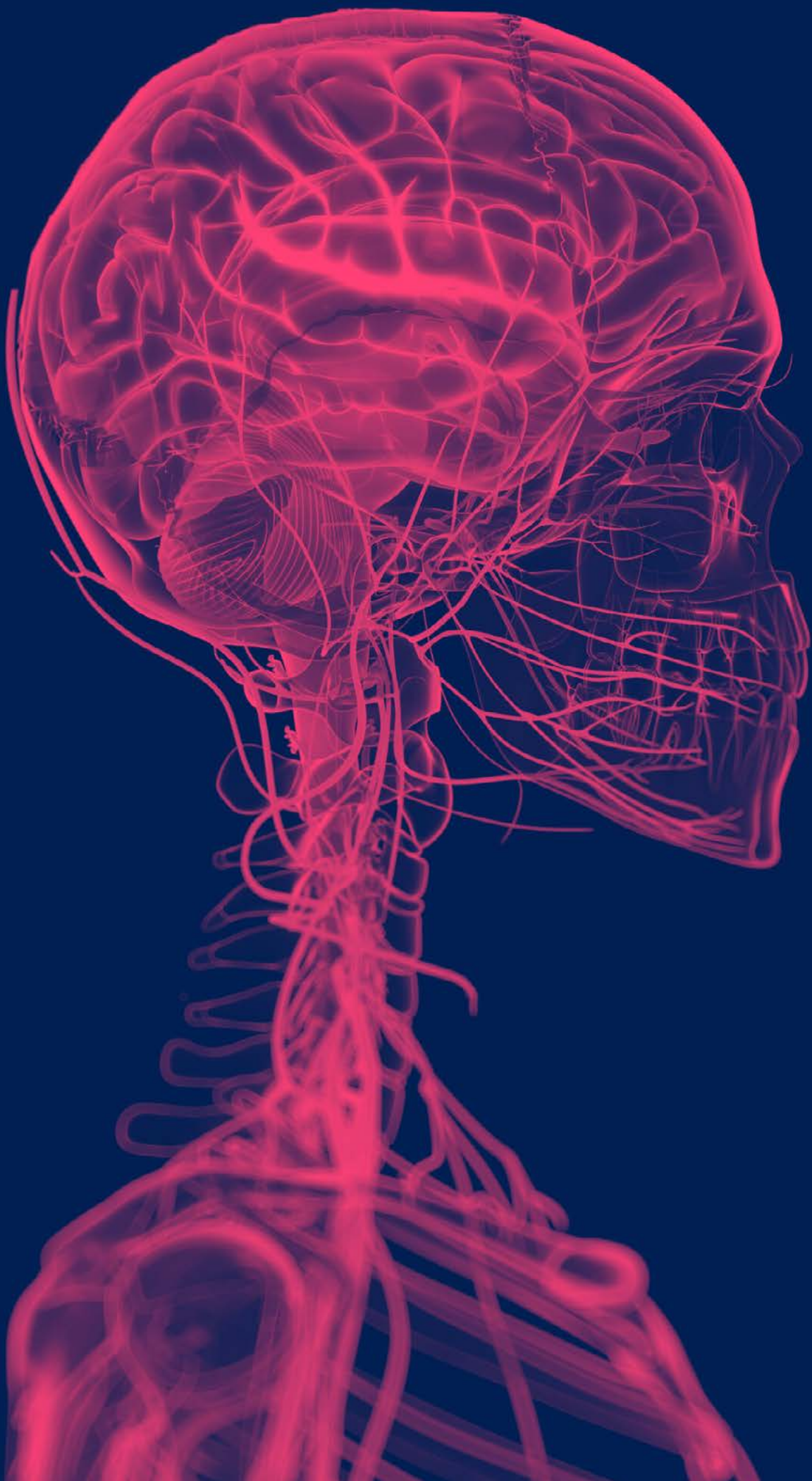
Necesitamos equipar el nuevo centro con tecnología punta en rehabilitación.

Los recursos ofertados, públicos o concertados, son muy escasos por lo que queremos crecer en plazas, tipos de recursos y extendernos en nuestro territorio, acercando los servicios a afectados a los usuarios.


En Daño Cerebral Sevilla tenemos una incipiente bolsa de ayudas con la que podemos costear totalmente o parcialmente tratamientos para usuarios de familias vulnerables. Trabajamos para incrementar el número de socios, donaciones y mecenazgos de forma que aumentemos los fondos para que estas becas se conviertan en una parte significativa de nuestra labor.

Para cerrar, ¿qué mensaje os gustaría transmitir a los lectores de PYMES Magazine sobre la importancia de apoyar a las personas con DCA y sus familias?

Hay mas de 400.000 personas con daño cerebral en España, muchas de ellas con un alto grado de discapacidad y de dependencia. Los tratamientos y cuidados, salvo las pocas plazas disponibles, han de ser costeados por las familias. Sin esos cuidados específicos y esa financiación es imposible llevar a buen término nuestro lema “Una vida salvada, merece ser vivida con dignidad”.







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 textu-

ra 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 Sevilla, te presento los mejores templos de la tortilla de patatas:

1. Casa Juan Palomo

Ubicado en la calle Huelva 22, este establecimiento ha ganado reconocimiento por la calidad de sus tortillas de patatas. El célebre chef Martín Berasategui ha elogiado su sabor inigualable.

2. Bar Santa Marta

Situado en la Plaza de San Andrés, este bar es famoso por su tortilla de patatas clásica, elaborada sin cebolla y con una textura y sabor excepcionales. Además, su ubicación en una plaza tranquila del centro histórico de Sevilla ofrece un ambiente agradable para disfrutar de sus platos.

3. Tasca Caraba

En el número 103 de la calle Castilla, en el barrio de Triana, se encuentra esta pequeña abacería conocida por su deliciosa tortilla de patatas. Su preparación cuidadosa y el ambiente acogedor la convier-

experiencia gastronómica.

5. Cafetería y Abacería 'El Tete'

Situado en Gines, en la Avenida de Europa 2, este establecimiento es famoso en el Aljarafe sevillano por sus diversas combinaciones de tortillas, que incluyen opciones como patatas, cebolla, pimientos y más. Su popularidad es tal que las tortillas se acumulan en la barra debido a la alta demanda diaria.

Estos lugares representan algunas de las mejores opciones en Sevilla para degustar una exquisita tortilla de patatas, cada uno con su estilo y particularidades que los hacen únicos.

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”

ten en una parada obligada para los amantes de este plato.

4. Uno de Delicias

Este restaurante, ubicado frente a la Torre del Oro, ha sido reconocido por la calidad de su tortilla de patatas, al punto de recibir premios por su elaboración. Además, su carta ofrece una variedad de tapas que complementan perfectamente la

¿Fumas?



Por Daniel Rodríguez, Director Sport ON

El tabaquismo es uno de los principales problemas de salud pública en el mundo, siendo el detonante de innumerables patologías de índole mortal. A pesar de las campañas de concienciación y los avances en la medicina, millones de personas siguen consumiendo este “producto” maloliente, adictivo, corrosivo y sucio, poniendo en riesgo su salud, especialmente la pulmonar.

Fumar no solo afecta los pulmones a corto plazo, sino que también tiene efectos devastadores a largo plazo, reduciendo la capacidad pulmonar y aumentando el riesgo de contraer enfermedades graves. La nicotina, el principal compuesto adictivo del tabaco, genera una dependencia rápida y contundente, lo que hace que las personas sigan fumando a pesar de los riesgos conocidos.

Además de la nicotina, sustancias como el alquitrán y el monóxido de carbono provocan una obs-

trucción severa en las vías respiratorias, dañando nuestro sistema respiratorio y, lo peor de todo, sin posibilidad de reversión. Como consecuencia de esto, ¿sabías que toda sustancia que llega a nuestros pulmones no desaparece nunca?

El consumo de tabaco tiene efectos a corto, medio y, sobre todo, a largo plazo. Con el tiempo, la persona nota cómo su calidad de vida disminuye debido a síntomas como tos crónica, exceso de mucosidad en las vías respiratorias o, lo más común, dificultades a la hora de realizar actividad física, experimentando fatiga o cansancio excesivo.

En conclusión, está demostrado que la actividad física aumenta la capacidad pulmonar y mejora el sistema respiratorio; sin embargo, los efectos negativos del consumo de tabaco son mucho mayores que los beneficios que pueda aportar el ejercicio físico.





ACCEDE AHORA
www.hsportwear.com

Primavera y alimentación de temporada

No sé si lo será para ti, pero para mí la primavera es la estación más esperada. Llegan los días más largos, el sol aparece mucho más y empieza a brotar el color en los árboles y en las calles.

Pero... también es época de esos resfriados que llegan y con ellos también, a veces, una bajada de defensas. ¿Por qué ocurre y cómo lo podemos prevenir?. Te propongo algunos consejos para cuidarte en esta transición estacional, para que siendo tan bonita y esperada, la disfrutes al máximo.

Con el cambio de estación nuestras defensas se revolucionan un poquito, dado que las temperaturas comienzan a subir, pero vienen acompañadas de cambios muy bruscos entre el día y la noche e incluso, entre horas del propio día. Eso hace que nuestro sistema inmunitario se resienta. Y si eres alérgico, ahora estarás más expuesto al polen y a otros componentes ambientales que afectaron a tu organismo.

Te hablaré de alimentos para fortalecer el sistema inmunológico, dado que como siempre, la alimentación tiene un papel fundamental y prioritario en nuestra salud. Para mantener nuestras defensas fuertes, tendremos que consumir frutas y verduras de temporada, nos aportarán vitaminas y antioxidantes esenciales. Te digo alguna de las mejores opciones:

- **Frutas cítricas:** Muy ricas en vitamina C que ayudarán a fortalecer tu sistema inmunológico y reducirán la duración de los resfriados.
- **Espárragos y alcachofas:** Por sus propiedades depurativas y excelente fuente de fibra y antioxidantes.
- **Zanahorias:** Por su alto contenido en betacarotenos favorece la salud de la piel, que poco a poco la vamos a exponer más y refuerza el sistema inmunológico.

- **Verduras de hoja verde** como acelga, espinaca, lechuga, etc. que aportan hierro, ácido fólico y otros nutrientes para la producción de células inmunitarias.

Además no te olvides otros hábitos que te ayudarán a evitar estos males de la primavera y disfrutarla al máximo.

- **Hidrátate:** Al aumentar las temperaturas debemos beber suficiente agua y mantenernos hidratados.
- **Descanso:** Duerme entre 7 y 8 horas al día. Clave para la recuperación cuerpo, órganos y funcionalidades.
- **Ejercicio al aire libre:** ¡Aprovecha!. Camina, corre, haz yoga al aire libre... mejorará tu estado de ánimo y en consecuencia, fortalecerás tus defensas.

La primavera es para disfrutarla. Sigue estos consejos y podrás vivirla al máximo evitando resfriados y el estar bajito de energía. Recuerda que para cualquier consulta puedes contar con Adaianutricion donde estaré encantada de acompañarte.

“Para mantener nuestras defensas fuertes, tendremos que consumir frutas y verduras de temporada, nos aportarán vitaminas y antioxidantes esenciales”



Maru Zafra
Nutricionista en Adaia Nutrición

PSICOLOGÍA INFANTIL

Apego emocional en niñ@s: qué es y cómo influye en su bienestar



Mª Ángeles Sánchez
Psicóloga infantil de
Creceer Gabinete de Psicología Infantil

El apego emocional es el vínculo que une a las personas y les da seguridad. En la infancia, este lazo con los cuidadores influye en cómo los niños aprenderán a relacionarse a lo largo de su vida.

Cuando crecemos en un entorno de amor y protección, desarrollamos confianza para explorar el mundo. Pequeños gestos como sonrisas, abrazos y atención crean una base segura para el desarrollo emocional.

La importancia del apego en la infancia

El apego influye en nuestras relaciones adultas. Si en la infancia recibimos amor y seguridad, formamos vínculos sanos. En cambio, si los cuidadores son distantes o inconsistentes, podemos desarrollar inseguridades que afectarán nuestras relaciones futuras.

Lo positivo es que el apego se puede fortalecer con pequeños gestos cotidianos que transmitan amor y estabilidad.

Estilos de apego y su impacto

El apego varía según la interacción con los cuidadores. Existen cuatro estilos principales:

Apego seguro

Cuando un niño siente que puede contar con quienes le cuidan, confía en los demás y expresa sus emociones sin miedo. Las personas con este apego suelen tener relaciones equilibradas y sentirse valoradas.

Apego ansioso

Ocurre cuando el niño no tiene certeza de si sus necesidades serán atendidas. Recibe atención a veces, pero otras se siente ignorado. Esto genera inseguridad y miedo al rechazo, llevando a una necesidad constante de validación en la adultez.

Apego evitativo

Se desarrolla cuando los cuidadores muestran poca disponibilidad emocional. El niño aprende a no depender de los demás y a ocultar sus sentimientos. En la adultez, puede tener dificultades para conectar emocionalmente y expresar sus emociones.

Apego desorganizado

Surge cuando el niño recibe mensajes contradictorios de sus cuidadores, sintiendo amor y miedo al mismo tiempo. Esto genera confusión y dificultades para confiar en los demás, afectando sus relaciones futuras.

Cómo fomentar un apego saludable

Construir un apego seguro no requiere grandes esfuerzos, sino constancia en pequeños gestos:

- Brindar afecto.
- Crear rutinas seguras.
- Fomentar la comunicación.
- Acompañar en momentos difíciles.

El apego emocional en la infancia es la base sobre la que se construyen la identidad y las relaciones futuras.

ICOM

COMUNICACIÓN

MM

I C O N M

ICONM.ES