

# UNO+

DE ARROYO



# INTRODUCCIÓN

Bienvenidos a la revista digital UNO+ de Arroyo, la primera revista creada por los vecinos de Arroyomolinos, en la que nuestros colaboradores, expertos en distintas materias, compartirán con nosotros propuestas, consejos e información de interés.

## ¿Quieres participar?

**Si tienes conocimientos sobre algún tema que pueda ser de interés** y quieres colaborar con UNO+ de Arroyo, no dudes en ponerte en contacto nosotros. Estaremos encantados de escuchar nuevas propuestas que sean de utilidad para nuestros vecinos.

UNO+ de Arroyo es una revista digital interactiva, en la que podrás acceder desde cada sección a la web, redes sociales, al contacto de nuestros colaboradores y a otros enlaces de interés. Veamos como funciona:

Puedes pulsar en los **textos resaltados** que están subrayados para acceder a enlaces, vídeos y demás.

**Pulsa estos iconos para seguirnos en redes sociales.**  
¡Síguenos, comenta y comparte!

Pulsa en los iconos de nuestros colaboradores para acceder a sus **enlaces de contacto**: Facebook, Instagram, Whatsapp, web...

Pulsa en el nº de página y vuelve al índice

Pulsa este icono de **Whatsapp** para contactar con UNO+ o mándanos un mensaje por RRSS

## diseño y edición

## portada

## redes sociales



**SELVA DIGITAL**

Diseño gráfico, web, diseño editorial y 3D



**CARLA ROBLES**

Ilustración personalizada y más.



**ELSA GAITÁN NOGAL**

Community Manager y Marketing digital



# ÍNDICE

---

4

## PSICOLOGÍA

*¿Y tú, qué eres?*

7

## SALUD FEMENINA

*Aprende a cuidar tu suelo pélvico*

8

## ÑASANA ZEN

*Nadis*

11

## REDES Y PELOTAS

*Planifica y respira*

13

## AGUJA E HILO

*Segunda vida a tu camisa blanca*

15

## RECETAS

*Las recetas de febrero*

18

## LITERACTÚA

*Las mujeres en la sociedad*

22

## REFLEXIONES DE UNA BRUJA

*Las piedras energéticas*



PSICOLOGÍA MONZÓN

Psicóloga de adultos e infantil



# PSICOLOGÍA

## ¿Y tú, qué eres?

Hace algunos meses explicábamos los sesgos cognitivos, en concreto el sesgo catastrofista de adivinar el futuro. A modo de recuerdo, los sesgos cognitivos son...

*...maneras de pensar y procesar la información que tienen en cuenta una parte sólo de la realidad, lo que ayuda a pensar y tomar decisiones más rápidamente.*

Para momentos de mucho estrés emocional pueden ser útiles, pero si ese estrés se alarga en el tiempo o esa manera de pensar se generaliza y se utiliza constantemente, hace que no valoremos la realidad en su totalidad y nos haga sentir malestar; al entender que nuestra realidad es peor de lo que realmente es.

En esta ocasión os quiero presentar a un sesgo cognitivo que se llama ETIQUETAS.

*Una etiqueta es la tendencia que tiene nuestra mente a definir una situación, persona, idea... con una palabra. Por ejemplo, me equivoco al coger una salida en la carretera y me digo a mi mismo: "es que soy tonto".*

## ¿CÓMO NOS AFECTAN?

Much@s estaréis pensando: "jelines es una manera de expresarse", y es cierto, pero los mensajes verbales generan realidades emocionales y esa persona, en ese momento, se está sintiendo tonta cuando sólo tendría que sentir que se ha equivocado. Y es por esa razón, que se hace tanto hincapié en que este tipo de mensajes no se lancen a l@s niñ@s, porque, si se repiten con cierta frecuencia, la emoción que esa verbalización les hace sentir, se convierte en una realidad para ellos; y aunque todo el mundo sepa que no es tonto, él o ella, se puede sentir como que sí.

Las etiquetas no son sólo hacia uno mismo, muchas personas etiquetan a los demás: "es un inútil", "es una pasota", "es mala persona"... sin dejar opción al cambio de opinión y facilitando una manera de comportarse con esa persona muy concreta y por supuesto, defensiva.



Las etiquetas, cuando ya están instaladas en nuestras estructuras mentales, generan sensibilidades y hacen que cuando otra persona esté refiriéndose a algo, que sea susceptible de ser interpretado por la etiqueta, me dañe. Por ejemplo: si yo tengo la etiqueta "soy vaga" y un día no me ha dado tiempo a hacer todas las cosas que tenía pendientes, y mi compañera de piso me dice: "¿No has tirado la basura?" Yo voy a interpretar que me está llamando vaga, me voy a sentir como si lo fuera y me voy a pillar un rebote estupendo, contestando a mi compañera de peor forma, que si no tuviera esta etiqueta en mi cabeza.

Además, al estar formuladas a través del verbo ser, se sienten como si fueran estables en el tiempo y afectaán a toda la persona por completo. No se siente igual: "soy tonto", que: "me he equivocado"; teniendo la sensación de que son muy difíciles de cambiar.

## **¿CÓMO LAS DESMONTAMOS?**

### **1.- Ser conscientes de ellas.**

Las etiquetas son sencillas de localizar en nuestra mente, porque siempre tienen el formato del verbo ser. Aunque a veces se camuflan bajo el verbo parecer o estar, son maneras indirectas de acabar sintiendo lo mismo. Soy tonto, parezco tonto, estoy tonto... viene a ser lo mismo, me estoy denominando tonto, generando la misma emoción. Porque las realidades emocionales no analizan el verbo, se quedan con el adjetivo que es lo que califica a la persona.

Y además, generan malestar emocional. Cuando te sientas mal, pregúntate siempre: ¿qué está pensando mi cabeza? Y ahí podrás pillarte las etiquetas.

### **2.- Discutirlas**

Hay muchas maneras de hacerlo, te propongo un ejercicio que te puede servir. Pongamos un ejemplo para clarificar el ejercicio: "soy mala persona".

1. Piensa en una persona que conozcas o en un personaje que, para ti, se identifique al máximo con ser mala persona. Voy a coger el personaje de una serie que he visto. Describe las características que le hacen ser mala persona.
2. Ahora valora cuántas de esas características tienes tú, en valores de sí o no.
3. Reflexiona sobre la proporción que sueles cumplir de dicha característica. Os sugiero que lo hagáis de 0-10.
4. Calcula el resultado, en este caso: ¿cuánto de mala persona soy? En este caso no llego ni a un 1 de mala persona, me quedo en un 0,34. Luego, ¿por qué me tengo que sentir mala persona si no lo soy para nada?
5. Entonces, si no soy mala persona, ¿Cuál es el problema que me ha hecho sentir que soy esa característica?, en nuestro caso, ¿mala persona?

El otro día una buenísima amiga me pidió que le ayudara con la mudanza y le tuve que decir que no, porque tenía eventos familiares. Eso me hizo sentir muy mala persona, porque ella me ayuda muchísimo. El problema es que no pude ayudar a mi amiga.

6. Compara a nivel emocional. ¿Cómo me afecta pensar: no pude ayudar a mi amiga vs soy mala persona? La primera me entristece, pero la segunda me duele mucho. Las etiquetas duelen mucho más que el problema de base, aunque sea malo igualmente.

Paso 1: CARACTERÍSTICA	Paso 2: ¿LA TENGO?	Paso 3: ¿EN QUÉ %? 0-10
<i>Nunca tiene en cuenta a los demás al tomar decisiones o actuar.</i>	No	0
<i>No empatiza.</i>	No	0
<i>No ayuda.</i>	Sí	2
<i>Actúa haciendo daño a propósito, con tal de conseguir sus objetivos.</i>	No	0
<i>Insulta, humilla, desprecia.</i>	No	0
<i>No valora lo que los demás hacen por él/ella.</i>	No	0 2/6=0.34

Actuar en consecuencia al problema y no a la etiqueta.

Busca una solución para ese problema en concreto, no para la etiqueta. ¿Cómo soluciono el no poder haber ayudado a mi amiga? ¿Le pido disculpas?, ¿voy otro día y le ayudo a ordenar?, ¿La invito a algo y la distraigo del estrés?...

**RECUERDA:** Las etiquetas duelen más que los problemas a resolver que las crean, desgastan emocionalmente, drenan nuestra energía y bajan la autoestima.

**PÍLLALAS, DISCÚTELAS Y ACTÚA SOBRE LA REALIDAD.**





# SALUD FEMENINA

## Aprende a cuidar tu suelo pélvico

### HABLEMOS DE LA MUJER

Fisioterapeuta especialista en obstetricia y uroginecología



- ¿Alguna vez has tenido un escape de pis?
- ¿Has tenido dolor en tus relaciones sexuales?
- ¿Has tenido un hijo recientemente?
- ¿Te habías acordado alguna vez de tu suelo pélvico antes del embarazo?
- ¿Has notado que algo no va bien después de dar a luz?

Este mes, en colaboración con la revista UNO+ de Arroyo, haremos un **sorteo** en redes sociales de una sesión de valoración de suelo pélvico conmigo.

## APRENDE A CUIDARTE

*El suelo pélvico queda especialmente dañado durante el embarazo y el parto, pero igualmente se deteriora sin haber tenido hijos. La buena noticia es que tiene solución, y yo voy a ayudarte a que aprendas a cuidarlo para toda la vida.*

Si no sabes cómo está tu suelo pélvico, tienes dudas, curiosidad o tienes claro que está "hecho unos zorros", participa en el sorteo.

## ¡¡SORTEO!!

**MERCADITOS**

Carnicería Pollería  
Charcutería Frutería  
Alimentación Asados  
Platos preparados Panadería

29 años

Facebook: [jlmercaditos.charcutero.es](https://www.facebook.com/jlmercaditos.charcutero.es)  
Instagram: [jlmercaditos.charcutero.es](https://www.instagram.com/jlmercaditos.charcutero.es)

91-609-53-55 638-60-75-75  
C/ Potro N°7 Arroyomolinos

**Psicología Monzón**

ATENCIÓN PSICOLÓGICA  
**INFANTIL  
ADULTOS**

[WWW.PSICOLOGIAMONZON.ES](http://WWW.PSICOLOGIAMONZON.ES)

C/PARQUE VOSA Nº11 LOCAL11. MÓSTOLES



Síguenos en



## VANESSA SIKALE

Instructora y formadora en yoga y pilates.



# ĀSANA ZEN

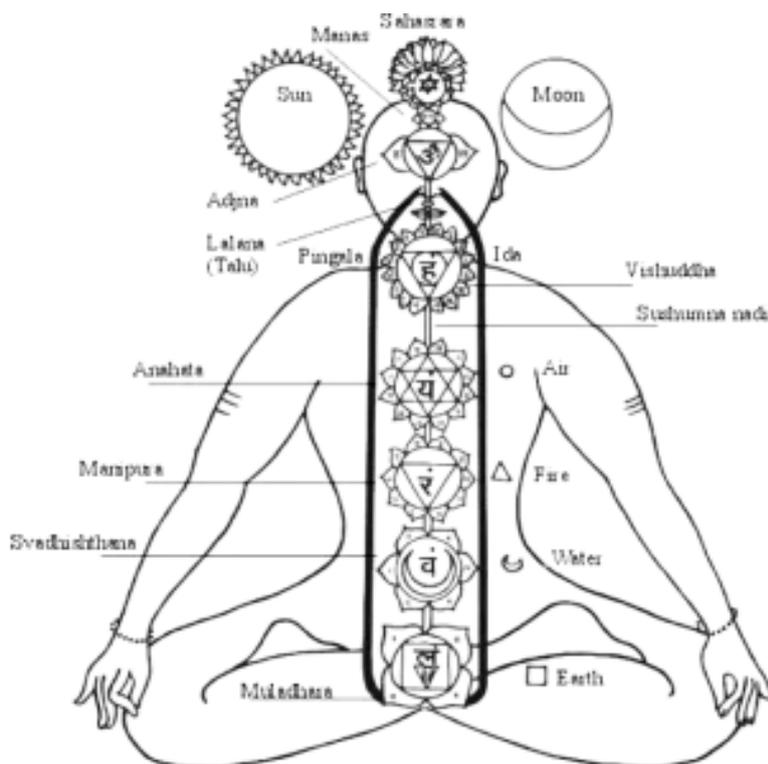
## Nadis

Hola, mi nombre es Vanessa Sikale, soy profesora de Yoga y Pilates y os voy a escribir un poquito sobre estas disciplinas con intención de facilitar vuestra practica o entendimiento.

Comenzamos con la disciplina de yoga. Que mas que disciplina es un modo de vida ya que todo lo que engloba la practica (que no son solo las posturas) nos aporta múltiples beneficios.

Hoy os voy a escribir sobre los Nadis. Al igual que tenemos un sistema circulatorio, nervioso, óseo, etc... tenemos un sistema energético y sus canales, en el yoga los llamamos "Nadis".

La energía vital que sostiene nuestra vida -denominada prana-, fluye a través de 72.000 canales de energía y la conseguimos a través de la respiración nasal. Entre todos esos canales energéticos, tres son los más importantes relacionados con el desarrollo espiritual: sushumna, ida y pingala. Los demás nadis se encuentran distribuidos por todo el cuerpo y no son tan significativos para la práctica yóguica. Estos tres canales principales se encuentran en el eje cerebroespinal (Desde el sacro y toda la columna vertebral hasta la coronilla). La sushumna es el más importante de todos. Su recorrido comprende la parte central del eje cerebroespinal (en el cuerpo astral). Ida, o el nadi lunar, se relaciona con el sistema parasimpático, y se ubica a la izquierda de la sushumna. Pingala, o el nadi solar, se relaciona con el sistema simpático, y se ubica a la derecha de la sushumna.



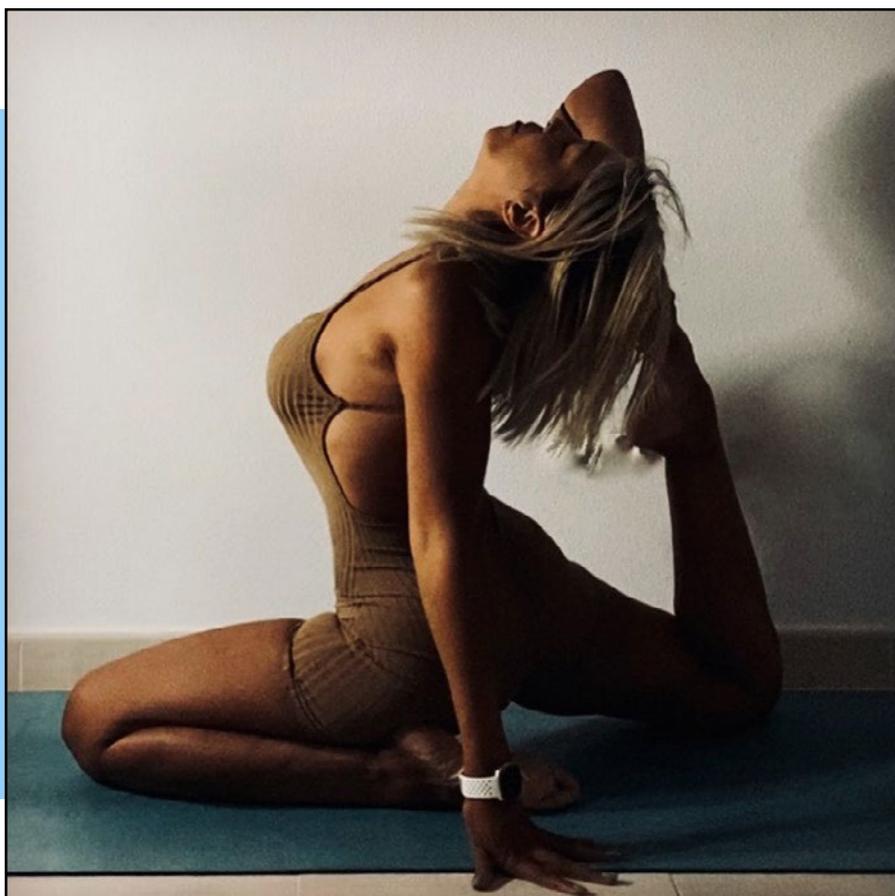
Ida, pingala y la sushumna comienzan en el chakra muladhara (en la base de la columna), y suben por el eje cerebroespinal.

Ida y pingala se extienden hasta el chakra ajna (en el entrecejo en la pituitaria) pero solo la sushumna llega hasta el centro más elevado, denominado sahasrara (la fontanela, en la cima de la cabeza).

En el siguiente artículo os hablaremos de los chakras y de historias muy interesantes que nos ayudarán a mejorar o iniciar nuestra práctica. Pero ahora seguimos con los nadis.

Ida y pingala controlan las funciones vitales y mentales del cuerpo. La sushumna es responsable de la conciencia espiritual. Por lo general, el prana -o energía vital- fluye por ida o pingala. Normalmente este flujo de prana se halla desequilibrado. A lo largo del día el flujo de energía alterna entre ida y pingala, y esto se refleja en la predominancia de la respiración por una de las fosas nasales. La fosa nasal izquierda corresponde al canal ida; la derecha corresponde a pingala.

Cuando nuestro prana predomina en ida -fosa nasal izquierda- nuestra tendencia será sentir mayor somnolencia, pereza, cansancio o tristeza. Es el canal que predomina cuando dormimos por la noche, y por ello se le da el nombre de canal lunar.



Cuando predomina pingala -fosa nasal derecha- nos sentiremos con mayor ímpetu por perseguir objetivos, realizar actividades, aumenta la pasión y la agitación de la mente. Al estar relacionado con las actividades que realizamos durante el día, se le da el nombre de canal solar.

A lo largo del día, nuestra respiración, nuestro estado de ánimo y de energía se alternan reiteradamente, de acuerdo con la predominancia de ida o pingala. Son mas o menos unos 30 minutos lo que respiramos por una fosa nasal y 30 por la otra. El estado mental de equilibrio se alcanza cuando nuestra respiración fluye por igual en ambas fosas nasales. Cuando esto ocurre, significa que nuestra energía fluye por el canal central, la sushumna. Cuando nuestro canal predominante es la sushumna, sentimos paz, plenitud, amor universal, conexión con el universo, inspiración, sabiduría, gozo interior. Estos momentos no suelen durar mucho en la vida de las personas. Acceder a este estado de equilibrio y paz interior -propio de la sushumna- bien podría ser el digno objetivo de la mayoría de los caminos y prácticas espirituales, el fruto recogido a través de la meditación.

Es por eso que a lo largo del día nos vienen bien unos minutos de respiración consciente (Pranayama). Aquí os dejo algunas meditaciones con trabajo de respiración:

<https://www.instagram.com/tv/CLZ7Uxpielr/?>

<https://www.instagram.com/tv/CMnl6FCijPG/?>

<https://www.instagram.com/tv/Cdn0pd3jl2D/?>

ASANA  
ZEN

FULLNESS - CONTROL - WELFARE

**FISIOTERAPIA**  
Kinesis

SUELO PÉLVICO  
EMBARAZO Y POSTPARTO  
TERAPIA MANUAL Y PUNCIÓN SECA  
FISIOTERAPIA DEPORTIVA  
FISIOPEDIATRÍA

PINTOR PICASSO, 13  
MÓSTOLES  
610 820 392



10

Síguenos en  



**HUGO VALLEJO**

*Docencia de tenis y padel.  
Técnico deportivo*



# REDES Y PELOTAS

## Planifica y respira

En este segundo número del año quiero mostraros desde mi punto de vista una de las formas que tenemos los profesionales y al fin y al cabo cualquier persona para organizar su trabajo, su vida, sus tareas, su ocio, vacaciones....se llama planificación. Puede ser mejor o peor, buena o mala, mas o menos extensa, muy general o muy específica, pero lo que está bien claro es que mejor que ninguna, la peor planificación es buena.

Vengo a decir que es muy necesario que vuestro profesor sepa/tenga conocimientos y herramientas que pueda transmitir de una forma coherente, precisa y lógica para su comprensión.

Improvisar alguna vez, dejarse llevar por cierta creatividad, salirse de un guión, no está mal siempre que sea con un sentido y con toda la intención para buscar objetivos que deben estar perfectamente planificados.

Hay muchas maneras y formas de enseñar, de utilizar ciertas técnicas de enseñanza, con una metodología, con un lenguaje, material, dependiendo si nos dirigimos a menores o a adultos, pero lo que no debemos olvidar nunca es la pretensión de comunicar para producir un cambio en la conducta del alumno, un aprendizaje de una destreza, de una habilidad, de una cualidad, entonces tener una planificación que nos permita tener unos objetivos claros es clave.



De cara al docente le facilita el trabajo, evita dudar, da calidad a sus clases, sentido y progresiones que se ven reflejadas en resultados, puede quitar lo que no le funciona y continuar con lo que es correcto, tiene una base para trabajar de manera profesional, de cara al discente, observa que hay trabajo detrás, que no se improvisa con lo que primero se le ocurre, que todo tiene una lógica y una coherencia, se dan resultados que se evalúan, se progresa y se tiene claro lo que hacer.

En definitiva planificar es similar a un trabajo previo, en el sector deportivo, sirve para que el profesor/alumno tengan claro desde el principio los objetivos a conseguir, como alcanzarlos y en cuanto tiempo estipulan llegar a ellos.

Es como si llegan unas vacaciones en las que te planteas ir a esquiar, tienes que decidir la estación, ver la previsión de nieve, la meteo, como haces el viaje, donde te alojas, pensión completa o media pensión, los días que estarás, presupuesto...

Todo eso es planificar, y se ve necesario e incluso obligatorio, pues un buen docente, planifica, programa y temporaliza todos sus objetivos de la temporada, para que se puedan seguir y que todo tenga un orden.



**asesorando**  
Marketing para pymes

**ASESORÍA DE MARKETING INTEGRAL**

Redes sociales, analítica de clientes, posicionamiento, kit digital y mucho más.

91.737.77.96 | [elsa.gaitan@bqrc.es](mailto:elsa.gaitan@bqrc.es)



**Mi Mamá Tetita**

**Rebeca Pérez Rodríguez**  
**Asesora de lactancia online y presencial (Arroyomolinos)**

- Acompañamiento desde el embarazo hasta el destete.
- Revisión de la toma
- Diagnostico de anquiloglosia (frenillo sublingual corto)
- Extracción y banco de leche materna
- Suplementación y relactación
- Talleres y resolución de dudas

 @mimamatetita  +34 633 15 64 40





## EL BAÚL DE FÁTIMA

Tocados y complementos



# AGUJA E HILO

## Segunda vida a tu camisa blanca

Esta vez le daremos una segunda vida a una camisa blanca.



### MATERIAL QUE NECESITAS:

- LA CAMISA
- UNOS BOTONES QUE TE GUSTEN
- Y UNAS PLUMAS



Cambiaremos los botones de la camisa por unos más especiales.



Coseremos las plumas alrededor del puño.





*Yo elegí unas plumas de marabú en tono lila para esta ocasión. Las puntadas serán ligeras por si te cansas poderlas quitar con facilidad.*

**Aquí os dejamos un vídeo seguir los pasos**



**SELVA DIGITAL**  
TU ESTUDIO DE DISEÑO GRÁFICO EN ARROYOMOLINOS

**DISEÑO GRÁFICO WEB DISEÑO EDITORIAL BRANDING INFOARQUITECTURA REVISTAS  
ILUSTRACIÓN FLYERS CATÁLOGOS LOGOTIPOS 3D TARJETAS CÓDIGOS QR BANNERS**





**JLMERCADITOS**

Carnicería, charcutería,  
frutería y panadería



# RECETA VERDURAS

## Crema de puerros y calabacín

Los ingredientes principales de esta receta son el puerro y el calabacín, ambos con mínimo aporte calórico y en el caso del calabacín el 95% es agua. Esto hace que se trate de un plato super ligero y bajo en calorías pero sin restar para nada un gran sabor y textura.

**DIFICULTAD FÁCIL - 4 PERSONAS**

### INGREDIENTES:

- 1 CALABACÍN MEDIANO.
- 1 PUERTO GRANDE.
- 1 PATATA MEDIANA.
- 100ml DE NATA O CREMA DE LECHE.
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN.
- SAL (AL GUSTO).
- AGUA O CALDO DE VERDURAS.
- PARA DECORAR UNAS LASCAS DE QUESO GRANA PADANO O UNAS HOJITAS DE ALBAHACA.

## PREPARACIÓN

1. Limpiamos el puerro de las hojas exteriores que puedan estar estropeadas, lo lavamos y lo secamos con papel de cocina. Troceamos el puerro en trozos de 2cm sobre una tabla y lo reservamos.
2. En una cazuela calentamos 4 cucharadas de aceite de oliva. Cuando esté caliente incorporamos el puerro troceado y lo rehogamos a temperatura media durante 10 minutos.
3. Lavamos el calabacín y lo troceamos en dados. Si vemos que tiene la piel tierna no hace falta pelarlo, además de color le dará sabor a nuestra crema.
4. Incorporamos el calabacín en dados a la cazuela y seguimos rehogando las verduras durante 5 minutos más hasta que veamos que están comenzando a estar blanditas. Pelamos la patata y la añadimos a la olla y cocinamos cinco minutos más.
5. Cubrimos con agua las verduras, salamos y ponemos a cocer durante 25 minutos. Agregamos la nata y pasamos la crema por la batidora. Si queremos que quede mucho más fino podemos pasarlo por el chino.
6. Servimos la crema bien caliente en platos individuales.

Opcional:

- Como acompañamiento os recomiendo que espolvoreéis en cada plato un poco de queso italiano curado Grana Padano, le dará un toque increíble que aporta al plato mucho sabor.
- Acompáñalo con unos picatostes o unas lascas de jamón serrano.





Mis Cosillas de Cocina  
miscosillasdecocina.blogspot.com.es



Sin suplementos ni sustitutos,  
pierde peso sólo con comida real.



CITA PREVIA 695563578



CONTACTO@GEMADIETISTA.ES



WWW.GEMADIETISTA.ES

C/ DEL POTRO, 4D - ARROYOMOLINOS



DIETISTA

*Gema Aranda*



Tablas de Equilibrio

[www.escoraboard.com](http://www.escoraboard.com)

DEPORTE - DIVERSIÓN

COMPRA  
ONLINE



## Carcamusas toledanas

Si alguna vez has visitado la majestuosa ciudad de Toledo seguro que en alguno de sus bares has probado esta riquísima receta.

### DIFICULTAD FÁCIL - 4 PERSONAS

#### INGREDIENTES:

- 500 gr MAGRO DE CERDO.
- 300 ml TOMATE FRITO.
- 100 gr CHORIZO EN SARTA DULCE O PICANTE.
- 100 gr JAMÓN SERRANO EN TACOS.
- ½ CEBOLLA.
- 1 DIENTE DE AJO.
- 125 ml VINO BLANCO.
- ½ CUCHARADITA DE SAL.
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.
- 1 PIZCA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA.
- ½ CUCHARADITA DE ORÉGANO SECO.
- 1 GUINDILLA.
- 100 gr GUI SANTES.

### PREPARACIÓN

1. En una cacerola ponemos un fondo de aceite junto con media guindilla que doramos un par de minutos para que el aceite coga sabor. Retiramos la guindilla, salpimentamos los tacos de magro de cerdo.
2. A fuego alto sellamos los tacos de magro de cerdo, intentando que tengan espacio en la cacerola, en caso contrario podemos freírlos por tandas. Reservamos.
3. Picamos la cebolla y el ajo finitos y lo sofreímos en la misma cacerola donde hemos hecho la carne.
4. Añadimos la carne que teníamos reservada. Añadimos el vino blanco y cocinamos a fuego fuerte hasta que empiece a hervir. En ese momento bajamos el fuego al mínimo y dejamos que se cocine durante 10 minutos, con la cacerola destapada.
5. Picamos el chorizo en taquitos y el jamón, y lo añadimos al guiso de las carcamusas.
6. Cocinamos unos minutos integrando los sabores. Añadimos los guisantes y los dejamos que se cocinen unos minutos a fuego mínimo.
7. Pasados unos minutos añadimos el tomate frito y dejamos que se cocine con la carne tapada a fuego mínimo durante 50-60 minutos hasta que veamos que la carne está muy tierna.



CARCAMUSAS TOLEDANAS  
Pequerrecetas.com



## ANNA AGUILAR PALOMARES

Bibliotecaria, Tallerista especializada en animación lectora. Lectora infatigable.



# LITERACTÚA

## Mujeres en la sociedad

### "HISTORIA DE MUJERES CASADAS"

**Autora:** Cristina Campos

**Editorial:** Planeta.



Cristina Campos nació en Barcelona, estudió en la Universidad Autónoma de Barcelona y se especializó en cinematografía en la Universidad de Heidelberg (Alemania). Su carrera se ha desarrollado como directora de casting tanto para cine como para televisión. Su primera novela fue "Pan de limón con semillas de amapola" publicada en 2015, convirtiéndose en un gran éxito de ventas y con la que consiguió un gran reconocimiento literario. Años después se adaptó al cine. "Historias de mujeres casadas" es su segunda novela con la que consiguió quedar finalista del Premio Planeta 2022.

*El libro cuenta la historia de tres mujeres que llevan vidas muy dispares pero que el destino las une trabajando en una revista femenina, terminando como grandes amigas. Las tres, a pesar de tener personalidades muy distintas, tienen en común que son grandes triunfadoras en lo que hacen, sus maridos no consiguen llenar todas sus expectativas, tienen una gran vida social, son inteligentes, en definitiva son mujeres cosmopolitas y empoderadas. O eso es lo que quiere hacernos creer la autora. En realidad son mujeres atadas a lo que se espera de ellas, aguantan estoicamente los desplantes de sus parejas, dejan sus deseos más íntimos aparcados porque tienen que ser lo que se espera de ellas. Esta dualidad en la personalidad las lleva a engañar para poder sentirse plenamente realizadas.*

Sinceramente, he tardado tanto en escribir esta reseña porque no tenía muy claro qué pensaba de este libro, y todavía no tengo muy claro qué me parece esta historia. Por un lado tenemos a tres supermujeres, inteligentes, triunfadoras, amigas de sus amigas... que tienen a la sociedad de su lado y deciden aguantar faltas de respeto por parte de sus parejas, a esconder una parte importante de lo que son por miedo a que no las entiendan. Tal vez la autora ha decidido retratar muy verazmente lo que sufren muchas mujeres en silencio por ser todo lo que la sociedad espera de ellas.



Este libro podría haber sido un canto a la libertad y al empoderamiento femenino. Se ha quedado a medio camino. Me planteo el hecho de por qué siguen con personas que no aprecian su trabajo, no valoran sus opiniones.

Es un libro muy bien escrito, con grandes diálogos y personajes muy bien contruidos. Pero no consigo entender el mensaje que quiere transmitir la autora. ¿Quiere hacernos ver que no es tan fácil ser una mujer empoderada?, ¿La educación patriarcal está tan arraigada que somos incapaces de deshacernos de conductas machistas?

Probablemente, la causa de que haya conseguido ser finalista del Premio Planeta sea el hecho de no poder identificar exactamente quiénes son los buenos y malos en esta historia. Todo ello sumado a que es una historia costumbrista y que los humanos somos seres contradictorios.

## “LA LOBA Y EL LEÑADOR”

**Autora:** Ava Reid

**Editorial:** Umbriel Editores (2022)

Ava Reid es una escritora estadounidense que se formó en Ciencias Políticas en el Barnard Colleged, y se especializó en Religión y Nacionalismo Étnico. “*La loba y el leñador*” es su primera novela, y en ella plasma los conocimientos que ha adquirido.



Al leer este libro tenemos que tener en cuenta que a lo largo de los siglos los cuentos clásicos han servido de inspiración para los autores y, al leerlo (este y muchos otros), podemos encontrar similitudes a otras obras. En principio esto no tiene por qué ser algo negativo. Actualmente, muchos autores están intentando reescribir los cuentos para adecuarlos a las nuevas inquietudes sociales. Para esta novela de fantasía la autora tomó como base algunos personajes de Caperucita Roja, con pinceladas de las Amazonas, a los que envuelve de historia húngara y mitología judía.

An advertisement for BQ Research Consulting. The background is dark blue with a glowing globe and a hand holding a smartphone. The text is in white and light blue. The logo for BQ Research Consulting is in the top left. The main text reads 'CUSTOMER & HUMAN TALENT CONSULTING'. Below it is a list of services: 'Conocimiento e información', 'Transformación digital', 'Inteligencia artificial', 'Analítica predictiva descriptiva', 'Business Intelligence', 'Customer Journey', and 'Employer Journey'. At the bottom, there are logos for Carrefour, GO fit, Worten, L'OREAL, pepco, and hult lance. The website address 'www.bqrc.es' is in a white box at the bottom right.

**BQ** Research Consulting  
CUSTOMER & HUMAN TALENT

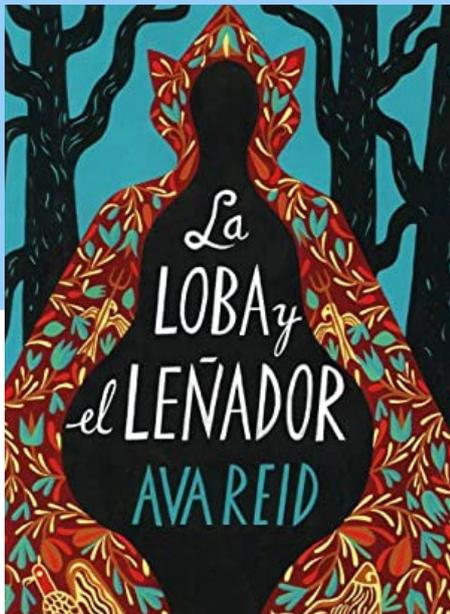
# CUSTOMER & HUMAN TALENT CONSULTING

- Conocimiento e información
- Transformación digital
- Inteligencia artificial
- Analítica predictiva descriptiva
- Business Intelligence
- Customer Journey
- Employer Journey

Carrefour GO fit Worten L'OREAL pepco hult lance

www.bqrc.es





Évike es la única mujer de su aldea pagana que no dispone de poderes mágicos. Las mujeres que dirigen su aldea deciden usarla como sacrificio cuando los miembros de la Sagrada Orden de Leñadores van a su aldea para llevar un sacrificio al Rey. Así empieza esta novela de fantasía.

Esta aventura, mezcla tradición religiosa, caza de brujas, magia y amor entre dos personas con creencias completamente contrarias. Al ser una novela juvenil puede parecernos que algunos temas espinosos, como la cacería que sufrieron ciertas comunidades religiosas por otras, se trata de una manera superficial. Sin embargo, la autora hace mucho hincapié en el hecho de que para criticar algo primero tenemos que tener cierto conociendo. La historia tiene un gran número de personajes femeninos muy potentes.

Hay muchas cosas que me han gustado de esta historia. La que me gustaría resaltar es que la protagonista comparte aventuras con un compañero, pero ella es la heroína, ella lleva el peso de la narración de una manera sana. No necesita un compañero fuerte que luche por ella y por lo que ella defiende, sino que son compañeros, los dos aprenden mutuamente del otro. Aunque el peso de la aventura es la exterminación de unas culturas en beneficio de otra, los protagonistas hacen un esfuerzo por comprender el mundo del que procede el otro. La protagonista muestra su cultura y sus creencias sin menospreciar la de sus captores, hace un esfuerzo por entenderlos. Pensar que este libro va destinado a un público juvenil y que tenga este tipo de ejemplos me parece un acierto.

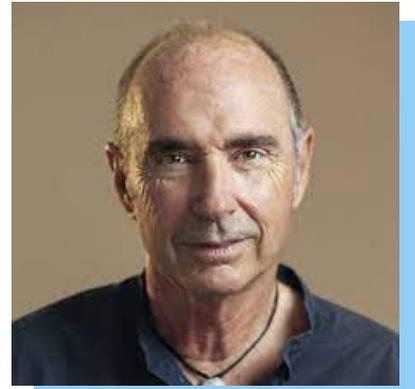
Este es un libro con una buena historia y muchos buenos ejemplos. Bien narrado con un poquito de todo.



## "LAS MUJERES DE LA PRINCIPAL"

**Autor:** Lluís Llach **Editorial:** Seix Barral (2014)

Todos conocemos la carrera musical de Lluís Llach, pero también tiene una gran trayectoria como escritor, aunque empezó hace relativamente poco. Su primera novela "Memoria de unos ojos pintados" vio la luz en 2014. Desde entonces ha publicado cuatro novelas, la última en 2020. Y he de reconocer que me ha sorprendido gratamente descubrir su faceta como autor.



*Las mujeres de la Principal es la historia de una saga familiar contada a través de las experiencias de las mujeres de familia. En esta historia, abuela, madre e hija afrontan la vida y luchan para conservar y mejorar su herencia, para que sus tierras prosperen no solo por ellas sino que quieren que su entorno prospere.*

Con esta historia Lluís Llach cuenta la vida de estas tres mujeres que han tenido que luchar para ser fuertes. Además, transmite de una manera maravillosa el amor por la tradición pero teniendo en cuenta la importancia de saber enfocarse en el futuro. Tradición y evolución se cogen de la mano para crear una historia muy bien contextualizada y narrada.

A pesar de no ser una obra muy extensa, está llena de grandes fragmentos, diálogos potentes, bellas descripciones y de tres mujeres poderosas que se enfrentan a los problemas con inteligencia. Y como no solo de problemas vivimos los lectores, en este libro también encontramos romance, y algún problema más oscuro.

Si buscáis una novela íntima, bien escrita, con protagonistas femeninas con un carácter fuerte e ideas muy claras, las mujeres de la Principal os encantará.

## BUENA LECTURA





**BEATRIZ CG**

*Escritora, analista de emociones  
y buscadora de sonrisas.*

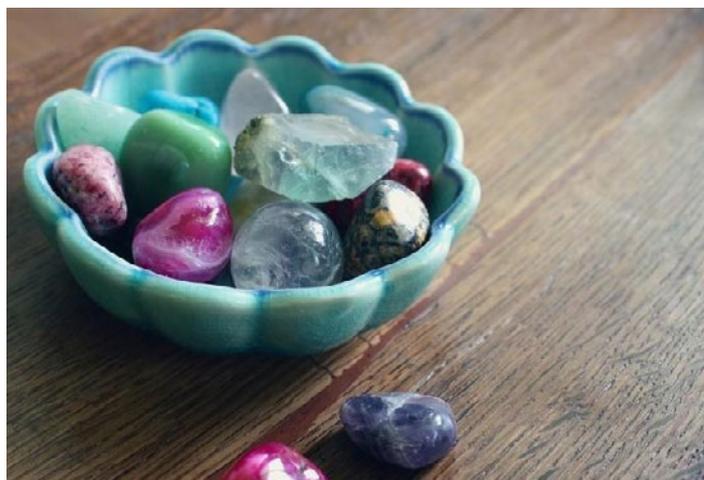


# REFLEXIONES DE UNA BRUJA

## Las piedras energéticas

Cada vez está más de moda las piedras energéticas o piedras espirituales y la verdad es que la utilización de las mismas se remonta a muy muy muy atrás y desde entonces en diferentes culturas se utilizaba y se sigue utilizando como una terapia alternativa. Hay personas o creencia muy naturalistas que son pro terapias totalmente naturales y no farmacológicas otras que para nada creen en que unas piedras tengan el poder de sanar y a mí personalmente me suponen una terapia complementaria a

algo que pueda ser tanto médico, farmacológico o simplemente placentero. En muchas terapias se incluye la utilización de minerales como en la alineación de chakras de los que ya hablamos otro mes, en china desde la antigüedad son utilizadas en frío o caliente para masajes, los nativos americanos las utilizaban espiritualmente y otras muchas culturas con diversos fines.



Es cierto que las piedras no dejan de ser minerales que tienen un proceso de creación muy largo y que son totalmente naturales, guardan propiedades naturales y energéticas entre otras cosas y que cada una de ellas se utiliza según su composición y energía para en ocasiones similares y en otras ocasiones diferentes fines como por ejemplo: unas atraen energías, otras las renuevan, otras las repelen, otras favorecen algún rasgo característico de las personas...

algo que pueda ser tanto médico, farmacológico o simplemente placentero. En muchas terapias se incluye la utilización de minerales como en la alineación de chakras de los que ya hablamos otro mes, en china desde la antigüedad son utilizadas en frío o caliente para masajes, los nativos americanos las utilizaban espiritualmente y otras muchas culturas con diversos fines.

Antes de pasar a describirnos algunos ejemplos de piedras y sus características quería comentar que las piedras como cualquier campo energético debe ser limpiado y cargado, en el caso de las piedras como en todo hay varios métodos, yo os voy a contar uno de ellos que es el que yo suelo utilizar, tanto para su limpieza como para su carga: yo con cierta asiduidad limpio mis piedras con el humo del palo santo y de vez en cuando o cuando he utilizado una o varias piedras las sumerjo un largo rato en un bol donde introduzco las piedras, las cubro de sal y a los pocos minutos añado agua corriente, las tengo ahí sumergidas un rato largo, escurro el agua con sal y las dejo secar al aire, al llegar la noche de luna llena las dejo que les de la luz de la luna toda la noche y las primeras horas de sol puesto que al amanecer y los siguientes destellos del sol me parecen que contienen una belleza inmensa; luego guardo mis piedras con normalidad. Algo que no se me puede olvidar contaros es que cuando una/as piedras se están utilizando con alguien, nadie más que esté limpio de energías negativas las debe tocar.



*Estas son alguna de las piedras más conocidas y alguna e sus características.*

- **CUARZO:** es la piedra entre las piedras, es una de las más poderosas, es capaz de equilibrar, limpiar, cargar, absorber y transformar la basura emocional, entre otras muchas.
- **CUARZO ROSA:** es considerada la piedra del corazón, abre, fortalece y fomenta la sanación emocional.
- **AMATISTA:** aporta sentido, calma, emoción, recarga energía y complementa muy bien con los cuarzos
- **AGATA:** aporta confianza, espiritualidad, absorbe energías negativas y atrae la buena suerte.
- **ONIX:** piedra que da fuerza, convierte la energía negativa en positiva, da coraje.
- **TURQUESA:** promueve la calma interior y es protectora
- **JADE:** aplica pureza, claridad y amor.
- **OJO DE TIGRE:** fomenta la creatividad, ofrece protección y aporta estabilidad entre el bien y el mal.

