

FEARLESS®

Nº24 [OTOÑO 2025]

9,90€ | LUJO SOSTENIBLE & DISEÑO

ISABELLE JUNOT, EL PLATO FUERTE

En portada, de REDONDO BRAND & BVLGARI

Fotografía MARIO SIERRA



FEARLESS 24

ORGANIZA:



CEIDA

SHAMELESS[®]
agency

PATROCINA:

**FASSA
BORTOLO**

COLABORA:

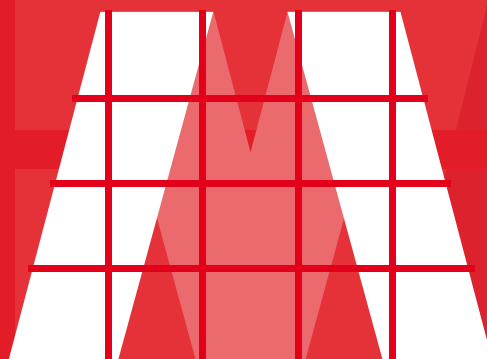
GIRA

ALNIC

ECO city | Acoustic design.

POLIGHT.





ARCHITECTURE
MADRID
AWARDS
2025

MADRID
30 OCTUBRE
2025

CAMPARI

K•LINE
LA VENTANA LUMINOSA

doimo cucine
CUOCO SPAZIO

TEATRO
MAGNO




17 ¡BIENVENIDOS AL PARAÍSO! RELOJES & JOYAS llenan de brillo un FRUTERO GLAM

24 La Portada
ISABELLE JUNOT, un ejemplo a seguir

42 FEARLESS WOMAN
MURIEL ROMERO, la ESTOICA de la DANZA

50 FEARLESS FLAMENCO
Un ARCÁNGEL en la TIERRA

54 **CARLA HINOJOSA**,
huésped de ENSUEÑO en el Hotel InterContinental

62 La Familia que eliges, **SOFÍA BONO & FERNANDO OJEDA** protagonizan un encuentro destinado a SEMBRAR FUTURO

69 SHAMELESS Design
TRISTÁN Y CARLOTA LÓPEZ-CHICHERI se dan cita en el renovado **ESTADIO SANTIAGO BERNABÉU** diseñado por **L35**

ECO CERO reúne a la VANGUARDIA del diseño y la arquitectura en un escenario con vistas a la gran ciudad y esencia mediterránea

Quienes mueven los hilos de la ARQUITECTURA y el INTERIORISMO, desde **COSENTINO CITY MADRID**

DAVID MORAGO personifica la evolución creativa de un ARTISTA

109 Sin Mesas No Hay Paraíso

MARÍA SANTOS, junto a **MARIO VALLES**, en el EL PATIO DE CLAUDIO: la armonía hecha espacio. Lo confirma **RAFAEL ANSÓN**. Amén

CARLOS BOSCH & RAQUEL GIMÉNEZ prueban por qué **MANERO** es el lugar donde todo sucede, incluida una nueva edición de **LA PENÚLTIMA CENA**

138 La jugada maestra de **LUIS ALFONSO DE BORBÓN**

otoño
2025

ST DUPONT

PARIS



En tiempos de
prisa y ruido,
este número es
un **MENÚ** de
“alta locura” y un
BRINDIS a lo
esencial.
A la **CALMA** con
carácter.
A la **MESA** bien
puesta.
Al **OTOÑO** bien
vivido.

TRECA

PARIS



L'ART DE LA CHAMBRE

Barcelona
Palau del Descans
Tel: 93 487 37 51

Elche/Alicante
Valentín Sánchez
Tel: 965 441 977

San Pedro Marbella
Fernando Moreno
Tel: 952 783 007

Palma Mallorca
BED'S
Tel: 971 253 614
Tel: 871 111 795

Jerez de la Frontera/
Cádiz
Elenco
Tel: 956 325 114

Madrid
ENSUEÑOS
Tel: 91-563 92 97

Madrid
Gunki & Trentino
Tel: 91 555 98 93

Pamplona/ Sagasetta
Tel: 948 276 650
Tel: 948 222 127

Andorra la Vella
Principat d'Andorra
Cent Mobil
Tel: 00 376 860 934

Y los principales
centros de El Corte
Inglés

Teléfono de Atención al Cliente 91-541-13-07 y distribuidores jcmorido@adova-group.com

treca.com

CARTA

de la directora



Siempre me dijeron que iba a comerme el mundo. Y quizá lo estoy haciendo, aunque no de un bocado. Aprendí que la vida no se devora, se saborea. Que la verdadera conquista no es de territorio, sino de gusto.

He acabado por detestar la palabra reinventarse. No hay que volver a ser, basta con inventarse una vez y hacerlo bien. Después se trata solo de afinar, de cocerse a fuego lento, de quedarse con lo esencial.

Cinco años después de aquel primer número, seguimos cocinando lo mismo: una mirada. Una forma de estar en el mundo con hambre de belleza, de alma y de conversación.

Este número se ha gestado entre copas, escenarios y cocinas. Tiene el poder de la materia bien tratada y el sabor de lo que se hace sin prisa. Lo presentamos en los Architecture Madrid Awards, en pleno otoño, cuando el alma se vuelve más densa y el apetito más lúcido.

La portada la ocupa Isabelle Junot, que ha convertido la salud en estética y el equilibrio en un nuevo lujo. Tristán López-Chicheri y su hija Carlota López-Chicheri, junto a L35, han transformado el Bernabéu en

experiencia.

Fernando

Ojeda aparece

en la sección de Sofía

Bono, donde la familia que

eliges y la naturaleza se entrelazan

para recordarnos que el arte, a veces,

simplemente crece. Carla Hinojosa, diosa

y musa de la moda, encarna esa elegancia que no se

aprende, se es. Luis Alfonso de Borbón, un soplo de elegancia

en un mundo repleto de ruido moral. Muriel Romero, tercera

mujer en dirigir la Compañía Nacional de Danza, símbolo de fuerza

silenciosa. David Morago, pintor de amplia trayectoria y largo futuro,

traza con paciencia la memoria del color. Entre otros protagonistas que

suman a este otoño una sinfonía de arte, carácter y conversación.

Y, aunque nunca sin *mi Marco* —que todo lo enmarca con gusto—, esta edición también está diseñada a *mi MANERA*, como el de Carlos Bosch, firmado por mi amigo Lázaro Rosa-Violán, protagonista silencioso de este número. Porque hay lugares que no se visitan, se habitan.

Quizá comerse el mundo sea eso. No devorarlo, sino digerirlo con elegancia. Y entender que la belleza también se cocina.

Katalina Mikhailova,
Presidenta grupo FEARLESS.
@mikhailovakaty



FEARLESS[®] staff

DIRECCIÓN

PRESIDENTA GRUPO FEARLESS Y SHAMELESS
Katalina Mikhailova katymikhailova@fearless.es

DIRECTORA LIFESTYLE
Elena Cristina de Sande elena@fearless.es

DIRECTOR DE DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Alfonso Abella Iglesias alfonso@apuntoes.es

EQUIPO

REDACTOR-JEFE Marco de Pablos
marco@fearless.es

PUBLICIDAD
publicidad@fearless.es

SHAMELESS Agency

DIRECTORA SHAMELESS Agency
Ana María Martín ana@shameless-agency.com

**DIRECTORA COMUNICACION
Y PR SHAMELESS Agency**
Carlota López-Chicheri carlota@shameless-agency.com

Director de producción
Juan Manuel Sánchez Ruiz juanma@shameless-agency.com

COLABORADORES

Rafael Ansón (GASTRONOMÍA)
Lucía Heredero (BELLEZA)
Esther Vila (LIFESTYLE)
M^º Jesús Puebla (LIFESTYLE)
Yolanda Sacristán (BAZAR DE BELLEZA)
Noelia Villaverde (ESTILISMO)
Isabel Aires (FOODIES)
Vanesa Pelloche (LIFESTYLE)
Emilio Olivares (MOTOR)
María Mikhailova (OPINION)
Manuel Quintanar (TRIBUNA)
Luis María Díaz de Bustamante (TRIBUNA)
Yolanda Font (FLAMENCO)

FOTOGRAFÍA & ARTE

Roberto Maroto
Juan Carlos Vega
Román Cepeda
Mario Sierra
Octavian Cracium

Editado en Madrid por ALLURE MEDIA S.L.
C/ Conde de Peñalver, 18. Escalera izquierda. Sexto Derecha. 28006. Madrid

FEARLESS, marca registrada[®]
Revista trimestral & exposición de fotografía
Idea original de Katalina Mikhailova

DISTRIBUCIÓN
Distribución gratuita con compras a domicilio en SANCHEZ ROMERO y CLUB GOURMET
(*Hasta agotar existencias)
Venta en quioscos de BOYACÁ

DEPÓSITO LEGAL: M-37485-2019
DISEÑO Y MAQUETACIÓN: A. Creative Solutions | @apuntoes
IMPRIME: MACROLIBROS

CONTACTO
info@fearless.es / (+34) 653.439.741

FEARLESS. NO SE HACE NECESARIAMENTE RESPONSABLE DE LAS OPINIONES
VERTIDAS POR LOS COLABORADORES EN SUS ARTÍCULOS.
FEARLESS. TIENE RESERVADOS TODOS SUS DERECHOS.
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL Y PARCIAL POR CUALQUIER MEDIO SIN AUTORIZACIÓN.

fearless.es | [@fearlessartmagazine](https://www.instagram.com/fearlessartmagazine) #fearless24



CLUB DEL GOURMET
[@Clubdelgourmet](https://www.clubdelgourmet.com)



VELUX®

Máxima iluminación natural,
aire fresco y la calidad de
VELUX ahora también en
cubierta plana



Más en [velux.es](https://www.velux.es)

CONTRIBUTORS



Mario Sierra

Fotógrafo español afincado en Madrid, ciudad que ha sido testigo de su evolución profesional, Mario Sierra ha desarrollado una carrera internacional de más de tres décadas retratando la esencia de la moda y la elegancia. Su lente ha capturado a iconos como Alessandra Ambrosio, Bar Refaeli o Carmen Kass, así como a personalidades como Eva Longoria, Dita Von Teese o Valentino. Su trabajo ha aparecido en publicaciones como *ELLE Magazine* y *Woman Madame Figaro*, alcanzando audiencias en más de quince países, entre ellos Alemania, Francia, Italia, Noruega y Argentina. A nivel

nacional, ha colaborado con cabeceras de renombre como *Cosmopolitan* y la revista *Hola*, además de realizar proyectos con las casas de moda más prestigiosas de París, como Valentino, Dior y Chanel. Mario combina la técnica con una mirada profundamente artística que convierte cada imagen en una historia de estilo y actitud.



Gabriel Llano

Peluquero desde los 16 años, este asturiano, madrileño de adopción, ha convertido su vocación en una carrera de referencia en España. Tras una breve experiencia en Nueva York, se instala en Madrid, donde compagina trabajos editoriales, colaboraciones con celebrities y dirección creativa de salones reconocidos. En 2021 inaugura Gabriel Llano Hair & Make Up Designers, en la calle Velázquez 17, consolidándose como el peluquero y maquillador de confianza de algunas de las *celebrities* más aclamadas del panorama nacional. A lo largo de toda su trayectoria, ha colaborado con marcas de lujo como Chanel, Dior, Guerlain o YSL.

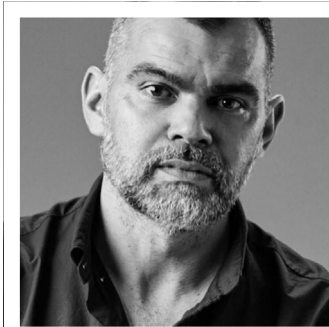
Octavian Craciun

Fotógrafo de arquitectura e interiores desde hace más de una década, Octavian transforma cada espacio en una historia visual única. Su objetivo es capturar la esencia de cada proyecto, resaltando la belleza, personalidad y carácter de cada edificio, hogar o local. Ha trabajado con arquitectos, interioristas y diseñadores en Madrid, Marbella, Menorca y otros rincones de España, generando imágenes que impactan y transmiten la verdadera esencia de los espacios. Profesional, adaptable y meticuloso con cada detalle, lo demuestra ahora en su debut en esta cabecera.



José Herrera

Estilista con una sólida trayectoria en el mundo editorial y publicitario, José Herrera se encarga del vestuario de actrices y actores de renombre. Su trabajo ha aparecido en publicaciones como *Mujer Hoy*, *XL Semanal* y *Hola*, y entre sus adeptos se encuentran Quim Gutiérrez, Carmen Machi, Miren Ibarguren, Patricia López Arnaiz y Nagore Aramburu. Con una visión impecable del estilo y la moda, José convierte cada proyecto en un referente de imagen... y, como siempre, a las pruebas nos remitimos.



CONFORT, ESTÉTICA Y FUNCIONALIDAD



Ventanas y puertas de aluminio de diseño minimalista.

Concebidas para capturar el máximo de luz y así ofrecer una mayor experiencia dentro de las estancias.

Estética de líneas rectas que se adapta a todos los estilos.

El más alto aislamiento térmico y acústico para mayor ahorro energético.



10 AÑOS
GARANTÍA

ESTANQUEIDAD
FUNCIONAMIENTO
SOLIDEZ DEL
ENSAMBLAJE

Fábrica, oficinas y show-room:

K•LINE

Tel. 935 735 320 - Fax 935 735 321
Calle Diesel, 1
08150 Parets del Vallés (Barcelona)
aluminio@ventanaskline.com

www.ventanaskline.com



MARCHAndo una de Olivares



Por Emilio Olivares,
CEO de Autobello y editor de CAR
@emilio.olivares.camps



**PORSCHE 911
LA LLAMADA QUE SIEMPRE MERECE RESPUESTA**



Porsche amplía la gama 911 con el lanzamiento simultáneo de tres variantes del Carrera 4S: **Coupé, Cabriolet y Targa**. Todas estas recientes incorporaciones refuerzan la oferta de tracción total, duplicando las alternativas disponibles y consolidando al 4S como la versión más popular en mercados como España y Portugal.

NO HAY DOS SIN TRES

Estos nuevos modelos se sitúan por debajo de los GTS en términos de potencia, aunque mantienen la misma línea deportiva y versátil, con un plus en tecnología.

Incorporan un renovado pero clásico motor bóxer biturbo de seis cilindros y 3.0 litros, que ahora entrega 480 CV (353 kW), superando en 30 CV al anterior 4S. Este incremento se debe, en parte, al nuevo *intercooler*, derivado del 911 Turbo, que mejora notablemente la eficiencia térmica. Asociado a una transmisión de doble embrague (PDK) de ocho marchas, el conjunto ofrece aceleraciones sobresalientes. El Coupé, por ejemplo, con el paquete Sport Chrono, alcanza los 100 km/h en solo 3,3 segundos y logra una velocidad punta de 308 km/h.

El sistema de tracción integral Porsche Traction Management (PTM) mantiene su arquitectura con reparto prioritario al eje trasero, aunque puede transferir par al delantero para optimizar la motricidad. El embrague delantero, controlado de forma electromecánica y refrigerado por agua, conserva su precisión operativa e incorpora una ligera actualización en la relación de transmisión, lo que se traduce en una respuesta y una sensación de conducción aún más dinámicas.

SEIS DÉCADAS MARCANDO EL RITMO DE LA CARRETERA

El 911 Targa, disponible exclusivamente con tracción total, celebra seis décadas desde su debut en 1965. Nació como respuesta a la incertidumbre sobre la viabilidad de los descapotables en EE. UU., y su icónica barra antivuelco se convirtió rápidamente en un emblema de diseño y seguridad. Desde la generación de 2014, incorpora un sofisticado mecanismo automatizado que permite retirar el techo en apenas 19 segundos: la luneta trasera de cristal se pliega mientras el módulo de techo, disponible en cuatro tonalidades (negro, azul, rojo y marrón), se acomoda con precisión milimétrica.

En cuanto al equipamiento, los tres modelos incluyen de serie llantas Carrera S de 20/21", sistema PTV+, escape deportivo y frenos heredados de los GTS, con pinzas rojas y discos sobredimensionados (408 mm delante, 380 mm detrás). La dirección trasera se incorpora de serie en el Targa.

El interior mantiene la calidad habitual de la marca: faros Matrix LED, paquete de cuero, carga inalámbrica para dispositivos, retrovisores eléctricos con iluminación y espejos antideslumbrantes, además de una completa dotación de seguridad. El Coupé se configura como biplaza de serie, aunque puede añadirse, sin coste, la segunda fila de asientos disponible en Cabriolet y Targa.

Los precios en el mercado español arrancan en 188.083 euros para el Carrera 4S, 204.122 euros para el Cabriolet y 206.201 euros para el Targa. En cuanto a eficiencia, homologan consumos entre 10,5 y 11,0 l/100 km, con emisiones de CO₂ que oscilan entre 237 y 249 g/km (WLTP). Más allá de cifras y equipamientos, lo cierto es que estos 911 representan la evolución de un icono que lleva sesenta años marcando el pulso de lo que significa conducir un Porsche. Un coche que, pese al paso del tiempo, continúa siendo un referente absoluto en el mundo deportivo.



Descubre el Patrimonio Mundial
en la Comunidad de Madrid

SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

📍 Real Monasterio de San Lorenzo de El Escorial



No te pierdas todo lo que tiene que ofrecerte como:

el Bosque de la Herrería, la Silla de Felipe II, el Real Coliseo Carlos III,
su gastronomía, sus **campos de golf** y su agenda cultural...

¿Cuántos días vas a quedarte?



**Comunidad
de Madrid**

TEMPUS
EX MACHINA

Tutti Frutti Royale

Relojes y joyas se adentran en un exótico edén frutal, demostrando que los clásicos nunca pasan de moda. Brillantes y destellos se funden con texturas lisas, rugosas y, sobre todo, vibrantes, en un juego de color y lujo que redefine cómo destacar en este nuevo tiempo.



*Producción y textos MARCO DE PABLOS
Fotografía ROBERTO MAROTO
Agradecimientos LA CHROME*

MINUTOS CÍTRICOS

Reloj Reverso Tribute Geographic en acero con correa de piel azul y esfera lacada en azul de inspiración *art déco*, con complicación de fecha grande y disco de hora mundial con ciudades grabadas en la caja (23.000 €), de **JAEGER-LECOULTRE**.



UN INSTANTE APASIONANTE

Reloj Longines Primaluna Moonphase en acero inoxidable y lámina 200 micras de oro amarillo de 18 quilates (6.250 €), de **LONGINES**.



TRIPLE TENTACIÓN

Anillo Serpenti Viper de dos vueltas en oro blanco de 18 quilates con pavé integral de diamantes (19.000 €), reloj Serpenti Seduttori con caja y brazaletes en acero inoxidable, bisel en acero inoxidable con diamantes y esfera plateada opalescente (8.400 €), y pendientes Serpenti Skin en oro blanco de 18 quilates con ojos en esmeralda y pavé de diamantes (47.500 €), todo de **BVLGARI**.



MADURAR A TIEMPO

Reloj Ingenieur Automático 40 con caja y brazalete integrado de oro rojo de 18 quilates, esfera negra, apliques de oro macizo y agujas chapadas en oro (51.000 €), de **IWC**.



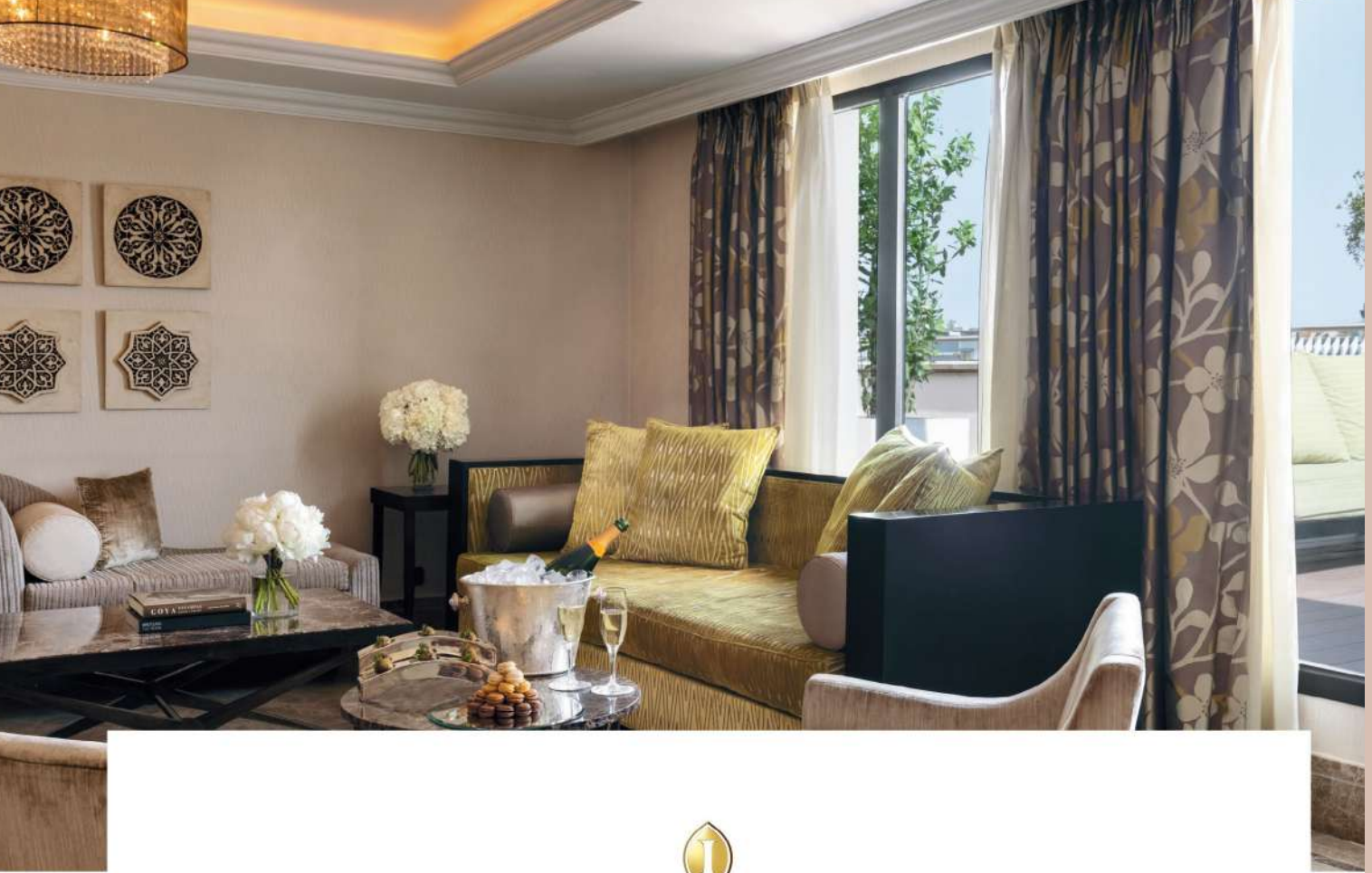
ORO PARECE Y PLATA NO ES

Anillo de la colección Precious Lace elaborado en oro blanco ético de 18 quilates y engastado con diamantes (20.500 €), y pendientes de la colección L'Heure du Diamant, también en oro blanco ético de 18 quilates con diamantes talla pera (48.200 €), ambos de **CHOPARD**.



LA HORA DE LA SUERTE

Reloj Royal Oak en acero con bisel engastado con 40 diamantes y esfera azul con motivo *Grande Tapisserie* (31.200 €), de **AUDEMARS PIGUET**.



INTERCONTINENTAL®
MADRID

Un hotel con una historia fascinante y la mirada puesta en el futuro para continuar siendo un referente del sector de la hospitalidad.

Descubra la elegancia atemporal de nuestras exclusivas Suites, disfrute de un servicio impecable en el Club InterContinental y relájese en la serenidad de nuestra terraza ajardinada. Déjese seducir por una propuesta gastronómica inigualable, con el brunch más exquisito de la capital.

Live the InterContinental Life.

Hotel InterContinental Madrid Paseo de la Castellana, 49 28046 Madrid
T +34 917 007 300 icmadrid@ihg.com www.madrid.intercontinental.com



MAISON

Aunque quizás no siempre lo haya parecido a ojos de la opinión pública, **ISABELLE JUNOT** puede presumir hoy de ser la protagonista de su propia historia. Y no solo eso, también de haber ayudado con su experiencia a muchas otras personas. Como ella ha hecho a través de su libro, desplegamos las páginas de este número para adentrarnos en su universo.

¡Bienvenido! ¡Welcome! ¡Bienvenueu!

Fotografía MARIO SIERRA

Estilismo JOSÉ HERRERA

Texto MARCO DE PABLOS

MUAH GABRIEL LLANO

A woman with dark hair pulled back is the central figure, wearing a black dress with a sequined bodice and a sheer, sequined skirt. She is leaning her right arm on a dark, ornate wooden counter. The background is a richly decorated interior with warm, golden lighting, featuring a chandelier, a framed abstract painting, and a lamp with a red shade. The overall mood is elegant and sophisticated.

JUNOT



En la página de
apertura, Isabelle
Junot luce trench
negro de **THE IQ
COLLECTION**;
vestido de **RUBÉN
HERNÁNDEZ**; y
pendientes y anillo,
ambos de **BVLGARI**.
En estas páginas,
lleva jersey de manga
larga y cuello vuelto,
de **WOLFORD**;
falda de plumas, de
MARÍA GOROF; y
pendientes, collar
y pulsera, todo de
BVLGARI.





Vestido rojo de silueta ajustada con escote palabra de honor y maxi flor, de RUBÉN HERNÁNDEZ; gafas de AQUAZURRA; y pendientes, collar, pulsera y anillos, todo de BVLGARI.

E

scribir un libro, plantar un árbol y tener un hijo son tres logros que todo humano debería alcanzar a lo largo de su vida, decía el político, poeta y escritor cubano José Martí. Isabelle Junot (Nueva York, 1991), en sus poco más de tres décadas de existencia, ya ha llevado a cabo dos de esas premisas. Quizás las más difíciles o, a simple vista, las más arduas de conseguir. Aunque, probablemente —y no nos extrañaría—, el *hat trick* sea una realidad.

Desde 2023 es, junto a Álvaro Falcó, madre de una niña llamada Philippa, en quien confiesa estar ahora mismo “plenamente enfocada”. La pequeña pronto se convertirá en hermana mayor, ya que la pareja espera su segundo hijo, sumando un nuevo capítulo a su vida familiar. Paralelamente, la autora continúa dedicada a su otra reciente gestación, esta vez editorial. El pasado año publicó su primer título, *Eat Girl: De la obsesión a la ilusión* (Penguin Libros), a través del cual tiene un objetivo: “Lee este libro si estás harta de perseguir tu mejor versión y estás lista para encontrar tu versión favorita”.

“Quiero ser un ejemplo y ayudar a la gente a sentirse mejor, a vivir de una forma más plena, feliz y sin tanta complicación por la comida”. Ella lo tiene claro. Y es que, si de claridad se trata, Isabelle no deja lugar a dudas. Se define como “alguien bastante normal y amable, interesada por los demás y por seguir aprendiendo siempre”. Se muestra genuina y divertida a partes iguales, algo que ella corrobora. “Me parece muy importante poder reírse de uno mismo, y eso es algo que aplico en mi día a día. Me río de mi misma y entiendo que no soy perfecta. El humor es esencial”, reconoce, al mismo tiempo que puntualiza: “En la vida hay tantas cosas serias... Creo que aportarle un poquito de alegría a todo esto me parece clave. También es mi manera de lidiar con el mundo y con todo lo que me rodea. Es parte de mí, y creo que es fundamental transmitirlo”. Dicho y hecho.

“Quiero ser un
ejemplo y ayudar a
la gente a sentirse
mejor, a vivir de una
forma más
plena, feliz y sin
tanta complicación
por la comida”

En estas páginas,
vestido con escote
palabra de honor, de
REDONDO BRAND;
pendientes, anillo
y pulsera, todo de
BVLGARI.







La mañana en que se realizó esta producción —en tiempo récord, todo hay que decirlo— se la percibía risueña y desenvuelta con todos y cuantos allí nos encontrábamos. Fue una mañana de septiembre, con el curso recién iniciado, algo que se palpaba en las inmediaciones de la localización elegida. Los políticos volvían a las “aulas” y en los alrededores del Congreso de los Diputados se desplegaba un alto dispositivo policial que dificultó la llegada de Isabelle al número 14 de la calle Marqués de Cubas. Casualidades de la vida, nuestra protagonista ostenta actualmente el título de marquesa de Cubas consorte, un guiño curioso que aportaba al encuentro cierto atractivo. Aunque conviene precisar que ambos títulos son completamente diferentes: el de la vía es de carácter pontificio, mientras que el suyo es nobiliario. Allí se encuentra Bar Manero, uno de los últimos *booms* gastronómicos en la capital. No es para menos. Se trata de toda una oda al buen gusto, que dejó a Junot y a todos los presentes ojipláticos, quienes la observábamos mientras ejercía de maniquí en muchos de los rincones de este singular restaurante, incluso en sus cocinas.

Y es que no hay mejor lugar para ilustrar la historia de Isabelle, quien desde hace algunos años, y tras haberse formado en ello, también ejerce como *coach* nutricional. Muchos hemos sido testigos de su paso por las cocinas de un afamado *talent show*, donde se ganó la simpatía de todos los espectadores. Una experiencia que, como tantas otras, ella misma reconoce que le ha ayudado a llegar hasta aquí. “Cada cosa profesional que he hecho me ha llevado un paso más adelante. Me ha dado a conocer, a compartir mi filosofía, cómo pienso, cómo soy... y poco a poco ha ido abriéndome diferentes caminos”. Aquella vivencia también supuso un empujón decisivo para el lanzamiento de su libro, pese a que en los inicios tuviese alguna duda. “Hay como esa primera parte en la que dices: ‘¿Quién soy yo para escribir un libro?’. Siempre pensé que era algo que haría mucho más adelante, con más experiencia y sabiduría, pero es un proyecto que surgió y me hacía mucha ilusión. Tenía interés y quería ayudar”.

En *Eat Girl: De la obsesión a la ilusión*, se presenta ante sus lectores como su *food freedom bestie* (tu mejor amiga para lograr una relación libre y saludable con la comida), además de *health coach with a twist*. Un *twist* o enfoque que, en sus propias palabras, consiste en “no ser la típica que te diga cuánto y qué debes comer y qué no tienes que comer para adelgazar”. Tal y como manifiesta: “Quiero ayudarte a comer para que te sientas realmente bien, y no solo para verte bien.

Quiero ayudarte a entender qué es lo que funciona para ti y qué no, intentando eliminar esa mentalidad de restringir y hacer dietas”. Aunque matiza: “No voy a decirte: ‘Come lo que quieras, cuando quieras’, porque si fuera así, nadie lo conseguiría tampoco”.

A lo largo de toda la publicación, cobra especial relevancia la denominada alimentación intuitiva, un método en el que el protagonista eres tú. Consiste en “estar presente a la hora de comer. Es una manera de comer sin restricciones, lo que no quiere decir que sea una forma de no tener órdenes, estructuras o preferencias. Todo lo contrario: es una forma de volver a poner ese orden y estructura en tu vida, pero por tu cuenta; empezar a permitirte, escucharte y atender lo que te dice el cuerpo”. “Es complicado, porque puede tardar un tiempo, más aún si has pasado años reprimiéndote o silenciándolo”, añade, y apostilla: “Lo que funciona para uno, no funciona para otro. Se trata de normalizarlo para que no sea un tabú y disfrutar sin culpa”. “Por tomar un poco de chocolate, no tienes por qué castigarte haciendo dos horas de deporte al día siguiente”, explica, subrayando la importancia de aceptar y respetar tu propio ritmo.

Isabelle ha estado bajo la mirada de la prensa desde niña. Nadie está exento del qué dirán, pero en su caso la presión siempre ha sido mayor. “Lo poco que he visto no me afecta; no entro en esa trampa. Digo: ‘Ok, next’. Y si hay algo de verdad en lo que dicen, lo acepto y sigo adelante”. Además, también debe enfrentarse a una etiqueta cada vez más popular en ciertos círculos, la de “*nepobaby*”, que, aunque siempre ha existido, hoy se utiliza con otro tono. Sobre ello, Junot comenta con naturalidad: “Obviamente, soy la hija de mi padre, y eso no lo puedo negar, es parte de mi vida. Pero poco a poco vas construyendo tu propio camino, y la gente te conoce por quién eres y por lo que haces”. No hay duda de ello. Es la protagonista de su propia historia.

En paralelo, cuenta con un perfil en redes sociales (@isa.healthy.life) que atesora miles de seguidores y le permite continuar difundiendo su filosofía y estilo de vida. A través de él, busca “ser un ejemplo para cualquiera que pase por ahí; que comprendan que la vida no debe desperdiciarse ni limitarse por miedo a engordar o a no encajar”. Sobre el contenido que se muestra en estas plataformas, Isabelle reflexiona acerca de la importancia de “vigilar con qué alimentas tu mente cada día a través de lo que sigues y, si no puedes controlarlo, aprender a gestionar cómo lo absorbes”. Considera que “lo mejor sería que cada uno desarrollara la fortaleza necesaria para no caer en la comparación constante ni en la presión de querer lo que tiene el otro”. Además, destaca la importancia de ser consciente de ese círculo vicioso para poder romper con esa dinámica.

Isabelle Junot lleva
jersey off shoulder
confeccionado en 100%
cashmere y pantalón
de piel, ambos de
MON&PAU; bolso y
joyas de BVLGARI.







Vestido de color negro con escote barco y falda de rayas blancas y negras, de THE 10 COLLECTION; zapatos de tacón, de AQUAZURRA; y pendientes, pulsera y anillo, todo de BVLGARI.



“Hay como esa primera parte en la que dices: ‘¿Quién soy yo para escribir un libro?’. Siempre pensé que era algo que haría mucho más adelante, pero tenía interés y quería ayudar”

P

ara los jóvenes que atraviesan una situación similar a la que ella vivió, marcada por los atracones de comida, la culpa y la posterior restricción, la ya escritora ofrece un consejo: “Que lean mi libro” —bromea—, y añade con determinación: “Dejar de copiar todo lo que ven en las redes, incluyendo lo que yo comparto. Deben pensar, cuestionarse las cosas y descubrir qué es lo que realmente les hace bien”. Y es que en su propio proceso, llegó a una reflexión decisiva: “No quiero estar a dieta el resto de mi vida”. Entendió que las dietas pueden ser comunes, pero no por ello normales.

Desde hace algunos años, y tras haber recorrido distintas ciudades alrededor del mundo, Isabelle ha encontrado en Madrid su hogar, “el mejor sitio para vivir”. Aquí disfruta de todo lo que ha construido en este último año, guiada por una de sus máximas vitales: “Cuanto más fallas, más aprendes. No hay que tener miedo a fallar”.

Hoy, al mirar atrás, probablemente le cueste imaginar todo lo que ha conseguido. Su recorrido, lleno de retos, aprendizajes y reinención, le ha llevado a convertirse en el reflejo de su propio mensaje. Y, fiel a su estilo, solo podría resumirlo con una de sus expresiones favoritas: “Alucino pepinillos”.





Vestido mini palabra
de honor y bicolor,
elaborado en satén a
rayas, de THE 2ND
SKIN CO.; medias
de CALZEDONIA,
zapatos de tacón de
MAGRIT; y joyas de
BVLGARI.

Asistente de fotografía
DAVID SANCÁCRUZ
Asistente de estilismo
SAMUEL SANZ
Asistente de MAH
SANDRA RUBIO
Agradecimientos
BAR MANERO -
Marqués de Cubas



LA
DANZA

Septiembre no solo es el mes más importante para diversas cabeceras de revista, sino también el inicio de nuevos ciclos (económicos, políticos y sociales). Este año celebramos el comienzo de la dirección artística de MURIEL ROMERO al frente de la Compañía Nacional de Danza (CND), institución creada en 1979 de la mano del duque consorte de Alba, Jesús Aguirre. Y lo hacemos junto a ella desde el Museo Universidad de Navarra, obra del arquitecto Rafael Moneo.

Muriel ROMERO
por
Juan Carlos VEGA

LOS
FOLIOS
ÓFICINA

*Texto
y fotografía*
JUAN CARLOS VEGA

A lo largo de estos años, la Compañía Nacional de Danza (CND) ha contado con diferentes directores, algunos de larga trayectoria y otros de paso fugaz. Víctor Ullate (1979-1982), el duende mágico de la danza española; María de Ávila (1983-1986), la maestra que continuó el legado de su discípulo; Ray Barra, un efímero año de transición; Maya Plisetskaya (1987-1990), quien aportó el glamour académico del ballet a nuestro país; Nacho Duato (1990-2010), el zar del Olimpo de la CND, cuya consagración mundial consolidó nuestra compañía nacional y creó una escuela coreográfica que sigue representándose en todo el mundo; Hervé Palito, quien asumió la transición de su querido Duato; José Carlos Martínez (2011-2019), que trajo desde la Ópera de París la luz del ballet clásico versallesco, denostado durante dos décadas; y Joaquín de Luz, el bailarín risueño, español y neoyorquino, que trajo de la ciudad de los rascacielos obras allí inspiradas.

Ahora, es el turno de Muriel Romero, la estoicista de la danza, murciana como José Carlos Martínez. Comenzó en la Escuela Nacional de Danza con la primera de las tres mujeres que dirigieron la CND, María de Ávila, y entró en la compañía con la segunda directora, Maya Plisetskaya, interpretando las obras que ahora repone de Petipa en este Museo Universidad de Navarra (MUN) en el que nos encontramos.

Primera bailarina en Berlín, regresó después a la CND de Duato y más tarde volvió a Alemania. Muriel desarrolla una vertiente más contemporánea, donde mezcla imagen, sonido e interacción en cánones más disruptivos, como en su primera obra para la compañía, *#Incubatio – Circumambulatio*. En ella, el público se topó con una visión poco arraigada en la tradición de la CND, pero necesaria, pues en su finalidad nos transmite la doble condición de institución oficial del ballet académico y de espacio para la danza contemporánea.

Como mencionaba, estamos en el MUN, creado por el más insigne arquitecto vivo de España, Rafael Moneo, a quien también he fotografiado para *Manos de la Arquitectura* en esta cabecera. Esta institución cumple 10 años; y yo, que acabo de realizar una exposición de arquitectura y danza en Brasilia, me encuentro de nuevo con arquitectura y con la CND. Un designio antes de volar a Brasilia para inaugurar *Balenciaga* en el Museo de la República.

La compañía llega al Teatro de la Zarzuela en diciembre con *NumEros*, que ya desde su texto de presentación nos permite intuir que la mente de Muriel se adelanta a la inteligencia artificial. Su verbosidad recreada nos revela a una bailarina profunda, con un nivel dialéctico no visto antes en nuestra institución. Los textos pueden leerse en la página oficial de la compañía, donde además se pueden adquirir las entradas para este espectáculo.

Una charla en el MUN rememora a Maya Plisetskaya, con su hermano Azari Plisetski, codirector y repetidor junto a ella, quien agradeció esta mesa en su honor. Participaron también José Manuel Garrido, impulsor de la llegada de Plisetskaya y de la escuela rusa, la más técnica que existe; Elna Matamoros, máxima referente de la didáctica del arte coreográfico; Teresa Lasheras, del MUN; y nuestra protagonista, Muriel Romero. Todo un deleite para los oídos, que me reafirma en que el amor a este arte no hace más que crecer en mí, hasta el punto de llevarme a escribir y a preguntar. Pero, por amor, todo se hace realidad.

No puedo más que comenzar preguntando por Maya: ¿cómo fueron esos años de comienzo, con solo 15 años, en la compañía clásica?

Estrenarme como profesional bajo la dirección de Maya fue aprender de su mano el respeto y pasión por la esencia del ballet.

Muriel, aunque es políticamente incorrecto, ¿cómo denominarías a las predecesoras con las que tú trabajaste en esta compañía?

María de Ávila, la maestra de todos, la matriz de la danza en nuestro país. Maya, la última diva de la historia de la danza. ¿Y a Nacho Duato? Con él aprendí la rigurosidad del detalle en cada movimiento.

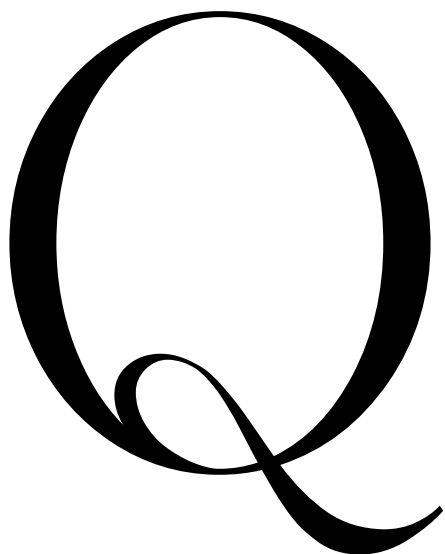
He compartido dos horas de tu frenético tiempo, con libertad de movimiento en este museo que se nos abre para nuestra sesión de fotos. ¿Cómo te has sentido en nuestro diálogo performativo? Casi me atrevería a describir que, en sí, es lo que tu persona me ha inspirado.

Exactamente. Nuestro encuentro fotográfico-performativo, tal como lo has denominado, ha fluido encarnando el espacio-tiempo de ese templo creado por Rafael Moneo.









¿Qué crees que esperamos de una mujer del siglo XXI en la CND y qué es lo que va a preceder?

Respeto al patrimonio coreográfico, creación contemporánea, nuevos dramaturgos, apertura a la música contemporánea, bailarines con voz propia dentro...

NumEros es un programa formativo compuesto por varios coreógrafos, entre ellos Balanchine, que concebía la danza como “arquitectura en movimiento”. Muriel, ¿cómo interiorizas este enumerado? Y, ¿cómo indicas en la arquitectura y el movimiento a Forsythe y Godani?

Este programa se inscribe en una línea de pensamiento coreográfico donde el cuerpo no es mero ejecutor de formas, sino agente activo de un pensamiento en movimiento. En este sentido, *NumEros* dialoga con la tradición coreográfica a través de los creadores George Balanchine, William Forsythe y Jacopo Godani, cada uno de los cuales ha abordado, desde distintas estéticas, la relación entre estructura matemática y energía corporal. Balanchine concebía la danza como “arquitectura en movimiento”, y su uso de la música como partitura espacial anticipa ya una concepción matemática del gesto. Forsythe radicaliza esta visión al desplegar una investigación sobre las posibilidades arquitectónicas del cuerpo, descomponiendo el movimiento clásico en vectores, puntos de tensión y trayectorias geométricas. Godani, por su parte, lleva estas premisas al extremo físico y visual, construyendo composiciones donde la precisión matemática convive con una intensidad visceral, casi animal.

¿Crees que el espectador español sabe lo grandísimos y de tanta calidad que son los bailarines, coreógrafos y directores que tenemos disipados por todas partes del mundo? Duato-Mijailovski en San Petersburgo, José Carlos en la Ópera de París, Tamara Rojo en el San Francisco Ballet, Corella en el Boston Ballet, Gonzalo en el Miami Ballet, Goyo Montero en el Teatro de Núremberg...

El público aficionado a la danza, por supuesto, conoce la calidad de nuestros artistas. Pero es necesario ampliar ese público para dar mayor difusión al arte de esta disciplina.

¿Qué disocias de tu espacio-tiempo en Alemania?

Alemania me dio la oportunidad de conocer un amplio repertorio. Es un país que cuida la cultura con mucho respeto, admiración y apoyo institucional. Cada ciudad tiene su teatro, integrado por su orquesta, compañía de danza y compañía de teatro. Y siento un amor incondicional por sus otoños.

Está claro que el texto de *NumEros* me hace filosofar en esta entrevista, me ha marcado profundamente, y conocerte de cerca más. 2025 es ya tu año, pero en una compañía han de pasar casi dos para tener una programación propia. ¿Con qué nos vas a deleitar en esta, tu era coreográfica?

En esta primera temporada 2025-2026 vamos a poner en escena 16 obras: 9 estrenos y 5 creaciones originales, estrenos absolutos. Un amplio abanico de estilos donde pasado y futuro se conectan a través de un puente llamado “excelencia”, en el que confluyen coreógrafos internacionales y nacionales. Y seguiremos con el programa “Creadores CND”, dando voz a los bailarines con inquietudes coreográficas.

Siendo Terpsícore, diosa de la danza, mi pregunta es: ¿No es acaso el ballet el arte más igualitario entre hombres y mujeres?

En su esencia, así es.

Muriel es una voz pausada, pero en un cuerpo energético. ¿Qué es lo que más te gusta que destaque en un bailarín y en una bailarina, si es que hay diferencia?

La mayor virtud de un bailarín o bailarina debe ser la generosidad.

El ballet es un arte de cuatro siglos, que nació con los Medici y con Luis XIV lo académico. ¿Es difícil cambiar los roles en la interpretación en un arte de cuatro siglos?

El arte cambia paralelamente con la sociedad, y, por consecuencia, los roles interpretativos han ido transformándose.

¿A dónde va dirigido este “arte efímero”?

Hacia una transdisciplinariedad sin precedentes.



“La mayor virtud
de un bailarín
debe ser la
generosidad”



FLAMENCO
FEARLESS®



Un

A R

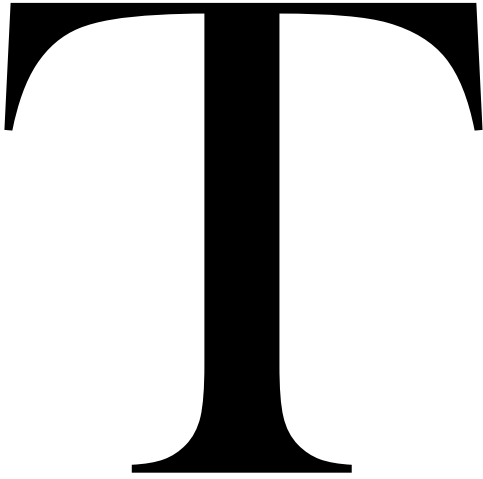
Enrique Morente lo descubrió y, desde entonces, ARCÁNGEL se ha convertido en uno de los flamencos más audaces de su generación. Llena teatros de todo el mundo, redefine la tradición con cada disco y conserva una libertad artística que lo hace único, como una presencia angelical con los pies y la voz en la tierra.

C A N

G E L

FLAMENCO

Por Yolanda Font



Tan solo era un crío cuando ya comenzaba a cantar. Humilde, discreto, lleno de talento, con la madurez de un adulto y la luz de un niño que ilumina Huelva. No tardó mucho Enrique Morente en descubrirlo y apostar por él. No es un artista al uso, ni sigue la carrera convencional de la mayoría de los músicos. Él es diferente: marca su propio ritmo, crea su camino y posee lo que todos ansiamos en el mundo del arte: su propia libertad.

Hoy llena teatros en cualquier parte del mundo, y cada escenario que pisa garantiza el *sold out* de las entradas. Arcángel siempre ha sido un valiente, siempre ha ido por delante, explorando nuevas formas que nos muestra en cada uno de sus discos. Hablamos con él mientras prepara, en Colombia, su próximo concierto, para el que no queda ni una sola entrada.

Estás en plena gira mundial. Ahora te encontramos en el otro lado del mundo. ¿Cómo te está yendo?

La verdad es que bastante bien. Estoy muy contento con el resultado y disfrutando mucho de cada momento.

¿Cómo lo haces? Porque, a pesar de no realizar grandes promociones, siempre cuelgas el cartel de “No hay billetes”.

Es difícil de explicar. Supongo que se debe a que el público es muy generoso y receptivo.

¿Qué te gustaría haber conseguido cuando termine la gira en noviembre?

Sobre todo, haber disfrutado y haber hecho disfrutar. Ese es siempre el objetivo. Y si, además, conseguimos que alguien más se aficione a este bendito arte, entonces el plan es perfecto.

Hereje sigue dando qué hablar. Un disco muy contemporáneo y atrevido que ha sido un éxito.

Hace años que me instalé en la libertad de hacer y cantar lo que siento. Este disco refleja lo que quería contar en este momento, siempre con mucho respeto a la tradición, pero con un horizonte abierto a todo.

¿Te daba miedo que el público no lo entendiera?

Es normal sentirlo con cualquier trabajo, sea más tradicional o más

aperturista. Es una sensación bonita siempre que no te paralice ni te condicione emocionalmente. Forma parte de la profesión.

De alguna manera, no puedo pensar en tu disco *Hereje* o en el anterior *Al este del cante*, con el Coro de Nuevas Voces Búlgaras, sin pensar en Enrique Morente. Esa búsqueda, esa valentía...

Es lógico. Enrique fue el faro que me iluminó desde que tomé conciencia del flamenco. Su influencia nunca me abandonará.

¿Qué significaba ser el niño mimado de Enrique Morente? Él te conoció siendo muy joven, pero creyó en tu talento.

Sin duda, conocerlo ha sido uno de los mayores regalos que me ha ofrecido la vida. Mi encuentro con él cambió por completo mi forma de ver las cosas, también a nivel personal.

No eres un artista que saque disco todos los años. ¿Te gusta más el contacto con el público?

Adoro el contacto con el público. Es la razón por la que decidí emprender mi carrera artística; de lo contrario, me habría quedado cantando en casa o con amigos, que también disfruto mucho. Aunque el estudio me encanta, me resulta liberador.

¿Has pensado ya en cómo quieres que sea tu próximo disco?

Tengo una idea general, pero todavía

estoy en el proceso de decidir con claridad qué hacer.

Todos tenemos un sueño. ¿Cuál es el tuyo?

Paz, justicia y libertad plenas.

Tienes la Medalla de Andalucía y la Medalla de Oro de la provincia de Huelva. ¿Cómo haces para mantenerte tan humilde, discreto y cercano en tu profesión?

Eso es sencillo: no ser quien no eres. Ser fiel a tus principios y valores.

¿Qué asignatura pendiente le queda a Arcángel por hacer?

Mejor no te las cuento, porque acabaría con el papel.

“Hace años que me instalé en la libertad de hacer y cantar lo que siento”

“Enrique
Morente es el
faro que me
alumbra desde
que tomé
conciencia del
Flamenco. No
me abandonará
jamás”





Ms. Bienvenida, Miss Carla!

Por MARCO DE PABLOS
Fotografía ROBERTO MAROTO
Estilismo NOELIA VILLAVEVERDE
MUAHPATRIZIO NICCOLAI x DIOR Beauty
Agradecimientos HOTEL INTERCONTINENTAL Madrid

Trolleys de cabina, grandes y medianos, en tonos metalizados o colores chillones; bolsas de viaje, algunas aparentemente confeccionadas en cuero; y macutos, todos se congregaban aquella mañana en el *hall* principal del Hotel InterContinental de Madrid, antigua sede del Hilton y primer alojamiento de origen americano en establecerse en la capital. Un sinfín de bultos propiedad de varios azafatos y pilotos que allí se arremolinaban, listos para emprender, una vez más, el viaje hacia un nuevo destino.

Una costumbre que no le resulta ajena a Carla Hinojosa, asidua desde niña a volar y recorrer múltiples rutas. Primero, acompañando a su familia en los viajes a París o Milán cuando se acercaba el siempre codiciado mes de la moda —su madre regenta una tienda multimarca en

la ciudad condal, lo que les permitía asistir a los desfiles de las firmas más influyentes de ayer y de hoy como *buyers*—. Ahora es ella quien, a fuerza de constancia y talento, se ha ganado un lugar propio en esas mismas plazas, después de haber cultivado una comunidad fiel que la ha consagrado como una de las grandes creadoras de contenido en España. Sin embargo, en esta ocasión, su destino no era una pasarela internacional ni un aeropuerto abarrotado, sino la habitación 516 de este establecimiento hotelero.

Allí, como en su día lo hicieron Sofía Loren o Ava Gardner, Carla sentó cátedra envuelta en atuendos cubiertos de plumas, telas vaporosas y satinadas, y siluetas que realzaban su esbelta figura. Durante unas horas, la consigna fue clara: *¡Por favor, no molestar!*

SALON GRANADOS





En la página de apertura,
a la izda., Carla luce
vestido rojo de corte
sirena, drapeado en
raso, de PRONOVIAS.
En esta página, vestido
corto en mikado con
escote palabra de honor
de PRONOVIAS; abrigo
de pelo negro de MARÍA
GOROŦ; sandalias
de FERRAGAMO; y
pendientes de MARINÁ
GARCÍA.

Top negro de ELISABETTA
FRANCHI; falda de tul
de VICCOLO; botas
altas en cuero negro de
LONGCHAMP; y pendientes
de MARINA GARCÍA.



Vestido de tul con
plumas de ALICIA
RUEDA ATELIER;
sandalias de ROGER
VIVIER; y pendientes
de MARINA
GARCÍA.







En esta página, Carla lleva jersey de pico en hilo italiano, falda cruzada de satén con detalle de encaje y prenda superpuesta, todo de HUGO BOSS, y joyas de MARINA GARCÍA. En la página siguiente, vestido de lana y tafetán de BARO LUCAS; sandalias negras de JIMMY CHOO; y pendientes de oro esmaltado con flores y frutas de ROGER VIVIER.



LA
FAMILIA
que
eliges

Un GESTO, *una*
SEMILLA, *una*
CONVERSACIÓN

Desconocemos si su color favorito es el verde, pero hoy es la tonalidad que impregna su día a día y lo acompaña en cada paso. Hace ya tiempo que FERNANDO OJEDA decidió predicar con el ejemplo, sobre todo para inculcar a sus hijas los valores que defiende. De ahí nació (R)Forest Project, una iniciativa con la que apostó todo al verde y, como suele decirse, a hacer de este mundo un lugar mejor.

Fotografía ROBERTO MAROTO



Sofia Bono

Fernando Ojeda

Taco & Gala

E

El sol bañaba las copas de los árboles que pueblan las más de 100 hectáreas de los Jardines de El Buen Retiro, en pleno corazón de la capital. O mejor dicho, en uno de sus pulmones. La localización no podía ser más simbólica. Hasta allí llegó Fernando Ojeda, padre, modelo, empresario —durante un tiempo fue el encargado de gestionar algunos de los clubs que noche tras noche sacuden la vida nocturna madrileña y que se encuentran a escasos metros de este vergel metropolitano— y, desde hace seis años, activista gracias a (R)Forest Project, una organización sin ánimo de lucro dedicada a la reforestación y la regeneración de ecosistemas que él mismo se encargó de fundar. En el marco de *La familia que eliges*, Fernando ha encontrado en la naturaleza esa familia extendida, diversa y generosa, a la que hoy dedica su vida y con la que ha decidido caminar.

Fernando, ¿qué fue lo que te llevó a replantearte tu estilo de vida anterior y dar el paso hacia la creación de (R)Forest Project? ¿Hubo algún hecho personal que marcó ese cambio?

Lo que me movió fue la necesidad de darles un ejemplo real a mis hijas. Me di cuenta de que no bastaba con enseñarles valores en casa, sino que debían vivirlos. Pese a haberme dedicado siempre a la hostelería y a la noche (quizás lo más opuesto que existe), siempre he disfrutado del campo y mi familia se ha dedicado al sector, por lo que el cambio fue total y arriesgado, aunque al mismo tiempo conocido y amable para mí.

¿Cómo fue la transición de tu vida pasada hacia este nuevo camino, y qué reacción tuviste por parte de tu entorno más cercano al compartir tu decisión?

Hubo quien pensó que era una locura y que no tenía sentido, pero yo soy cabezota y creía mucho en mi proyecto y en las ganas que tenía de que funcionase.

Mirando atrás, ¿cuál dirías que fue el mayor reto al iniciar (R)Forest Project?

El mayor reto fue convencer a otros de que era posible y viable. No solo se trataba de plantar árboles, sino de crear conciencia

y de cambiar la idea preconcebida que muchos tenían de este sector. Al inicio, encontrar apoyo financiero y logístico fue difícil; sin embargo, tuve suerte de dar con las personas adecuadas y, poco a poco, fuimos creciendo.

¿Qué objetivos te planteaste en los inicios y cuáles son hoy las metas o retos principales que guían vuestro trabajo?

Al principio, el objetivo era claro: plantar árboles y restaurar espacios degradados. Hoy, además de eso, buscamos generar comunidad, fomentar la educación ambiental y desarrollar proyectos de resiliencia que permitan que lo que hacemos permanezca en el tiempo. Queremos que no se trate solo de reforestar, sino de regenerar, perdurar y ayudar a empresas y particulares a mejorar a través de sus propias acciones.

Hasta la fecha, ¿cuántos árboles habéis logrado plantar y qué proyecto consideras el más significativo de la fundación?

Aunque hemos plantado miles de árboles en distintos puntos, no llevo la cuenta porque no creo que sea eso lo que nos haga grandes, sino la voluntad y el resultado de cada uno de ellos. Cada proyecto tiene algo especial, y recuerdo perfectamente cada uno porque de todos siempre surge una anécdota única, un paisaje nuevo, una comunidad o personas que se involucran y se quedan en mi memoria.

¿Qué tipo de actividades desarrolláis en (R)Forest Project y de qué manera involucráis a la comunidad en ellas?

Organizamos jornadas de plantación para empresas, talleres educativos en colegios, charlas de sensibilización y actividades de seguimiento de los bosques. También ayudamos a particulares y empresas a compensar su huella de carbono y a adoptar mejores prácticas laborales. La comunidad es clave: son ellos quienes se comprometen a cuidar y defender los árboles plantados. Sin esa implicación, nada tendría sentido.

A lo largo de tu experiencia como emprendedor y activista, ¿cuáles han sido las lecciones más importantes que has

aprendido liderando este proyecto?

He aprendido que la naturaleza no tiene prisa, pero nunca se detiene. También que la verdadera transformación empieza en lo pequeño: un gesto, una semilla, una conversación. Y, sobre todo, que las personas, cuando se sienten parte de algo grande, son capaces de mover montañas.

¿Cuáles son los principales desafíos que afrontáis al ejecutar proyectos de reforestación en España?

Los mayores desafíos son el clima, la falta de agua y la burocracia. España es un país con suelos muy degradados y cada vez más afectado por las sequías. Además, los trámites administrativos pueden ralentizar procesos que deberían ejecutarse con urgencia.

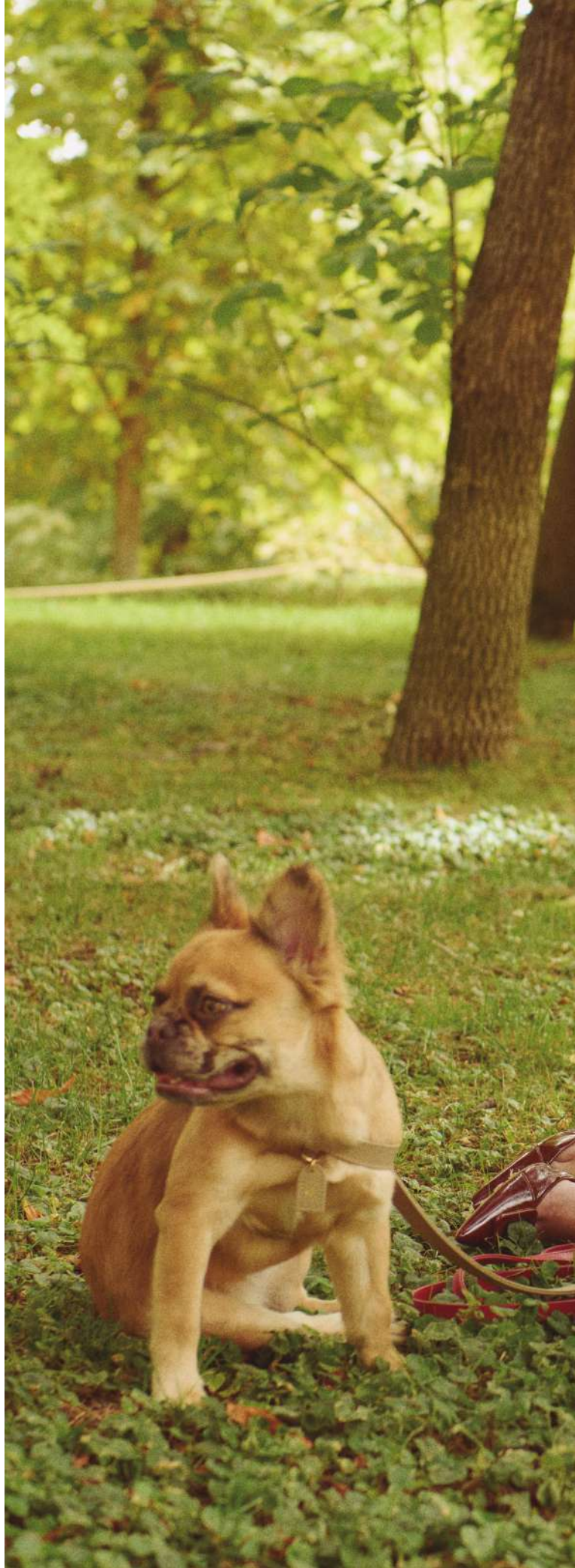
En un contexto marcado por los incendios forestales, especialmente cuando llega el verano, ¿qué opinas sobre esta situación y qué sensación te produce ver los bosques afectados? ¿Qué medidas consideras imprescindibles implementar para evitarlos?

Me duele en lo más profundo ver un bosque arder, porque sé lo mucho que cuesta llegar a verlos maduros y biodiversos. Los incendios no solo destruyen árboles, sino también historias, comunidades, biodiversidad y futuro. Creo que la prevención es clave: mantener cortafuegos, limpiar montes, educar en responsabilidad y apostar por un modelo rural vivo que cuide de sus bosques.

Una de las medidas que implementaremos desde (R)Forest es el proyecto “Lienzo en Negro”, que nace como una respuesta necesaria y transformadora ante la devastación de los incendios. Donde antes hubo llamas y cenizas, se imagina un lienzo oscuro que espera ser pintado de verde y de vida. La iniciativa busca recuperar terrenos quemados mediante la reforestación y la restauración de ecosistemas, devolviendo el color a la tierra y la esperanza a las comunidades. Cada árbol sembrado es una pincelada de futuro, una manera de demostrar que, incluso en los paisajes más oscuros, puede renacer la vida con más fuerza y belleza.

“Las personas,
cuando se sienten
parte de algo grande,
son capaces de
mover montañas”





Más allá de la reforestación, ¿qué otras medidas preventivas o de resiliencia estáis impulsando desde la fundación para proteger y mantener a largo plazo los bosques plantados? Trabajamos en proyectos de regeneración del suelo, introducción de polinizadores y herbáceas en nuestras plantaciones para enriquecer la biodiversidad, sistemas de riego sostenibles y en implicar y concienciar a las comunidades locales en el cuidado de los bosques. Siempre apostamos por la plantación de especies autóctonas adaptadas al terreno, para que tengan más posibilidades de sobrevivir.

Si pudieras transmitir un mensaje a la sociedad sobre la importancia de cuidar los bosques, ¿cuál sería?

Los bosques son nuestros pulmones, nuestro refugio y nuestro legado. Sin ellos no hay vida. Cuidarlos no es un acto de generosidad, es un acto de supervivencia.

Sabemos que tienes un vínculo cercano con los animales y que forman parte de tu vida. ¿Qué papel juegan tus perros en tu día a día, y qué acciones existen para proteger la fauna que habita en los entornos que reforestáis?

Mis perros me recuerdan la sencillez y la alegría de estar en la naturaleza. En nuestras iniciativas, buscamos siempre crear hábitats para la fauna local: cajas nido, corredores biológicos y refugios que permitan que la vida vuelva a florecer junto con los árboles.

Por último, ¿cuál ha sido el mayor aprendizaje que te ha enseñado el planeta?

El mayor aprendizaje es la humildad. El planeta no nos necesita a nosotros, pero nosotros sí lo necesitamos a él. Cuando lo entendemos, cambia por completo la forma en que vivimos y nos relacionamos con todo lo que nos rodea.



gancedo

80 años juntos



**FEARLESS felicita a Gancedo
por su 80 Aniversario**

GANCEDO FLAGSHIP STORE
Velázquez 38, Madrid

SHOWROOM STUDIO
Pau Claris 115, Barcelona

BARCELONA

MADRID

MARBELLA

CANARIAS

MÉXICO

REPÚBLICA DOMINICANA

SHAMELESS®

DESIGN By FEARLESS.

TRISTÁN y CARLOTA LÓPEZ-CHICHERI en su propia PLAZA

Uno de los puntos álgidos que la mayoría de los turistas anotan en su itinerario al visitar Madrid es el estadio Santiago Bernabéu, un lugar que también despierta emociones y frustraciones a partes iguales cada vez que el club merengue disputa uno de sus partidos. Esas mismas emociones debió sentir TRISTÁN LÓPEZ-CHICHERI el día que supo que él, junto con su estudio L35, sería el encargado de su renovación. Y esas emociones, sin duda, se mantuvieron a lo largo de todo el proceso, hasta hoy, cuando vuelve a poner un pie en el campo para compartir todo lo aprendido y detallar esta ambiciosa gesta que, como el Real Madrid, ya es historia.

En portada TRISTÁN LÓPEZ-CHICHERI
con CARLOTA LÓPEZ-CHICHERI
Fotografía JUAN CARLOS VEGA

Agradecimientos RESTAURANTE PLAZA MAHOU



En el interior del estadio Santiago Bernabéu existe ahora un lugar capaz de elevar la experiencia que este icono ofrece a un nivel superior: el restaurante Plaza Mahou, ¿acaso puede haber algo más castizo? Hasta allí llega Tristán López-Chicheri, autor junto a su estudio L35 de la remodelación del templo vikingo, ese que tantas alegrías ha dado a millones de personas a lo largo de los años. Entre conversaciones sobre diseño, innovación y memoria, Tristán López-Chicheri desgrana los secretos de la transformación del estadio, sus retos y aprendizajes, preparando el terreno para lo que será una charla a dos bandas.

¿Cuál fue la visión arquitectónica y urbana que guió la transformación del Santiago Bernabéu?

Desde el *brief* del concurso se pedía crear un edificio icónico, algo difícil de conseguir, pero lo intentamos. Entendimos que un estadio icónico debe poder reconocerse a partir de un pequeño fragmento, capaz de evocar su imagen completa en la memoria, del mismo modo que sucede con la Torre Eiffel. Basta ver una parte para reconstruir mentalmente el conjunto.

También queríamos huir de la idea de un edificio de cuatro fachadas estáticas. Buscábamos transmitir movimiento, el dinamismo que un estadio alberga con el fútbol. De ahí surgió la idea de generar cornisas, que subían o bajaban en función de la posición del estadio respecto a la calle.

Por último, el estadio requería una entrada formal. Un gran *lobby* de cara a la ciudad que representara tanto al club como al gran edificio que es. Para ello, se creó una entrada principal en el Paseo de la Castellana, uniendo varias puertas para conformar el gran vestíbulo de acceso.

¿Cómo se equilibró la identidad histórica del estadio con la necesidad de modernización?

La identidad histórica del estadio proviene de ser la casa del Real Madrid. No es la primera reforma desde su construcción en los años 40, pero a lo largo del tiempo se ha consolidado una imagen que lo identifica plenamente con el club.

¿Qué elementos consideras que convierten al nuevo Bernabéu en un referente mundial?

Además de su imagen singular, el estadio incorpora una serie de elementos que lo hacen especial: una cubierta retráctil, récord mundial de distancia salvada, que permite cubrir el estadio según los eventos y la climatología; un túnel logístico que permite acceder a todo el estadio sin interferir con los usuarios; un hipogeo que posibilita guardar y cuidar el campo de juego mientras se utiliza el exterior para otros eventos distintos del fútbol; un marcador de 360° cuya pantalla puede convertirse en un elemento de comunicación; y un conjunto de mejoras adicionales que incrementan la funcionalidad del estadio. Ubicado en pleno centro de Madrid, uno de los mayores desafíos fue trabajar en un entorno tan consolidado, lo que dificultó la logística de la obra y obligó a compaginarla con el calendario deportivo. En un momento dado, debido a la pandemia, los partidos se jugaron en la ciudad deportiva y sin público, lo que permitió que casi 1.000 trabajadores pudieran operar simultáneamente en las obras.

¿Qué papel jugaron las innovaciones estructurales, como la cubierta retráctil o el césped móvil, en el diseño arquitectónico? ¿Qué innovaciones tecnológicas destacan en el nuevo Bernabéu respecto a estadios de última generación?

Es fundamental que el diseño compagine estas cuestiones. Al igual que en un hospital no se puede ignorar la mecánica de funcionamiento, en un estadio como el Santiago Bernabéu los elementos estructurales se convierten en ingredientes del propio “diseño”. De hecho, la cubierta retráctil surgió como propuesta desde la fase de concurso.

Estas innovaciones, junto con otras tecnologías, son las que lo convierten en un referente mundial.

“Un estadio ICÓNICO debe poder reconocerse a partir de un pequeño fragmento, capaz de evocar su imagen completa en la MEMORIA, del mismo modo que sucede con la TORRE EIFFEL. Basta ver una parte para RECONSTRUIR MENTALMENTE el conjunto”

¿Cómo se abordó el reto de convertir el estadio en un espacio multifuncional más allá del fútbol?

Hoy en día, todos los estadios buscan un uso de 365 días al año, lo que implica ir más allá de los aproximadamente 40 partidos de fútbol que se juegan anualmente. Este concepto multifuncional estuvo presente desde la fase de concurso y fue evolucionando hasta convertirse en la realidad que vemos hoy. Estamos involucrados en diversos proyectos de estadios en España y en el extranjero, y todos ellos buscan incorporar esta misma filosofía. El Santiago Bernabéu cuenta con varias ventajas clave: es la casa del Real Madrid, por lo que recibe un gran número de visitantes, y además es un estadio urbano, perfectamente conectado mediante una excelente red de transporte público.

C

¿Cómo fue el trabajo conjunto entre los equipos?

El proyecto se desarrolló en nuestro estudio de Madrid y contó con la colaboración de un gran número de especialistas de diversas áreas, tanto de ingeniería como de movimiento de personas o de explotación de estadio, aspecto que tiene un gran impacto en la resolución del programa y del diseño. Esto fue una constante desde que empezamos el concurso en 2012, continuó con el proyecto en 2014 y se mantuvo durante las obras; ha sido un desarrollo activo y vivo a lo largo del tiempo.

¿Cuál fue la mayor lección aprendida en un trabajo de esta envergadura?

En L35 desarrollamos grandes proyectos, pero este fue especialmente sofisticado y complejo, ya que debía compaginar la reforma de un estadio existente con la implementación de todos los elementos nuevos ya mencionados. Requirió de una gran coordinación entre todos los especialistas intervinientes. Creo que la participación de estos equipos nos enseñó a coordinarnos con el objetivo de integrar todo en un único proyecto.

¿Qué crees que representa el nuevo Bernabéu para la ciudad de Madrid y para el Real Madrid como institución?

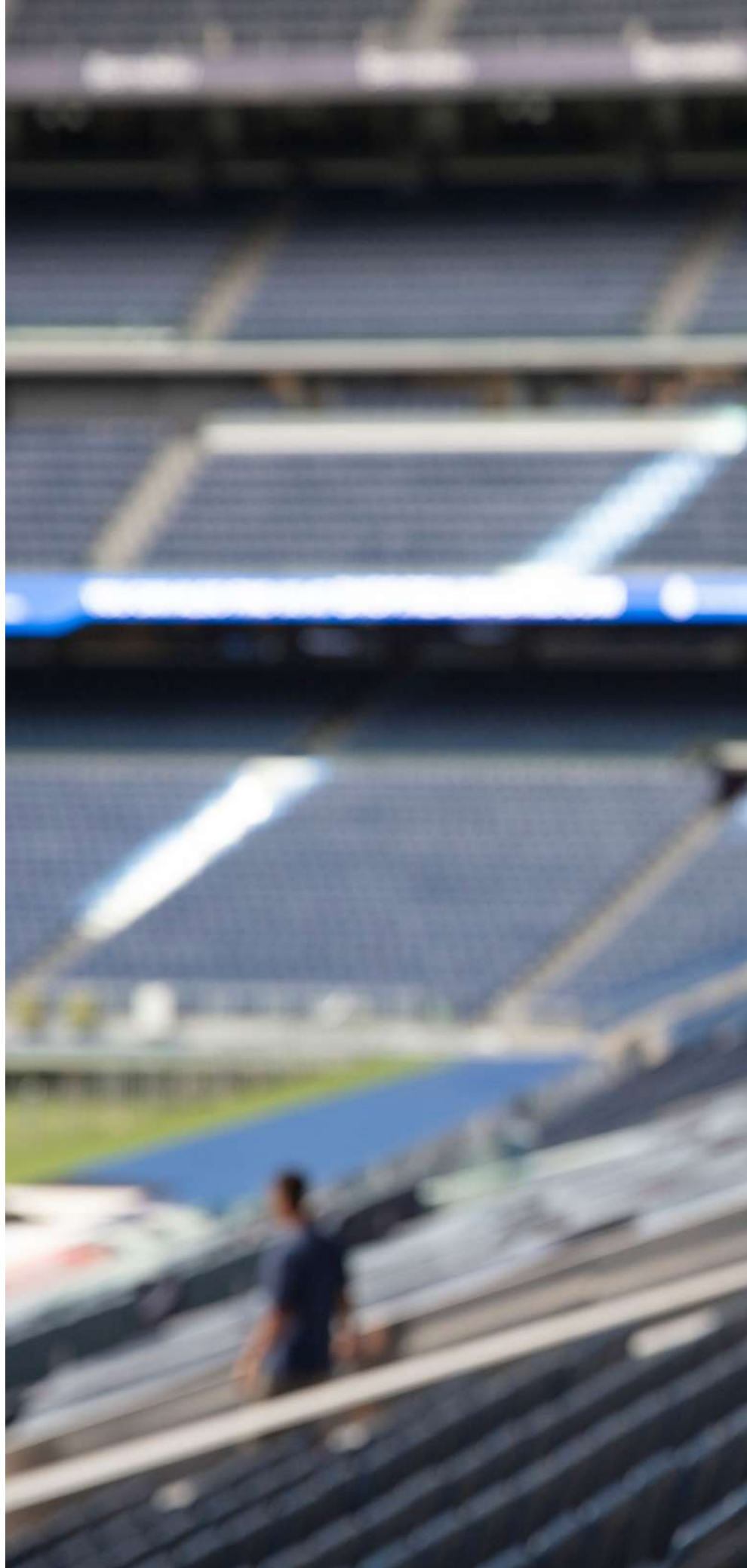
Como ya hemos mencionado antes, se genera una identificación entre estadio y ciudad. El Bernabéu ya era un símbolo de Madrid y ahora este aspecto se ve reforzado, de la misma manera que el estadio se identifica con el club.

¿Cómo imaginas el impacto de este estadio en el futuro de la arquitectura deportiva?

Creo que ya podemos observar este impacto en los nuevos proyectos que surgen en distintos países. Sin duda, se ha convertido en un referente.

¿Qué proyectos futuros de L35 se inspiran en lo aprendido con el Bernabéu?

Es inevitable incorporar las enseñanzas de este proyecto único. Sin embargo, cada nuevo encargo tiene sus propias características y personalidad, por lo que no se puede ni se debe trasladar de manera literal un proyecto tan complejo, sofisticado y de tan alto valor simbólico.







EL MOTOR de la ARQUITECTURA

Le Corbusier afirmaba que “la casa es una máquina para habitar”, y el pasado mes de septiembre PORCELANOSA decidió dar cuerda a esa metáfora cediendo su showroom de la madrileña calle Alcalá para poner en marcha los engranajes del I Congreso de “El motor de la arquitectura”. Un encuentro único en el que la automoción, la arquitectura y el diseño se entrelazaron bajo la mirada de referentes imprescindibles en nuestro país, desde figuras como Fran Silvestre o Emilio Tuñón hasta icónicas firmas automovilísticas como Range Rover. El resultado fue un espacio vivo, donde las ideas fluyeron con la misma precisión que un motor bien calibrado.





FUTURO EN MARCHA

Durante más de cuatro horas, las voces allí presentes abordaron cuestiones clave para el futuro. Desde la integración de la movilidad eléctrica y autónoma en la planificación urbana, hasta la manera en que un coche o un edificio pueden convertirse en iconos de sostenibilidad y estilo, dando como resultado una conclusión compartida. Y es que el verdadero lujo contemporáneo ya no reside en la ostentación, sino en la capacidad de un proyecto para ser eficiente, inclusivo y atemporal, trazando un puente entre arquitectura y motor que redefine la forma en que hoy concebimos la ciudad y la movilidad del mañana.



En la primera imagen de la página izquierda, de izda. a dcha., Jorge Muñoz, *Head of Smart Mobility* en Iberdrola; el arquitecto Carlos Rubio Carvajal; José Antonio Pérez, director ejecutivo de Porcelanosa en Madrid; Mariola Merino, directora de Diseño, Innovación y Sostenibilidad de Crea Madrid Nuevo Norte; Enrique Solís, responsable de Desarrollo de Negocio de Salomon 1965 y socio en One Shot Hotels; Carlota Perán, PR de Range Rover; Fran Silvestre, arquitecto y fundador de su propio estudio; Katy Mikhailova, directora de la revista FEARLESS; el arquitecto Emilio Tuñón; Borja Fernández del Vallado, de L35 Arquitectos; Eva Longoria, de Grupo Rockwell; Inés Chiclana, de Zunder; y Nacho Castillejo, cofundador de Polight. Debajo de esa imagen, a la der.: David García Núñez, presidente de Madrid Capital Mundial (Madrid WCC).



ECOS del DISEÑO

En la azotea del Teatro Magno, el diseño se volvió tangible. Las ideas circulaban, las conversaciones se mezclaban y la creatividad encontraba su propio espacio, gracias a los profesionales que acudieron a la llamada. ECOcero reunió a creadores capaces de transformar lo cotidiano en un recuerdo memorable plasmado en estas páginas.

Fotografía ROMÁN CEPEDA

Texto MARCO DE PABLOS

Agradecimientos TEATRO MAGNO





Alberto Bejerano
y Daxi Cotarelo,
Dsignio

Marta Alonso e
Imanol Calderón, de
Mayice Studio

Alejandra Balbás,
NeuroFeng Shui

Silviu Voinea, de
Keramikos

Nayra Iglesias, de
In Out Studio

Su presencia era inconfundible. Hacía calor. Mucho calor. El aire seco dominaba la tarde madrileña. Fue en esa atmósfera donde la azotea del Teatro Magno se convirtió en escenario para un encuentro diferente e íntimo, en el que el diseño dejó de ser un concepto abstracto y se convirtió en una experiencia compartida. Todo, gracias a ECOcero, recién aterrizados en la capital desde Alicante, encargado de orquestar una cena que celebró algo tan invisible y valioso como es el silencio.

ECOcero, aunque con raíces granadinas, tiene su base en la Comunidad Valenciana y es la obra de Jorge Bellido, quien ha sabido transformar una intuición en empresa. Su historia recuerda a las míticas compañías norteamericanas que comenzaron en un garaje. Los primeros pasos estuvieron vinculados a la creación de espacios para hostelería, pero el golpe de la pandemia en 2020 los obligó a repensarse. De aquella crisis emergió una certeza, y es que dichos paneles acústicos fabricados con materiales reciclados podían convertirse en una solución imprescindible para quienes buscan diseñar espacios bellos, sostenibles y habitables sin que el silencio les perturbe. Ocho años después, y con un equipo humano que respira innovación y pasión, ECOcero se ha consolidado como referente en su sector, demostrando que el reciclaje puede ser materia noble y que el silencio, trabajado con rigor, un verdadero lujo.

La velada, bautizada como “ECO del diseño”, fue un diálogo coral entre estudios y creadores que hoy marcan tendencia en el panorama español. Las conversaciones giraban en torno a los sueños que se cumplen, a los proyectos que resisten y se reinventan o a la valentía de quienes deciden arriesgarse con propuestas que se alejan de lo convencional. Allí estuvo Nacho Castillejo, cofundador de POLIGHT, quien junto a Raquel Gutiérrez ha revolucionado la industria de la iluminación. También se sumó la visión singular de Alejandra Balbás con su NeuroFeng Shui, un interiorismo consciente que aporta equilibrio, armonía y fluidez incluso en aquellos espacios donde parece imposible, pero a ella nada se le resiste. Y estuvo además Silviu Voinea desde Keramikos, *showroom* recientemente inaugurado para mostrar cómo diseño, innovación y calidad pueden convivir en un mismo espacio a través de las mejores superficies cerámicas.



Rocío Pina Isla.
ENORME Studio

Jorge Bellido.
ECOzero

Jorge Fernández.
de ECOzero

Daniel Pérez y
Felipe Araujo.
de Egue y Seta

La mirada canaria de Nayra Iglesias con In Out Studio se dejó ver en aquella azotea. Arquitecta y diseñadora por vocación, lo demuestra en cada uno de los más de 200 proyectos que ha llevado a cabo a lo largo de su trayectoria, algunos para firmas tan afamadas como Camper, Manolo Blahnik, Grupo Swatch, Suárez Joyeros o Aristocrazy.

La poética material de los laureados Mayice Studio, con Imanol Calderón y Marta Alonso al frente, se despliega entre el diseño de producto y la arquitectura, con una esencia que reside en el respeto profundo por los materiales, su historia y su funcionalidad, acompañando cada proyecto desde el primer boceto hasta el resultado final. En el terreno del producto también destacaban Alberto Bejerano y Patxi Cotarelo, encargados de dar vida a Dsignio, un estudio guiado por una filosofía de trabajo clara: todo comienza escuchando, observando, dialogando y comprendiendo, y en ese proceso surgen las risas, las conversaciones y el intercambio, ingredientes que alimentan su creatividad incansable. Algo que se refleja igualmente en el espíritu genuino de la dupla de Egue y Seta, Daniel Pérez y Felipe Araujo, pura energía desde el primer segundo, quienes escuchan, se empapan de las ideas del cliente y, con oficio y creatividad, las transforman en propuestas frescas, funcionales y llenas de carácter, tal y como ellos son.

La inquietud propositiva de Rocío Pina Isla, alma de Enorme Studio, acudió a la llamada convencida de que la arquitectura no solo construye lugares, sino vínculos y futuros posibles, y de que su verdadero potencial aparece cuando sirve para activar comunidades y generar nuevas formas de habitar. Cada intervención, cada gesto, tejía un tapiz de voces distintas, todas unidas por un hilo común: la convicción de que el diseño puede y debe transformar la manera en que habitamos los espacios.

El encuentro terminó con la sensación de que, más allá de los proyectos individuales, lo que se estaba gestando allí era una comunidad. Una red de voces que, al igual que los paneles de ECOzero, absorben el ruido para dejar que resuene lo esencial. En medio del bullicio de Madrid, aquel grupo de creadores defendía la importancia de diseñar no solo con los ojos, sino también con los oídos y con la piel. Porque el diseño, como se repetía aquella noche, no se escucha, pero permanece.



Nacho Castellero.
de POLIHT.

FEARLESS

FEARLESS FEST, el verdadero *place to be*

Archidom Studio, liderado por **Álvaro Estuña y Chema Sobrado**, presentó en **La Casa de la Luz Madrid de Simon The Place To Be**. Sin **postureo** ni artificios, solo inspiración y ciudad en estado puro. Una exposición que convierte la arquitectura en una experiencia emocional y sensorial. En el marco del **FEARLESS Fest 2025**, la muestra invita a repensar cómo habitamos el espacio urbano y demuestra que la arquitectura no es solo construcción, sino cultura, lenguaje y revolución.

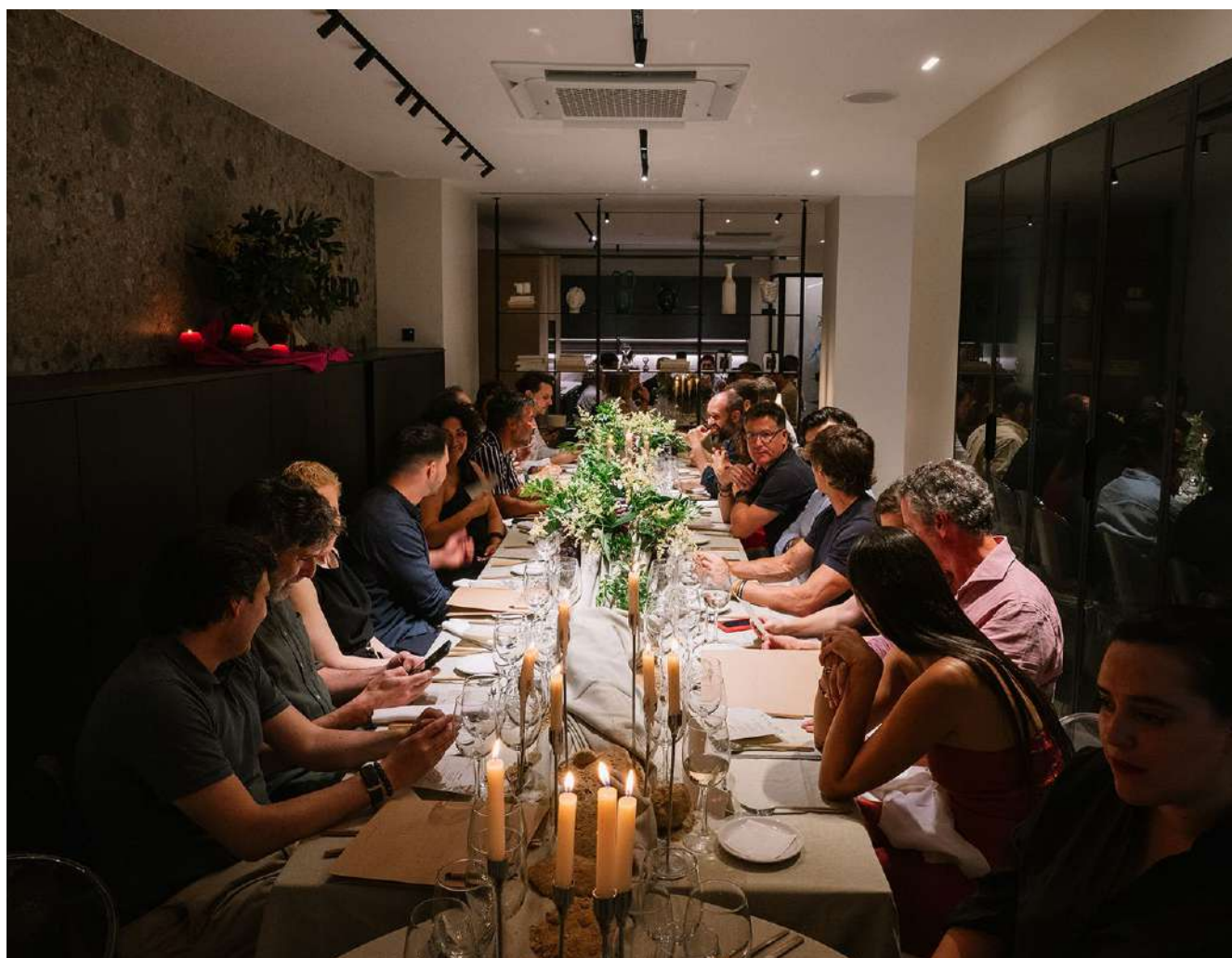
Más de 150 invitados — entre arquitectos, periodistas y profesionales del sector — asistieron a una inauguración que celebró la creatividad y el poder transformador del diseño. **The Place To Be** se consolida así como un manifiesto vivo sobre la ciudad y sobre quienes, con su mirada, la hacen evolucionar.





EL DISEÑO ESTÁ EN EL VINO

EL DISEÑO Y EL VINO ALZARON SU COPA POR ÚLTIMA VEZ EN LA CLAUSURA DE LA PRIMERA EDICIÓN DE LA **CHAMPIONS DESIGN WINE**, UNA CITA QUE YA SE HA GANADO UN LUGAR EN LA AGENDA DE LOS GRANDES ESTUDIOS DE ARQUITECTURA E INTERIORISMO DEL PAÍS.



Fotografía OCTAVIAN CRACIUN





Archidom Studio, con Álvaro Estúñiga y Chema Sobrado al timón, y Cuarto Interior, liderado por Germán y José Manuel Álvarez, conquistaron el primer puesto, manteniendo su liderazgo a lo largo de todas las jornadas celebradas. Muy de cerca, les siguió el aclamado estudio de Lázaro Rosa-Violán, mientras que el tercer lugar fue para L35 Arquitectos, con Tristán López-Chicheri al frente. Todos ellos recibieron un trofeo creado por la artista Ainhoa Moreno, el broche final a una velada iluminada por la luz de velas y envuelta en vides, casi como un homenaje al dios Baco, que no hubiese sido igual sin la intervención del paisajista sevillano Fran Cisneros. Mientras tanto, que siga fluyendo el vino y siga celebrándose el diseño gracias a Doimo Cucine-Cuoco Spazio.





6.



7.

limo...cine



8.



10.



9.



11.



1. Ainhoa Moreno. 2. David Satre, de Cosmos AEC. 3. Componentes del equipo de GESTILAR. 4. Disfrutando en familia de Cuoco_Champions Design Wine. 5. Fran Cisneros. 6. Los integrantes de los equipos triunfadores, Cuarto Interior y Archidom Studio, junto a Borja Esteras y Katy Mikhailova. 7. Elena Pereira y Ángel Cava, de Modular Home. 8. Eva Longoria, de FL-ARE. 9. Álvaro Ferrándiz, de FL-ARE. 10. Lázaro Rosa-Violán junto a su equipo. 11. Integrantes de IMPAR Grupo.



Project Management, industrialización y talento: retos y oportunidades del sector

Por Elena Cristina De Sande

■ **Cómo ha sido tu recorrido profesional hasta llegar a la Dirección General de Acerta España?**

Mi trayectoria profesional ha sido un camino lleno de descubrimientos y experiencias muy enriquecedoras. Llegué al mundo de la gestión de proyectos de *Real Estate* de manera casual, aunque pronto descubrí que era un ámbito en el que podía desarrollarme plenamente.

Soy arquitecta de formación, lo que me proporcionó una base muy valiosa al combinar la creatividad y el diseño con una visión técnica y humanista. Esa mezcla me ha permitido entender los proyectos desde una perspectiva amplia y estratégica.

Uno de los aspectos que más valoro de esta profesión es que cada nuevo proyecto supone un reto distinto: implica trabajar con equipos diferentes que deben aprender a coordinarse para alcanzar un objetivo común. Acompañar todas las fases, desde la concepción hasta ver el proyecto terminado y construido, es una experiencia única y muy gratificante, que nunca se repite igual y que mantiene la motivación y la pasión siempre vivas.

Como en cualquier carrera, he ido asumiendo nuevos retos y

responsabilidades en distintas etapas, acumulando aprendizajes y experiencias que me han permitido crecer profesionalmente. Ese recorrido, paso a paso, me ha llevado finalmente a mi posición actual como directora general de Acerta España.

¿Qué aprendizajes clave te llevas de tus experiencias anteriores en consultoría y *project management*?

Resumir los aprendizajes de tantos años no es sencillo, pero, si tuviera que destacar uno, diría que la gestión de equipos es la verdadera clave del *project management*. La oportunidad de trabajar junto a grandes arquitectos y promotores del sector me ha permitido acumular numerosas “lecciones aprendidas”, que hoy intento transmitir a los equipos con los que colaboro.

Otro aspecto fundamental es que, a pesar del paso del tiempo, mantengo intacta la pasión por este trabajo, algo que considero esencial para afrontar los retos diarios con energía y compromiso. En mi experiencia, la clave está en lograr que todos los participantes de un proyecto se integren y trabajen de verdad como un único equipo, porque es ahí donde se alcanza el verdadero éxito colectivo.

¿Qué diferencia aporta Acerta en el mercado frente a otras consultoras?

Todas las consultoras buscan diferenciarse, y probablemente sean los propios clientes quienes puedan responder mejor a esta pregunta. No obstante, si tuviera que destacar un aspecto diferencial de Acerta, diría que nuestra cultura está profundamente orientada al servicio al cliente. Esto se traduce en un equipo flexible, comprometido y realmente interesado en comprender a fondo los objetivos e intereses de cada cliente.

Nuestro enfoque consiste en actuar como un verdadero colaborador, integrándonos con los equipos del cliente para trabajar de manera conjunta hacia objetivos compartidos. Aunque contamos con procedimientos internos, consideramos esencial presentar nuestro manual de trabajo desde las primeras reuniones y, sobre todo, adaptarlo al modo de operar del cliente. Esta flexibilidad nos permite generar sinergias efectivas y resultados alineados con sus necesidades.

¿Cuáles son los principales retos que enfrenta hoy el sector de la construcción en España?

Hoy, el sector de la construcción en España se enfrenta a varios desafíos importantes que condicionan su desarrollo, especialmente en el ámbito residencial y en el conjunto del sector inmobiliario. Entre ellos destacan la subida de los costes de construcción, que afectan la viabilidad de muchos proyectos; la escasez de suelo finalista, que limita las posibilidades de desarrollo urbanístico; y la falta de mano de obra cualificada, que dificulta mantener los plazos y la calidad en la ejecución de las obras. Cada uno de estos factores tiene un impacto distinto, pero en conjunto están marcando de manera significativa la evolución del mercado inmobiliario en el país.

¿Cómo está afectando la inflación y el encarecimiento de los materiales a los proyectos?

En los últimos años, los importantes cambios geopolíticos, incluidos los conflictos bélicos, han provocado un aumento significativo en el precio de materias primas clave. A esto se suma el encarecimiento de la mano de obra, que tras la larga crisis de 2008 apenas había experimentado actualizaciones. Estos incrementos impactan directamente en los costes de los proyectos y, una vez que los precios suben, resulta muy difícil que se ajusten posteriormente. Sin embargo, en la mayoría de los proyectos, y especialmente en el sector residencial, la variable que más determina el precio final sigue siendo el coste del suelo.

¿Existe una verdadera falta de mano de obra cualificada en el sector?

Sí, el sector enfrenta una clara escasez de mano de obra cualificada, una situación que probablemente se agravará en los próximos años debido al envejecimiento de las plantillas. Tras la recuperación del sector después de la crisis de 2008, la construcción y el sector inmobiliario han perdido gran capacidad de atracción para los jóvenes. A esto se suma que cada vez existen menos incentivos para formarse en los distintos oficios.

Varios factores contribuyen a esta falta de atracción: la percepción de que se trata de un sector cíclico y poco estable; la sensación de que promotoras y constructoras no valoran adecuadamente la experiencia de los trabajadores cualificados; y las duras condiciones laborales, que incluyen trabajo en situaciones climáticas extremas y riesgos asociados a la obra. Todo ello genera un contexto en el que resulta difícil atraer y retener talento joven.

¿Qué soluciones propondrías para mejorar la contratación y ejecución de la obra?

Analizando las causas mencionadas anteriormente, algunos problemas podrían mitigarse fomentando la formación profesional en oficios y mejorando las condiciones laborales, ofreciendo mayor seguridad y estabilidad. Sin embargo, una de las soluciones con mayor potencial para mejorar la percepción de los jóvenes sobre estas carreras es la industrialización de la construcción.

Actualmente se está invirtiendo en el desarrollo de soluciones de industrialización que hagan este enfoque más competitivo económicamente y que, al mismo tiempo, optimicen el proceso de fabricación de los elementos constructivos o de módulos completos. Esto puede realizarse mediante industrialización en 2D (producción de partes del proceso por separado) o en 3D (fabricación de módulos completos), permitiendo agilizar los proyectos, mejorar los tiempos, y mejorar la calidad de la obra.

¿Qué papel juega la sostenibilidad en la toma de decisiones de vuestros clientes?

La sostenibilidad continúa siendo un aspecto relevante a lo

largo de todo el proceso de un proyecto inmobiliario, tanto en la inversión como en las distintas fases de desarrollo. Los clientes buscan mejoras en la huella de carbono y en el análisis del ciclo de vida de los proyectos.

La eficiencia energética ya se incorpora desde el diseño, especialmente desde las últimas actualizaciones del Código Técnico de la Edificación, que la han hecho obligatoria para cumplir la normativa. Sin embargo, a pesar de estos avances, la integración de la sostenibilidad sigue siendo un proceso gradual en un sector que todavía tiene un amplio margen de mejora en este ámbito.

¿Crees que las exigencias ESG están transformando el *Real Estate* de manera real o solo superficial?

En muchas empresas, el análisis ESG aún se enfoca inicialmente de manera voluntaria y más orientada a la reputación. Sin embargo, cada vez más está pasando a ser una prioridad regulatoria, estratégica y reputacional, que debe integrarse en todas las compañías del sector.

Los compromisos europeos están impulsando a profundizar en la sostenibilidad desde todos los ámbitos:

E – Medioambiente

S – Aspectos sociales

G – Gobernanza corporativa

No obstante, el contexto geopolítico actual está cambiando algunas prioridades de los inversores, lo que dificulta mantener una línea estable de evolución en la implementación de estas exigencias.

¿Qué tipologías inmobiliarias ves con más potencial en los próximos años (vivienda asequible, *senior living*, oficinas, logística...)?

Actualmente, el sector residencial se engloba dentro de lo que se denomina “*living*”, que incluye distintos modelos de vivienda como BTS, BTR, *coliving*, *senior living* o residencias de estudiantes. Todos ellos están experimentando una etapa muy positiva dentro del sector.

Sin embargo, la tipología que más necesita apoyo y colaboración público-privada es la vivienda asequible. Debido a factores como el coste de construcción y el precio del suelo, este segmento enfrenta dificultades para generar el número de viviendas que el mercado realmente demanda, por lo que su desarrollo requiere un esfuerzo conjunto entre el sector privado y las administraciones.

¿Qué impacto tendrán la digitalización y la industrialización en el futuro de la construcción?

El sector de la construcción y el inmobiliario es cada vez más consciente de la importancia de la digitalización y la industrialización, pero ambos avances no evolucionan al mismo ritmo. Esto se debe a que los condicionantes técnicos y la inversión necesaria para implementarlos no se ajustan de igual manera, lo que genera un desarrollo desigual. Aun así, ambos factores tendrán un papel clave en la mejora de la eficiencia, la calidad y la sostenibilidad de los proyectos futuros.

¿Cómo imaginas el rol de la consultoría inmobiliaria en 10 años?

El rol de la consultoría inmobiliaria puede variar según el área de especialización, pero, centrándonos en *project management*, creo que en los próximos años será fundamental que las empresas del sector trabajen de manera más colaborativa y estratégica. Nuestro objetivo debe ser aportar un valor real a los clientes en todos los procesos, no solo durante la construcción, para que nos perciban como un socio clave en sus promociones y proyectos, evitando que nuestra labor se reduzca a un servicio “comoditi”.



Raúl Alvarado



Iker Ochotorena



Vita Construcciones



*Fotografía IVÁN DELLA CECCA
Texto MARCO DE PABLOS*



Estudio Álvarez-Sola

COSENTINO City Madrid, maestro de orquesta

¡COSENTINO lo ha vuelto a hacer! Una vez más, el espacio que atesoran en el Paseo de la Castellana se ha convertido en el epicentro del diseño, la arquitectura y el interiorismo.

Como en una orquesta, diferentes voces del sector, cada una con su propio registro, se dieron cita para interpretar una partitura común. Arquitectos, interioristas y urbanistas se sumaron a la llamada de la firma almeriense, junto a esta cabecera, para, desde la diversidad de enfoques, construir un mismo relato coral donde los materiales, los espacios y las ideas se entrelazan con la precisión de un conjunto sinfónico. ¡Estas páginas son su escenario!

El salto al vacío de **Iker Ochotorena, OAAA** Arquitectura

Iker Ochotorena dirige OAAA Arquitectura, un estudio reconocido por su arquitectura minimalista y un estilo limpio e inmaculado que ha llevado a villas de lujo alrededor del mundo. Desde muy joven, respiró arquitectura acompañando a su padre, también profesional del sector, en las visitas a obra, y esa experiencia temprana fue el germen de su propio camino. Al iniciar su carrera profesional, comenzó con pequeñas reformas para amigos y familiares, y con el tiempo su estudio fue creciendo hasta convertirse en lo que hoy es.

Su trabajo se define por el equilibrio entre necesidades concretas e intuición, donde la esencia clásica se entrelaza con una sensibilidad contemporánea y la noción de vacío se convierte en herramienta de diseño.

Con la mirada puesta en los Emiratos Árabes, cada proyecto que realiza es una narrativa en sí misma: materiales, luz y geometría dialogan para generar experiencias sensoriales que van más allá de la función, revelando un lujo discreto que se percibe en cada detalle y en cada vacío cuidadosamente calculado.

Un futuro en construcción con **Carlos Vigaray y María Talegón**

Vita Construcciones, liderada por Carlos Vigaray y María Talegón, se ha consolidado como un referente en la transformación del espacio urbano en España. Con más de tres millones de metros cuadrados construidos y miles de proyectos a su espalda, la empresa combina rehabilitación y obra nueva, siempre con un enfoque que integra eficiencia, diseño y experiencia humana.

Su metodología, que combina la planificación del proyecto, la optimización del diseño y la coordinación de equipos especializados, garantiza que cada obra no solo cumpla con los más altos estándares de calidad, sino que también aporte un valor real al entorno y a quienes la habitan. Proyectos emblemáticos en barrios históricos de Madrid demuestran cómo Vita logra equilibrar tradición y modernidad, respetando la historia del lugar mientras introduce soluciones contemporáneas. Por todo ello, Vita se consolida como un socio estratégico en cada proyecto, combinando innovación, diseño y eficiencia para crear espacios que trascienden la construcción y se convierten en experiencias únicas.

La arquitectura bella de **Raúl Almenara**

Nacido en Córdoba, Raúl descubrió pronto su pasión por la disciplina. Es licenciado en Arquitectura y Bellas Artes, algo que se palpa en todos y cada uno de sus trabajos, de igual modo que sus orígenes. Su enfoque se centra en la llamada arquitectura sensorial, donde cada proyecto busca generar experiencias únicas a través de la luz, el color, los materiales y la relación con el paisaje. Inspirado en la neuroarquitectura, combina emoción y funcionalidad para crear espacios que comunican y transmiten sensaciones. La coherencia, la armonía y la atención al detalle son su sello, convirtiendo cada intervención en una experiencia memorable, como su paso por este encuentro.

El tridente que da continuidad a un legado en **Estudio Álvarez-Sala**

Ricardo Saldías, Enrique Álvarez-Sala, hijo del fundador del estudio, y Alberto Martín representan la nueva generación de E.A.S. Arquitectura, un despacho con sede en Madrid dirigido por Enrique Álvarez-Sala Walther, quien cuenta con más de tres décadas de trayectoria a sus espaldas. El estudio ha construido un lenguaje propio que combina precisión técnica, sensibilidad urbana y una búsqueda constante de equilibrio entre innovación y permanencia.

La incorporación de Álvarez-Sala hijo simboliza la continuidad de un legado y, al mismo tiempo, la apertura hacia una mirada más contemporánea. A lo largo de estos años, E.A.S. ha desarrollado proyectos públicos y privados que se distinguen por su claridad estructural y su diálogo con el entorno, como las Torres de Hércules en Cádiz o el edificio SyV en Madrid, ciudad en la que también han llevado a cabo la rehabilitación de edificios emblemáticos, como la sede del Tribunal Constitucional. Su trabajo ha sido reconocido con múltiples premios, consolidándolos como un referente en la arquitectura española.

Tristán Domecq, entre tradición y vanguardia

Descendiente de una destacada familia de aristócratas, se ha formado educando el ojo desde muy joven. En su familia ha habido arquitectos y decoradores, algo que hoy se refleja en cada uno de sus proyectos. Esta tradición, combinada con su propia sensibilidad contemporánea, lo ha convertido en un interiorista que sabe equilibrar técnica, estética y funcionalidad.

Aunque su estilo podría asociarse a la vieja escuela, su enfoque es absolutamente actual. Desde 2019 ha desarrollado su propia línea de mobiliario, que abarca desde menaje y textiles hasta iluminación y decoración, demostrando su capacidad para trasladar su visión a cada detalle de un espacio. Podríamos decir que forma parte del relevo generacional de aquellos que estudiaron con Pascua Ortega, continuando la tradición de buen gusto y *savoir-faire* con una mirada fresca y personal. Su sello se reconoce en la combinación de estilos, la atemporalidad de sus propuestas y la incorporación de piezas *vintage*. Sus proyectos buscan crear casas acogedoras, donde el movimiento y la vida diaria se sientan de manera natural, teniendo cierta predilección por las cocinas. ¿Su filosofía? Diseñar hogares en los que se viva.

La filosofía hecha arquitectura de Joaquín Vaquero

Joaquín Vaquero lidera CLK Architects, un estudio fundado tras colaborar en 2006 con Estudio Lamela y Richard Rogers en la Terminal 4 del Aeropuerto de Barajas. Esa experiencia le reveló la dimensión humana y global de la arquitectura y la capacidad de transformar la realidad cuando una idea se une a un equipo comprometido y apasionado. Desde entonces, su propósito ha sido crear espacios únicos en los que la relación entre personas, naturaleza y arquitectura genere experiencias transformadoras.

El enfoque de CLK se distingue por su pulsión entre arte y arquitectura aplicada a contextos específicos. Su filosofía se refleja en obras como Castellana 69 en Madrid, realizado en colaboración con Heatherwick Studio, considerado uno de los edificios más innovadores y sostenibles de los últimos años en España.

Vaquero confiesa estar obsesionado con “la obligación de estar lo más conectado posible con lo que sucede en el mundo. Todos los cambios sociales, económicos, políticos, científicos... son fundamentales para poder ejercer una práctica eficaz y contemporánea”. Actualmente, el estudio trabaja en un proyecto singular en las Azores, donde la arquitectura se convierte en vehículo de transformación a través del arte y el cuidado de la mente y el cuerpo.

La visión 360° de Sonia Alonso desde Impar Grupo

Sonia Alonso dirige Impar Grupo en España, una firma caracterizada por su enfoque integral en el mundo de la arquitectura y la construcción. Impar Grupo cuenta con tres grandes divisiones —Arquitectura, Management y Construcción— que permiten abordar cada proyecto de manera 360°, ofreciendo una visión completa que ha hecho que numerosos clientes confíen en ellos para trabajos complejos y estratégicos.

Uno de sus principales feudos se encuentra en el barrio de Salamanca, donde el grupo ha llevado a cabo la restauración de importantes edificios históricos, rescatando antiguos oficios y elementos arquitectónicos desaparecidos en construcciones anteriores. Su trabajo combina la riqueza del pasado con las exigencias y cualidades del siglo XXI, ofreciendo una perspectiva poliédrica que armoniza tradición e innovación.

Este enfoque integral y su capacidad para aunar pasado y futuro son la seña de identidad de Sonia Alonso y de todo Impar Grupo, lo que les sitúa en verdaderos referentes en la restauración y gestión de proyectos de arquitectura de alto nivel.

La Escuela de Madrid según Arturo Franco, puesta en práctica

El estudio de Arturo Franco nace como consecuencia de su paso por la Escuela de Madrid, heredera de una tradición que se remonta a los años 50, marcada por una arquitectura comprometida con el lugar y el material —en su caso, la cerámica— y un enfoque que combina racionalidad con intuición. La formación en la Escuela de Madrid se complementó con una mirada hacia Latinoamérica, donde se valoran formas de trabajar más desavenidas, con mínimos recursos. Esta filosofía de contención y de arquitectura sin prejuicios ha guiado su trabajo durante los últimos 30 años.

Entre sus proyectos más emblemáticos destacan las tres intervenciones realizadas en Matadero de Madrid, que representan su máximo exponente y consolidan al estudio como un referente en la rehabilitación de edificios industriales. Actualmente, están trabajando en la rehabilitación del Ministerio de Cultura de Madrid, consolidando su trayectoria en proyectos de gran envergadura.

Cada proyecto que desarrolla el estudio se aborda con singularidad, entendiendo cada intervención como una oportunidad única que no puede replicarse. Su identidad propia se mantiene firme, alejada de lo comercial, y su enfoque se centra en seguir construyendo espacios auténticos, coherentes y con el compromiso de optimizar recursos sin renunciar a la creatividad y al rigor arquitectónico.

Mausha Marsá, iluminando el color

Desde pequeña, sus caminos profesionales parecían tener un destino marcado. También nació en una familia de arquitectos y constructores, donde el amor por el espacio y la estética ya formaba parte de su día a día. Hoy, su estudio no deja de crecer, y su seña de identidad se refleja en espacios limpios, coloridos y con una iluminación cuidadosamente diseñada. Podríamos decir que Mausha Marsá es una de las grandes coloristas, un elemento que define su trabajo, como también lo es la luz. Junto a su equipo, encarna a la perfección lo que se entiende por un estudio boutique, capaz de combinar creatividad, técnica y atención al detalle en cada proyecto.



LOEWE

Sonia Alonso

Arturo Franco

Arturo Franco

Joaquín Viqueiro

Marta María



LAD

Más de siete décadas haciendo de la porcelana un icono artístico

Fundada en 1953 en Valencia como un pequeño taller familiar, LLADRÓ se ha convertido en un icono internacional del lujo artesanal y en una marca reconocida en todo el mundo por sus creaciones artísticas en porcelana. Lo que comenzó como un proyecto local ha evolucionado hasta conformar un universo creativo que abarca diseño contemporáneo, iluminación, accesorios para el hogar y colaboraciones con artistas y diseñadores de prestigio internacional.

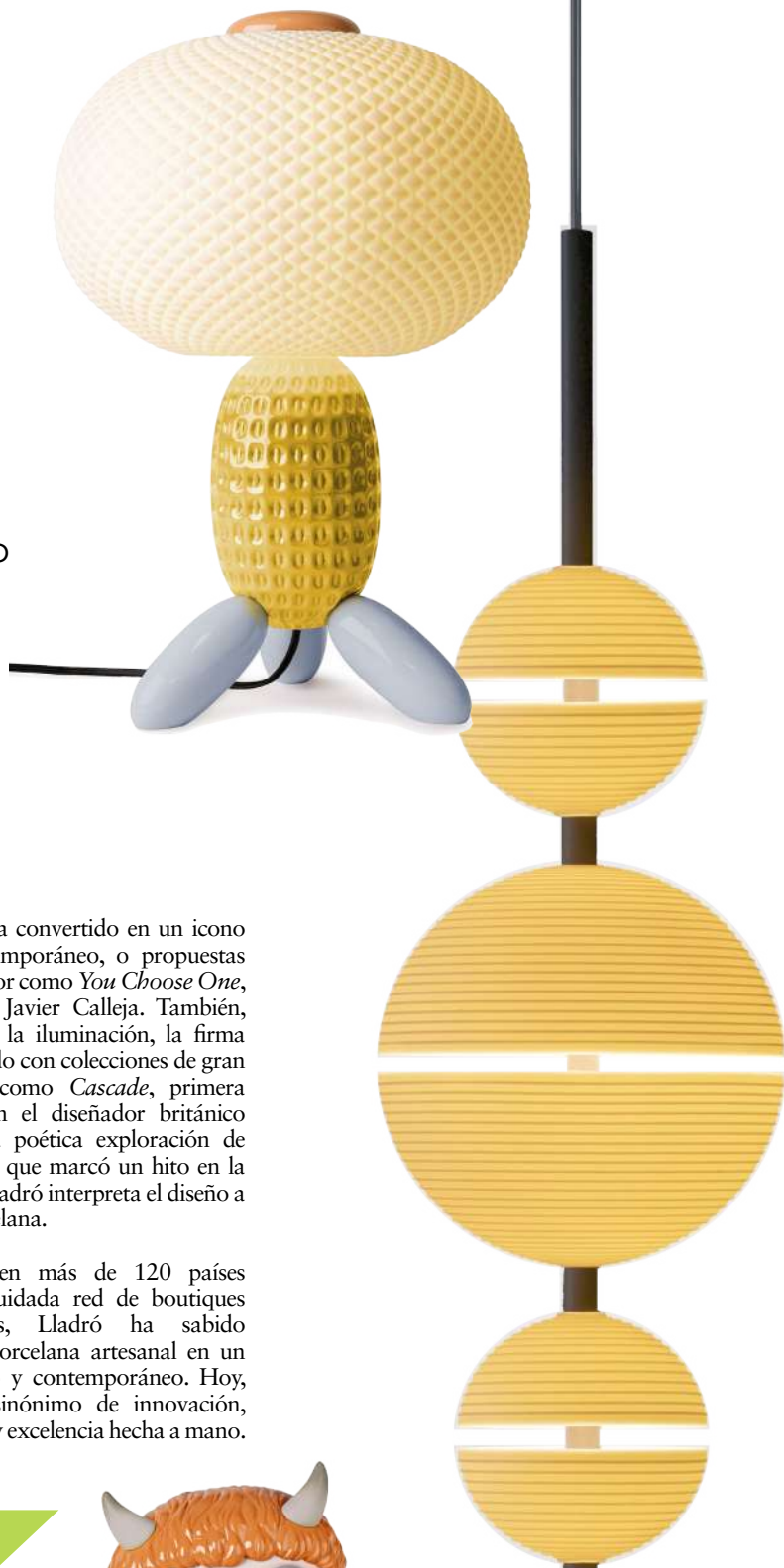
Su filosofía se sustenta en tres pilares esenciales: artesanía, creatividad e innovación. Cada pieza se elabora a mano en su única fábrica en el mundo, situada en su lugar de origen, donde un equipo de expertos artesanos mantiene vivo el oficio de la porcelana artesanal.

Hace alrededor de dos décadas, Lladró comenzó a explorar aún más las posibilidades creativas de este noble material mediante alianzas con diseñadores y artistas contemporáneos. Colaboraciones con nombres como Jaime Hayon, Bodo Sperlein, Marcel Wanders o Javier Calleja han dado lugar a creaciones que combinan diseño y arte, redefiniendo el valor de la porcelana y su significado en el mundo contemporáneo.

Entre sus colecciones más emblemáticas destacan *The Guest*, concebida por Jaime

Hayon, que se ha convertido en un icono del diseño contemporáneo, o propuestas cargadas de humor como *You Choose One*, obra del artista Javier Calleja. También, en el ámbito de la iluminación, la firma continúa creciendo con colecciones de gran fuerza estética, como *Cascade*, primera colaboración con el diseñador británico Lee Broom, una poética exploración de la luz y la forma que marcó un hito en la manera en que Lladró interpreta el diseño a través de la porcelana.

Con presencia en más de 120 países gracias a una cuidada red de boutiques y distribuidores, Lladró ha sabido transformar la porcelana artesanal en un lenguaje artístico y contemporáneo. Hoy, su nombre es sinónimo de innovación, audacia creativa y excelencia hecha a mano.



LLADRÓ



La METAMORFOSIS de

M

DAVID MORAGO

Hay momentos en la carrera de un artista que no solo redefinen su obra, también su esencia. “Glitch” es uno de ellos. En este proyecto, concebido en exclusiva para Solo Contemporary y expuesto en la capital desde octubre, el madrileño rompe con su pasado y da paso a una nueva era artística en un mundo que no se detiene.

Texto MARCO DE PABLOS

Fotografía y estilismo PALOMA GONZÁLEZ



David Morago
posa junto a
#L006, una
de las piezas
desarrolladas
para Solo
Contemporary
como parte de su
nueva serie.



Camisa de algodón a rayas y pantalón, ambos de ESSENTIEL ANTWERP. En la página siguiente se presenta #M002, pintura en acrílico sobre madera realizada por el artista para Solo Contemporary.



S

iendo un niño, David Morago atestaba sus cuadernos de estudiante de dibujos, garabatos e historias alimentadas a base de trazos. Página tras página supo plasmar una identidad que años más tarde le ha llevado a ser la persona con la que, probablemente, soñó uno de aquellos días de esbozos sobre libros de matemáticas o historia.

“Poco a poco, me fui interesando más, dedicando más tiempo, y de pronto ya estaba dentro”. El mundo del arte se apoderó de él. “Realizas un cuadro, luego otro, y así quedas atrapado”, confiesa. Lo lleva en la sangre, todo hay que decirlo, pues David creció en el seno de una familia de artistas —su padre también es pintor, mientras que su abuelo ejercía como copista en el Museo del Prado— que supieron transmitirle el interés por lo que le rodeaba, especialmente por todo lo vinculado con la naturaleza.

“Yo era un friki del Museo de Ciencias Naturales”, reconoce. No es de extrañar que la fauna y la flora se convirtieran en el centro de su creación. La esencia de aquellas obras era, en sus palabras, “la representación de esos animales sin acción”. Aquellas piezas viajaron por numerosas exposiciones, no solo a lo largo y ancho de la península, sino también por diferentes rincones del mundo. Desde su ciudad natal, Madrid, hasta Santander, A Coruña o Barcelona, y más allá, en países como Francia, Grecia o Canadá. También visitaron las ferias de arte más aclamadas: Miami, Nueva York, Los Ángeles, Singapur o Ámsterdam. Diferentes pinturas que guardan una similitud heredada de los museos y de sus cuadernos de campo: “El hábito de hacer un montón de anotaciones dentro del cuadro”, algo que sigue manteniendo, pese a que ahora su obra ha dado un giro de 180°.

“Necesitaba un cambio, otra forma de expresarme. La gente crece, y yo también”, afirma Morago al presentar “Glitch”, su proyecto más reciente, desarrollado en exclusiva para Solo Contemporary, que podrá visitarse a partir de octubre en Espacio Nave 24 (Calle de Isabel Colbrand, 10, Madrid). Con una estética diferente y rompedora, en la que predomina el color y las formas, a través de tipografías e imágenes incompletas que evocan a la cultura manga, el madrileño quiere evolucionar y continuar descubriéndose así mismo. “El cambio va dentro de uno”, reflexiona, y el suyo ya ha comenzado.

Con esta nueva serie se ha propuesto innovar y experimentar, sobre todo en la forma de trabajar y en el uso de materiales. “Es como volver al principio y divertirse, descubrir cosas nuevas. Tener la libertad de cuando empiezas algo. Cuando llevas veinticinco años trabajando en una misma línea artística, tu obra se va acotando”, añade. Esa diversión de la que habla se percibe a simple vista en cada uno de sus trabajos, capaces de llamar la atención por su intensa carga cromática. La compara con la experiencia de elegir una película en una plataforma de *streaming*: “Ves muchísima información estética, tipográfica, imágenes... estás delante de algo que no entiendes del todo, pero percibes un conjunto”. “Antes debía ser más fiel a la representación de las imágenes, y esto es más libre. Estos cuadros tienen otras reglas”, continúa.



Reglas aparte, las pinturas de Morago no parten de un discurso con el que hacer pensar a quien lo observa. “Cuando estoy pintando no pienso en el mensaje que voy a transmitir, tampoco en el espectador. Estoy hablando conmigo mismo”, afirma a esta cabecera, e indica: “No busco transmitir mensajes con mi obra”. Para él, como para tantos otros artistas, la verdadera búsqueda consiste en responder a preguntas propias con las que puedas “ir conociéndote más y descubrir quién eres”. Una cuestión difícil, dados los tiempos que corren, en los que la inmediatez está a la orden del día gracias a la aparición de las nuevas tecnologías. Pese a ello, y tal y como sostiene, su obra “no depende de lo efímero ni de lo digital, sí a nivel de difusión, pero en cuanto al proceso creativo, no”.

Sea como fuere, sus pinturas mantienen un sello personal inconfundible. Un rasgo que ha sabido conservar a lo largo de las distintas etapas por las que ha transitado como virtuoso, aunque él no lo valore desde el parámetro de la belleza, la cual no siempre percibe como perfecta. David está convencido de que el arte debe “reflejar lo que uno vive en el aquí y en el ahora”. “El ser humano crece y la cultura también, por eso, hay que desafiarlo y modificar cosas”, manifiesta. Hacerse preguntas y dar respuestas, o incluso cuestionarlas, ayudan a que las personas evolucionen, y, según él, esta es la disciplina adecuada para lograrlo.

“Nunca me he sentido atado, pero sí liberado”. Hoy, como esos animales que quizá admiraba de niño en el Museo de Ciencias Naturales, le toca mudar la piel para seguir explorándose, llevando consigo más de dos décadas de aprendizaje. “Pintar es un momento para estar contigo mismo”, apostilla. No le falta razón, es artista por vocación, como concluye: “Igual que la literatura, el arte hay que entenderlo y vivirlo para disfrutarlo”. Sigamos su ejemplo.

David Morago
viste camisa
de RAILS
y pantalón
vaquero de
LEVI'S. Al
fondo, su
obra #M001,
ejecutada
en acrílico
sobre madera
para Solo
Contemporary.



Lifestyle

LIFE IS FEARLESS.®



En clave Matrix

Esta obra maestra del cuidado de la piel es fruto de una exhaustiva investigación científica, desarrollo y pruebas realizadas por La Prairie, con el respaldo experto de Clinique La Prairie para analizar los efectos del producto sobre las células cutáneas. Impulsando la ciencia de la longevidad y la juventud celular, esta innovadora creación sienta las bases de una piel con una apariencia más firme, luminosa y duradera.

Por primera vez, Life Matrix Cream actúa sobre los mecanismos que regulan la longevidad celular, modulando la información molecular de las células cutáneas para prolongar su vitalidad. Diseñada para optimizar la funcionalidad y la comunicación celular, esta fórmula redefine el futuro del rejuvenecimiento, preservando la juventud de la piel desde su origen.

BEAUTY moments



Por *Lucía Heredero*,
Periodista de belleza
@lucia.heredero

PUESTA A PUNTO *BEAUTY*

La vuelta a la rutina requiere cuidados especiales con los nuevos productos. Cabello sin encrespamiento y siempre bien peinado; una piel libre de manchas con vitamina C, retinol e hidratación; brazos tonificados; cejas perfectamente perfiladas y un original aroma otoñal.

5



1



2



3



4



1. Secador Illusion de Termix. Un secado controlado con tecnología profesional que protege la fibra capilar mientras reduce el tiempo de exposición al calor. Con motor digital sin escobillas, gran potencia y tecnología iónica para conseguir un acabado brillante y sin encrespamiento, cuidando al máximo el cabello. **199 euros.**

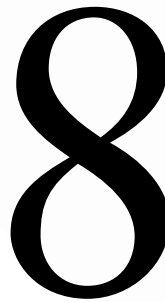
2. Tónico Blanqueador Purificante de Maszada. Previene y corrige las manchas pigmentarias oxigenando y estimulando el metabolismo celular. Purifica e hidrata los tejidos. El aceite esencial de limón y los oligoelementos aportan propiedades antisépticas y antioxidantes. **38,40 euros.**

3. Brightening Sprouts Ecstasy, de Byoode. Formulado con niacinamida y tres tipos de vitamina C al 10%: Magnesium Ascorbyl Phosphate, Sodium Ascorbyl Phosphate y Ascorbyl Glucoside, que generan síntesis de colágeno y elastina. Este suero es ideal para todo tipo de pieles, especialmente para las más propensas al acné o aquellas que suelen alterarse con otras formas de vitamina C. **55 euros.**

4. Blumoist Aqua Gel de HD. Crema-gel ultraligera con acción hidratante. Su fórmula, con triple ácido hialurónico, y su tecnología BLS (Blue Light Shield) proporciona una

hidratación profunda mientras protege la piel frente a la luz azul procedente de dispositivos digitales, que generan radicales libres capaces de alcanzar la dermis y dañar el colágeno y la elastina. El daño digital se repara con su uso. **37,15 euros.**

5. Serpentine de Roberto Cavalli. Composición floral amaderada y ambarina, con bergamota picante y grosella negra. A medida que se despliega la fragancia, aparece un exquisito corazón floral de jazmín, magnolia y lavanda, enriquecido con azafrán dorado. El viaje concluye con vainilla y matices botánicos. **110 euros.**



6. Reafirmante BodyLift Gel Criactivo Brazos de Somatoline Cosmetic. Tratamiento crioactivo de textura refrescante, con efecto anti-flacidez y tensor, diseñado para actuar de forma localizada en los brazos. Enriquecido con un tetrapéptido anti-gravedad, ácido hialurónico, extracto de granada y avellana, que ayudan a reforzar la estructura cutánea, estimulando la producción de colágeno y compactando el tejido. **24,90 euros.**

7. Gold Drops de Farma Dorsch. Contiene un 2% de retinol vegetal (puede usarse también de día) y antioxidantes de olivo que combaten los radicales libres y la polución. Con textura *dry oil* que se funde con la piel, dejando un velo de luminosidad. **51,50 euros.**

8. Germinal Acción Inmediata Radiance Lift Serum Foundation. Base de maquillaje de acabado ligero para todo tipo de pieles. Disponible en dos tonos que se adaptan perfectamente a la tez. Además, ofrece más de 12 horas de hidratación, unificación del tono y efecto inmediato de elasticidad y firmeza.

9. GHD Duet Style. Nueva plancha de aire caliente con tecnología *Air-fusion*, que canaliza un flujo de aire ultra concentrado a través de una cámara de secado que trabaja en combinación con cuatro placas de peinado inteligentes a baja temperatura para secar y alisar el cabello. Incorpora

sensores infinitos que predicen las necesidades del cabello, manteniendo el peinado a una temperatura óptima, sin daño térmico. **419 euros.**

10. Natural Brow Duo de Pixi. Perfila, rellena y fija. Este producto dos en uno, resistente al agua, cuenta con un lápiz de precisión angular en un extremo y un gel de fijación suave tintado en el otro para mantener cada pelo en su sitio. Tanto para un acabado natural, como para una definición audaz, esta fórmula de larga duración proporciona unas cejas con un aspecto pulido y refinado. **19,50 euros.**

Remodeling Face, el lifting de las estrellas sin pasar por quirófano, disponible en The Beauty Concept

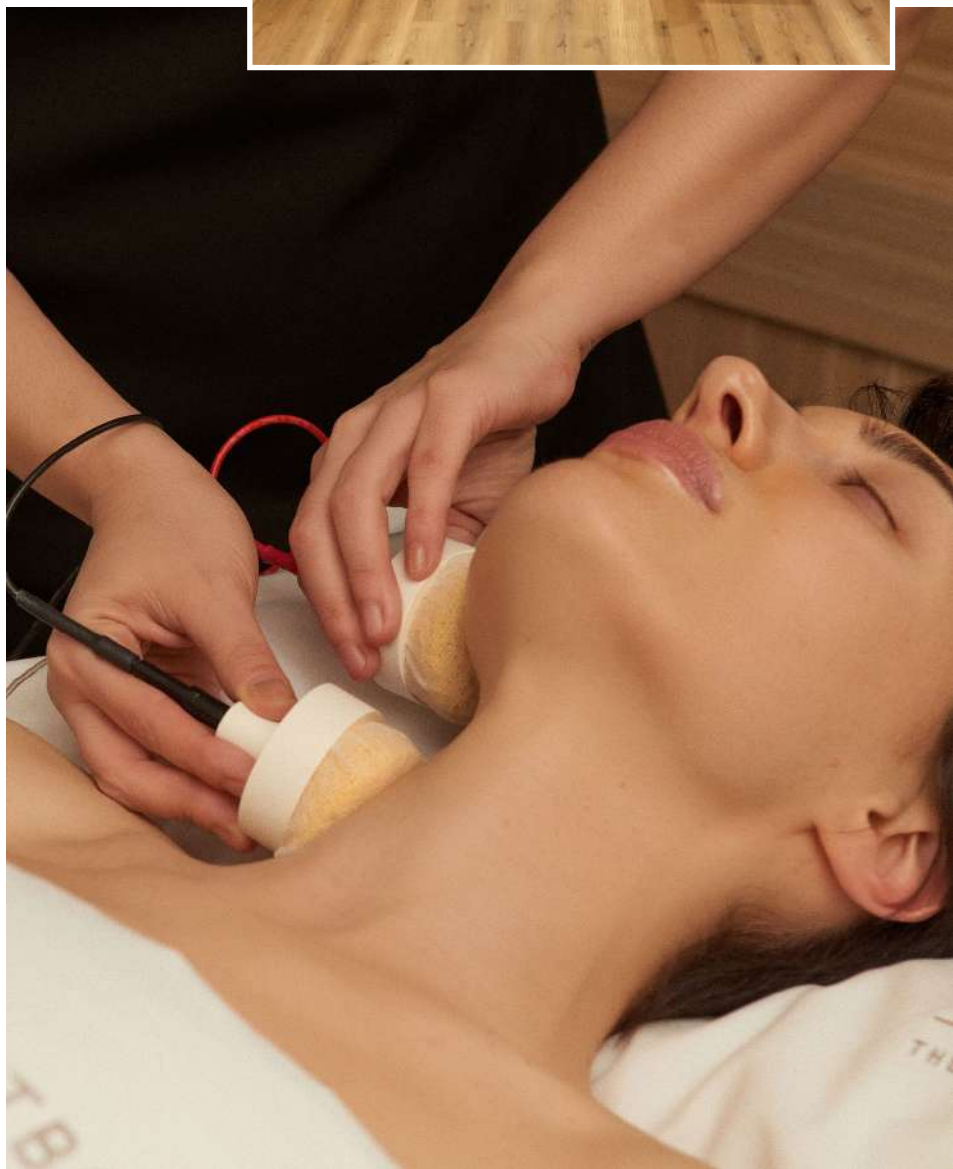
En el universo de la alta cosmética hay tecnologías que marcan un antes y un después. Una de ellas es Remodeling Face, la aparatología exclusiva creada por la firma francesa Biologique Recherche, una de las más vendidas en The Beauty Concept. Este tratamiento se ha convertido en el secreto mejor guardado —y más solicitado— de celebrities como Eugenia Silva o Jennifer López, que han encontrado en él la manera más eficaz de rejuvenecer la piel sin necesidad de bisturí.

¿El motivo? Su innovadora técnica de bioelectroterapia personalizada, capaz de ofrecer un efecto *lifting* inmediato gracias a la combinación de corrientes eléctricas con los míticos sueros de alta concentración de la *maison* francesa. Una fórmula que redefine los cánones del cuidado facial y que está revolucionando los protocolos de belleza dentro y fuera de España.

“El tratamiento actúa sobre rostro, cuello y escote gracias a tres corrientes que trabajan de forma sinérgica en distintos niveles de la piel”, explica Paz Torralba, directora de The Beauty Concept. La primera, la corriente galvánica, abre los poros y facilita la penetración de los sueros micronizados, que alcanzan la dermis para aportar aminoácidos esenciales y revitalizarla desde el interior. Después, la corriente de media frecuencia estimula y fortalece los músculos faciales, contrarrestando el descolgamiento natural que provocan la edad y la gravedad. Finalmente, la alta frecuencia culmina el protocolo con un efecto reparador y preventivo que regenera el tejido, calma, cicatriza y actúa como barrera frente al envejecimiento prematuro, dejando la piel visiblemente más firme y saludable.

El resultado es un auténtico *reset* de la piel, más oxigenada, luminosa y rejuvenecida, con las líneas de expresión suavizadas y el contorno redefinido. Además, su acción no se limita al rostro, ya que también trabaja el escote, tensando y rejuveneciendo una de las zonas más delicadas y expuestas al paso de los años.

En definitiva, Remodeling Face se alza como el nuevo objeto de deseo en el cuidado de la piel. Un lujo tecnológico que no solo embellece, sino que regenera profundamente, devolviendo frescura y firmeza.



Los Favoritos DE YOLANDA



Por Yolanda Sacristán,
Directora general del grupo The NewsRoom
@ysacristan

Una caída de la hoja llena de planes

El entretiempo en índigo con Tintoremus



Nos empieza a abandonar el calor y el entretiempo nos exige dotar a nuestro armario de prendas versátiles, capaces de abrigarnos en determinados momentos, pero más frescas que la ropa de invierno. Para ello, Tintoremus, la firma española pionera en el uso del índigo natural para la elaboración de tintes, cuenta con su firma de moda, Tintoremus Studio, que ofrece pantalones, cazadoras, jerséis y sudaderas, entre otros, para hombre y mujer, ideales para abrazar el otoño. Nos enamora el vaquero 'Jeremy', con un relajado corte *cropped*, y la sobrecamisa 'Eric', capaz de elevar cualquier look.

Garaje Lola, un hot spot alternativo

Valdeacederas es un emergente e interesantísimo *Soho* con proyectos culturales de lo más interesantes. Uno de los pioneros es Garaje Lola, un espacio multidisciplinar que se ha convertido en un verdadero agitador cultural de la ciudad. Emiliano Suárez, con más

de 20 años de experiencia en marketing y comunicación, tuvo la valentía de ponerlo en marcha durante el confinamiento. Hoy es un espacio *off* de referencia para los mejores proyectos de autor. Arte contemporáneo, gastronomía y música en diferentes formatos se dan cita aquí para poner en valor la cultura olvidada y el arte contemporáneo emergente en una ciudad que no para.



Una historia única, Solo Javier

El otoño es perfecto para regresar al cine y disfrutar del ambiente único de las salas. Para aquellos que busquen una historia de verdad, inspiradora y hermosa, hay que reservar entradas para *Solo Javier*. Se trata de una recreación de la apasionante vida de Javier Sartorius, una joven promesa del tenis, miembro de una importante familia española que cambió un futuro de éxito por la meditación, la vida misionera y la entrega incondicional a los demás. Fallecido cuando aún era muy joven, la historia de Javier, a través de los ojos de su familia y amigos, conmueve y nos enseña la cara más bonita de lo que nos rodea.



KŌ by 99 Sushi Bar estrena terraza

¿En busca de planes singulares en Madrid? Imprescindible visitar la novísima terraza del único japonés del Estadio Santiago Bernabéu: KŌ by 99 Sushi Bar. El nuevo concepto de Grupo Bambú es un restaurante increíble, el más alto del coloso madridista, un lugar de auténtico lujo para disfrutar de la alta cocina nipona y contemporánea, concebida para compartir un instante único con amigos, familia o en pareja. Además, ofrece una cuidada selección de cócteles, destilados, vinos y bebidas que lo convierten en una propuesta nunca antes vista en la ciudad. Su nueva terraza, con vistas increíbles al césped madridista, está llamada a convertirse en uno de los lugares imprescindibles de la capital.



Un poco de buena belleza con Davines y (comfort zone)

Después de un verano de sol, playa y piscinas, nuestro pelo y nuestra piel necesitan un *shot* de cuidado extra. Por ello, las dos firmas del grupo Davines cuentan con soluciones perfectas para lucir mucho mejor. Davines, la conocida firma de cuidado capilar de calidad profesional, tiene un producto ideal para combatir la caída de la melena, algo típico por estas fechas. Se trata de *ENERGIZING Shampoo*, estimulante y revitalizante, concebido para cueros cabelludos y cabellos frágiles con tendencia a la caída. Y para nuestra piel, [comfort zone] presenta el fabuloso */skin regimen / Lx HA4 Jelly Serum*, un sérum hidratante y voluminizador que proporciona una extraordinaria hidratación, suavidad y elasticidad para el rostro. Con tres formas moleculares diferentes de Ácido Hialurónico, actúa para mantener una hidratación óptima.

S'THAI, el mejor lugar para coger fuerzas para la 'vuelta al cole'



S'THAI, el exclusivo spa balinés fundado por el empresario y exfutbolista Aitor Ocio, ofrece los mejores tratamientos y masajes para volver con fuerza y ánimo a la rutina. Con centros en Bilbao y Vitoria-Gasteiz —y muy pronto también en San Sebastián—,

sus experimentadas terapeutas ayudarán a recuperar la vitalidad y el equilibrio necesarios para afrontar las exigencias propias del día a día, después de un periodo de descanso que, aunque necesario, a veces convierte la vuelta a la normalidad en un reto. Masajes con cañas de bambú para llenarnos de energía positiva, técnicas inspiradas en el Shiatsu para aliviar tensiones... S'THAI propone un amplio abanico de terapias diseñadas para embellecer y relajar.

New RULES



Por Esther Vila,
Editora de moda
@esthervila8

SANAR con, PROPÓSITO

RSC por una mejor salud mental

La marca HAUS LABS, de venta en exclusiva en Sephora, tiene un compromiso con la inclusión, destacando su aportación a la Responsabilidad Social Corporativa (RSC).

A través de la fundación cofundada por Lady Gaga y su madre, Cynthia Germanotta, *Born This Way Foundation*, la marca busca apoyar abiertamente la salud mental y el bienestar de los más jóvenes, fomentando un mundo más amable, valiente e inclusivo. En este caso, un corrector y un maquillaje, dentro de la gama Triciclone, contribuirán con este apoyo tan necesario a la fundación.

Cosecha responsable para muebles de lujo

Con más de 50 años en el mercado, GLOSTER es una marca comprometida con el medio ambiente de una forma ejemplar. Lo más destacable es su forma de producir es que su materia prima parte de una producción de teca cultivada y cosechada de forma responsable, talando únicamente lo que previamente ha plantado. Cada árbol cortado procede de la siembra realizada por la tercera o cuarta generación de expertos en teca. Un árbol de teca Gloster (*Tectona Grandis*) tiene un ciclo de vida de al menos 50 años, y la madera siempre puede rastrearse hasta su origen. Todo esto, sumado a su diseño, aporta a la marca ese toque de lujo visible en sus muebles.



Moda consciente

La marca de ropa interior SLOGGI GO Sense está diseñada y elaborada con tejidos de fibras sostenibles procedentes de materiales naturales. Es muy respetuosa con el medio ambiente, pero sin dejar de lado la comodidad, gracias a su fabricación sin costuras, que permite que las prendas se adapten al cuerpo como una segunda piel. Además, los bordes con costuras planas garantizan un look elegante e invisible bajo la ropa.

Tradición sostenible

HERNO, con más de 75 años en el mercado, vive en una constante evolución. Desde sus gabardinas y abrigos de cachemira en los años 40 hasta los tejidos de alto rendimiento sostenibles de la última década. La marca invierte constantemente en investigación, tecnología e innovación, con una clara vocación de lujo sostenible.

Su nueva colección, de estilo contemporáneo, se enmarca dentro de estos parámetros y mantiene la elegancia urbana y desenfadada tan ligada a la firma.

Planeta BELIEVERS.



Por Vanesa Peloeche,
Fundadora & CEO de BELIEVERS. Comunicación
creativa para empresas orientadas al impacto positivo
@believers-hub

Lo que aún estás a tiempo de empezar

Cuando hablamos del último trimestre del año, no se trata solo de la cuenta regresiva hacia el 1 de enero: es ese momento mágico que nos invita a reiniciar, a impulsar propósitos que resuenan con lo que somos y aspiramos a ser. Martina (11), Ana (9) y Claudia (9) llenan las conversaciones de entusiasmo: están aprendiendo a programar. Y ese arranque nos inspira a ti y a mí, como madres, tías (mi caso), profesionales o soñadoras, a marcarnos objetivos con intención y propósito.

Programar el mañana para empoderar el presente

Este otoño tengo claro que quiero profundizar en el mundo del código, es el idioma del futuro. Inspirada por el proyecto **Ellas Hablan Código**, en el que tenemos el privilegio de trabajar, y que este verano tuvo un momento inolvidable: compartirlo con S.A.R. la Princesa Leonor y S.A.R. la Infanta Sofía durante un taller en Sant Martí Vell. Un gesto cargado de significado, que reflejó cómo el talento no tiene género ni fronteras, y puso en valor el papel de la mujer en los entornos STEM. La iniciativa, liderada por Eugenia Silva junto a **Generación Code** y apoyada institucionalmente por la **Fundación Princesa de Girona**, concederá durante este trimestre más de 100 becas para niñas y niños entre 8 y 15 años, con intención de seguir fomentando vocaciones tecnológicas en igualdad.

¡Llega MadBlue 2025!

Del 5 al 12 de octubre, **MadBlue Summit** vuelve a llenar Madrid de innovación y propósito. En su quinta edición, reunirá a líderes, emprendedores y expertos para abordar los grandes desafíos globales desde la creatividad, la ciencia y la sostenibilidad. Ya lo he marcado en mi agenda como “inesquivable”, porque si aspiramos a ser parte del cambio, no solo tenemos que escuchar, también inspirarnos y contribuir.

Cocinar sin complicaciones, comer con propósito

En los días de oficina, sigo buscando platos rápidos que no renuncien ni al sabor ni al impacto positivo. Y ahí descubrí **Evernat** (de **Biogran**), la nueva marca vegetal y ecológica de Biogran. Su propuesta de **tempah** ya se ha ganado un hueco en mi cocina: elaborado en Francia con soja de origen local y en formato listo para cocinar, es ideal para quienes buscamos facilidad, sabor y sostenibilidad.

Disponible en variedades **Natural**, **Provenzal** o **Mexicano**, este alimento, rico en proteínas vegetales, se adapta a cualquier tipo de dieta, y me permite seguir viajando mentalmente a través de la gastronomía, incluso entre reuniones. Comida que nutre y conecta con el mundo: justo lo que necesito.



Un destino nuevo cada mes: octubre es Mérida

Mi propósito de conocer un nuevo rincón de nuestro país cada mes me lleva, en octubre, a Mérida, una ciudad que respira historia por cada una de sus piedras. Siempre digo que soy **madrileña**, pero con sangre cien por cien extremeña. Me alojaré en el elegante **ILUNION Mérida Palace 5***, un hotel con alma, ubicado en pleno centro histórico.

Construido sobre un palacio del siglo XV y a escasos metros del Templo de Diana y el Puente Romano, este alojamiento combina el valor arquitectónico con la accesibilidad y el confort más exigente.

Sus 76 habitaciones, su piscina en la azotea con vistas a la ciudad, y su restaurante al aire libre hacen de este lugar un imprescindible para quien quiera vivir una escapada cultural o romántica con todo el encanto del pasado. Dicen que sus hoteles son lugares “donde dormir es despertar”, y no puedo estar más de acuerdo: viajar es reconectar, con la historia, con el presente, contigo misma.

Viajar con propósito y moverse en tren

Este verano recorrí España con **OUIGO**, disfrutando no solo de sus trenes de alta velocidad asequibles, sino de su firme apuesta por un modelo accesible e inclusivo. Su proyecto “**Trenes Inclusivos**”, junto a Fundación Alstom y Fundación Juan XXIII, promueve la inserción laboral de personas con discapacidad intelectual en el sector ferroviario. Porque la sostenibilidad también es dar oportunidades, y cada viaje puede ser parte del cambio.

Los propósitos no esperan a enero.

A veces, el último trimestre del año es el más transformador. Porque ya no se trata de empezar de cero, sino de empezar mejor. De apostar por pequeños gestos que dejan huella: aprender algo nuevo, descubrir un rincón cercano, nutrir el cuerpo con intención, o dejarse inspirar por quienes también creen en un futuro más justo y sostenible.

Este otoño, más que nunca, escribo mis propósitos en presente. Porque el cambio no es una promesa de año nuevo: es una decisión diaria.

Eugenia Silva junto a la Princesa Leonor y la Infanta en Sant Martí Vell (Girona). IG Eugenia Silva
Evernat Tempah (Biogran)
ILUNION Mérida Palace (Foto de Alex Heuvink en Unsplash)



Por Elena Cristina de Sande,
Directora de Relaciones Institucionales de VIDA TV
@elenacst82

Ainhara Viñarás,

directora general de la División
Prestige de Shiseido en España,
impulsa Ulé, la marca vegana y
trazable del grupo japonés

¿Qué te inspiró a apostar por un enfoque tan innovador y sostenible con la marca Ulé?

Cuando pensamos en el desarrollo y creación de la marca Ulé, nos dimos cuenta de que había un espacio de oportunidad para crear una marca de cosmética selectiva, altamente trazable, sostenible y consciente con el planeta. Hasta el momento se habían desarrollado marcas naturales o denominadas *clean*, pero no había ninguna que combinara eficacia, rigor y sensorialidad al nivel de una marca de cosmética selectiva. Fue entonces cuando vimos una oportunidad de negocio. Como misión, decidimos generar un cambio consciente en la industria cosmética. Con esta marca, sostenible y vegana, queríamos mantener toda la eficacia de cualquier marca del Grupo Shiseido y, al mismo tiempo, ofrecer la sensorialidad y el placer que caracteriza a una marca selectiva.

¿Cómo seleccionaron las plantas protagonistas, como el Coleus, la Centella y el Tulsi, para las fórmulas?

Al principio no sabíamos si queríamos formular con plantas, minerales, algas, etc. Colaboramos con más de treinta expertos externos a la compañía y, en un momento dado, cuando decidimos trabajar con plantas, comenzamos a colaborar con el etnobotánico Patrice André, de gran reputación y experiencia. Él nos recomendó utilizar estas plantas para la línea que queríamos: un tratamiento apto para todo tipo de pieles —hombres y mujeres, dermis sensibles y con distintas necesidades—. Elegimos el Coleus, que protege la piel; la Centella, regenerante; y el Tulsi, antioxidante. Patrice André nos recomendó trabajar con estas tres plantas exóticas, pero cultivadas cerca de donde el Grupo Shiseido fabrica.

¿Qué aporta la mezcla Pure Botanic Blend™ a la piel?

Pure Botanic Blend™, que combina estos tres ingredientes hasta en un 55 % en algunos productos —especialmente en los serums—, trabaja en la resiliencia de la piel. Nuestro objetivo es que, al usar cualquier producto Ulé, la piel luzca sana, flexible y notablemente hidratada y luminosa. Además, otros productos incluyen ingredientes naturales adicionales para tratar necesidades específicas o aportar beneficios concretos.

¿Hay algún ingrediente o fórmula que consideres “estrella” dentro de la línea Ulé?

El ingrediente estrella es Pure Botanic Blend™. Actualmente, el producto más destacado es el sérum de vitamina C lanzado el año pasado, que contiene un alga antioxidante de China y aporta luminosidad a la piel.

Su color naranja es natural, sin conservantes ni colorantes. También destacan dos tratamientos de noche: un sérum y una crema. Esta última activa la melatonina durante la noche, favoreciendo un sueño reparador y despertando con una piel más descansada y relajada.

¿Cómo se logra equilibrar la eficacia cosmética con el compromiso medioambiental en el desarrollo de productos?

No es fácil. Nos costó encontrar un compromiso entre sostenibilidad y eficacia, guiándonos siempre por altos estándares de calidad. Nuestros científicos supervisan estas fórmulas en nuestros laboratorios en Francia. Gracias a un exhaustivo análisis protonómico de las plantas y a una formulación innovadora, hemos podido extraer más de 139 moléculas y crear nuevos ingredientes para el INCI, algo poco habitual. Hemos realizado más de 400 pruebas y trabajado con numerosos expertos.

Además, somos muy estrictos con los sellos de seguridad: cualquier producto Ulé está certificado por Orius (Reino Unido), lo que garantiza trazabilidad, veganismo y pureza. También hemos desarrollado un *packaging* sostenible: vidrio ultraligero, con tapones biológicos de madera y aglutinantes vegetales, reduciendo la huella de carbono sin sacrificar el diseño sensorial y selectivo.

¿Qué ventajas ofrecen los cultivos verticales frente a los métodos tradicionales de obtención de ingredientes?

Los cultivos verticales ofrecen múltiples beneficios. A diferencia de la agricultura tradicional, que seca y transporta plantas a largas distancias, nuestros cultivos verticales se realizan en torres hidropónicas y aeropónicas, recreando el hábitat original de las plantas (luz, temperatura, humedad). Esto permite un crecimiento más rápido, sin pesticidas, aprovechando al máximo raíces y hojas. Además, el 95 % del agua utilizada se recicla. Todo esto reduce la huella de carbono y garantiza ingredientes frescos y sostenibles.

¿Cuál es el reto más grande al llevar una marca con valores sostenibles al gran público?

El mayor reto es darla a conocer. Decidimos no firmar la línea como Shiseido para que el consumidor joven no percibiera *greenwashing* y entendiera que Ulé es independiente. Esto requiere muchos recursos y tiempo para ganar la confianza tanto del consumidor como de los asesores de belleza. También hay confusión respecto a los *claims* sostenibles, debido a la falta de regulación o estándares claros, por lo que transmitir que un producto es 100 % trazable, sostenible y eficaz es un verdadero desafío.

E

En varios foros has hablado del “gap de inseguridad” que enfrentan muchas mujeres jóvenes. ¿Qué consejo les darías a quienes están comenzando en su carrera profesional? Siempre digo: sin miedo, sin pereza, sin vergüenza. Hay que apostar y equivocarse, porque de los errores se aprende. Es importante buscar referentes, en la industria, en el deporte o en la vida personal, y participar en programas de *mentoring*, que, aunque están más establecidos en EE. UU., resultan fundamentales para el desarrollo profesional.

¿Tuviste algún referente o mentor/a que marcara tu camino en la industria de la belleza?

He tenido muchos referentes. Trabajé en L'Oréal y en el Grupo Shiseido, donde aprendí de profesionales muy válidos que desarrollaron grandes marcas a nivel mundial. A nivel personal, destaco a Ana Lamas, presidenta de Women CEO y de Fiverooms, y a Cruz Sánchez de Lara, vicepresidenta de *El Español*, por su liderazgo y apoyo a la visibilidad de otras mujeres.

¿Qué iniciativas está impulsando Shiseido para promover la igualdad y el empoderamiento femenino dentro de la empresa?

Trabajamos para avanzar en igualdad de género y empoderamiento a través de la belleza y la innovación responsable. En 2019, en Japón, se lanzó el 30 % Club Japan, con el compromiso de garantizar que al menos un 30 % de los puestos de liderazgo estén ocupados por mujeres.

¿Cómo se puede comunicar una visión tan culturalmente rica como la japonesa en un mercado global como el español?

La cultura japonesa es muy cuidadosa con la piel y aspira a luminosidad y perfección, lo que resulta inspirador para Occidente. Adaptamos nuestras formulaciones y campañas al mercado local, pero siempre incorporando guiños a la tradición japonesa, como en la línea *Future Solution*, cuyos envases están inspirados en la ceremonia del té.

¿Qué significa para ti liderar una división tan emblemática como Prestige en Shiseido?

Para mí es un orgullo. Shiseido siempre ha tenido la voluntad de mejorar la vida de las personas. Liderar la división Prestige, donde está la marca madre, es una gran responsabilidad, pero también una tarea apasionante: implica innovar, contribuir a los resultados de la compañía y mantener un equilibrio entre innovación y respeto a la tradición, utilizando los ingredientes japoneses más preciados y cuidando la sensorialidad de las fórmulas.



Ainhara Viñaras, directora general de la División Prestige de Shiseido en España.

GRAN PLAZA 2 

CIUDAD DE MODA. CIUDAD DE OCIO.

aquí está

Sea cual sea
el motivo de tu visita, aquí está.

RESTAURACIÓN / MODA / OCIO / CINES

M-50 SALIDAS 79 Y 83 MAJADAHONDA
LÍNEAS DE AUTOBÚS 652 / 620



www.centrocomercialgranplaza2.com

Sin mesas,
no hay paraíso



ANSÓN Y AMIÉN

*Fotografía ROMÁN CEPEDA
Agradecimientos EL PATIO DE CLAUDIO*

La ARMONÍA

en EL PATIO DE *Claudio*

Hace tiempo, especialmente a raíz de la pandemia causada por el coronavirus, que la estética ha adquirido un poder fundamental en la vida de los restaurantes. La escenografía interior y exterior resulta muchas veces determinante para que el cliente elija un estilo u otro.

Quizá por eso, FEARLESS ha elegido para este reportaje un lugar donde se combinan y armonizan extraordinariamente bien la cocina con la sala, el placer de la gastronomía con la estética del interiorismo.

Y dos protagonistas de ese espacio, El Patio de Claudio, son Mario Valles, al frente de la cocina, y María Santos, arquitecta interiorista con una amplia trayectoria en el diseño de viviendas de lujo, que se ha introducido en el mundo hotelero con la renovación integral del Hotel Único de Madrid, propiedad de la familia Guardans.

El restaurante del Hotel Único estuvo dirigido durante 15 años por Ramón Freixa, quien lo situó al nivel de la alta cocina. Hace unos meses se trasladó a la calle Velázquez para inaugurar Ramón Freixa Tradición, y ahora es Mario Valles quien asume la dirección gastronómica del Hotel Único.

Mario Valles se ha formado en la escuela de Paul Bocuse y ha pasado por cocinas como la de El Cellar de Can Roca, desarrollando con el tiempo un estilo propio inspirado en la tradición francesa, con un toque contemporáneo y personal.

El Patio de Claudio refleja ese estilo, una combinación de técnicas refinadas con una propuesta más accesible, donde destaca el producto fresco y de temporada.

Paralelamente, María Santos ha sustituido, en el interiorismo, la antigua paleta oscura por tonos más luminosos y naturales, incorporando maderas de roble en molduras y mobiliario, tejidos como el lino en las paredes y detalles en latón envejecido que refuerzan la sofisticación del conjunto.

Como es natural, la reforma también alcanza al restaurante del hotel, El Patio de Claudio, que se convierte así, de la mano de Mario y de María, en un bistró elegante y abierto al barrio, en plena sintonía con la filosofía de renovación que ha guiado el trabajo de Santos.

Aprovechando nuestro encuentro, les pregunté cuál creían que era el aspecto más importante en la restauración en este momento: la cocina o la escenografía, la estética, el diseño, la belleza.

Como es natural, Mario afirmó estar entusiasmado con el trabajo de María, que le iba a permitir personificar y consolidar más sus creaciones estéticas. Por su parte, María señaló que, sin la cocina de Mario, el escaparate, el escenario, no sería nada.

Para mí ha sido una experiencia muy enriquecedora comprobar que, cada vez más, la gastronomía se entiende como una armonía y que, al mismo tiempo que esa armonía debe abarcar la cocina, la sala y la bodega, también tiene que abarcar el interiorismo y la belleza.







MANERO

a su
*ma-
nera*

Entre la memoria de una calle alicantina y el pulso cosmopolita de Madrid, CARLOS BOSCH y RAQUEL GIMÉNEZ han levantado un imperio sensorial llamado Manero. Juntos han logrado redefinir el lujo español, marcando tendencia dentro y fuera del país.

Fotografía OCTAVIAN CRACIUN
Texto MARCO DE PABLOS







E

El callejero de cualquier metrópolis del mundo, además de orientar, a veces también puede inspirar. Basta con pasear por el madrileño barrio de Las Letras para comprobarlo en primera persona. A pocos metros de ese enclave se encuentra uno de los *hotspots* más vibrantes y codiciados de la capital, pero para comprender su origen, hay que remontarse a otra ciudad. Una con un ritmo mucho más sosegado, con olor a sal y alma mediterránea. En la calle del Médico Manero Mollá, en Alicante, nació hace años una idea destinada a trascender su esquina. Entre la memoria y el nombre de un facultativo que enfrentó una pandemia y la intuición de dos empresarios adelantados a su tiempo, surgió Manero, un restaurante que hoy redefine el lujo español.

“Manero es un concepto de lujo marca España. Es el lugar donde la música, la comida, la bebida y el interiorismo se encuentran en un ambiente de diversión y placer, generando de forma natural un epicureísmo contemporáneo”, señala Carlos Bosch, quien, junto a Raquel Giménez, está al frente de este espacio, capaz de hacer converger los cinco sentidos nada más atravesar el dintel de su puerta. Para ella, “es la expresión del buen vivir mediterráneo con una sofisticación atemporal. Es ese espacio donde te sientes especial, donde todo está pensado para que disfrutes, pero sin perder la calidez que nos define como españoles”. Ambos conforman no solo la mejor dupla en lo empresarial, sino también en lo personal, y, como tal, saben de lo que hablan. Lo han construido desde sus cimientos.

En 2008, mientras una crisis económica azotaba el país, Carlos abrió El Portal en su “terreta” natal, que fue reconocido durante varios años como el mejor bar de España por la crítica especializada. “Allí creamos una categoría nueva en el mundo de los bares españoles”, recuerda. Tras una década desarrollando ese concepto, vio la oportunidad de crear algo escalable, capaz de representar el lujo de la gastronomía y la hostelería española en un formato que pudiera viajar. Así, en diciembre de 2017, Manero entra en escena con un local ubicado en la vía inicialmente citada.

“Yo me uní al proyecto desde el principio”, recuerda Raquel, y añade: “Carlos y yo realizamos un trabajo de investigación intenso, viajamos por los locales más interesantes de Europa para conceptualizar una marca de lujo española con identidad propia. Mi formación es en comercio internacional, pero gran parte de mi vida la he dedicado a la moda, creando mi propia marca de complementos. Esa sensibilidad por el diseño y la estética fue clave para dar forma a lo que Manero es hoy”.

“La evolución ha sido increíble”, coinciden. En marzo de 2021 inauguraron Manero Claudio Coello, en Madrid, justo cuando comenzó la pandemia. Un año después, en marzo de 2022, llegó Manero Balmis, también en Alicante, un concepto de bar

con terraza. En septiembre de 2024 abrieron su “espacio más ambicioso hasta la fecha”, Manero Marqués de Cubas, donde nos encontramos, que combina bar, bistró y club de copas con música. Finalmente, el pasado mes de julio, Campari Bar Manero aterrizó en el Hotel Don Carlos de Marbella. “Cada apertura nos ha enseñado algo nuevo”, concluye Carlos. “Hemos ido refinando el concepto, escuchando a nuestros clientes, pero siempre manteniéndonos fieles a ese espíritu de autenticidad con sofisticación”.

Cuando se les pregunta por su mayor desafío, son contundentes: “Mantener la esencia y el estándar de calidad en cada local. Cuando creces, la tentación es replicar exactamente lo mismo, pero eso no funciona. Madrid es exigente, rápida y cosmopolita. Marbella tiene ese aire internacional pero más relajado, más veraniego. Alicante es nuestra casa, nuestras raíces”. Además, matizan: “La elección de estas ciudades no fue casual. Alicante surgió de manera natural, porque es donde nacimos. Madrid era inevitable si queríamos demostrar que podíamos competir al más alto nivel, mientras que Marbella representa ese lujo mediterráneo internacional que encaja perfectamente con nuestra propuesta”. “Todas estas ciudades tienen algo en común: un público que valora la buena vida, que entiende de gastronomía y que busca experiencias. No buscábamos simplemente crecer por crecer. Queríamos lugares donde Manero tuviera sentido, donde pudiera aportar algo único”, añade Raquel.

Y es que en estos locales nada está ahí por azar. “Son bares como si hubiesen sido creados hace 100 años, de estilos dispares, desde Art Decó hasta neoclásico, y siempre con mucha intervención artística”, explica Raquel. Carlos precisa: “Nos gusta contar historias con los espacios. Queremos que la gente se sienta como en su mejor casa”. Esa narrativa visual convierte cada visita a Manero en algo más que una cena o una copa. Hasta los baños tienen su aquel, con chistes de Chiquito de la Calzada sonando a todo trapo, porque el humor no está exento de formar parte del lujo.

“Buscamos espacios que tengan potencial para contar una historia, para crear una experiencia memorable”, señala Carlos, mientras Raquel apostilla: “Y también miramos el entorno arquitectónico. Nos gustan los edificios con historia, con carácter. Espacios que nos permitan intervenir y crear algo único. No queremos estar en cualquier sitio; queremos estar donde podamos hacer algo especial. Cada Manero tiene una identidad distinta. No hay ninguno que se parezca a otro, pero todo el mundo sabe que son Manero. Eso es muy difícil de conseguir”. Para ello, cuentan con la ayuda de uno de los mejores: Lázaro Rosa-Violán, con quien colaboran, y a partir de ahí trabajan en equipo. “Viajamos constantemente, compramos piezas únicas, buscamos ese equilibrio entre elegancia y calidez. No queremos espacios fríos”, concluye Carlos.

En el mundo de Bosch y Giménez, la experiencia del cliente es sagrada. “Puedes tener el mejor producto del mundo, pero si el cliente no se siente bien, no vuelve”. Por ello, la calidad de sus propuestas, la atención personalizada y un entorno distintivo constituyen los tres pilares fundamentales de su ADN.

El grupo GastroPortal, matriz de Manero, cuenta ya con más de 300 empleados —200 de ellos en dicho establecimientos— y ha implementado un modelo laboral que rompe con los clichés del sector. Sueldos por encima del mercado, horarios estables, incentivos que pueden elevar el salario hasta un 40% y una cultura de respeto mutuo. “Manero es familia. El equipo, los proveedores, los clientes habituales... todos somos parte de lo mismo”, dice Raquel.

Esa visión humana, combinada con un sentido estético impecable, ha convertido a Manero en una de las marcas más reconocidas del país, con numerosas distinciones a sus espaldas. Pero, más allá de los galardones, la verdadera validación llega de quienes llenan sus mesas noche tras noche, “la mejor publicidad”, según Raquel.

d Desde hace unos años, la ciudad del kilómetro 0 ha visto cómo se multiplicaban día tras día las aperturas de locales gastronómicos, ofreciendo un abanico enorme de posibilidades y propuestas. “No intentamos competir copiando. Hacemos lo nuestro, con nuestra identidad. Nos diferenciamos por la coherencia: lo que prometemos, lo cumplimos. Y por la pasión”, dice Raquel. Carlos asiente: “La competencia te obliga a mejorar, pero nosotros no nos obsesionamos con ella. Nos obsesionamos con hacer las cosas bien”.

Esa manera, nunca mejor dicho, de entender un sector se refleja en cada detalle de su oferta culinaria. Y es que, como bien dice Raquel: “Los clásicos son nuestra base”. Entre sus platos estrella destacan el bocata de calamares, el pepito de ternera, los sazones, los ibéricos o los bikinis, junto a creaciones icónicas propias de su Caviar Bar, que Carlos describe como “todo un desarrollo de bocados”. La coctelería, al igual que los vinos, juega un papel fundamental en la experiencia Manero. “Hemos desarrollado durante estos años un control de unos 50 vinos propios de diferentes zonas de España: blancos, tintos, rosados, hasta vinos naturales, cava y champán. Tenemos la única marca registrada en champán española y desarrollamos nuestros propios ensamblajes”, explican.

Otra de sus novedades es el concepto del Campari Bar, que, como cuenta Bosch, es una idea creada por ellos mismos y “no se trata de ningún patrocinio”, sino de un espacio que fusiona la cultura italiana del aperitivo —con

los célebres spritz y negroni— con la esencia del universo que han construido. “Es una barra especial que da valor a dos marcas de lujo en una experiencia más amplia y selecta”, añade.

C Con el paso del tiempo, esa coherencia les ha permitido crecer sin perder el rumbo. “Hemos tenido mucha suerte. No creo que nos hayamos equivocado mucho —reflexiona Carlos—. Hemos cometido pequeños errores, sí, pero nos han ayudado a avanzar constantemente, a perfeccionar nuestra oferta. Más que grandes fallos, lo que hemos tenido es una evolución constante: un acierto continuo en la búsqueda de la calidad y el servicio”.

El futuro de Manero se expande sin prisa, pero con ambición. Portugal y Francia asoman en el horizonte, y nuevos conceptos —Manero Café, una tienda delicatessen con servicio de bar; y Casa Manero, un hotel boutique — prometen ampliar ese universo donde gastronomía, diseño y cultura se funden en un mismo relato.

“Me gustaría que, cuando alguien piense en disfrutar de la vida, celebrar algo especial o simplemente quiera darse un capricho, piense en Manero”, apunta Carlos, y completa: “Que seamos sinónimo de buen vivir y que hayamos logrado expandir ese concepto más allá de España, demostrando que el lujo español tiene su propia identidad, su propia voz”.

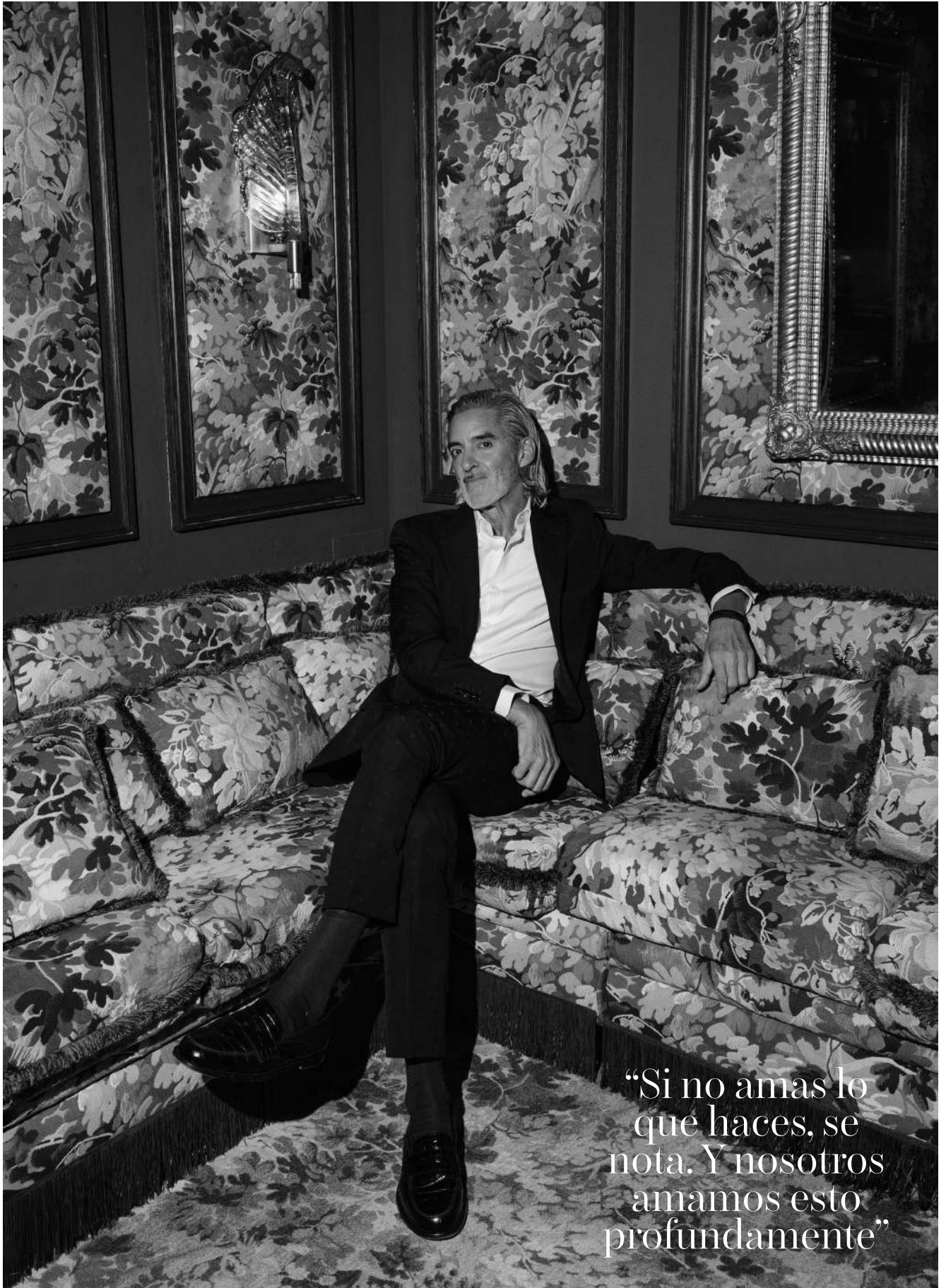
De momento, lo están haciendo. Lo que comenzó en una calle de Alicante se ha convertido en una filosofía que trasciende la hostelería, un estilo de vida donde cada detalle importa y cada experiencia cuenta. Un lugar para disfrutar y para recordar. Lo saben, por eso, sentencian: “Si no amas lo que haces, se nota. Y nosotros amamos esto profundamente”.

“La
competencia
te obliga a
mejorar, pero
nosotros no nos
obsesionamos
con ella. Nos
obsesionamos
con hacer las
cosas bien”









“Si no amas lo
que haces, se
nota. Y nosotros
amamos esto
profundamente”



LA PENÚLTIMA CENA *by* MANERO



Manero volvió a demostrar su dominio en el arte de recibir. En una noche reservada para los más cercanos, el local reunió a un grupo de fieles adeptos que, con los años, se han convertido en parte de su historia. En una de las esquinas, una mesa se cerró al mundo cuando corrieron las cortinas: comenzaba una cena en petit comité. Mariscos, caviar y otras especialidades desfilaron con la precisión y el gusto que definen la casa. Todo salió a pedir de boca, con esa manera inconfundible que solo ellos dominan.



Carlos Bosch & Raquel Giménez

Ambos se convirtieron en auténticos anfitriones de la velada. Con una sonrisa constante, recibieron a cada invitado tras una intensa jornada de fotos. Su energía y hospitalidad fueron el alma de la noche, brillando dentro y fuera del objetivo.

Vilató

El artista se encontraba, literalmente, como en casa. Sus coloridas obras son lo primero que salta a la vista al adentrarse en Manero Marqués de Cubas. Su arte cautivó a Bosch y Giménez desde el primer momento... y, desde entonces, también a nosotros.



Carola Baleztena & Emiliano Suárez

Actriz, modelo y, desde ahora, asidua a esta sección de nuestra cabecera, Carola irradia luz y estilo en cada aparición. Tal como se comentó durante la velada, todo apunta a que podría ser la próxima anfitriona. A su lado, Emiliano Suárez, tercera generación de la prestigiosa familia joyera cuyo apellido es sinónimo de excelencia. Empresario creativo y visionario, lidera proyectos como "Opera Garage", un espacio que combina arte y música de una forma tan original como él mismo.





Enrique Solís

Su amistad con Carlos y Raquel está por encima de todo. Por eso, a pesar de no prodigarse demasiado en los actos sociales que conlleva la vida madrileña, no quiso perderse esta cita. Amante de la gastronomía y el buen comer, disfrutó de la velada como solo él sabe hacerlo. Actualmente, es responsable de Desarrollo de Negocio en Salomon 1965 y socio de One Shot Hotels.

Adolfo Suárez

Nieto del primer presidente de la democracia española, Adolfo Suárez Illana, esta tercera generación del apellido Suárez ha decidido emprender su propio camino. Hace pocos meses se presentó en el mundo taurino, una afición que combina con la abogacía. Tradición y carácter en igual medida.





GiGi Sarasola & Sarita Zaldívar

Fernando Sarasola, más conocido entre sus amigos como Gigi, es abogado, empresario inmobiliario y apasionado del arte —no podía ser de otra manera—. Junto a Sarita Zaldívar, arquitecta de profesión, forman una de esas parejas que transmiten complicidad y elegancia en cada gesto. Así lo demostraron en este encuentro.





Si la vida te da limones, **Bordallo Pinheiro** los celebra en **Casa Chamberí**



La icónica cerámica portuguesa Bordallo Pinheiro celebró el Día Internacional del Limón con una nueva colección dedicada a este fruto, convirtiendo la mesa en un lienzo creativo donde el amarillo se convirtió en el protagonista.



En el corazón de Madrid, Casa Chamberí, ubicado en el número 8 de la calle Monte Esquinza, ha abierto sus puertas con el objetivo de consolidarse como un espacio donde el arte, el diseño y el interiorismo se encuentran para generar experiencias únicas. Este 2025, la icónica cerámica portuguesa Bordallo Pinheiro, que celebra 141 años de historia, eligió este escenario para presentar su nueva colección *Limón*, un homenaje a la frescura y luminosidad mediterránea. La presentación coincidió con el Día Internacional de esta fruta.

Inspirada en los contrastes de este cítrico —ácido y brillante por fuera, cristalino

por dentro—, la colección reinterpreta los códigos naturalistas de Bordallo Pinheiro con un enfoque contemporáneo. Jarras cuyos mangos nacen de ramas de limonero, platos y cuencos que reproducen la geometría de la fruta cortada, y esmaltes amarillos vibrantes combinados con interiores más suaves convierten cada pieza en un equilibrio entre vitalidad y sofisticación. La colección se mostró junto a la emblemática serie *Fresas*, invitando a experimentar con combinaciones audaces y llenas de color.

El recorrido por Casa Chamberí, espacio que encabeza la interiorista Blanca Barrera Cuadra, confirmó que aquello se trata de un

lienzo abierto a la creatividad, donde arte y diseño convivirán en armonía. Como ella misma explica: “Este espacio no solo será un punto de encuentro, sino también un motor de innovación y creatividad, en el que compartir nuestra visión del mundo de la estética y lo bonito”.

Con la colección *Limón*, Bordallo Pinheiro y Casa Chamberí convierten la mesa en un escenario de creatividad y sofisticación, donde cada detalle —color, forma y textura— celebra el arte de vivir bien y convierte lo cotidiano en una experiencia que, como el limón, es intensa pero nunca amarga.



EL “SABER HACER” de PUEBLA



Por *María Jesús Puebla*,
Directora y Fundadora de Savoir Faire.
Agencia Boutique de Comunicación especializada en lujo, lifestyle y gastronomía
@savoirfares!

El otoño se moja en aceite

RINCÓN DE LA SUBBÉTICA 500ml. PVP 24,50€

Un AOVE ecológico, obtenido con aceitunas de la variedad Hojiblanca en los primeros días de la cosecha. Procede de fincas seleccionadas, ubicadas en el Parque Natural de las Sierras Subbéticas y amparadas bajo la D.O.P. Priego de Córdoba. Son olivos tradicionales, de montaña, con un microclima envidiable que los expertos cuidan durante todo el año. Ha sido reconocido como Mejor AOVE del mundo durante ocho años consecutivos (2016-2024) y respaldado por más de 660 premios nacionales e internacionales. Es una auténtica obra maestra para los paladares más exigentes.



AUBOCASSA VIRGEN EXTRA 500ml. PVP 21,90€

Un AOVE mallorquín, elaborado exclusivamente con aceitunas de la variedad Arbequina en una finca histórica del siglo XII. Combina tradición y tecnología para ofrecer un aceite fresco y aromático, con notas verdes de hierba, alcachofa, tomate y almendra. Más que un producto gastronómico, es una experiencia que conecta con la cultura y el paisaje de la isla. Reconocido por su pureza y elegancia, se ha consolidado como un referente entre los grandes aceites de oliva del mundo.



RESERVA FAMILIAR PICUAL 500ml.
PVP 19,00€

El Reserva Familiar Picual de Castillo de Canena es un AOVE de cosecha temprana, elaborado con aceitunas verdes de la variedad Picual, molturadas en frío pocas horas después de su recolección. Reconocido con 100 puntos en la guía *Flos Olei*, presenta un frutado verde intenso con notas vegetales y aromáticas. En boca es equilibrado, con amargor medio y picante progresivo. Rico en polifenoles y antioxidantes, destaca por su complejidad, frescura y estabilidad, siendo uno de los productos más emblemáticos de la marca.



ACEITE DE OLIVA EXTRA HOJIBLANCA 500ml. PVP 18,50€

Este aceite de Finca La Torre, elaborado con aceitunas verdes de cosecha temprana, cuenta con certificado en Agricultura Biodinámica. Se obtiene mediante extracción en frío en octubre, preservando al máximo su calidad y propiedades saludables. De aroma intenso a tomate y hierba recién cortada, ofrece en boca un amargor y picor equilibrados. Versátil y elegante, es el aliado perfecto para ensaladas, pescados y carnes.



FEARLESS foodies



Por Isabel Aires,
Directora y fundadora de la Agencia de comunicación de
gastronomía AIRES NEWS
@isabelaires

Una temporada para brindar, saborear y cuidar(se)

¡Bienvenido, otoño! Sabes que no eres mi estación favorita, pero eres tan bucólica, tienes unos colores tan increíbles y nos das unos productos tan buenos, que hay que quererte... Para alegrar esta temporada, vamos a hacer planes para seguir viajando a través de los sabores. Desde un restaurante exótico que nos lleva al Líbano, hasta un plan de vendimia para mancharnos las manos -y los pies- de uva y tradición. Podemos refugiarnos en una terraza climatizada, cuidarnos con unas pruebas médicas de nutrición que nos recuerden que el bienestar también se saborea y terminar brindando con un vino de nombre tan divertido como inolvidable. Porque las vacaciones quedaron atrás, pero el placer de disfrutar se alarga con cada plan que el otoño nos pone sobre la mesa.

Vamos a empezar viajando con el paladar en el restaurante libanés **Chez Michel**, que hace apenas un año abrió su segunda sede en Madrid, entre Cuzco y Plaza Castilla, tras el éxito de su primer local en Alcorcón. Al frente está el chef Michel, un cocinero trotamundos que ha creado lo que él llama “*Twisted Lebanese Cuisine*”: una propuesta que respeta las raíces de su tierra, pero con un toque creativo y personal.

Así, la carta del restaurante -casi toda sin gluten y cerca de un 60% vegetariana- tiene platos tan originales como el propio *Twisted Lebanese*, una cama de salmón flameado con hummus especiado, garbanzos rebozados en wasabi, emulsión de jalapeños y soja dulce con sésamo negro; el ceviche libanés; o el pollo de corral deshuesado, en cuya lista de ingredientes figuran los tres productos favoritos del cocinero: granada fresca, berenjena y pistacho (que, además, lo reboza). Ingredientes que también lleva su premiado postre *Viral Chez Michel Chocolate Dubai*, que bien merece la visita.

Seguimos de viaje y, esta vez, ponemos rumbo a la Ribera del Duero, porque en **Pradorey** vuelven las Jornadas VIP de la Vendimia, un planazo de otoño para conocer en primera persona todo el proceso para obtener sus vinos: desde la recolección y cata en el viñedo, pasando por el despalillado, hasta el pisado tradicional y la cata del mosto recién obtenido.

A continuación, tras un almuerzo para reponer fuerzas, en el que, por supuesto, no falta el vino, se visita la bodega y se prueban dos de sus referencias de alta gama. La divertida y didáctica experiencia para toda la familia tiene un precio que oscila los 75€ por persona (niños a partir de 4 años, 45€). Además, la propuesta se puede completar con un menú degustación de cinco pases en la

Posada del siglo XVII, y existe la opción de quedarse a dormir para disfrutar aún más de sus instalaciones.

Hay 13 fechas disponibles durante los fines hasta el 26 de octubre, y las plazas son limitadas. Entra en pradorey.es y reserva para descubrir por qué es una de las bodegas más visitadas de la Ribera del Duero.

Yo quiero alargar el verano todo lo que pueda, y uno de mis sitios favoritos para hacerlo es **El Jardín de Arturo Soria**. Su terraza techada es perfecta haga el tiempo que haga y, además, mientras dure el calor, cuenta con un jardín espectacular para quienes, como yo, se resisten a dejar de ver las copas de los árboles sobre sus cabezas. Aún así, su *chill out* con calefactores está disponible todo el año para cubrir esa necesidad.

En este restaurante siempre encuentro platos que me hacen volver: desde las novedades de temporada o alguno de sus arroces, hasta esos clásicos que nunca fallan, como los torreznos de Soria con patata revolcona, los huevos rotos con txistorra de Navarra o el pulpo a la brasa con espuma de patata. Este otoño, la experiencia se completa con el regreso de los espectáculos en su sala, hay que estar atento a sus redes sociales para descubrir todas las novedades.

Siempre os hablo de restaurantes y de disfrutar comiendo, pero cada vez

es más común encontrarse con intolerancias, alergias o digestiones pesadas que pueden quitarle la gracia (y las ganas) a salir a comer o cenar. Para quienes estén pasando por esto, quiero contaros que me estoy realizando los tests genéticos del **Dr. Jorge Dotto**, especialista en anatomía patológica, molecular y genética, que además inicia ahora una gira internacional para presentar sus libros y estudios sobre nutrición.

Con una simple muestra de saliva se obtiene información clave sobre el sistema inmune y metabólico, lo que permite diseñar una estrategia nutricional personalizada. También, dispone de otros tests específicos enfocados a reducir migrañas, mejorar el rendimiento deportivo o incluso optimizar la fertilidad. Todo el proceso es sencillo y se realiza desde casa, con dos citas

online incluidas: una consulta con el doctor, que explica el diagnóstico, y otra con una nutricionista especializada, que traduce los resultados en un plan de alimentación adaptado a tu ADN.

No te pierdas toda la info en jorgedotto.com

¿Brindamos por un otoño glorioso? Yo pienso hacerlo con una copa de un vino tan divertido como gustoso, **Qué bonito cacareaba 2023**, la vigésima añada del blanco más emblemático de Bodega Contador, en La Rioja. Este vino es toda una joya de edición limitada —solo se han producido 7.000 botellas— y combina con maestría tres variedades: Viura (41%), Garnacha blanca (39%) y Malvasía (20%). A la vista, luce un amarillo brillante que ya anticipa su personalidad. En nariz despliega aromas cítricos y de frutas blancas, mientras que en boca sorprende por su frescor y vivacidad, lo que lo convierte en un vino perfecto tanto para disfrutar de aperitivos como para acompañar un almuerzo. Yo me lo imagino junto a una tabla de quesos frescos y azules, aunque también marida de maravilla con pescados y mariscos como plato principal.

¡Chin chin!



Bodegón de hummus, Twisted Lebanese y Steak Tartar, Chez Michel



Salón, El Jardín de Arturo Soria

QUE BONITO CACAREABA 2023



Fachada Pradorey

ANA en acción



Por Ana Escobar,
CEO agencia Acción y Comunicación
@anaescobarayc

Otoño en cinco actos

Aunque para la mayoría el otoño supone la vuelta a la rutina, prisas e interminables tardes en las que el sol nos abandona antes de lo que deseáramos, siempre hay otro prisma desde el que mirar la vida. Echen el freno y no sean pesimistas, que lo mejor está siempre por llegar. Y es que, si lo pensamos fríamente, nunca tenemos la ilusión y la curiosidad en un nivel tan elevado como ahora, cuando tratamos de adivinar qué nos deparará el resto del año. Me da pavor pensar que me he perdido algo en estos meses de relax, por eso, para mí, el otoño significa descubrir lugares en los que llenarse el alma, alimentar el espíritu y satisfacer el estómago. Les propongo cinco planes para descubrir la estación más variopinta desde la mesa.



LE BISTRAMAN. Las estaciones acompañan a la alta cocina francesa

Francia y su gastronomía son una fuente inagotable de placer; quienes la conocemos terminamos gritando “*¡Ob là là!*” con cada plato. Aunque nos apetezca, hace años que no es necesario cogerse un avión para disfrutarla: Madrid tiene el privilegio de contar con uno de los máximos exponentes de la alta cocina francesa en nuestro país. Reconocido con dos soles Repsol y recomendado por la Guía Michelin, sutileza, técnica y *savoir faire* son la perfecta descripción de Le Bistroman. El restaurante, dirigido por el chef Stéphane del Río y el empresario hostelero Miguel Ángel García Marinelli, brinda una propuesta culinaria basada en recetas clásicas de la cocina gala, aligeradas y actualizadas mediante técnicas contemporáneas y guiños de autor. Al menos una vez al año hay que ir, y el otoño es uno de los mejores momentos. El producto de temporada llena la carta y da lugar a platos perfectos con los que hacer frente a esos termómetros que empiezan a descender. Entre sus indispensables: el foie gras casero de pato, el *paté en croûte*, los caracoles rellenos con *persillade* clásica o la sopa de cebolla hojaldrada con queso Comté. *¡Chapeau!*



QUINQUÉ.
El bistró a la madrileña de Carlos Griffo

A la mayoría de nosotros nos gusta tenerlo todo atado y bien atado; esto es, controlar qué y cómo se va a suceder cada episodio de nuestra vida. Esto parece que no va con el chef Carlos Griffo. En su restaurante Quinqué, cada día es una nueva aventura para él y su equipo: en función de lo que encuentre en el mercado, así conforma la carta diaria del local. De sobra conocido por los morros más finos, desde su apertura la cocina de mercado y los productos de temporada son los grandes protagonistas de Quinqué. Haciendo gala de la rica despensa otoñal, en su mesa no faltan por estas fechas escabeches, guisos, caza, pescados y recetas de siempre, que se combinan con técnicas sutiles y un enfoque fresco e innovador. Ahora, tras años de éxito y con una clientela fiel, Quinqué camina por una nueva etapa, pero sin perder de vista sus raíces. El chef lleva los sabores tradicionales a un nivel superior. Su creatividad se une a la esencia de los ingredientes frescos y de proximidad, dando lugar a platos que combinan técnica, elegancia y autenticidad.



MONTIA.
El universo del chef Dani Ochoa

La vida siempre nos pone piedras en el camino, pero la mejor decisión es no quedarse de brazos cruzados y hacerles frente. Esto pensó el chef Dani Ochoa cuando un incendio en 2021 le obligó a cerrar las puertas de su restaurante Montia (San Lorenzo de El Escorial, Madrid); no iba a dejar que el fuego acabara con su proyecto de vida, y decidió surgir de las cenizas más fuerte que nunca. Reconocido con una estrella Michelin y dos soles Repsol, el chef y su equipo defienden en Montia una propuesta profundamente ligada a la Sierra de Guadarrama, a sus ritmos y a sus productos. El monte es su despensa, el paso de las estaciones su calendario y el contacto con quienes cultivan, crían y recolectan en el entorno inmediato, la base de cada plato. El resultado es una cocina directa, espontánea y natural, por lo que en otoño no faltan las setas, las hierbas silvestres y la carne de caza. La experiencia gastronómica de Montia va más allá de la mesa, con actividades en la naturaleza que permiten conocer el origen de los ingredientes que después cobran forma en la propuesta de Ochoa. Nunca la cocina ofreció tanto.



BARBUDO. Guisos y cocina siempre con la firma de José Carlos Fuentes

Como cada verano, el gazpacho y las ensaladas se convierten en nuestros amigos infalibles. Son esos bocados de aire fresco que nos llevan a disfrutar en la mesa de manera desenfadada y, sobre todo, asegurándonos una digestión ligera. Sin embargo, ya comenzamos a echar mano de las chaquetas y los abrigos, y el estómago nos pide más madera: comidas más consistentes y elaboradas. Y en este punto tenemos que visitar Barbudo, el nuevo proyecto de José Carlos Fuentes en Madrid. En este restaurante, el chef brinda una cocina clásica actualizada, con el producto de calidad, el mercado y la estacionalidad como grandes protagonistas. En la carta se pueden encontrar platos tan castizos como los callos y otros como la carrillera *bourguignon*, cocinada durante más de seis horas. Además, dependiendo de cómo te levantes, en Barbudo puedes elegir entre la barra, su espacio más informal y para tapear, o el acogedor salón, para una velada más reposada.



ESSENTIA.
La casa del chef de la curiosidad, Toño Navarro.

Tenemos que quitarnos de la mente esa frase tan manida de que “todo está en Madrid”, porque sí y no. Debemos tener presente que hay vida más allá de la capital, y eso lo ha demostrado con creces el chef Toño Navarro en Essentia (Tarancón, Cuenca). Ubicado en Tarancón, el restaurante ha puesto en el mapa a esta localidad y la ha convertido en un destino gastronómico de referencia. El mérito es de Toño y de todo el equipo de Essentia, quienes desde un primer momento se dieron cuenta de que la esencia de un buen restaurante es el producto, siempre el mejor. Abierto en 2016, Essentia (un sol Repsol) ha hecho de la temporalidad la columna vertebral de una cocina que se adapta al ritmo que marcan los ingredientes estacionales, la mayoría obtenidos de su propio huerto. Toño es el chef de la curiosidad: es ese nervio que lleva por dentro el que le hace tener una carta en constante cambio. El resultado son platos depurados, limpios y alejados de cualquier floritura, que forman parte de esa cocina de verdad que defiende el chef. Él insiste en que es fundamental que el cliente se deje llevar por las recomendaciones. Este otoño, nos ponemos en sus manos.

TATEL celebra una década marcando estilo, sabor, y música en el corazón de Madrid



En pleno corazón de Madrid, en el número 36 del Paseo de la Castellana, TATEL se ha consolidado como mucho más que un restaurante. Este año celebra diez años llevando la esencia de la gastronomía española a todos los rincones del mundo, transformando cada visita en una experiencia única que combina tradición, innovación y un cuidado exquisito por los detalles. Desde su apertura, TATEL ha acogido a cientos de miles de comensales, ofreciendo 365 días al año una propuesta gastronómica que va mucho más allá de lo culinario.

La clave de su éxito radica en la combinación perfecta entre cocina de alta calidad y una atmósfera vibrante y cosmopolita. Bajo la dirección del chef Juan Antonio Medina, formado en templos como Zalacaín, Arzak y elBulli, y con una Estrella Michelin en su haber, la cocina de TATEL reinterpreta la tradición mediterránea con una mirada fresca y contemporánea.

Pero TATEL no se limita al sabor. La música en vivo se ha convertido en un sello distintivo que acompaña cada comida y cena. Con un repertorio que abarca desde los éxitos de los años 50 hasta los grandes hits contemporáneos, la programación diaria transforma la sobremesa en un espectáculo multisensorial, donde ritmo, emoción y conversación se entrelazan de manera única.

Recientemente, ha estrenado el Jardín de TATEL, una terraza ampliada, climatizada y abierta todo el año que ofrece vistas a principal arteria de la capital. Este nuevo espacio refuerza la oferta del restaurante como uno de los lugares más atractivos de la ciudad, invitando a disfrutar de la gastronomía con la misma elegancia que su interior, inspirado en los clubes clandestinos de los años 20 y con sutiles guiños al estilo Art Déco.

La propuesta se completa con una coctelería de autor y una bodega excepcional, donde cada trago y cada etiqueta están seleccionados con el mismo cuidado que cada plato, acompañando y realzando la experiencia gastronómica de principio a fin.

Con presencia en destinos internacionales como Ibiza, Dubai, Riyadh o Valencia, y planes de expansión a nuevas ubicaciones estratégicas, TATEL se ha posicionado como un referente global de la gastronomía española. Como afirma Juan Antonio Medina: “Una década durante la cual TATEL ha mantenido y reforzado sus valores y su compromiso con la calidad, no solo culinaria, sino también en el servicio, el espacio y cada una de sus ubicaciones. Una propuesta única que permite mostrar al mundo cómo en España celebramos la vida a través de la gastronomía”.

Diez años después, sigue siendo un lugar donde la vida se celebra en cada plato, en cada nota musical y en cada brindis.

Texto MANUEL GRANDE BOGGIO

Fotografía VICENTE BORDONES





LUIS
ALFONSO *de*
ORBÓN

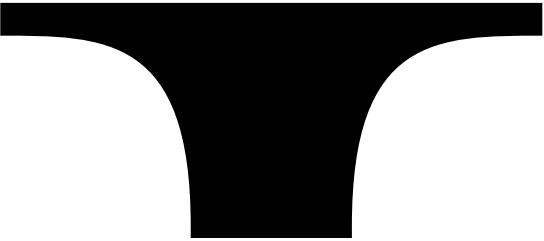
♥ *pone las*

C · A · R · T · A · S

sobre la mesa

EL DUQUE DE ANJOU RECORRE SU HISTORIA PERSONAL, SU RELACIÓN CON LA MONARQUÍA Y LA FE, Y LOS PROYECTOS CON LOS QUE BUSCA TRANSMITIR VALORES Y TRADICIONES. SU VOZ LEVANTA UN PUENTE ENTRE EL PASADO Y LA MODERNIDAD, MOSTRANDO CÓMO VIVE EN COHERENCIA CON LA HERENCIA QUE LE PRECEDE.





Luis Alfonso de Borbón (Madrid, 1974) es la confluencia de dos dinastías que fascinan y agitan la memoria a partes iguales. Es descendiente de la rama mayor de los Borbones españoles y, como tal, figura en las discusiones monárquicas como heredero legitimista de la dinastía francesa. Entre los monárquicos franceses, Luis Alfonso es Luis XX de Francia. En 1989, con la trágica muerte de su padre, Luis Alfonso se convirtió, según esta tradición legitimista, en el duque de Anjou, cabeza viva de los Borbones descendientes de Luis XIV.

Luis Alfonso no rehúye, al contrario, reivindica su herencia materna. Hijo de Carmen Martínez- Bordiú, nieto de doña Carmen Franco Polo y, naturalmente, bisnieto de Francisco Franco Bahamonde, asumió en 2018 la presidencia de honor de la Fundación Francisco Franco. Hablar con Luis Alfonso de Borbón es adentrarse en un doble territorio de la historia: el de los antiguos linajes europeos y el de la historia reciente y aún ardiente de España.

Durante la entrevista, Luis Alfonso se muestra sereno y serio, consciente de cada palabra. De sus respuestas trasluce que su prioridad no es la consecución de un poder, sino la preservación de la tradición sobre la cual se fundamenta su familia y su fe. Consciente de su tiempo, como hombre de negocios que es, su defensa de la monarquía proviene de un gran respeto por su herencia y no de una reivindicación política concreta. Este cruce de caminos históricos que comporta Luis Alfonso se encarna en una persona de profundas inquietudes morales, acaso infrecuentes históricamente incluso en figuras de similar posición.

Orgulloso de los símbolos que encarna, insiste en que su vida cotidiana se centra en sus hijos, en su trabajo y en su afán de construir proyectos culturales que acerquen la historia a las nuevas generaciones.

Se le conoce como pretendiente a la corona francesa, aunque usted mismo ha matizado su posición. ¿Cómo concilia públicamente esa relación entre la función dinástica y su voluntad declarada de servicio y discreción?

Como primogénito de la casa, mi enfoque no está en reclamar un poder o un título, sino en ejercer con discreción la responsabilidad histórica que representa mi linaje. Conciliar esta función dinástica con mi voluntad de servicio significa poner en primer lugar la educación, la familia, la fe y los valores que puedo transmitir, más que ocupar un espacio público o político. Mi intención es que la herencia histórica sea un instrumento de ejemplo y reflexión, respetando las instituciones actuales y contribuyendo de manera modesta al bien común, sin protagonismos ni imposiciones.

Su genealogía y ciertos episodios familiares forman parte del debate público sobre memoria. ¿Qué suponen para usted estos momentos en términos personales y en su concepción sobre la continuidad de la historia?

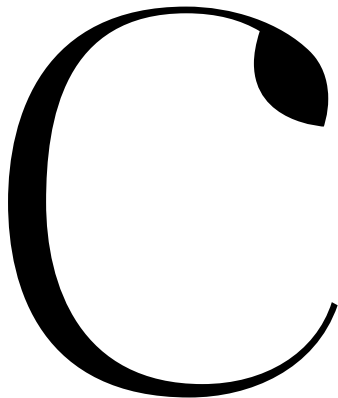
Estos momentos suponen para mí una profunda reflexión y un reconocimiento de la responsabilidad que conlleva mi historia familiar. Me permiten valorar la importancia de la continuidad histórica: mi papel no es solo vivir el presente, sino también preservar y transmitir valores, tradiciones y memoria para las futuras generaciones.

¿Cómo entiende usted la relación entre la fe y lo público? ¿Qué papel le corresponde hoy a la tradición cristiana en la vida pública?

La fe y lo público se entrelazan de forma natural; la tradición cristiana, aunque con menor influencia institucional, sigue siendo relevante por su herencia cultural y sus aportaciones éticas. En la sociedad actual debería ocupar un lugar de voz significativa entre otras, no de dominio, contribuyendo al bien común.

Cuando mira su propia trayectoria, ¿qué nota como el hilo que la atraviesa y qué le mueve hoy a implicarse en proyectos culturales?

Desde joven y fruto de la herencia recibida tras el fallecimiento de mi padre (QEPD), he asistido a diferentes actos de representación de la herencia histórico-cultural ligada a mi familia. Si bien mi formación universitaria y mi posterior trabajo me llevaron principalmente al mundo de las finanzas y de la empresa, el destino ha querido que haya incursionado en la creación de juegos educativos sobre distintas temáticas.



¿Cómo surgieron los juegos de cartas que ha creado?

El origen se produce durante la pandemia. Un día, viendo a mi hija Eugenia hacerse fichas para los estudios, se me ocurrió crear un juego de cartas que diera a conocer la historia de mi familia. Así fue como empecé a buscar información de todos mis antepasados y traté de hacer fichas que resumieran la vida de cada uno. Este primer juego, redactado en francés y titulado *Le jeu royal*, se vendió por boca a boca a través de una asociación en Francia y gustó bastante. La idea era repasar o dar a conocer la historia de forma divertida, y que todos los participantes aprendieran. De aquella edición me quedé con cien ejemplares que regalé a familiares y amigos francófonos. Algunas personas me retaron a que hiciera lo mismo con la historia de España; así redacté *Juega España*, que repasa la historia de España desde los Reyes Católicos hasta nuestros días. El juego gustó y se sigue vendiendo hoy en día.

¿Por qué eligió la baraja como formato para enseñar sobre historia y fe? ¿Qué aporta la carta que otros formatos no permiten?

Se trata de un formato físico que privilegia el contacto y la relación directa entre amigos y familiares. Es fácil de jugar y portátil; incluso hay gente que, estando sola, utiliza las cartas a modo de lectura para poner a prueba su memoria y sus conocimientos. La carta obliga a la síntesis: seis frases permiten contener mucha información condensada y, al mismo tiempo, invitan a la curiosidad. Para mí eso es esencial: hacer accesible la historia y la fe, y transmitir la memoria de forma lúdica y cercana.

¿Podría resumir los títulos que integran hoy su catálogo y qué proyectos tiene en marcha?

Actualmente pueden adquirirse los siguientes títulos: *Juega España*; *Conoce España*; *Gánate el cielo*; *Salta al ruedo*; *El cazador cazado*; *Juega con Dios*; *Juega y adivina*; *Juega*

al refranero; *Juega y reflexiona*; *Héroes del deporte*; *Juega para nota*; *Juega merengue*; y *Juega colchonero*. En cuanto a futuros juegos, sigo redactando según surgen los temas: tras el apagón en España se me ocurrió un juego que explique el funcionamiento de la energía; otro nació por petición de mi hijo pequeño, sobre prehistoria. Todos ellos se encuentran en juegaespana.es.

Al seleccionar personajes, episodios o vidas de santos, ¿qué criterios morales o estéticos ha seguido y qué dificultades ha encontrado?

A la hora de seleccionar personajes o episodios de la historia, el único criterio utilizado ha sido la objetividad, incluyendo a todos sin discriminación. Para la vida de los santos tuve más dificultades por el límite de ochenta cartas; traté de elegir los más venerados o conocidos y conté con la ayuda de algún amigo para afinar la selección. Elegir supone excluir.

En uno de sus títulos aborda la caza como tradición: ¿cómo ha buscado reflejar ese legado cultural y qué espera que descubran los jugadores? ¿Es la caza una pasión personal para usted?

La caza ha tenido un papel relevante en la historia de Europa, en la aristocracia, en la monarquía, pero también en la sociedad. El cazador cazado explica la evolución de la caza, las armas empleadas a lo largo de su historia, sus modalidades y da a conocer las distintas especies de caza mayor y menor que se pueden encontrar en España. Desde siempre me ha gustado el campo y el contacto con la naturaleza; soy aficionado a la caza y trato de transmitir esta pasión por el campo a mis hijos. La tradición de la caza significa una conexión con la naturaleza, un respeto por los ciclos de la vida y una forma de gestión responsable de la fauna. Es, además, un espacio de silencio, observación, paciencia y convivencia con el entorno natural, y un momento de amistad compartida.

Volviendo a su posición pública: ¿cómo cree que la sociedad recibe su figura —en Francia y en España— y con qué tono?

Siempre he percibido hacia mí, y hacia lo que represento, un gran respeto y un sincero entendimiento. En España, el trato es más cercano y afectuoso; en Francia, es más solemne y respetuoso. Pero en ambos lugares he sentido entusiasmo y consideración, y para mí eso es lo más importante.

Si le pido que defina en una frase la esencia de España y en otra la de Francia, ¿qué diría?

Diría de España que es una tierra de pasión y mestizaje, donde tradición y diversidad conviven en una identidad vibrante. Y de Francia: una nación de razón y universalidad, que busca unir libertad y cultura en un ideal común.

Si en una de sus barajas hubiera una carta sobre usted, ¿cómo sería y qué diría?

En el juego francés *Le jeu royal* la carta sobre Luis Alfonso de Borbón dice así: nació el 25 de abril de 1974; es hijo de Alfonso y Carmen; tras la muerte de su hermano primogénito Francisco pasó a ser el heredero legítimo de la realeza francesa; se casó el 6 de noviembre de 2004 con María Margarita; han tenido cuatro hijos —Eugenia, Luis, Alfonso y Enrique—; lleva el título de duque de Anjou.

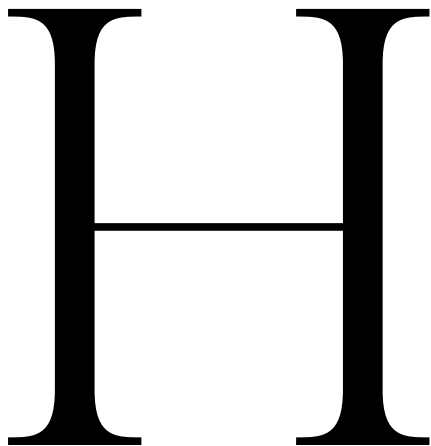
En sus barajas conviven santos, reyes y guerreros. ¿Con cuál de esas figuras se identifica más en su día a día?

Me identifico más con la figura de San Luis, rey de Francia (Luis IX): supo vivir como rey sin desligarse de su profunda fe cristiana, mostrando que la autoridad puede ejercerse

desde la humildad y la justicia; fue un gobernante austero y cercano al pueblo, que buscó ser consecuente entre lo que creía y lo que hacía; entendió la realeza no como privilegio sino como responsabilidad al servicio de los demás; fue padre de once hijos y puso especial empeño en educarlos en la fe y en los valores humanos. Su vida demuestra que es posible estar inmerso en las tareas temporales y, al mismo tiempo, mantener la mirada en lo eterno.

¿Qué papel cree que pueden desempeñar hoy España y Francia en la preservación o revitalización de la tradición cristiana en Europa?

España y Francia comparten un legado histórico, cultural y espiritual clave en el cristianismo europeo, aunque sus trayectorias modernas hayan sido distintas. Ambas naciones actúan como guardianas de la memoria y de los símbolos cristianos, aportando desde la religiosidad popular española hasta el pensamiento cristiano contemporáneo francés. Su papel hoy es preservar este legado y, al mismo tiempo, revitalizarlo, promoviendo un diálogo entre fe y modernidad que ofrezca sentido y esperanza a Europa frente a los desafíos actuales.



Hablemos de monarquía. ¿Cómo se percibe en Francia? ¿Está más vinculada a la religión que en España? ¿Cuál es la diferencia entre ambos países en cuanto a la memoria y al sentimiento monárquico?

En Francia, la monarquía siempre ha estado profundamente ligada al catolicismo. Tradicionalmente, el rey era considerado un representante de Dios en la tierra, ungido por Él. Esa tradición se ocultó durante mucho tiempo, incluso se persiguió a quienes seguían vinculados a ella. Sin embargo, hoy empieza a notarse un cierto retorno a las raíces: hay personas que se preguntan por qué no recuperar la monarquía como una alternativa frente a los regímenes actuales. La diferencia con España radica en el matiz: allí predomina un respeto más solemne, mientras que aquí, en España, se percibe además una cercanía afectiva.

¿Qué conversación pública haría falta para acercar a las nuevas generaciones y al público en general a la importancia de la monarquía, la liturgia y la tradición? ¿Cree que los españoles conocen su historia o viven de tópicos?

La conversación pública debería recuperar la historia y la tradición como espacios de aprendizaje y encuentro, no de confrontación. Solo así los símbolos —sean monárquicos, litúrgicos o culturales— dejarán de percibirse como

imposiciones del pasado y serán entendidos como parte viva de la identidad común. En general, los españoles de hoy tienen un conocimiento fragmentado y, muchas veces, superficial de su historia, donde predominan tópicos y mitos transmitidos por medios, discursos políticos o relatos simplificados en la educación, que hacen que la historia se perciba más como un campo de disputa ideológica que como un patrimonio compartido.

Mirando a sus hijos, herederos de su linaje, y a las generaciones venideras, ¿qué valores desea transmitir y qué ejemplos concretos espera que conserven?

Deseo transmitir a las nuevas generaciones valores como dignidad, honestidad, solidaridad, gratitud y esperanza, enseñándoles a vivir con coherencia y apertura hacia los demás. Me gustaría que conservaran gestos concretos como el cuidado de la familia, la celebración de tradiciones, el compromiso social, el respeto al trabajo y el amor por la cultura y el conocimiento. En conjunto, estos valores y acciones permitirían construir un futuro sólido sin perder el vínculo con sus raíces.

Si pudiera elegir un personaje histórico para compartir una cena, ¿con quién se sentaría y a quién evitaría?

Me encantaría sentarme a la mesa con Isabel la Católica: no solo por su peso histórico, sino porque una conversación con ella abriría cuestiones apasionantes sobre unidad política, exploración, religiosidad y decisiones controvertidas; sería una cena llena de preguntas difíciles y respuestas sorprendentes. Probablemente evitaría cenar con Felipe II: no porque no sea de enorme interés histórico, sino porque su carácter reservado, rígido y obsesionado con el deber haría la velada más solemne que amena; sospecho que acabaría siendo una cena en silencio.

Si pudiera vivir un momento histórico en primera persona (sin cambiar su curso), ¿cuál elegiría y por qué?

Me gustaría vivir el viaje de Cristóbal Colón en 1492 y la llegada al Nuevo Mundo. Fue un punto de inflexión universal: dos mundos hasta entonces separados entraron en contacto para siempre. Sentiría el asombro y la incertidumbre de quienes no sabían si estaban al borde del abismo o de un descubrimiento inmenso; comprendería de primera mano la mezcla de esperanza, miedo y fe que guiaba a la tripulación.

Sobre esa misma pregunta: ¿qué significa para usted la hispanidad y qué rol ha tenido Hispanoamérica en su vida personal?

La hispanidad la concibo como una comunidad cultural, religiosa e histórica que nos une a ambos lados del Atlántico. En lo personal, América ha tenido un peso importante en mi vida: mi mujer es venezolana, nos casamos en República Dominicana y mis cuatro hijos han nacido en Estados Unidos, aunque en distintos lugares. De modo que ese vínculo transatlántico forma parte de nuestra historia familiar.

Para concluir: si pudiera decir al lector una sola cosa sobre usted, algo que vaya más allá de lo superficial, ¿qué sería?

Más allá de títulos, linajes o cargos, lo que deseo que se sepa de mí es que busco vivir con coherencia entre la fe que profeso, el amor a mi familia y la responsabilidad hacia la historia que represento

PALABRA DE KIOSKERO



Por Miguel Sanz,
Kiosquero en el N45 de la calle José Ortega y Gasset
@miguel_sanz_92

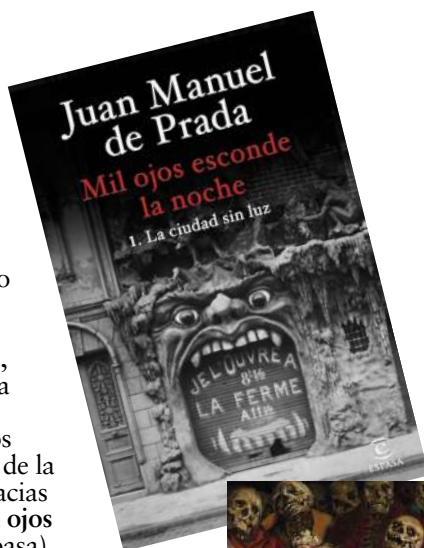
Es MOMENTO de PASAR PÁGINA

Después de casi treinta años de carrera como escritor, habiendo sido el escritor más joven en alzarse con el Premio Planeta, Juan Manuel de Prada se ha encumbrado en los últimos meses a los escalafones más altos de la literatura nacional gracias a su monumental *Mil ojos esconde la noche* (Espasa). Dividida en dos tomos, *La ciudad sin luz* y *Cárcel de tinieblas*, el autor recrea las peripecias de los periodistas, escritores y artistas exiliados de la Guerra Civil española y residentes en París durante los años de la ocupación alemana: Fernando Navales (personaje principal y un ejemplo de manipulador vengativo y sin escrúpulos), César González Ruano, Pablo Picasso, Gregorio Marañón, María Casares, Ramón Serrano Suñer o Victoria Kent.

Milena Busquets ha escrito uno de sus mejores libros: *La dulce existencia* (Anagrama). Como es característico en la autora catalana, logra combinar los comentarios profundos y agudos con la ligereza frívola que tanto nos gusta a sus lectores. El rodaje de la película basada en su exitoso *También esto pasará* es el pretexto para sumergirnos en sus observaciones y reflexiones amorosas, personales, literarias y vitales a la luz de Cadaqués. Originalidad, frescura, sentido del humor y provocación son sello de la autora.

La editorial Alfaguara ha recopilado tres de las últimas novelas de Manuel Vicent bajo el título *Retablo ibérico*. Una gran oportunidad para disfrutar de la poética, calmada y brillante prosa del autor valenciano a través de la vida de Jesús Aguirre o Carmen Diez de Rivera, entre otros personajes.

Uno de los éxitos del verano ha sido la novela de Miranda July *A cuatro patas* (Random House). La autora pone en entredicho lo que creemos saber sobre el deseo femenino. La idea inicial es celebrar los 45 años a 4.000 kilómetros de su familia durante tres semanas disfrutando de hoteles y teatros. Pero el plan se frustra y acaba pernoctando en un motel sórdido a media hora de su casa, donde, inopinadamente, vivirá un despertar sexual salvaje y exuberante. El tedio y la rutina sin estímulos en los matrimonios, la ruptura de las convenciones o las rutas que conducen al descubrimiento de la libertad individual y la felicidad son algunos de los temas que toca este libro.



Diego S. Garrocho ha firmado uno de los mejores ensayos de carácter político de lo que llevamos de año: **Moderaditos** (Debate). Una apología de la moderación en política en estos tiempos de polarización, trincheras y cancelaciones. Esta apuesta no significa cobardía o falta de convicciones. Al contrario, implica esfuerzo y capacidad de argumentar y llegar a acuerdos que rubriquen políticas públicas. Este último es el único instrumento del que disponen las democracias para cambiar normas y realizar mejoras en el funcionamiento de una sociedad. En ningún caso lo son el griterío y el exabrupto. Conviene no olvidar que la radicalidad es la manifestación pública de la debilidad y la fragilidad.

Otro ensayo destacado es el coordinado por Emilia Landaluce: **Heterodoxos** (Debate), compuesto por diez pequeñas biografías de grandes personalidades del siglo XX español del mundo de la política, la cultura o la administración. Todos ellos tienen en común la dificultad para ser clasificables dentro de los esquemas binarios de las dos Españas. Cada uno de los escritores aporta detalles y datos relevantes para acercarnos al personaje que ha estudiado.

En estos tiempos de convulsión internacional, zozobra y predominio de líderes y discursos exacerbados, supone una cura en valores éticos y responsabilidad social la **Vacuna contra la insensatez** que nos propone el filósofo y humanista José Antonio Marina.

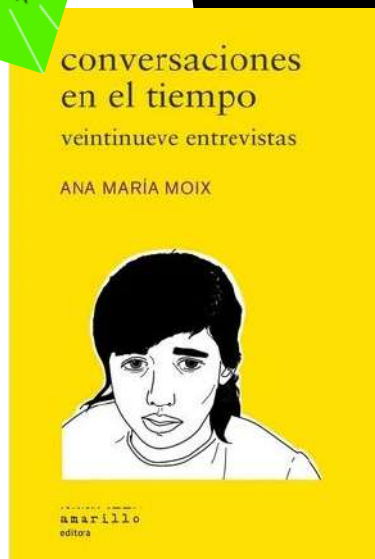
Una autora revelación está siendo Nazareth Castellano con **El puente donde habitan las mariposas** (Siruela). Doctora en Neurociencia, nos presenta varias conclusiones que ha obtenido al aunar y poner en contacto los estudios científicos y los humanísticos. ¿Qué parte del ser humano y sus actuaciones viene determinada por la genética y el ambiente y de qué manera podemos construirnos a nosotros mismos? ¿Cómo la meditación y la respiración moldean la conexión entre cuerpo y cerebro? Estas y otras preguntas similares van a encontrar detalladas respuestas.

Borja Vilaseca ha publicado un ensayo divulgativo **Ser feliz es fácil** (Vergara Editores), sencillo de

entender, pero no exento de envidia intelectual y emocional, en el cual las citas y la conversación con los clásicos están presentes. El objetivo es que dejemos de ser infelices, sumidos en la ansiedad, la depresión y el vacío existencial propios del “manicomio social” en el que, según el autor, estamos instalados. El abandono paulatino de los pensamientos egocéntricos, del manido recurso victimista, del orgullo insano y del enfocarse hacia el afuera buscando la aprobación exterior son algunos de los primeros pasos que nos propone para la sanación.

Una gran oportunidad para asomarse a la obra de uno de los mejores cuentistas españoles, José María Merino, nos la brinda la editorial Cátedra. Recientemente ha publicado **De mundos inciertos** bajo la selección y edición de Ángeles Encinar. En esta antología de cuentos nos acerca al universo del autor, caracterizado por el juego de las identidades, la vuelta de tuerca a la realidad, la experimentación formal o la visión de la vida como una continua sucesión de sorpresas y acontecimientos inesperados.

Finalmente, hay que agradecer a la editorial Amarillo que haya recuperado veintinueve entrevistas a escritores realizadas por Ana María Moix en 1973 para el diario barcelonés *Tele/Exprés*. Desfilan por sus páginas Mario Vargas Llosa, Juan Marsé, Rosa Chacel, Ana María Matute, Gil de Biedma, García Hortelano o Terenci Moix hablando de literatura, pero también de aspectos de su vida más cotidiana.



OPINIÓN y otras reflexiones [NO APTO PARA SENSIBLES]

● El poder de la **ia**



Por P. José Luis Sánchez García

¿Al servicio de todos, o de unos pocos?

La inteligencia artificial (IA) se ha convertido en uno de los temas más cruciales del siglo XXI. Su impacto es innegable: puede mejorar la vida de millones de personas, pero también plantea riesgos éticos, sociales y políticos de enorme alcance. La pregunta es inevitable, ¿estará al servicio de todos o quedará en manos de unos pocos?

Los grandes beneficios de la IA

En salud, la IA ya permite diagnósticos más rápidos y precisos, acelera el desarrollo de medicamentos y ofrece herramientas de apoyo a personas con discapacidad. En el medio ambiente, contribuye a predecir desastres naturales y optimizar el uso de recursos. En educación, rompe barreras de idioma y distancia, personalizando el aprendizaje y ofreciendo nuevas oportunidades a quienes antes no las tenían. También apoya a personas mayores y dependientes, detecta fraudes y corrupción, y potencia los avances científicos en campos como la física, la biología o la astronomía. Además, nos confronta con cuestiones fundamentales: ¿qué significa ser persona, actuar con justicia o vivir con sentido en una era tecnológica?

Riesgos que no se pueden ignorar

Junto a sus beneficios, la inteligencia artificial trae consigo riesgos graves:

- Deshumanización de las relaciones y pérdida de empatía.
- Desempleo y desigualdad por la automatización del trabajo.
- Concentración del poder económico y tecnológico en pocas manos.
- Vigilancia masiva y pérdida de privacidad mediante reconocimiento facial y rastreo digital.
- Sesgos y discriminación algorítmica en decisiones judiciales, financieras o laborales.

Como advierte la UNESCO: “Los algoritmos no son neutrales; reflejan los valores de quienes los diseñan.”

La democratización, ¿el gran desafío?

Hoy, el desarrollo de la IA está concentrado en grandes corporaciones tecnológicas (Google, Microsoft, Meta, Amazon, Apple, Baidu, Tencent) y en potencias mundiales como Estados Unidos y China. Ellos controlan los modelos más potentes, los datos masivos y la infraestructura clave. Si no se democratiza, crecerá la dependencia tecnológica, la manipulación política y la exclusión de países y comunidades sin acceso a estas herramientas.

El papa León XIV lo expresó con fuerza: “Nuestra vida personal tiene más valor que cualquier algoritmo, y las relaciones sociales requieren espacios para desarrollarse que trascienden con creces los patrones limitados que cualquier máquina sin alma puede prefabricar.”

Camino hacia una IA inclusiva y justa

Para que la inteligencia artificial esté verdaderamente al servicio del bien común, son necesarias medidas concretas:

1. Leyes claras y justas que regulen su uso.
2. Educación ciudadana, para ampliar el debate más allá de los expertos.
3. Proyectos éticos y colaborativos, que prioricen el interés público.
4. Transparencia empresarial y gubernamental sobre el desarrollo y uso de la IA.
5. Participación activa de la sociedad civil, universidades, iglesias y medios como contrapeso democrático.

Una decisión de futuro

El filósofo Yuval Noah Harari advirtió: “La cuestión no es si las máquinas pensarán como los humanos, sino quién controlará a esas máquinas.”

La inteligencia artificial puede ser un instrumento de justicia, solidaridad y progreso humano, o un mecanismo de control y concentración de poder. Todo dependerá de cómo decidamos desarrollarla, regularla y usarla. Solo con una acción conjunta podremos construir una inteligencia artificial inclusiva, justa y verdaderamente al servicio de todos.

ELEVATOR Pitch



Por Gerard Guiu,
Director general de Andema
@gerardguiu

ia y creación: más allá de las implicaciones legales

La inteligencia artificial impacta en nuestro trabajo y en nuestra vida de forma imparable. Gracias a las herramientas y funcionalidades que ofrece, cualquier persona con conexión a Internet y utilizando la IA adecuada puede desarrollar una imagen o diseño.

Es sabido por todos que el uso de la IA para crear o diseñar plantea problemas a la hora de determinar quién posee los derechos de dichos desarrollos. Recordemos que ésta se nutre de datos e información que los usuarios introducen en Internet. Tiene la función de recopilarlos y mostrar resultados eficientes a partir de las búsquedas y planteamientos que le transmitimos.

Sin embargo, los desafíos en la aplicación de la IA van más allá de los derechos en la autoría de las creatividades o

problemas legales, y también pueden causar controversias éticas, culturales o reputacionales.

Hace un par de años, una conocida firma de ropa se propuso usar la inteligencia artificial para generar modelos para sus catálogos *online* y “aumentar la diversidad”. Las críticas no tardaron en llegar, acusando a la marca de *diversity-washing* y de sustituir oportunidades de empleo por imágenes generadas artificialmente.

No se trata únicamente de un aprovechamiento de creatividades sin un intercambio económico directo, sino de un fenómeno que también plantea dilemas éticos y sociales. Por ello, resulta fundamental gestionar de forma adecuada esta herramienta, sacándole su máximo partido sin provocar perjuicios de ningún tipo.

MOMDIAJILE



Por Manuel Quintanar Díez,
Doctor en Derecho Penal y criminólogo
Ex Subdelegado del Gobierno en la CAM
@manuelquintanar_oficial

I Ese largo domingo en que se convierte en España el mes de agosto, a efectos administrativos, sobre todo, aunque la justicia criminal no descansa, por motivos obvios, nos depara otro género de noticias en los medios de comunicación. Lamentablemente, las malditas guerras y sus letales consecuencias cobran especial protagonismo. Buen momento para pensar en los fenómenos que eternamente acompañan a la humanidad, como los homicidios, la usura, el vicio en general, la corrupción y, por supuesto, la explotación de seres humanos, incluyendo la prostitución, aunque ésta sea libremente ejercida. Cuando de tejas abajo nos referimos a España, hay que incorporar como ingredientes patrios y propios de nuestra moderna decadencia y proceso de muerte el cainismo, los separatismos catetos, la cobardía en todos los órdenes, el adocenamiento funcional, la irracionalidad y cortedad de miras de nuestros políticos (periodistas incluidos), la devaluación de la Universidad, el desprestigio y “bruta” imagen de la Justicia y un largo etcétera, y todo ello en grado superlativo, con la extensión de la moda del caradurismo (no son necesarios los ejemplos). Lógicamente, esto vale en mayor o menor medida para nuestro anestesiado tejido social (véase el olvido en el que ha caído uno de los más graves episodios de nuestros tiempos en España: el llamado “apagón”). Todo muy deprimente.

II

Afrontar la canícula estival con un cierto optimismo fundado en la esperanza (como virtud) es, más que nunca, una necesidad (sea en la playa o donde quiera que nos depare la citada necesidad o el capricho). Por ello, suelo estar atento a la autoridad del Papa León XIV, que no cesa de clamar por la paz. Una paz que hunde sus raíces en la eternidad de Verdad, de Bondad, de Justicia y de Belleza de Cristo. Intentar escuchar ese llamado es nuestro más importante cometido y llevarlo a nuestras vidas y a nuestro paso por esta “mala noche en la mala posada”, a la que se refería Santa Teresa de Jesús en relación con nuestra vida, nos ayudaría, más que a sobrellevarla, a disfrutarla como anticipo de lo que nos espera.

III

Como contraste de una mirada excesivamente teocéntrica a nuestro cismundano acontecer, recomiendo la lectura del “Discurso sobre la dignidad del hombre” de Pico della Mirandola, renacentista visión antropocéntrica y cristiana. Y de su maestro, nuestro Santo Domingo de Guzmán (8 de agosto, fecha en la que escribo), y su visión española y cristiana de la vida. Es un deber español mantenerse alegre y osado. Por ello, y con la moral de combate alta, me permito apuntar algunas tareas que deberá emprender la alternativa política a nuestra actual postración, sin exclusiones de los tildados de “ultras” por los de siempre.

IV

Me refiero a una reforma constitucional necesaria. Los cimientos de la Constitución del 78, a pesar de que hayan sido, en líneas generales, un vehículo para una razonable convivencia pacífica desde aquella lejana fecha, deben ser reforzados con una revisión sin complejos de algunos puntos que, incluso con las discutibles interpretaciones de nuestro desprestigiado Tribunal Constitucional (véase Sentencia sobre la Ley de Amnistía o capitulación final del propio Alto Tribunal), ya no sirven como necesaria defensa de nuestra Patria. El Tribunal Constitucional, La Ley Electoral, el Consejo General del Poder Judicial, los aforamientos y privilegios legales de diputados y jueces, la Ley Orgánica del Poder Judicial... y un largo etcétera, de entre cuya extensión me permito destacar la Ley de Memoria Democrática/Histórica o como se le quiera nominar.

V

En el capítulo personal y como individualidades, no hay motivo para el pesimismo. Hay políticos, jueces y fiscales, periodistas, diplomáticos, juristas, funcionarios, militares, policías, universitarios etc., que salvan la hedionda mediocridad en la que, como Nación, nos encontramos varados. Repito aquí que creo firmemente en la honradez personal de tantos (ojalá la mayoría), en sus vidas, en sus trabajos, en su infatigable quehacer... pero de nada sirve cuando el sistema está tan podrido.

VI

Esperemos ese soplo de aire fresco con un viraje político constitucional que debería liderar naturalmente el Sr. Núñez Feijoo, sin exclusiones de los mejores, por mucho que militen en otras formaciones políticas. Algunos nombres que podrían constituir lo que en política se denomina Gabinete en la sombra suenan muy bien si se les deja, más allá de las sectarias presiones de los de siempre, hacer según conciencia. Conozco personalmente a algunos. Y sí, es cuestión de nombres. Sólo pondré algunos (perdonen otros muchos muy buenos): Pedro Rollán, José Antonio Monago, Jaime De los Santos o Carmen Fúnez. Ojalá se les deje hacer.

VII

Pero uno de los temas que debe afrontar España sin baratos electoralismos lo constituye nuestra política migratoria. Ojalá no nos equivoquemos en este tema, porque tanto el Cuerpo Nacional de Policía como la Guardia Civil tienen mucho que decir aquí con todo realismo y profesionalidad. Porque, de ordinario, son ellos los que cargan con el “marrón”, valga la expresión, siendo como siempre España madrastra con sus héroes.

RELAXING CUP OF CAFÉ CON COACHING



Por *María Mikhailova*,
Mentora y coach estratégica
@mariamikhailova_com

Confianza en uno mismo: cómo fortalecerla desde dentro

La confianza en una misma no es algo con lo que se nace o no. Es una habilidad que se cultiva. Una actitud que se entrena. Y, sobre todo, un estado interior que puedes aprender a sostener día a día. Aunque muchas personas piensan que la seguridad es patrimonio exclusivo de quienes son extrovertidas o decididas por naturaleza, la realidad es que todas podemos desarrollarla, paso a paso, con práctica y acompañamiento.

Durante años, trabajé con mujeres que buscaban avanzar en su vida personal y profesional, pero se sentían frenadas por una inseguridad constante. He acompañado a cientos de ellas como *coach* de vida y terapeuta, y si algo he aprendido es que la confianza no es un don, sino una construcción. Y lo más importante: está en tus manos desarrollarla.

Qué es realmente la confianza

Tener confianza en una misma no significa hablar alto, tener respuestas para todo, ni mostrarse segura todo el tiempo. La verdadera confianza tiene más que ver con cómo te sientes contigo misma en los momentos de duda, con la certeza interna de que puedes afrontar lo que venga.

Es saber que puedes contar contigo. Es confiar en tus decisiones, incluso cuando otros dudan. Es dejar de pedir permiso para ser quien eres.

Durante mucho tiempo, yo misma me repetía frases como “no puedo hablar en público, porque soy insegura”. Ese pensamiento me paralizaba. Evitaba situaciones que me sacaran de mi zona de confort, me juzgaba duramente si cometía errores, y me sentía menos que los demás. Con el tiempo, descubrí que esa inseguridad no era más que un conjunto de creencias limitantes que había interiorizado en mi infancia.

Muchas veces, la falta de confianza se origina en heridas emocionales como el rechazo, la humillación o la traición. Si creciste sintiendo que no eras suficiente o que no te valoraban por ser tú mismo, es normal que hoy te cueste confiar en tu voz.

Cómo empezar a cultivar tu confianza

No existe una fórmula mágica, pero sí hay prácticas sencillas y poderosas que pueden ayudarte a recuperar esa sensación de seguridad interior. Te comparto algunas que aplico tanto en mi vida personal como en mi trabajo:

1. Conoce tus creencias limitantes

Muchas de las inseguridades que experimentamos vienen de ideas que repetimos sin darnos cuenta. Cosas como “yo no sirvo para esto” o “si me equivoco, me van a rechazar” pueden estar grabadas en tu mente desde hace años. El primer paso es reconocerlas.

Una de mis clientas, Laura, sentía que no podía tomar decisiones importantes. Con el tiempo, descubrimos que en su infancia era duramente criticada cuando se equivocaba. Esa experiencia le dejó una profunda desconfianza en sí misma. Trabajamos en identificar y transformar esa creencia limitante, y hoy Laura toma decisiones con mayor claridad y autonomía.

2. Haz visible lo que ya haces bien

El cerebro humano tiende a enfocarse en lo que falta, en lo que no salió como esperabas. Por eso, es tan importante entrenarlo para reconocer lo positivo.

Te propongo que cada noche anotes tres cosas que hiciste bien durante el día. No tienen que ser grandes logros. Basta con algo que demuestre que te estás cuidando, que estás aprendiendo o que diste un paso que antes evitabas. Este ejercicio, llamado “Diario de logros”, es uno de los más efectivos para reforzar tu autoestima.

3. Crea una versión de ti más segura

Un ejercicio que suele tener mucho impacto es el de la “Carta desde tu Yo Seguro”. Consiste en imaginar que una versión tuya, más fuerte y segura, te escribe una carta. ¿Qué te diría? ¿Cómo te animaría? ¿Qué consejos te daría en este momento de tu vida? Muchas personas se emocionan al hacer este ejercicio porque descubren que dentro de sí mismas ya habita esa parte segura.

4. Aprende a gestionar tus emociones

No se trata de no tener miedo, sino de saber acompañarte cuando lo sientes. La gestión emocional es una de las claves de la seguridad interna. Aprender a identificar tus emociones, nombrarlas y darles un espacio sin juzgarlas, es un gran paso.

Una herramienta sencilla es el “Diario Emocional”. Lleva contigo un cuaderno pequeño y anota cómo te sientes a lo largo del día, qué situaciones activan tus emociones y cómo las vives en tu cuerpo. Este ejercicio aumenta tu autoconocimiento y te ayuda a responder en lugar de reaccionar.

Cómo puede ayudarte la PNL

La Programación Neurolingüística (PNL) es una disciplina que estudia cómo pensamos, cómo sentimos y cómo actuamos. Parte de una idea muy práctica: si cambias la forma en que percibes una situación, cambias tu respuesta emocional y tu comportamiento.

Uno de los principios más útiles de la PNL es que la mente responde a los estímulos internos (imágenes, sonidos, sensaciones) de forma automática. Y si aprendes a identificar cómo representas esas experiencias, puedes modificarlas para sentirte de otra manera.

Submodalidades: transformar un recuerdo

Las submodalidades son los detalles con los que tu mente representa una experiencia. Por ejemplo, si recuerdas una situación en la que te sentiste insegura, puedes observar:

- ¿Esa imagen es grande o pequeña?
- ¿Está cerca o lejos?
- ¿Es clara u oscura?
- ¿Hay sonido asociado?
- ¿Qué sensación corporal aparece?

La PNL enseña que puedes cambiar la carga emocional de un recuerdo ajustando estos elementos. Si una imagen negativa está muy cerca y es oscura, puedes imaginarla más lejos y más clara. No se trata de borrar el recuerdo, sino de transformarlo en una forma en que lo sientes. Este tipo de trabajo suele hacerse con un profesional, pero incluso empezar a observar cómo representas tus pensamientos, es un gran comienzo.

El poder de los anclajes positivos

Un anclaje es un gesto o estímulo que activas cuando quieres volver a un estado emocional concreto. Imagina que recuerdas una situación donde te sentiste poderosa, valiente o confiada. Puedes cerrar los ojos, revivir esa escena con detalle, y en el momento de mayor intensidad emocional, tocar un punto concreto de tu cuerpo (como tu corazón o tu muñeca). Con la práctica, ese gesto te servirá para activar esa emoción cuando lo necesites.

Marta, una de mis alumnas, usaba su anclaje antes de cada reunión de trabajo. Lo había creado a partir de una experiencia muy positiva, donde lideró un proyecto con gran éxito. Ese anclaje le devolvía confianza en momentos de duda.

En resumen

Cultivar la confianza en una misma no es un destino, sino un camino. Un proceso que se recorre con paciencia, con amor propio y con herramientas que te acompañen a mirar hacia adentro. A veces, se trata de aprender a hablarte mejor. Otras, de recordarte lo mucho que ya has superado. Y en muchas ocasiones, de atreverte a sentir miedo, y aun así seguir adelante.

La buena noticia es que no estás sola. Cada paso que das hacia ti, cuenta. Porque la verdadera seguridad no nace de la perfección, sino de la conexión contigo mismo. Confía: dentro de ti ya tienes todo lo que necesitas para vivir con más fuerza, libertad y verdad. Solo hace falta que te lo permitas.

RELAXING CUP OF CAFÉ CON LETRAS



Por Luis María Díaz de Bustamante,
Escritor en proceso
@luis_diaz_de_bustamante

The Fashion Chef: Un homenaje póstumo a Mr. Karl

La primera vez que su administrador le sugirió que se presentase a ese concurso televisivo donde celebridades compiten de muy malas maneras por intentar emular a un chef, Mr. Karl bajó sus gafas oscuras, le miró con ligera estupefacción y le despidió. Nunca nadie se había atrevido a faltarle al respeto de tal manera.

Sin embargo, unos meses más tarde (y también una inspección fiscal desfavorable mediante), el apodado *káiser de la moda*, el genio que había dirigido la mejor casa de alta costura del siglo, se encontraba cocinando un vulgar pollo asado en aquel plató, donde hacía un calor insoportable por culpa de los focos deslumbrantes y olía a puerro quemado en mantequilla.

Mr. Karl no tenía opción, la productora pagaba una fortuna y aquél era su último recurso para no morir de inanición.

A decir verdad, esto último no le parecía tan grave, de hecho, estimaba que era la manera más adecuada y digna de desaparecer (“*un cadáver ha de yacer delgado, es una muestra de respeto y consideración a los que te lloran*” se repetía a sí mismo), pero no podía permitir que algo le faltase a Chouquette, una gata birmana de color azul crema a quién alimentaba con varias latas de caviar Beluga al día y con quién había decidido pasar el resto de su existencia.

La gente podría pensar que Chouquette era la última distracción de un diseñador extravagante:

La gente no tenía ni idea.

Tras el paso de la vida, Mr Karl había comprendido que esa mascota era su único y verdadero amor, el ser que jamás le había decepcionado; Chouquette siempre lucía elegante y dispuesta, algo apreciado por cualquier persona inteligente; Chouquette era displicente pero grácil y atlética, algo que Mr. Karl ansiaba desde que era un adolescente rollizo y demasiado amable; Chouquette había sido creada a su imagen y semejanza: Chouquette era impecable, inabordable, insoportable.

Todas las demás personas que Mr. Karl había conocido y encumbrado (secretarios con cuerpos de efebos interesados en su dinero, modelos desequilibradas y vulnerables que habían quedado atrapadas en alguna peligrosa adicción, incluso las costureras del taller que con tanta diligencia habían hecho realidad sus diseños), habían acabado abrazando la vulgaridad o, en el peor de los casos, la gordura.

A pesar de haber tenido siempre una relación odiosa con la comida (el Sr. Karl no comprendía esa fascinación general por lo gourmet, a su parecer, solamente la gente holgazana y rústica se dejaba vencer por la ansiedad y la gula de una generosa ración de alimento), se había ganado el favor del jurado.

Sí, semana tras semana, esas tres personas que juzgaban sus platos (y que, a efectos de Mr. Karl, eran seres chabacanos y prescindibles) parecían adorar el aura de misterio que le conferían aquellas gafas de sol que jamás se quitaba.

Semana tras semana, esas tres personas parecían sentirse fascinadas por los enormes anillos de oro con los que adornaba sus manos finas y huesudas, también por su pelo largo y plateado, que siempre llevaba recogido en una coleta (incluso le habían permitido sustituir una de esas redes higiénicas antiestéticas que la manipulación de alimentos exige por una especie de tiara que el diseñador había confeccionado en cinco minutos con papel de aluminio).

Lo cierto es que Mr. Karl había demostrado una pericia absoluta en el arte de las esferificaciones, las espumas y las deconstrucciones; no había tanta diferencia entre la preparación de un plato de alta cocina y un desfile de alta costura. Al final, sólo se trataba de contar una historia, de producir una fantasía.

Mr. Karl había conseguido deshacerse de todos los rivales del concurso gracias a su habilidad para desollar conejos (utilizando la misma técnica que había perfeccionado décadas atrás, cuando todavía existía la libertad de moda y abrigarse con martas cibelinas era sinónimo de estatus y de buen gusto) y su capacidad para cortar enormes cantidades de cebolla en juliana sin derramar ni una sola lágrima (gracias al cristal ahumado de esas gafas tan características). Sin embargo, no había conseguido, por el momento, derrotar a su eterna enemiga: Inés.

La animadversión entre ambos concursantes había ido creciendo a lo largo del programa, aunque no siempre fue así. De hecho, hubo un tiempo en el que habían sido un tándem de éxito icónico e inigualable; hubo un tiempo en el que Inés lo había sido todo para Mr. Karl y Mr. Karl lo había sido todo para Inés: un amor a primera vista imposible de consumir, lo que lo hacía todavía más potente.

Cuando se conocieron, Inés era adorablemente esquelética y tenía una mirada profunda e irreverente, producida por unos ojos grandes y negros que al maestro le recordaban al color de los escarabajos de *Las mil y una noches*. Él le había hecho rica; ella le inspiraba como nadie. Su existencia ilimitada en común, se regía por fiestas sin fin, viajes privilegiados en los jets de las élites que gobiernan el primer mundo, copas de *champagne* y ostras sin medida. Todo era arte, dinero, poder; todo era vanidad. Y, sin embargo, de manera inesperada y en el momento más inoportuno, Inés, en el colmo de la originalidad, decidió cometer una herejía:

Casarse.

Si al menos su marido hubiese sido un hombre incorrecto, original, pasional o tóxico, ese matrimonio habría sido aceptado por Mr. Karl, pero la inteligente Inés eligió compartir su vida con un señor corriente, anodino, incluso buen tipo. Eso era algo que a Mr. Karl le desestabilizaba.

Inés dejó de ser esa figura etérea y frívola que le acompañaba en ese viaje vital para convertirse en una señora burguesa, sobria y aburrida, una mujer *comme il faut*: una mujer que tendría hijos, se ocuparía de su familia y jamás volvería a estar ebria antes de las once de la mañana. A Mr. Karl eso le parecía imperdonable.

El azar (y una productora ávida de morbo y con muchas posibilidades económicas) había querido que se reencontrasen en ese concurso. Inés seguía estupenda. Mismos ojos, misma delgadez, quizás deteriorada por más arrugas, pero igualmente carismática y esbelta.

A Karl le divertía ver cómo su antigua compañera de baile se defendía extraordinariamente bien con los caldos, los soffritos y todos esos términos tan poco cosmopolitas que habían aprendido durante las últimas semanas. Ver a Inés preparando esos manjares era un auténtico espectáculo: se movía entre los pucheros con la misma armonía que en las pasarelas y Mr. Karl volvía a sentir la admiración por la que había sido su mejor musa. Con el tiempo, Mr. Karl había comprendido que la irritante decisión de Inés simplemente era el espejo de su soledad, de la tristeza que provoca la sensación de insatisfacción permanente inherente a las existencias vacías. También le reconfortaba la idea de que tuviese problemas económicos (la participación en un espectáculo así sólo podía obedecer a la necesidad del vil metal). Definitivamente, la única persona digna de competir con Mr. Karl en esa final era Inés.

El sonido de las cacerolas se mezclaba con el cronómetro que anunciaba la necesidad de comenzar con la preparación de los postres. Quedaban treinta minutos para que terminase la competición. Los familiares de los dos finalistas estaban sentados en un altito observando la prueba. Inés seguía casada con ese hombre con aspecto de ingeniero informático que la miraba con ojos de cordero degollado. En el caso de Karl, Chouquette miraba recelosa la actuación de su amo (también observaba de reojo, la papada amable del marido de Inés, preguntándose quizás si sabría mejor que el caviar Beluga).

Inés parecía sobrepasada, moliendo con un mazo cacao puro para su *bavaroise* de chocolate. Karl se dio cuenta de que su compañera no había pulsado el botón de encendido del abatidor de temperatura (lo que imposibilitaba la terminación del postre).

El artista mundialmente conocido, el genio que había recibido todas las condecoraciones posibles, se encontraba ahora ante un dilema: el amor o el juego justo.

Mr. Karl se acercó al abatidor, acarició el botón y entonces, en un gesto de innata nobleza y tras un instante de reflexión, se metió la mano derecha en el bolsillo. Había elegido el amor: Chouquette no volvería a pasar hambre.

ENTRE LO SAGRADO Y LO PROFANO



Por Jorge Sánchez de Castro Calderón,
Abogado y apasionado de la filosofía
@el_unico_paraiso_es_el_fiscal

A F T E R SUMMIER

Ya es otoño, pero no deberían entristecerse. Y si lo hacen, les recomiendo que vean o revisiten una película de Martin Scorsese titulada *After hours* (*Jo, ¡qué noche!*, en español).

Paul Hackett (Griffin Dunne) su protagonista, termina su jornada laboral un día más en el Nueva York ochentero. Está cansado, pero la salida del trabajo es el momento del día en que se acumulan todos los antojos, y la Gran Manzana está allí para darles satisfacción.

En una noche incandescente encuentra de todo y mucho más. Ese mucho más es, por ejemplo, Linda Fiorentino en ropa interior realizando una escultura.

Por una cadena de azares, nuestro paseante noctívago es abandonado a la mañana siguiente a las puertas de un edificio, que resulta ser su oficina, por unos ladrones en una furgoneta. Aturdido, con el traje hecho un siete y embadurnado hasta el pelo por efectos del yeso (no me pregunten por qué) sube hasta su mesa de trabajo llevando consigo un secreto que es un tesoro: la gloria de la rutina.

La cámara de Scorsese, que son los ojos del señor Paul Hackett, recorre con júbilo todas las dependencias de la monotonía después de haber padecido un *after hours* sin solución de continuidad.

La alegría que exuda la cámara-actor al reconocer lo habitual nos enseña que lo importante no es ir sino estar

de vuelta. O lo que es igual, para reconocer la felicidad hay que sentir dos veces. Primero, la farsa del deseo; segundo, la expiación por haberlos cumplido.

La secuencia fílmica es un *eslalon* de euforia acompañado por el contagioso alborozo que transmite la “Sinfonía n° 45 en Re mayor”, atribuida con polémica a Mozart.

Creo que la confusión sobre la autoría de la pieza musical se debe a que el auténtico creador de esa maravilla es el entusiasmo anónimo y cotidiano que casi todos los días se para a nuestro lado y nos negamos a escuchar.

Anden al trabajo en este otoño que recién comienza, e intenten disfrutar de otro día nublado en la oficina después de haber gozado los atascos veraniegos, los sensibles menús de los chiringuitos y los amores frustrados. Si lo logran, una íntima armonía mozartiana será su perpetuo humor.

Si no me creen y no pueden ver *After hours*, siempre podrán leer, mientras viajan en metro o esperan al autobús, estos versos de Jaime Gil de Biedma:

“Pero después de todo, no sabemos

si las cosas no son mejor así,

escasas a propósito... Quizá,

quizá tienen razón los días laborables”.



Por Juan Gonzalo Ospina,
Abogado penalista y socio director de Ospina Abogados
@juangospina

OTOÑO

estación de reflexión en el derecho penal

El otoño siempre invita a la pausa, al recogimiento y a la reflexión. En derecho penal, este tiempo adquiere un sentido aún más profundo: es la estación que nos recuerda que detrás de cada caso, de cada proceso y de cada sentencia, hay personas, libertades y proyectos de vida en juego. No es un derecho para improvisar, sino para comprender con rigor y aplicar con responsabilidad.

Por ello, la formación de las nuevas generaciones de penalistas no es un lujo académico, sino una necesidad urgente. El abogado que se enfrenta a la complejidad del proceso penal debe contar con herramientas técnicas sólidas, pero también con valores que lo guíen en la defensa de los derechos fundamentales. Una sociedad democrática exige juristas capaces de pensar con independencia, de cuestionar dogmas y de actuar con ética.

Con esa ilusión nacerá a finales de septiembre el **Instituto de Estudios Penales (ISEP)**, un centro concebido desde Ospina Abogados como punto de referencia en la instrucción del derecho penal. El ISEP quiere ser más que un espacio de formación: aspira a convertirse en un lugar de encuentro entre la práctica profesional y la reflexión académica, donde estudiantes, abogados, magistrados y académicos dialoguen y construyan conocimiento de manera colectiva basados en causas reales y la experiencia plasmada en sentencias expuestas por sus protagonistas.

El desafío es claro: preparar a los futuros penalistas para un mundo en el que la tecnología, la globalización y la protección de los derechos humanos plantean preguntas inéditas al derecho penal tradicional. El ISEP nace con la vocación de dar respuestas, de formar profesionales críticos y comprometidos, y de consolidar una comunidad que entienda el derecho penal no como un fin en sí mismo, sino como una herramienta al servicio de la justicia.

El otoño, entonces, no es solo estación de reflexión. Es también el inicio de un nuevo ciclo en el estudio del derecho penal.



Fotografía ROMÁN CEPEDA & OCTAVIAN CRACIUN

LA NOCHE EN JAQUE

Más de 200 invitados, ataviados de blanco y negro, dieron vida el pasado mes de julio a un gran tablero de ajedrez humano durante la inauguración del nuevo *showroom* de Keramikos, firma líder en materiales de alta gama para proyectos de arquitectura e interiorismo. El espacio se transformó en el escenario de una de las fiestas más artísticas de la temporada, que contó con Lázaro Rosa-Violán y Karla Sofía Gascón, el artista y su musa, como maestros de orquesta.

Como en toda buena partida, no faltó el juego, la bebida —con especial protagonismo del tequila, cortesía de 1800 Tequila—, y un ambiente en el que la estrategia, el arte y el azar convivieron en armonía. Una noche en la que el destino movió sus fichas con astucia... y donde el diseño, una vez más, se anotó un jaque mate.

¡Todo a FEARLESS!





Peter Priede, Jazz Vilá y acompañante



La periodista y colaboradora de televisión, Lydia Lozano



Tristán López-Chicheri charlando con Silviu Voinea, CEO de Keramikos



Lázaro Rosa-Violán

La artista Ainhoa Moreno



De izq. a der. Gerard Guiu, Lázaro Rosa-Violán,
Katy Mikhailova y Borja Esteras



Tamara Gómez y su acompañante
capturados junto a una de las obras
creadas por Rosa-Violán para la
ocasión



Silviu Voinea, de Keramikos,
junto a su mujer



Karla Sofia Gascón, protagonista del pasado número de verano de este magazine, junto a su familia



Karla Sofia Gascón, protagonista del pasado número de verano de este magazine, junto a su familia



Carlota López-Chicheri con David García Núñez



De izq. a der. El relaciones públicas Vicente Suárez, la actriz Karla Sofia Gascón, Katy Mikhailova y el diseñador Pablo Erroz



María Eizaguirre, directora de Comunicación de RTVE, y acompañante



El arquitecto Julio Touza



El empresario Miguel Mas



Eva Longoria, de Grupo Rockwell



La doctora Ana Vila Joya, posa acompañada de Teria Yabar



Rubén Lasanta, de Archidom Studio, junto a Álvaro Ferrándiz y Luis Lombao, de FL-ARE Studio



La estilista Paloma González

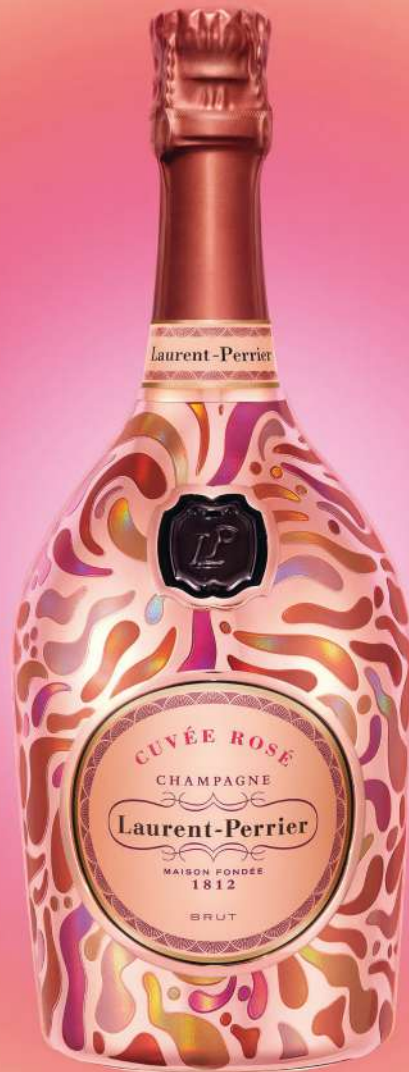


Tristán López-Chicheri junto a Paloma Sobrini

De la MAQUETA al
TITULAR. De la IDEA
al IMPACTO.
Somos...

SHAMELESS[®]
agency

CHOSEN BY THE BEST





CAMPARI®

WE ARE CINEMA

Disfruta de un consumo responsable 25°. Comparte el contenido solo con mayores de 18.