

# QM QUALITYMADRID

## CON O SIN CEBOLLA

Descubre la magia de la tortilla madrileña en estos 4 locales

## LA CLAVE PARA EL ÉXITO EN EL TRABAJO

## ELLAS CREAN

20 AÑOS DE COMPROMISO CON LA CULTURA HECHA POR MUJERES



CALLE ALCALÁ 12. GALERÍA CANALEJAS

# LA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA DE MODA

Con la gastronomía más explosiva para los foodies más atrevidos

COCKTAILS PREMIUM, TAPEO Y LOS PLATOS MÁS  
FAMOSOS DE LA COCINA INTERNACIONAL

Ven y disfruta del mercado  
gastronómico más canalla de Madrid



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

**ANITA**

# **MAKE UP**

**18 AÑOS  
DE EXPERIENCIA**

**TRANSFORMA TU RUTINA EN MINUTOS, SIMPLIFICA Y CREA LOOKS RADIANTES.  
MAQUILLAJE DE BATALLA PARA MUJERES GUERRERAS.**

**@ANITA\_MAKEUPARTIST | 676 42 37 22**

# CARTA EDITORIAL

ALBERTO MORÁN



QUALITYMADRID

## INSPIRANDO CAMINOS, TRANSFORMANDO DESTINOS

Para, espera y tómate un momento para admirar y reflexionar. De eso va este número de marzo ¿no? De aprender y comprender, de ceder la palabra, dar voz propia a todas aquellas mujeres que deslumbran y nos inspiran en el camino.

Y es que este número tiene un significado muy especial: es un homenaje, un pensamiento y, sobre todo, un recordatorio para no perder la perspectiva en una lucha aún muy necesaria.

En el mes de marzo, nos invadimos de arte, memoria y talento con “Ellas Crean: veinte años de cultura hecha por mujeres”. Un precioso proyecto plagado de sentimiento de la mano de Concha Hernández.

También recorreremos la mirada de otras muchas mujeres que nos inspiran e invitan a reflexionar acerca del paradigma actual desde planos tan únicos, como ciertamente diversos. Quiero aprovechar para agradecer a las protagonistas de nuestra portada: Celia Gallego, Eduvigis Ortiz y Marta Moya. Gracias por visibilizar y poner cara a la realidad de tantas mujeres.

Sigamos. En marzo damos espacio a la degustación y el disfrute. Un número plagado de ocio, autocuidado y recomendaciones que harán muy feliz a nuestro paladar. En este número descubrirás los mejores lugares para disfrutar del Día Mundial de la Tortilla de Patata. O acudirás, de primera mano, a las citas más importantes con el mundo de la moda o el interiorismo.

Te proponemos un itinerario de viaje internacional o si prefieres quedarte en la ciudad, te invitamos a cuidar tu cuerpo y mente sin salir de Madrid. Conoce las claves para desarrollar tu inteligencia emocional en el ámbito laboral y descubre los nuevos retos e innovaciones a nivel empresarial junto a “The Sphere” y “Silbó”.

¿A qué esperas? Adéntrate, recorre y descubre un mundo de conocimiento, inspiración y entretenimiento que te acompañará en cada página.

QUALITYMADRID

# STaff

*edita* **QUALITY STYLO** *hola@qualitystylo.com*  
*ceo y fundador* **ALBERTO MORÁN** *albertomorán@qualitystylo.com*  
*directora creativa* **EDURNE AYAPE** *edurneayape@qualitystylo.com*  
*editor de contenido* **DAVID V. CASTRO** *davidcastro@qualitystylo.com*  
*director de fotografía* **SERGIO MARIJUÁN** *sergiomarijuan@qualitystylo.com*  
*community manager* **PATRICIA DE LA CALLE** *patriciadelacalle@qualitystylo.com*  
*departamento comercial* **JAVIER MARTÍNEZ** *javiermartinez@qualitystylo.com*  
*directora área de estilo* **YOLANDA ALONSO** *yolanda.alonso@qualitystylo.com*

---

*redacción*

**PATRICIA DE LA CALLE, IVÁN DE LA PLATA, JANA SUÁREZ, SOFÍA LABASTIDA, SANDRA GALLEGO, GUSTAVO EGUSQUIZA, LUIS VAQUERO, DAVID V. CASTRO, YOLANDA ALONSO, MOIRA R. AZCOAGA, W2M, SILBÖ, ESTRELLA VALVERDE**

---

*han colaborado*

**ANDREA MATEOS, MARÍA MONTSERRAT RACOVEK, SARA SALAH, MARICHU DEL AMO, SARA DAFIR, MARÍA PINTADO HERNÁNDEZ, JOSEPH FOX, CONCHA HERNÁNDEZ, EMILIO RUÍZ, MUSEO ARQUEOLÓGICO NACIONAL, CELIA GALLEGO, MARTA MOYA, EDUGIVIS ORTIZ, CASA DECOR, PASARELA ESPAÑOLA FASHION WEEK MADRID, CRISTINA SUÁREZ, JORGE MORÁN**

---

Redacción: Calle Carretas 14, 28012 Madrid  
hola@qualitystylo.com - www.qualitystylo.com

Depósito legal: M-6037-2024

La revista impresa la podréis encontrar en los diferentes barrios y municipios de la Comunidad de Madrid. Quality Madrid es una revista gratuita: la lectura y la diversión no tiene precio. Síguenos en Instagram y Tik Tok @quality.madrid

## AGENDA

12

GASTROBARRIOS



MADRID  
OCULTO

8

EN FAMILIA

16

20

CULTURA



COVER STORY

24

## BIENESTAR

VIAJES

28

**TENDENCIAS**

72

**ME CUIDO**



**COACHING**

76

**MODA**

40

**EDITORIAL**

44

**INTERIORISMO**



**BUSINESS**

48

**EL RELATO**

55

m

*mujeres que inspiran*

*Marzo es especial por muchos motivos: la llegada de la primavera, las vacaciones de Semana de Santa y por supuesto, por **EL COLOR MORADO QUE TIÑE Y REIVINDICA LA IGUALDAD**, ese color que se vuelve más intenso cada día de este mes.*

*En Quality Madrid, nos inspiran las mujeres con voz y con ganas, aquellas que **SE MUESTRAN TAL Y COMO SON** en las redes sociales, las que le gritan al mundo orgullosas de lo que han conseguido, felices de sentirse en su propia piel y ser quienes son.*

*En esta edición de Madrid oculto, **LE CEDEMOS LA VOZ A ELLAS** para que nos digan cuáles son sus lugares preferidos de la capital. Espacios que no te puedes perder, por la foto y por la belleza de su entorno.*

Por Patricia de la Calle



**ANDREA MATEOS**  
[@PREPYUS]

*Periodista y escritora*

**¿Qué es lo que más te gusta de Madrid?** Como escribí en Mis otras primeras veces, «*me gusta pasearte los domingos a primera hora de la mañana y acicalarme con la excusa de tomarme un café contigo*». Mi Madrid, la Madrid de mi vida, tiene nombre de mujer. Y yo adoro despertarla con cariño y acariciarle el semblante suavemente mientras todo sigue dormido... Respirar su aroma, ese perfume urbano que huele a cemento y ladrillo. Y saberme en casa, aunque esté sola. Porque, para mí, no hay plan más exquisito que el de poder salir a caminar en mi propia compañía y redescubrir lugares nuevos en la ciudad que me ha acompañado toda mi vida.

**¿Cuál es tu lugar preferido de Madrid?**  
**¿Por qué?** Creo que soy de esas pocas personas a las que les seduce más el Madrid matutino que el nocturno. Tengo muchos lugares favoritos en Madrid y me he dado cuenta de que todos tienen que ver con parques, librerías y cafeterías de especialidad. Ahora que llega la primavera, me gusta embriagarme de la luminosidad de El Capricho. Creo que es un parque que tiene mucho encanto y que (todavía) no está excesivamente masificado.

**Termina la frase:**

Soy una mujer... cálida y crujiente.

**MARÍA MONTSERRAT RAKOVEC**  
[@SOYMONCHIBLOG]



*Fisioterapeuta pero actualmente mamá full time*

**¿Qué es lo que más te gusta de Madrid?** Las callecitas con los balcones mágicos que hay sobre todo en Goya. El paisaje es bellissimo y su gente ha sido siempre muy buena conmigo. Me he sentido muy bienvenida y eso hace que te guste el lugar también.

**¿Cuál es tu lugar preferido de Madrid?** El Parque de El Retiro. **¿Por qué?** Si hay paisaje verde y agua es mi lugar. Los parques me encantan, pero es que el estanque tiene su encanto particular. Pero mi lugar favorito dentro del parque es una especie de cueva que hay saliendo del Palacio de Cristal, te puedes tomar una foto increíble dentro con el Palacio y el lago del mismo de fondo. En otoño quedan preciosas con unos colores que son dignos de una pintura.

**Termina la frase:**

Soy una mujer... optimista. Siempre trato de ver el lado positivo a las cosas.



**SARA SALAH GAMARRA**  
 (@WEARWILD)

*Marketing y comunicación*

**¿Qué es lo que más te gusta de Madrid?**

A pesar de lo mucho que me gusta viajar y descubrir nuevas culturas, Madrid siempre será mi ciudad favorita, ya que su esencia es absolutamente única.

Siempre hay algo que hacer, a cualquier hora del día y cualquier día de la semana. Desde pasear por sus parques, descubrir un restaurante nuevo, visitar una exposición o ir al teatro...

**¿Cuál es tu lugar preferido de Madrid?**

**¿Por qué?** El Parque del Retiro es definitivamente mi lugar preferido para cualquier época del año. La Rosaleda tiene una belleza especial en primavera, sentarte en las escalinatas del Monumento a Alfonso XII para ver el atardecer en verano es sencillamente mágico, el particular colorido de los árboles del estanque del Palacio de Cristal en otoño te deja sin palabras y pasear por la mañana en invierno por los Jardines del Parterre hace que desconectes del bullicio de Madrid.

**Termina la frase:**

Soy una mujer... fuerte.

**MARICHU DEL AMO**  
 (@MARICHUDELAMO)



*Periodista de belleza y jefa de prensa de comunicación*

**¿Qué es lo que más te gusta de Madrid?**

Que cada lugar que recorro contiene la historia de mi vida. En cada rincón he vivido experiencias, me he enamorado, me han dejado, he conocido a gente que marcaría toda mi vida. Me gusta la capacidad que tiene de hacernos vivir la vida de manera intensa. Te vas de ella buscando silencio, luego la echas de menos y quieres siempre volver. No me imagino viviendo en una ciudad con tantas oportunidades, no soy feliz en otro sitio. Es Madrid o ningún sitio.

**¿Cuál es tu lugar preferido de Madrid?**

**¿Por qué?** El parque Rey Juan Carlos I. Realmente es mi sitio de paz que está muy cerquita del centro, pero puedo ir a respirar, a pasear entre árboles durante el tiempo que quiera sin aburrirme, porque hay mil caminos. Siempre he vivido a las afueras de Madrid y echo de menos ese espacio de calma y silencio. Además, mi perro se lo pasa en grande y en 15 minutos estamos en la puerta.

**Termina la frase:**

Soy una mujer... que, pese a no ser gata, Madrid corre por mis venas.



SARA DAFIR  
[@SARADAFIR]

*Sales Assistant y creadora de contenido*

**¿Qué es lo que más te gusta de Madrid?**  
Como luce por las noches, sobre todo en primavera y verano, las azoteas en la Gran Vía, tomarte algo en ellas y ver todas las luces que alumbran la ciudad, la gente que pasea, es una sensación que me da mucha paz.

**¿Cuál es tu lugar preferido de Madrid?**  
El Templo de Debod y el Paseo de la Castellana **¿Por qué?** Los atardeceres son preciosos y es un lugar en el que en ese momento puedes conectar contigo mismo. El Paseo de la Castellana, es porque me encanta conducir por ella, en verano, con la ventanilla del coche bajada, dándome la brisa y sintiéndome super libre y en Navidades, contemplar como todo se tiñe de adornos y luces, la sensación de calidez y hogar en este caso.

**Termina la frase:**

Soy una mujer... muy trabajadora, y soñadora. Puedo decir que trabajo por cumplir mis sueños y alcanzar mi bienestar.

MARÍA PINTADO HERNÁNDEZ  
[@MARIAPINTADOHDEZ]



*Creadora de contenido y estrategias en redes*

**¿Qué es lo que más te gusta de Madrid?**  
La variedad cultural y todos los planes que ofrece.

**¿Cuál es tu lugar preferido de Madrid?**  
**¿Por qué?** El centro, la zona donde se juntan Salesas y el barrio de Las Letras. Los edificios, las callejuelas, los restaurantes, salas de exposiciones... Desde ahí, todo está cerca.

**Termina la frase:**

Soy una mujer... que lucha por lo que quiere.

AGENDA

# CON O SIN CEBOLLA

Por Iván de la Plata y Jana Suárez



Gracias Por Su Visita  
© Joseph Fox

A la gran disputa entorno al plato icónico de la gastronomía española, la tortilla, sobre si eres ‘concebollista’ o ‘sincebollista’, se une también la controversia sobre la cocción del huevo y las preferencias sobre la tortilla muy hecha o con el huevo poco cuajado.

Y es que la tortilla de patata, junto al cocido, son **los platos más populares y queridos de la cocina madrileña**, ciudad en la que se siente y se disfruta de una auténtica devoción por este plato. Este manjar se encuentra en todos los bares de tapas, se sirve como desayuno (incluso con café), almuerzo, comida o cena. Y, aunque su origen también crea polémica, se lo disputan en Navarra y Badajoz, está claro que fue en el siglo XVIII. Este bocado de divinidad cuenta además con día internacional: **el 9 de marzo**.

*Descubre la magia de la tortilla madrileña en estos 4 locales que te recomendamos:*

#### **LA ARDOSA - CALLE DE COLÓN 13, 28004**

Una taberna castiza abierta en 1892 para, eso sí, las personas que se decantan por la “**poco hecha y cuajada**”, pero eso sí puede gustar tanto a los de con o sin cebolla. Una tentación suave y melosa a la que rendirse. Ubicada en el **barrio de Salamanca**, se sigue al pie de la letra la receta que instauró Concepción Marfil, en 1979: *cinco patatas monalisa medianas, siete huevos, media cebolla grande, aceite de oliva virgen extra y sal*. Una versión muy jugosa, dorada por fuera y poco cuajada por dentro, también disponible sin cebolla. Se sirve en pinchos, pero, si se quiere entera, se puede pedir para recoger y también a domicilio.

#### **TABERNA PEDRAZA - CALLE RECOLETOS 4, 28001**

No nos movemos demasiado y nos vamos caminando hasta La calle de Recoletos que une el **Paseo de Recoletos** con la calle de Serrano. *Carmen y Santiago* son los responsables del éxito de la taberna.

Carmen Carro prepara una deliciosa **tortilla de Betanzos** (A Coruña), muy jugosa y exquisita gracias a los huevos de corral (de gallina joven y además se jactan de utilizar más huevos de lo habitual para lograr esa jugosidad). Y para batirlos, tenedor, nada de cuchara, porque hay que envolverlos y no airearlos. Maravillosa **tortilla semi líquida y cremosa**.

### LA PRIMERA - CALLE GRAN VÍA 1, 28013

El restaurante La Primera se encuentra en plena Gran Vía, en el **Barrio de Cortes**, en el inicio, justo con calle Alcalá. *Paco Quirós*, responsable del Grupo Cañadío y cocinero cántabro sirve clasicazos provenientes de Santander como la famosa tortilla de La Primera que está delicadamente poco hecha y cuyo secreto está claro: la **cebolla caramelizada** que se mezcla con las patatas y que al gusto le proporciona un sabor dulce junto con el rico sabor del huevo. Una textura escurridiza y cremosa e increíblemente deliciosa con un sabor sintetizado con una costra finísima dorada amarronada.

### GARELOS - CALLE BLANCA DE NAVARRA 6, 28010

Esta taberna gallega procedente de Betanzos, precisamente la cuna de la variedad de tortilla de patata más popular del mundo, es lo que hace que nos traslade hasta allí desde el mismo momento de entrar a su local en el **barrio de Chamberí**. Sí, hablamos de esa tortilla que se deshace casi completamente al momento de cortarla. Garelos, además, ha sido galardonado con el premio **BIB Gourmand de la Guía Michelin 2022** por su cocina tradicional gallega, reconfortante y sencilla. La tortilla de Garelos es un éxito entre el club de los 'nocebollistas' y los de "poco cuajada". Destacar que es muy importante que las patatas sean gallegas, referentemente, de la variedad kennebec. Esta variedad se caracteriza por tener la piel fina y lisa, su forma redonda, su carne blanca y su textura firme y cremosa tras ser cocinadas, perfectas para una tortilla betanceira.

*Caemos absolutamente rendidos ante este plato, la tortilla de patata, que generalmente consta de **TAN SOLO 5 INGREDIENTES**: patatas, huevos, cebolla (o no), aceite de oliva virgen extra y sal. Y con eso, las modificaciones que se quieran hacer y la mano de quién la prepare se consigue una delicia pura, sencilla y maravillosa de la gastronomía española. ¿Y A TI, CÓMO TE GUSTA LA TORTILLA?*

# LA VIDA NUNCA HA SIDO MÁS DULCE



 flowwow



# 03

## MARZO

Por Sofía Labastida

Planes para *todos los gustos*. Este mes te traemos la planificación definitiva para tus *fines de semana de marzo*. Tanto en el *exterior*, aprovechando el inicio de la primavera, como *interior*: la última llamada para no perderte las exposiciones más increíbles. *¿Listos para un marzo lleno de planes en familia en Madrid?*  
Allá vamos...

# 03



## LA QUINTA DE LOS MOLINOS

2-3 DE MARZO

Empezamos el mes con el planazo de inicio de la primavera... todavía estás a tiempo de ver los almendros en flor en la Quinta de los Molinos, un rincón no muy conocido de Madrid que ocupa 25 hectáreas de espectaculares olivos, pinos y los mencionados almendros. Si vas a ver los almendros en flor, puedes aprovechar para ver su estanque, el palacete y sus dos molinos... Para comer, si no hace mucho frío, es ideal hacer un picnic.

*Calle de Alcalá 527  
San Blas-Canillejas, 28027*



## MERCADO DE MOTORES

9-10 DE MARZO

Te proponemos visitar uno de los nuevos clásicos madrileños, el Mercado de Motores. Si no has ido ya, es uno de los 'hot spots' que no te puedes perder. Localizado en el Museo del Ferrocarril, se celebra el segundo fin de semana de cada mes. En sus más de 100 puestos artesanos, puedes comprar libros, productos gourmet, ropa vintage o disfrutar de sus foodtruck tomando el aperitivo en su terraza. Suele estar bastante lleno, por lo que te recomendamos ir pronto. Cuentan con actividades específicas para niños, es mejor que mires su web antes de ir para visitar lo que tienen preparado en esta edición.

*Paseo de las Delicias 61  
Arganzuela, 28045*



## (RE)VUELTA AL PATIO

16 DE MARZO

Acercar a los niños a la cultura siempre es una buena idea, y si se hace a través del juego ¡más que mejor! Eso ocurre en (Re)vuelta al patio en el Centro Cultural Condeduque, organizado por la plataforma independiente Hablar en Arte, las sesiones de juego se co-diseñan con un artista, educadores y colectivos sociales. Un espacio abierto al juego y que busca crear espacios de convivencia entre las familias madrileñas.

*Calle del Conde Duque 11 - Centro, 28015*



## MUNDO PIXAR

23-24 DE MARZO

El primer fin de semana sin cole por la Semana Santa es la excusa perfecta para ver una de las exposiciones favoritas de estos meses: ¡los escenarios de Pixar! Donde te puedes sentir como si fueras un juguete de Andy, en Toy Story, visitar México a través de los personajes de Coco o revivir todas las emociones que nos presenta Del Revés. Esta expo super instagramable está en Ifema, tiene un precio de 26,60€ el fin de semana, aunque hay precios especiales para colectivos. Entre semana, cuentan con precios más accesibles.

*Av. del Partenón 5, Espacio 5.1 - Barajas, 28042*



## SEMANA SANTA

30-31 DE MARZO

¡En Madrid también se celebra la Semana Santa! Por las calles del centro de Madrid hay varias procesiones de las diferentes cofradías, descubre el recorrido en [esmadrid.com](http://esmadrid.com). Además, puedes consultar el ciclo de Música de San Ginés, o disfrutar del concierto de saetas. Para terminar, lo ideal es la clásica tamborrada que arranca en el Monasterio de las Carboneras de la Plaza Conde de Miranda para terminar en la Plaza Mayor.

*Varias ubicaciones*



  
**MARTIVIA**  
NO SOLO GOFRES

📍 **Food Hall Galería Canalejas,  
Alcalá 12, Madrid**

📍 **Calle Ayala 97, Madrid**

» **NUEVA APERTURA**

  **@MartiviaMAD**

**www.martivia.com**

AGENDA

# ELLAS CREAN. 20 AÑOS DE COMPROMISO CON LA CULTURA HECHA POR MUJERES

Por Sandra Gallego

PILAR ADÓN © ASÍS G AYERBE

**ESTE EVENTO SE HA CONSOLIDADO COMO UNA IMPORTANTE PLATAFORMA EN LA ESCENA CULTURAL ESPAÑOLA, MANTENIENDO SU COMPROMISO ORIGINAL DE VISIBILIZAR Y APOYAR EL TRABAJO DE LAS ARTISTAS Y CREADORAS EN UN ÁMBITO DONDE PERSISTE UNA DESIGUALDAD EVIDENTE.**

Resulta admirable que un festival cultural haya llegado a su vigésimo aniversario, pero aún más cuando tenemos en cuenta que desde 2005 se ha dedicado a destacar y promover la labor cultural de las mujeres. *Ellas Crean* se prepara para celebrar su edición número 20 este marzo, con la participación de destacadas creadoras como Carmen Linares, Raquel Andueza, Sol Picó, Chefa Alonso, Ana Rosetti, Pilar Adón o Irene Reig.



CARMEN LINARES

## **LAS GRANDES CREADORAS DE LA EDICIÓN**

*Ellas Crean* contará con la presencia de una artista excepcional que ha formado parte del festival desde su primera edición y que es un símbolo para el evento: **Carmen Linares**, galardonada con el Premio Nacional de Música y el Premio Princesa de Asturias de las Artes. Linares actuará en este vigésimo aniversario en las salas del *Museo Arqueológico Nacional* el **7 de marzo**.

El *Museo del Prado*, será el testigo de la inauguración de esta edición el **2 de marzo**, con un concierto de **Raquel Andueza** presentando un programa de música barroca dedicado a las mujeres en la Sala de las Musas. La programación musical se complementará con libre improvisación liderada por **Chefa Alonso** el **20 de marzo** y jazz contemporáneo presentado por **Irene Reig** el **3 de marzo**.

La poesía tendrá un papel central con la participación de la editorial *La Bella Varsovia*, que también celebra sus 20 años. Una tarde de poesía en la *Biblioteca Nacional de España* el **6 de marzo** reunirá a escritoras de cinco generaciones diferentes, como **Pilar Adón**, **Amalia Bautista**, **Aurora H. Camero**, **Ana Rossetti** y **Almudena Vidorreta**.



SOL PICÓ © FABIAN KRIESE



CARMEN MUÑOZ © CLAUDIA SERRAHIMA

El festival pionero en destacar y considerar a las mujeres como protagonistas ha servido como plataforma a más de mil artistas hasta el momento. A lo largo de su trayectoria, ha sido testigo de momentos históricos significativos, como el aniversario de la Conferencia de Pekín, el I Congreso de Mujeres Africanas y Españolas, la representación de España en el Año Europeo del Diálogo Intercultural y su inclusión en la programación oficial de la Presidencia Española de la Unión Europea en 2010. En 2021, fue invitado a participar en la Expo de Dubái.

La danza, una de las principales atracciones del festival desde hace años, transformará las salas de los mejores museos de Madrid con el programa Danza en los museos. Coreógrafas como Sol Picó, Laia Santanach, Mari Paula, Nerea Martínez, Carmen Werner, Manuela Barrero y Carmen Muñoz se presentarán en lugares emblemáticos como el *Museo del Prado*, *Museo de Artes Decorativas*, *Museo del Romanticismo* y *Museo Arqueológico Nacional*.

Encuentros con destacadas mujeres del ámbito artístico y arqueológico en el *Museo Arqueológico Nacional*, performances en el *Museo Thyssen-Bornemisza*, teatro en el *Fernán Gómez* y cine en el *Instituto Francés* son solo algunas de las otras propuestas que completarán la programación de esta edición especial de aniversario.

Descubre toda la programación en [ellascrean.com](http://ellascrean.com)

## HABLAMOS CON CONCHA HERNÁNDEZ, FUNDADORA DEL FESTIVAL

**¿Qué es Ellas Crean y cómo surge este apasionante festival?** Surge del compromiso y de la necesidad de mostrar el talento de las mujeres viendo la presencia absolutamente escasa que había de mujeres, tanto en los carteles de música como en las programaciones teatrales o en el mundo de la danza, es decir, en todas las disciplinas. Y de esa necesidad surge un festival temático. Y bueno, es cultura, es descubrir talento, es mostrar también que hubo mujeres que alfombraron el camino por el que nosotras transitamos ahora y que hay que recuperar su memoria. Entonces hay dos vectores: memoria y talento.

**¿Cómo afrontas embarcarte en un proyecto sin precedentes?** Bueno, a nivel personal es un privilegio. Lo considero como una suerte el poder elegir cada año esa programación, hacer la dirección artística y potenciar unos sectores que entendemos que necesitan un apoyo más grande.

**De qué manera vives que este año sea el 20 aniversario?** Con vértigo, porque echo la vista atrás y veo cómo han participado mujeres muy importantes

que han aceptado e incluso han tomado partido por vincularse con los movimientos de mujeres. Tengo muy buenos recuerdos: uno absolutamente emocionado de cuando fuimos a la cárcel de Aranjuez, llevamos dos pianos de cola al módulo familiar con las hermanas Katia y Marielle Labèque. Dos figuras internacionales de un alto nivel que aceptaron ir a los centros penitenciarios, a un módulo familiar y ver las caras emocionadas de las madres con sus hijos. Son actividades, forman parte también del público al que nosotros debemos llegar como sociedad.

**¿Cuál es tu proyección de futuro con el festival?** A mí me encantaría que el festival dejara de existir, porque si deja de existir, es porque se ha normalizado la presencia de las mujeres en todas las programaciones. Como eso parece un poco lejano, pediría a las instituciones que pudiéramos hacer proyección de futuro, hacer encargos de proyectos. Yo creo que eso es lo que se tiene que hacer en cultura, no solamente exhibir, sino también proyectos de creación y facilitar esos espacios.

**¿Qué es lo más complejo a la hora de gestionar un festival tan multidisciplinar? ¿Y qué es lo más agradecido?** Pues es complejo y muy agradecido a la vez. No todos los espectáculos se pueden hacer en los espacios no convencionales, como el caso de la danza. Agradecido...¡muchísimo!

porque la gente se sorprende al tener un contacto tan directo con el artista. Las artistas bailan y están a apenas un metro a dos metros del público.

**¿Qué propuesta artística esperas con más ganas este año?** Como diría Arthur Miller, todos son mis hijos. Todas estas son mis hijas. Pues espero con mucha ilusión lo que va a hacer Sol Picó en el Museo del Prado. Creo que va a ser muy espectacular. Por supuesto, tener a Carmen Linares en el Museo Arqueológico que es todo un símbolo, porque además estuvo en la primera edición de Ellas Crean en 2005.

**¿Y qué mensaje le lanzarías a los lectores de Madrid?** Yo creo que Madrid se merece una revista como la vuestra.





Texto: Quality Madrid  
Fotografía de portada e interior:  
Sergio Marijuán

# SOMOS PORQUE ELLAS FUERON

*En un mundo donde las aspiraciones desafían barreras, tres mujeres cumplen sus anhelos en campos muy diversos. Inspiradas por las pioneras que allanaron el camino, Celia, en las artes; Eduvigis, en la tecnología; y Ana, en el emprendimiento, demuestran que el legado de las mujeres valientes sigue vivo, recordándonos que el camino hacia nuestras metas puede ser difícil, pero nunca imposible, en especial cuando nos apoyamos mutuamente. Recordando siempre aquellas que vinieron antes que nosotras, que han posibilitado el camino para que nuestras voces sean escuchadas y nuestras metas se hagan realidad.*





## CELIA GALLEGO

### Artista plástica

Es una artista vallisoletana residente en Madrid. Ha expuesto en galerías como *Whitelab*, *Montsequi*, *Ineditad* y en proyectos y festivales como *Art Battalion*, *EstandArte*, o *CreArt*.

Su trabajo artístico tiene un carácter muy psicológico, tratando de dar respuesta a aquellos problemas que se encuentra el ser humano como individuo social en soledad y en comunidad. A través del **estilo figurativo y surrealista** representa la búsqueda del “yo” como individuo dentro de la sociedad, cómo afecta vivir y convivir con otros seres huma-

nos hasta el punto de cambiar sus realidades o pensamientos.

**¿Cómo te definirías en tres palabras?** Pues yo creo que las tres palabras que más me definen serían perseverancia, ansiedad... la ansiedad siempre tiene que estar ahí conmigo. Si no, yo creo que no sería artista. Y como tercera palabra, lucha. Yo creo que me gusta. Me gusta. Lo sé, pero no me va a salvar de complicaciones.

**¿Qué mujeres te inspiran?** Una de las mujeres que más me ha inspirado es Ángeles Santos. Fue una artista maravillosa que despuntó muchísimo con 18 años y por problemas de la época, en los años 30, tuvo que dejar de pintar porque lo que ella hacía se salía del tiesto y acabó internada en un psiquiátrico.

Esa primera etapa de su vida me inspira muchísimo. Desgraciadamente lo que pasó después, ojalá no hubiera ocurrido. Tiene un cuadro maravilloso que se llama “Un mundo” que está en el Reina Sofía.

**¿Cuál ha sido la mayor dificultad que has enfrentado en tu trayectoria?** Pues yo creo que una de ellas es que yo no tengo como tal la carrera en Bellas Artes. Vengo de una ciudad muy pequeña que es Valladolid, no había carrera allí y tampoco pude irme a Madrid a estudiar. Para empezar fue eso, encontrarme sola, sin saber nada en el mundo del arte. Muchas veces el hecho de ser mujer, y que tengo 26 años, pero mi cara es muy aniñada, muy dulce, muchas veces me infantiliza en mi trabajo.

**¿Qué aspectos crees que son clave para alcanzar la igualdad laboral?** Habría que empezar a mover los cimientos, porque se habla mucho últimamente de que en la igualdad laboral es: tú lo que generas, será lo que vas a ganar. Y creo que eso es una pescadilla que se muerde la cola. Hay que establecer unas nuevas bases, empezar desde cero y volver a crear. En cualquier ámbito laboral, me meto en el arte, por ejemplo: sacar a todas las mujeres que hay, no hacer una unidad de exposición al año sobre mujeres y artistas, como: aquí está vuestro momento.

**¿Qué consejo le darías a tu yo del pasado?** Creo que el mayor consejo que le podría dar es que no desesperase. Al final las cosas se cuencen muy lentas. Tienes que estar en el momento justo, en el lugar indicado, esperar a que un día, de repente, coincidas con esa persona, que te abra esa puerta. Y mientras tanto, seguir trabajando.



## EDUVIGIS ORTIZ

Apasionada de la vida  
y la tecnología.

Lidera las Alianzas Estratégicas en SAS. Cuenta con más de 30 años de experiencia profesional en el área de consultoría de negocios y sistemas de información. Ha recibido el premio **Power Women in Tech 2023** otorgado por Microsoft.

Edu es ingeniera industrial y Master of Science en Ingeniería. Para apoyar su misión de promover la mujer en la tecnología y la ciberseguridad, lidera el Meet Up de Madrid de **Women in Machine Learning & Data Science** y es fundadora y presidenta de la asociación **Women4Cyber Spain**. Produce y presenta el programa de Radio **Cruzando Puentes** con *Mildred Laya* en Capital Radio para acercar y explorar oportunidades de inversión, negocio, tecnología

e innovación de la comunidad iberoamericana a ambos lados del Atlántico.

**¿Cómo te definirías en tres palabras?** Mis tres palabras son pasión, alegría y generosidad.

**¿Qué mujeres te inspiran?** Me inspiran muchísimas mujeres de antes y de ahora, de las que me acompañan en el camino. La primera, mi madre, que ha luchado muchísimo por darle mejor vida a sus hijos. Luego, toda la junta de *Women4Cyber*, que estamos en este camino de hacer impacto en el mundo, de atraer y desarrollar el talento femenino, todos los días aprendo de ellas.

**¿Cuál ha sido la mayor dificultad que has enfrentado en tu trayectoria?** Soy una persona super positiva y siempre pienso que todo lo que te pasa es para un aprendizaje, para que seas tu mejor versión. Pero tengo que decir que estuve un par de años haciendo un emprendimiento al que yo le llamo el *emprendizaje*, que fue lanzar una empresa de ciberseguridad desde cero y fue

un reto muy grande. Al final no salió porque me di cuenta de que soy una mujer de multinacional, por eso vine a SAS que también tiene unos valores muy acorde a los míos. Por eso yo siempre digo que el que trabaja en tecnología

es libre, porque al final puede elegir donde quiere trabajar, desde donde quiere trabajar y con qué equipo quiere trabajar.

**¿Qué aspectos crees que son clave para alcanzar la igualdad laboral?** Lo primero es educar y comunicar. También creo que tenemos mala prensa y al final hay muchos estereotipos que van haciendo que las jóvenes, las chicas, piensen que hay caminos que no son para ellas, que hay unos roles en el hogar que te impiden tener una vida laboral tan rica como el de nuestros compañeros. Pero no solamente nos quedaríamos en eso, porque los estereotipos los tenemos que entender, visibilizar y abrir los ojos para luchar nosotras mismas contra ellos.

**¿Qué consejo le darías a tu yo del pasado?** Quiérete mucho, sé generoso contigo mismo, contigo misma. Y si tú estás plena, si tú te quieres, si tú eres generosa y si tú te cuidas, todo lo demás va a venir, porque cuando te sientes bien, las cosas te salen bien. Como decíamos, la vida es *única, preciosa y salvaje*.



## MARTA MOYA

Emprendedora y autora de novela infantil

Nombrada como **Top100 Mujeres Líderes de España 2023**, Licenciada en ADE por ICADE, con una amplia experiencia en el sector de moda y belleza. Ha trabajado en grandes empresas como Cortefiel, Pepe Jeans, Rebecca Minkoff (en Nueva York) e Inditex. Co-founder y CEO de la marca **MIA COSMETICS PARIS**, nº1 en ventas de esmaltes de uñas en farmacias españolas y referente en RRSS. Autora de novela infantil “Nadie me entiende” (nº1 en Amazon) y “La Brigada Galáctica”. Co-founder @marbleflags y Auzors.

¿Cómo te definirías en tres palabras? Creo que las tres pala-

bras que mejor me definen son decidida, inquieta y sensible.

¿Qué mujeres te inspiran? Tendría que decir sí o sí Agatha Christie, porque es la escritora que a mí me inculcó el amor por la lectura. Creo que es una maestra de la intriga y de inventar historias. También JK Rowling. Por supuesto que para mí fue también un descubrimiento y sobre todo porque ella lo tuvo muy difícil, todo el mundo le decía que no y con su tesón y su talento, pues mira donde ha llegado. Y por último, quiero decir a mi madre, porque ella me inspira cada día en valores, en resiliencia, en ser buena persona y a mí me gustaría ser como ella.

¿Cuál ha sido la mayor dificultad que has enfrentado en tu trayectoria? Todas. Porque al final, tanto con Mía Cosmetics como con los libros, te metes en un mercado en el que hay mucha

competencia, está muy saturado y entras como si fueses a la guerra, pero con una piedra en la mano, sin casi recursos, sin tener un nombre o un reconocimiento, ni un prestigio en el mercado. Entonces tienes que hacerte tu nombre, ir escalando cada peldaño y ahí te acabas encontrando todas las barreras de entrada posibles.

¿Qué aspectos crees que son claves para alcanzar la igualdad laboral? Creo que el ofrecer igualdad de oportunidades, independientemente del sexo y la conciliación y hacer equipo, porque si toda la sociedad no hace equipo y no se involucra, es muy difícil para las mujeres.

¿Qué consejo le darías a tu yo del pasado? A mi yo del pasado le diría que no tienes que demostrar nada a nadie, que no tienes que hacerlo todo perfecto ni siempre brillar, que tú ya vales. No tienes que demostrarlo.

# BLOOMING

El florecer de la piel sensible

Más que un  
maquillaje; es un  
cuidado especial  
que entiende y  
respeta las  
necesidades de  
tu piel.



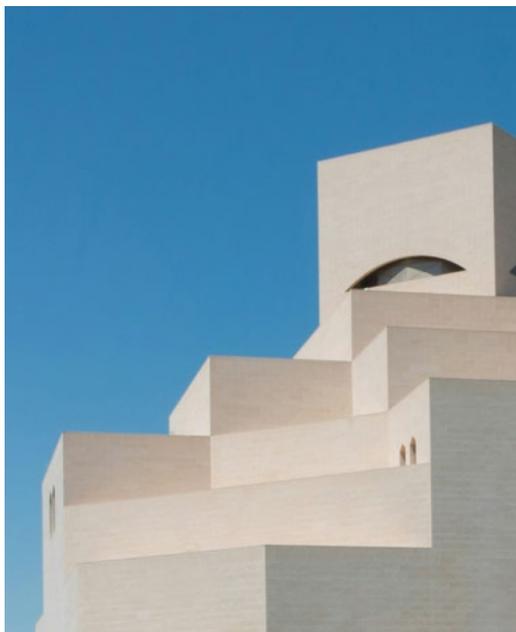
MIA COSMETICS PARIS

MIA  
COSMETICS · PARIS

Por Gustavo Egusquiza

# **QATAR:** *tras las huellas de la tradición y la innovación en el Golfo Pérsico*

*“Ya sea que disfrutes de la playa, seas un **APASIONADO** de la buena comida, busques emociones o simplemente aprecies el lujo, Qatar se presenta como el **DESTINO IDEAL** para tus próximas vacaciones”*



**Doha, Qatar** - Qatar, una pequeña nación en la península árabe, emerge como un fascinante destino para los viajeros en busca de una experiencia que entrelaza una rica herencia cultural con una visión de futuro audaz. En esta **tierra de contrastes**, donde el desierto se funde con el mar y las tradiciones ancestrales coexisten con la innovación moderna, cada rincón te cuenta una historia única. Acompáñanos en un viaje a través de los tesoros que Qatar tiene para ofrecer.

### **MUSEO DE ARTE ISLÁMICO: UN TESORO CULTURAL EN LA ORILLA DEL GOLFO**

Situado majestuosamente en una isla artificial en el Golfo Pérsico, el Museo de Arte Islámico de Qatar es una **joya arquitectónica** que alberga una impresionante colección de arte islámico de todo el mundo. Diseñado por el renombrado arquitecto *I. M. Pei*, el edificio en sí mismo es una obra maestra, fusionando la modernidad con la esencia de la arquitectura islámica clásica.

En su interior, los visitantes son transportados a través de siglos de historia, explorando intrincadas **obras de arte, cerámicas, textiles y manuscritos** que narran la rica herencia artística de las culturas islámicas. Desde los intrincados azulejos hasta las detalladas miniaturas, cada pieza es una ventana a la belleza y complejidad del mundo islámico.

### **MUSEO DE QATAR: ENTRE LAS ARENAS Y LA HISTORIA**

Ubicado en un edificio icónico diseñado por *Jean Nouvel*, el Museo de Qatar es una celebración de la identidad y el patrimonio de Qatar. Sus exhibiciones cuentan la **historia de la nación**, desde sus orígenes beduinos hasta su transformación en una potencia económica global. A través de instalaciones multimedia interactivas y una sorprendente narración visual, los visitantes son guiados a través de los pasajes del tiempo, experimentando la vida en el desierto, la riqueza natural y cultural de la región y el renacimiento moderno de Qatar.

**EN CADA RINCÓN DE QATAR, DESDE SUS MUSEOS QUE NARRAN EL PASADO HASTA SUS PROYECTOS ARQUITECTÓNICOS VANGUARDISTAS, SE PUEDE SENTIR LA MEZCLA ÚNICA DE TRADICIÓN Y MODERNIDAD QUE DEFINE A ESTA NACIÓN. EN ESTE VIAJE, DESCUBRIRÁS QUE QATAR ES MUCHO MÁS QUE UN DESTINO; ES UNA EXPERIENCIA QUE TE ENVOLVERÁ EN UNA MEZCOLANZA DE CULTURA, HISTORIA Y VISIÓN DE FUTURO.**

### **EL MAR INTERIOR: UN OASIS EN EL DESIERTO**

La visión de una maravilla natural, el "Mar Interior" de Qatar, también conocido como Khor Al Adaid, es un **fenómeno único en el mundo**. Esta laguna de agua salada se adentra en el desierto, creando un escenario surrealista donde las dunas se encuentran con las aguas del Golfo. Los visitantes pueden explorar este fascinante ecosistema en vehículos todoterreno o en excursiones en kayak, brindando la oportunidad de apreciar la biodiversidad única de la región y presenciar la interacción entre la arena y el mar.

### **HEENAT SALMAT FARM: UN RETIRO EN EL DESIERTO**

En el corazón del desierto qatari se encuentra la Heenat Salmat Farm, un oasis de tranquilidad y belleza natural. Este establecimiento ofrece a los viajeros la oportunidad de experimentar la vida en el desierto de una manera auténtica. Con alojamiento tradicional en tiendas de campaña beduinas, excursiones en camello y experiencias culinarias que presentan la auténtica cocina qatari, la granja es un refugio perfecto para aquellos que buscan una inmersión completa en la cultura y el paisaje del desierto.

### **THE PEARL: ELEGANCIA Y MODERNIDAD EN EL GOLFO**

The Pearl-Qatar es una obra maestra de ingeniería y diseño, una isla artificial que se ha convertido en el epítome de la sofisticación y el lujo en Qatar. Con una mezcla de arquitectura moderna, centros comerciales de alta gama y una impresionante marina, The Pearl es el lugar para los amantes de la moda, la cultura y la gastronomía. La gastronomía de Qatar es un fascinante reflejo de su rica herencia cultural y su posición geográfica estratégica en el Golfo Pérsico. Esta cocina combina influencias árabes, persas, indias y africanas, creando un vibrante mosaico de sabores y técnicas culinarias.

Si visitas este lugar no te pierdas probar el "Machbūs". Este es uno de los platos más emblemáticos de Qatar. Se trata de un arroz aromático cocinado con una mezcla de especias exóticas y tiernos trozos de carne, como cordero, pollo o pescado. Se sirve comúnmente en festividades y ocasiones especiales.

Además de sus comodidades contemporáneas, The Pearl alberga una comunidad vibrante, con eventos culturales y sociales que reflejan la diversidad y la cosmopolitismo de la nación.



Calle Santo Tomé, 7  
Madrid, 28004

info@masarumadrid.com  
656 325 076

# 勝

MASARU





# ACTIVIDADES PARA EQUILIBRAR CUERPO Y MENTE

Por Luis Vaquero

*Allá por el Siglo I, el autor romano Décimo Junio Juvenal escribió aquello de: “DEBEMOS ORAR POR UNA MENTE SANA EN UN CUERPO SANO”. En este artículo te propondré algunas actividades ideales para equilibrar el cuidado del cuerpo y la mente, muy sencillas y entretenidas de llevar a cabo.*

## IR A UN SPA

Además de la relajación que nos produce en el cuerpo y la sensación de bienestar, acudir regularmente al spa tiene multitud de beneficios que no todo el mundo conoce...

**Relajación física y mental.** Especialmente en el ajetreo de la vida moderna. La agitación diaria, incluso durante las vacaciones, a menudo provoca un estrés difícil de superar. Las sesiones de spa ofrecen una oportunidad para desconectar, liberar tensiones y olvidar preocupaciones, proporcionando un escape temporal. Actividades como un baño en jacuzzi pueden mejorar el estado de ánimo y dejar a las personas completamente renovadas.

**Ayuda a liberar dopamina.** La hidroterapia, según un estudio de 2014, aumenta las concentraciones de dopamina (250%) y noradrenalina (530%). La temperatura del agua y otros factores del spa influyen en la liberación de estas hormonas, generando un efecto relajante considerable. Regula la presión arterial y la circulación sanguínea. La sauna, una terapia popu-

lar en los spas, ofrece beneficios significativos para el cuerpo. Se ha demostrado que mejora el ritmo cardíaco y el flujo sanguíneo, siendo especialmente recomendada para aquellos con enfermedades cardiovasculares. Aunque no sustituye los tratamientos médicos profesionales, la sauna puede ser de gran ayuda para mejorar la salud cardiovascular.

**Ayuda a combatir las enfermedades musculoesqueléticas.** El spa puede contribuir al alivio de síntomas en patologías como la espondilitis anquilosante y la artritis reumática. La eficacia se ha observado en sesiones periódicas, complementadas con hábitos de vida saludables y siguiendo las indicaciones médicas. Aunque no sustituye el tratamiento médico, el uso regular del spa ha demostrado ser beneficioso para mejorar la calidad de vida en pacientes con estas condiciones.

**Estimular el sistema linfático.** El spa beneficia al cuerpo al estimular el sistema linfático, especialmente durante un relajante masaje. Esta estimulación facilita la eficaz eliminación de toxinas acumuladas en el orga-

nismo debido a factores internos y externos. La eliminación de estas toxinas no solo mejora la sensación de bienestar, sino que también proporciona una renovada energía al cuerpo al eliminar la lentitud asociada con la acumulación de toxinas.

**Mejora el aspecto de la piel.** Los tratamientos disponibles en los centros de spa pueden ser beneficiosos para tratar enfermedades de la piel como dermatitis atópica, psoriasis, acné o prurito. Aunque los efectos son moderados, pueden ofrecer una ayuda significativa cuando los métodos tradicionales no logran los resultados deseados. Estos efectos han sido respaldados por expertos en los últimos años, destacando el papel complementario de los tratamientos de spa en el cuidado de la piel.

Desde Quality Madrid hemos elegido **The Beauty Concept en Mandarin Oriental Ritz** para que conozcas sus experiencias de relajación, entrenamiento, tratamientos faciales y corporales. Además, ¿no hace falta que seas residente del hotel para disfrutar de un espacio único!



## PUPPY YOGA

Esta novedosa actividad llegó a la capital a finales del año pasado y está causando sensación. El concepto fusiona la práctica del yoga (para todo tipo de niveles) y la conexión con los cachorros que hay en la sesión.

Sin duda esta actividad me cautivó desde que la conocí. **La parte relajante de practicar yoga combinada con la ternura y cariño que dan los cachorros** y practicar actividades junto a ellos, hacen del Puppy Yoga un *must*. Tras una sola sesión de esta actividad te sentirás infinitamente más relajad@ a cuando entraste y con más energía, ya que por un momento, dejarás de lado el bullicio de la capital y el estrés diario del trabajo.

Te recomendamos acercarte a Puppy Yoga Madrid. Las localizaciones se extienden por el centro de Madrid y van cambiando conforme a la sesión. Puedes consultar las próximas en su web.

---

<https://www.puppy-yoga-madrid.net/>  
Precio 35€



## TOUR EN BICI ELÉCTRICA

Madrid tiene multitud de rincones y monumentos que conocer, pero la distancia entre cada uno de ellos nos puede quitar las ganas de verlos... Te propongo una solución a ello, y lo más importante, es **100% eco-friendly**.

Hay multitud de empresas que ofrecen tours en bici eléctrica por la capital, pero en **mobeo** tienen uno que me ha gustado bastante y te voy a recomendar...

El recorrido, que tiene una duración aproximada de **3 horas**, incluye lugares tan emblemáticos de la capital como: La Catedral, la Plaza de Oriente, el Palacio Real, el Templo de Debod, la Plaza de España, el Paseo del Prado, el Parque del Buen Retiro, Plaza Mayor y Puerta del Sol. Además en este último lugar, te podrás tomar un refresco/vino/cerveza que está incluido en el precio de la actividad.

Este tour tiene un **precio de 29€** por persona y para llevarlo a cabo se requieren un mínimo de 3 participantes

---

Información y reservas:  
[info@mobeo.es](mailto:info@mobeo.es) / +34 911 435 408

# MADRID NUNCA DUERME, PERO TENTEAENERGY ILUMINA LA CIUDAD

744 60 45 42

WWW.TENTEAENERGY.ES

Asesoría Energética para empresas y particulares

Te garantizamos pagar menos en tu factura de luz  
Nuestros servicios son a coste 0  
Facturamos íntegramente a comercializadoras



Reducción del precio y consumo energético.  
Asignación inmediata de un gestor personal.  
Adecuación de instalaciones, control de cortes, subidas de tensión, calidad de suministro.  
Corrección y reeducación de hábitos del personal y operarios.  
Tramitación de reclamaciones a las compañías por cobros indebidos y errores en facturación.  
Auditoría y certificación Energética.  
Apoyo técnico. Proyectos, boletines e instalaciones.  
Gestiones ante el Ministerio de Industria.

Prestamos servicio en toda España y  
los principales países de Europa



 tentea\_energy

 TenteaEnergy

# INTELIGENCIA EMOCIONAL: *la clave para el éxito en el trabajo*

Por David V. Castro

*En el entorno laboral actual, la inteligencia emocional (IE) ha surgido como un factor crucial para el **ÉXITO PROFESIONAL** y la construcción de relaciones efectivas. El coaching, como herramienta de **DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL**, desempeña un papel esencial en la cultivación de la inteligencia emocional en el lugar de trabajo. Exploraremos cómo el coaching puede ser un **CATALIZADOR** para fortalecer la IE y mejorar la efectividad en el ámbito laboral.*



## AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOGESTIÓN

El coaching, al centrarse en el autoconocimiento y la autogestión emocional, guía a los profesionales hacia una **comprensión más profunda de sus emociones y motivaciones**. Este proceso de autoexploración les permite identificar patrones de pensamiento arraigados y comprender las motivaciones subyacentes que influyen en su comportamiento.

La autogestión se enfoca en la habilidad de canalizar y dirigir estas emociones de manera constructiva. Los individuos aprenden a reconocer los desencadenantes emocionales, desarrollando **estrategias** para manejar el estrés y otros desafíos laborales. Este enfoque no solo mejora la toma de decisiones y la resolución de problemas, sino que también contribuye a un manejo más efectivo de las interacciones en el entorno laboral, estableciendo las bases para un crecimiento profesional sostenible.

## EMPATÍA Y RELACIONES INTERPERSONALES

En el ámbito del coaching, el segundo pilar se centra en **fortalecer la empatía y las habilidades para construir relaciones efectivas** en el entorno laboral. A través del coaching, los profesionales desarrollan una comprensión más profunda de las emociones de sus colegas, fomentando la empatía como una herramienta esencial en la comunicación interpersonal. Este enfoque no solo mejora las relaciones laborales y la colaboración en equipo, sino que también establece las **bases para un entorno de trabajo armonioso y productivo**, donde la resolución de problemas se aborda de manera colaborativa.

## COMUNICACIÓN ASERTIVA

El tercer punto destaca la importancia de la comunicación asertiva en el ámbito laboral. A través de este enfoque, los profesionales perfeccionan la habilidad de **expresar sus ideas de manera clara y respetuosa**. El coaching proporciona estrategias prácticas para comunicarse de manera efectiva, permitiendo que los individuos transmitan sus pensamientos y sentimientos de manera directa, contribuyendo así a un ambiente laboral donde la **comunicación transparente** es clave. Al cultivar la comunicación asertiva, se fortalece el impacto y la influencia personal, mejorando las interacciones cotidianas y promoviendo un ambiente de trabajo basado en la comprensión mutua y el respeto.

## GESTIÓN DE CONFLICTOS

Un correcto enfoque de ello, ofrece estrategias prácticas para abordar desacuerdos de manera constructiva. A través del coaching, los profesionales desarrollan habilidades para manejar conflictos de manera efectiva, transformándolos en **oportunidades de crecimiento**. Al aprender a abordar diferencias con respeto y comprensión, se promueve un entorno laboral donde los conflictos se gestionan de manera positiva, contribuyendo al **fortalecimiento de relaciones** y al fomento de una cultura organizacional basada en la colaboración y el crecimiento conjunto.

## LIDERAZGO INSPIRADOR

Esto impulsa el desarrollo de líderes con alta inteligencia emocional, **capaces de motivar y guiar a sus equipos**. A través del coaching, los líderes aprenden a inspirar mediante una comunicación auténtica y un entendimiento profundo de las emociones de sus colaboradores. Este estilo de liderazgo no solo **eleva la moral y la productividad del equipo**, sino que también crea un ambiente de trabajo positivo. Al adoptar prácticas de liderazgo basadas en la inteligencia emocional, se contribuye no solo al éxito individual, sino también al **crecimiento y bienestar colectivo** en el entorno laboral.

Resumiendo, en un mundo laboral cada vez más interconectado, la inteligencia emocional se erige como un pilar fundamental para el éxito profesional. El coaching, al proporcionar un enfoque personalizado y orientado al desarrollo, se convierte en un vehículo efectivo para cultivar estas habilidades esenciales en los profesionales.

Al integrar la inteligencia emocional en el lugar de trabajo a través del coaching, las organizaciones pueden crear entornos laborales más saludables, **impulsar la productividad y fomentar la satisfacción y el compromiso de los empleados**. La inversión en el desarrollo de la inteligencia emocional no solo mejora el rendimiento individual, sino que también contribuye al crecimiento sostenible y a la armonía en el ámbito laboral.



MADRID  
**HARLEM**

Galería Canalejas  
Calle Alcalá, 12

**BRONX**

HOMIES  
IN



El típico barrio Newyorquino llega a Madrid con un nuevo concepto en gastronomía y el estilo más canalla

# MADRID DESLUMBRA CON LO ÚLTIMO EN MODA

Por Yolanda Alonso

**ACABAMOS DE PASAR UNO DE LOS MESES MÁS IMPORTANTES DEDICADOS A LA MODA EN ESPAÑA. FEBRERO NO ES SOLO SINÓNIMO DE CARNAVAL O SAN VALENTÍN, TAMBIÉN LO ES DE MODA Y MODA CON Ñ, LA NUESTRA.**

TENDENCIAS



La **Madrid Fashion Week** es el evento de la industrial textil más importante de nuestro país que tiene lugar dos veces al año. En 1985 se celebró por primera vez bajo el nombre *“Pasarela de Diseñadores”* y su escenario fue, ni más ni menos, que una carpa de circo alquilada a Teresa Rabal situada en Plaza Colón. Allí, seis diseñadores madrileños mostraron sus colecciones. La siguiente edición se extendió a **diseñadores nacionales** y se celebró en el Museo del Ferrocarril en la antigua Estación de Delicias. Un año después encontró su nueva ubicación, donde pasaría varios años, en el ferial de Casa de Campo para trasladarse finalmente al Palacio de Congresos y Exposiciones donde cambió su nombre a *“Pasarela Cibeles”*. En 1995 se trasladó al Parque Ferial Juan Carlos I y al año siguiente comenzó a formar parte de la organización

de IFEMA en la Semana de la Moda. En 2012 se asoció Cibeles con Mercedes Benz buscando financiación y apoyo y desde entonces la conocemos como la **Mercedes Benz Fashion Week Madrid**. Actualmente también recurre a escenarios como la Real Casa de Correos, la Fábrica Real de Tapices o el Palacio de Cibeles.

Aunque no está incluida dentro de las denominadas **“the big four”** (Nueva York, París, Milán y Londres), nuestra pasarela se ha consolidado como el evento de moda más importante a nivel nacional obteniendo también gran reconocimiento fuera de nuestras fronteras.

Durante estos casi cuarenta años, la pasarela de moda española también ha destacado por algunas anécdotas. En 1991, el diseñador *Paco Casado* mostró sus diseños en el desfile con las



modelos fumando. También es fácil de recordar el desfile de *David Delfín* de 2002 en el que las modelos aparecieron con los rostros tapados con sacos y vendas. Otro dato interesante se dio en 2006 cuando se convirtió en la primera pasarela en exigir a sus modelos un índice de masa corporal saludable, lo que provocó que un 30% de las modelos quedase fuera. Ese año también se incorporó la nueva pasarela EGO, enfocada a diseñadores emergentes.

El objetivo de esta 79ª edición ha sido “atraer a grandes diseñadores”, con el propósito de impulsar “el evento para poder llegar a todos los públicos”, explica Ana Rodríguez, directora de la pasarela MBFW Madrid. En esta edición se ha celebrado el regreso de *Marcos Luengo*, *Duyos*, *Encinar* o *Pablo Erroz*, diseñador que destaca por propo-

ner una moda con un consumo más comprometido y consciente y presentando una colección única para todo el año.

Como nombres nuevos, hemos contado con *Acromatyx*, una firma que defiende la sastrería urbana y el lujo en su versión más orgánica; *Inuñez*, una de las diseñadoras nupciales más relevantes de nuestro país; y *Elio Berhanyer*, una de las casas de moda española más antiguas que ha sido protagonista del retorno más inesperado del mundo de la moda española con el que “busca crear piezas de excepción para poder disfrutarlas todos los días”.

En la pasarela Allianz Ego, 9 diseñadores emergentes mostraron por primera vez sus propuestas en esta pasarela. Entre ellos, *Coconutscankill*, cuya directora creativa Amara Caruncho ganó el premio Allianz Ego

**DESDE SU CREACIÓN, LA MADRID FASHION WEEK HA SIDO TESTIGO DEL ÉXITO DE DISEÑADORES COMO ÁGATHA RUIZ DE LA PRADA, VICTORIO & LUCCHINO, TERESA HELBIG O DEVOTA Y LOMBA Y DE TOP MODELS COMO NIEVES ÁLVAREZ O MARTINA KLEIN.**



Confidence in Fashion en la edición del pasado septiembre. Esta diseñadora nos planteó su colección centrada en la circularidad en el mundo de la moda. Otro de los diseñadores destacables ha sido *Dinomi* con su colección "TT" que aúna la "cultura gym" con drapeados ultra femeninos. Al premio Allianz Ego Confidence in Fashion participaron 15 diseñadores emergentes. Con este galardón, se intenta **apoyar el desarrollo profesional y la inventiva de los diseñadores noveles españoles**. Pudimos ver sus propuestas en un espacio dedicado a ellos en el Ciberespacio de la MBFW Madrid. Entre ellos *Brave Of*, bajo la mano de Ester Cortés, destaca por la creación de prendas de punto realizadas siguiendo la tendencia de la moda slow fashion y la sostenibilidad en el mundo textil. El resto de firmas que optaron al premio son *Alejandro, Anystudio, Cherry Massia, Dief Studio, Dystopia, Evade House, Frames Beta, Keperezaxiko, Lemachet, Mal Studio Custom Project, Maria Lunares, Tania Marcial y The Artelier Visori Studio*.

Pero los eventos de moda, por suerte, no acaban aquí. El 9 y 10 de marzo se celebra la **Pasarela Española Fashion Week Madrid** en el Casino Gran Vía y el diseñador **Manu Sánchez** será su embajador. La pasarela homenajea en esta edición los 25 años de trayectoria profesional de este diseñador español. Este encuentro tiene como objetivo establecer redes de cooperación entre diseñadores y empresarios.



Como vemos, la MBFW Madrid y la Pasarela Española Fashion Week Madrid se erigen como **faros de creatividad e innovación** en el mundo de la moda española. Ambos son escaparates del talento nacional e internacional en este sector y no solo celebran la diversidad y la originalidad en el diseño, sino que también trasciende las pasarelas para influir en la dirección futura de la moda. Estos dos eventos son testigos y protagonistas de una industria en constante evolución, donde la **elegancia atemporal y la experimentación audaz dan forma a un panorama fascinante** que perdura más allá de las luces del desfile, incitando a generaciones presentes y futuras a explorar y expresar su identidad a través de la moda.

¡Iberoamérica cada vez más cerca!

# Cruzando Puentes

Inversión, emprendimiento, innovación,  
tecnología, cultura y mucho más



Conducido y dirigido por Mildred  
Laya y Eduvigis Ortiz.





Por Moira R. Azcoaga

# B

bienvenidos a Casa Decor 2024. Nos adelantamos un poco y te traemos este planazo desde ya para que no te quedes sin tu entrada. **Del 11 de abril al 16 de mayo**, tendremos la oportunidad de sumergirnos nuevamente en el evento más destacado de interiorismo tanto a nivel nacional como europeo.

Se trata, sin duda, de la exposición y experiencia inmersiva más destacada y única en su género. **Más de 200 participantes nos sorprenderán con más de 53 proyectos**, presentando las últimas tendencias y novedades en interiorismo, diseño, materiales, artesanía, innovación y sostenibilidad.

Casadecor fue fundada en 1992 por un grupo de 43 interioristas que propusieron la iniciativa de intervenir los espacios de un antiguo Convento Teresiano en la calle General Oráa de Madrid. Bajo el lema **“La decoración hace milagros”**, revolucionaron la escena del diseño de interiores con una propuesta nunca antes vista. Para esta exhibición, es de suma importancia seleccionar el espacio adecuado. A lo largo de los años, se han buscado constantemente edificios representativos y originales donde desarrollarla, como edificios residenciales de principios de siglo o espacios religiosos representativos por su arquitectura y con la capacidad de albergar un evento de tal magnitud.

En esta oportunidad, el **Palacio de la Trinidad** (ubicado en

Francisco Silvela 82) ha sido seleccionado como sede para la muestra. Se trata de un espectacular palacio semi-urbano de inspiración sevillana, construido en 1928 por el arquitecto *Luis Alemany Soler*, que hasta hace pocos años albergó la sede del Instituto Cervantes.

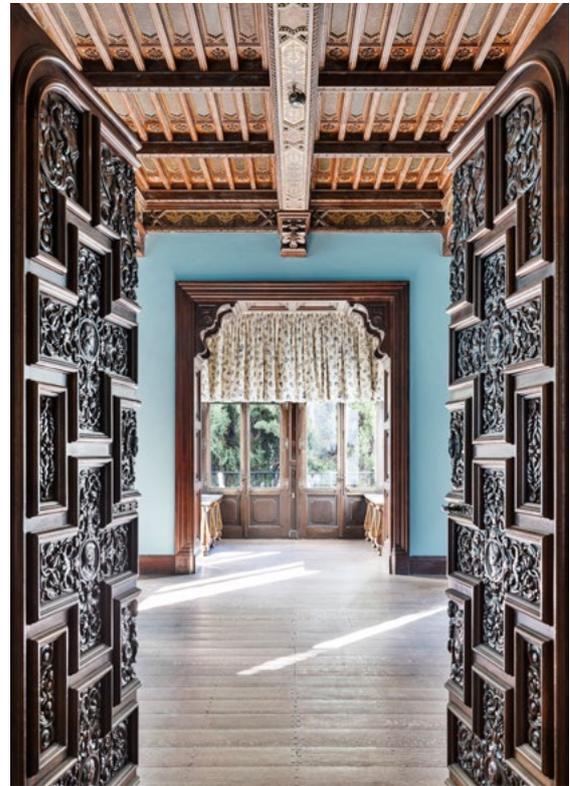
Casadecor ofrecerá a los asistentes la **oportunidad única de explorar este espacio poco conocido y habitualmente cerrado al gran público**. Aquí se llevarán a cabo intervenciones tanto en el palacete como en el pabellón de invitados, así como en los jardines. En estos podremos ver 10 espacios bien dedicados al paisajismo, bien vestidos con textiles o mobiliario de exterior, lo que creará una experiencia completa con un total de **53 espacios** tanto interiores como exteriores.

Una jornada en Casadecor será el mejor plan posible para este mes de abril. Después de recorrer los comedores, cocinas, dormitorios y zonas de trabajo diseñadas por los nuevos talentos presentados en esta edición, así como por los ya consagrados profesionales del sector como *Beatriz Silveira*, *Miriam Alía* o *Miguel Muñoz* (galardonado con el premio al mejor proyecto en 2023), podremos disfrutar de su excelente **propuesta gastronómica**, que en esta ocasión estará a cargo de *Rosewood Villamagna* y su chef *Francisco Sanabria*.

Desde hace 12 años, Casadecor otorga un **premio honorífico** a las figuras más destacadas del panorama de la arquitectura e interiorismo nacional, reconociendo su trayectoria profesional. *Pascua Ortega*, considerado maestro de maestros, fue el primer galardonado con este premio. Le siguieron nombres como *Lorenzo Castillo*, *Tomás Alía* o *Teresa Sapey*. Este año, el reconocimiento recae en **Fransec Rifé, reconocido interiorista y diseñador industrial**, cuyos proyectos reflejan un estilo sobrio y equilibrado, fuertemente influenciado por la estética japonesa.



Casa Decor 2024  
© Nacho UribeSalazar



Casa Decor 2024  
© Nacho UribeSalazar

*Si eres un ENTUSIASTA DEL INTERIORISMO, la arquitectura y la decoración, no puedes dejar pasar la oportunidad de visitar este ESPACIO CREATIVO. Aquí, los profesionales se expresan abierta y libremente, y a lo largo de los años, más de DOS MIL SETECIENTOS INTERIORISTAS han contribuido a compartir su pasión y a mantenernos al tanto de todas las novedades del sector. ¡Te esperamos en Casadecor 2024 para vivir esta experiencia única!*

Since 2021

# Bugabar

CERVECERÍA - COCKTAIL BAR  
VERMUTERÍA



GALERÍA CANALEJAS | MADGOURMETS

Calle Alcalá, 12. Madrid

BUSINESS

# THE SPHERE

CON CRISTINA SUÁREZ

**w 2 M**  
**WORLD 2meet**



**THE SPHERE** es la agencia de Corporate Concierge de **W2M**, división de viajes 100% del **GRUPO IBEROSTAR**. Para entender bien nuestra visión es importante contextualizar cuando nace la idea del proyecto. Nosotros nacimos en 2021, durante la pandemia y tuvimos la posibilidad de **PARARNOS A PENSAR, ESCUCHAR Y DEFINIR** un nuevo ecosistema en el mundo de los viajes, incluido el lujo. Nuestro claim primario lo explica todo **“NACEMOS CON LA LIBERTAD DE LA EXPERIENCIA”**, hemos tenido la oportunidad de escribir en un hoja en blanco y con el expertise de cada uno de los integrantes de este proyecto crear nuestra marca, pero lo más importante, escuchamos de verdad lo que el cliente realmente necesitaba. Detectamos un nicho en el mercado que requiere una mayor atención personalizada con una alta **EXIGENCIA EN EL DETALLE**.

**Cuéntenos un poco sobre la marca The Sphere Corporate Concierge...** Quizá todo el mundo conozca las funciones de un concierge relacionado con un hotel. Es la persona que asesora, ayuda y organiza los planes cuando una persona viaja y se aloja en un hotel. Nosotros somos un *corporate concierge* y nos encargamos de dar servicio a empresas y familias para que su vida y trabajo sean más fáciles y menos estresantes. Nuestra esencia innovadora nos lleva a dar un servicio más allá, donde las necesidades del cliente son la ÚNICA prioridad. El cliente **THE SPHERE** contará con un senior concierge dedicado a él, que cuenta con una dilatada experiencia y formación y que estará a su entera disposición para resolver cualquier necesidad, ya sea diseñar un viaje corporativo, planear un viaje

en familia o gestiones personales relacionadas con el mundo del ocio, la cultura y los viajes. Contamos con la tecnología adecuada para digitalizar todos los procesos y lograr agilidad e inmediatez.

Nuestra especialización está en el cliente, no en el producto. En **The Sphere** todo es posible.

**¿Qué ofrece The Sphere y en qué se diferencia de otros servicios similares?** Creamos experiencias exclusivas y personalizadas bajo un soporte único de eficiencia digital y humana. La humanización de este proceso, **H4H (human for human)** cobra un protagonismo esencial, habiendo creado un ecosistema de networking humanizado global focalizado en las necesidades del cliente, que son atendidas a través de un trato confidencial, exclusivo, directo y personal

con nuestros profesionales, que están siempre disponibles para cumplir sus expectativas y adaptarse a su forma de vivir y viajar. Gracias a nuestra propuesta digital ofrecemos al cliente un amplio elenco de soluciones y plataformas de servicio, no solo de viajes, donde destaca por encima de todas nuestra App personalizada de conexión con su concierge, donde puede encontrar toda su documentación de viaje, información específica del destino, alertas y actualizaciones en tiempo real, valorar y requerir cualquier necesidad inmediata.

A modo de ejemplo y empezando por lo más sencillo ya comentado: nuestros principales productos son vacaciones, viajes de negocios, productos relacionados con el ocio, entradas, estrenos, reservas de restaurantes, organización de pequeños eventos muy cuidados.

En The Sphere además realizamos labores de HOSPITALITY WORLD WIDE, con especial foco a la organización de experiencias en España relacionadas con nuestra cultura, gastronomía, arte y tradiciones. Les enseñamos España con mimo, cariño y cuidando los detalles. Este tipo de servicio representa muy bien nuestra esencia, la versatilidad que tenemos de poder organizar experiencias corporate y de ocio en conjunto. Creemos que cada vez más los clientes que viajan por trabajo

aprovechan para conocer la cultura, arte y gastronomía de los países que visitan.

La exclusividad, nuestra extensa red de networking en el mundo del hospitality, la personalización y la dedicación nos hacen diferentes.

**¿A qué tipo de cliente se dirigen?** Nuestro target de cliente es muy amplio. En las grandes empresas nos centramos en la alta dirección, presidencia y consejo. Nuestro servicio es muy cuidado y detallista. Pensamos que el trabajo de la alta dirección y de sus asistentes con alto nivel de exigencia requieren un servicio ágil, donde se faciliten soluciones en la preparación y desarrollo de sus viajes.

Tenemos otros clientes para los que somos una buena solución porque tienen personas a las que cuidar (modelos, actores, deportistas, expatriados) y les prestamos nuestro servicio concierge ahorrándoles tiempo y dinero. Las empresas lo presentan como un beneficio para sus colaboradores, en algunos casos no son empleados sino sus propios clientes. También, productoras o empresas con equipos en proyectos especiales y complicados que requieren una atención particular y no encuentran en el mercado soluciones como las nuestras. Trabajamos también con asociaciones, venues, organismos oficiales haciendo labores de receptivo y hospitality.

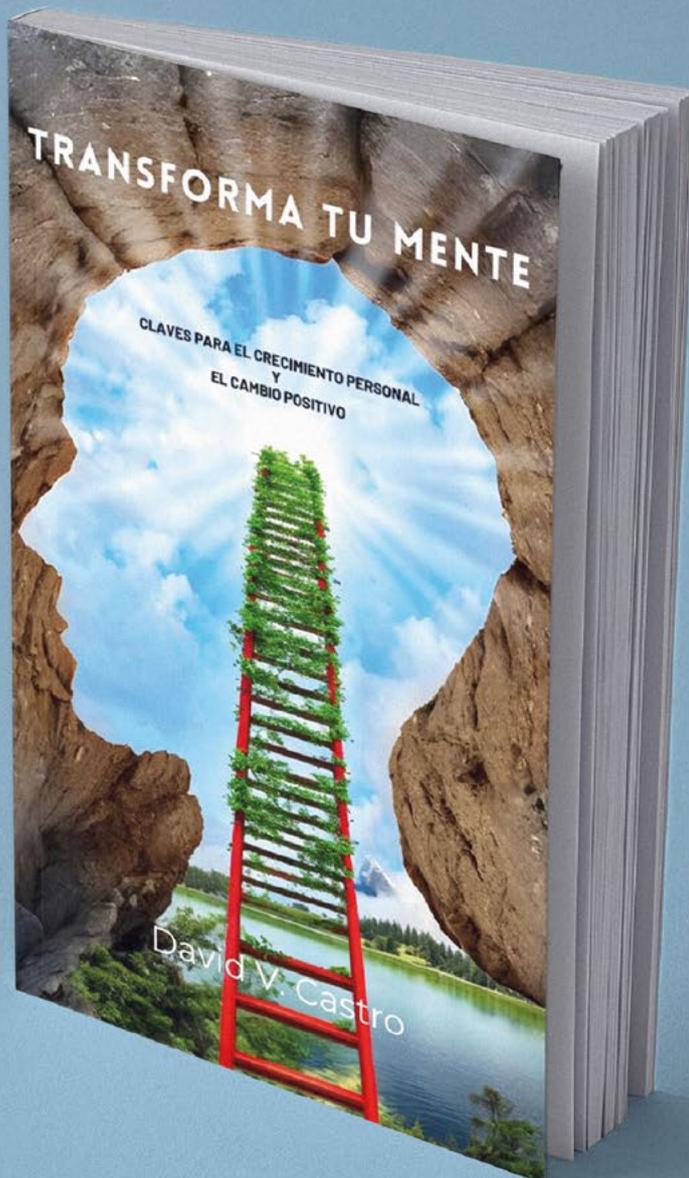
Estas empresas buscan un servicio muy exclusivo y diferente para tratar a sus clientes con el mayor cariño y cuidado.

Y por último, no menos importante, nosotros estamos bastante habituados a trabajar con empresas familiares. En estas empresas quizá podemos desplegar en su totalidad nuestra propuesta de valor pues somos sus referentes para sus gestiones profesionales y personales.

Conocemos a las familias y sus necesidades y tenemos su confianza para encargarnos de muchas de sus necesidades, por ejemplo, los viajes de sus hijos para estancias en el extranjero, agenda para cuando los visitan de actividades culturales y muchos otros servicios que van dirigidos a hacer su vida más fácil.

**¿Qué es lo más complicado que les han solicitado?** En nuestro modelo de gestión, la palabra complicado no existe, nuestra obsesión es dar cumplida respuesta a los retos que cada cliente necesita y nos plantea. Os podríamos contar cosas asombrosas que hemos diseñado y conseguido, gracias a nuestra fuerza como grupo global, visión disruptiva del negocio y sobre todo y ante todo, como he comentado anteriormente, nuestra “tela de araña de contactos y networking” que hacen que podamos conseguir lo impensable. Nos encanta definirnos como “conseguidores y diseñadores de felicidad”.

POR DAVID V. CASTRO



**'TRANSFORMA TU MENTE: CLAVES PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL Y EL CAMBIO POSITIVO'** ES UN VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO Y TRANSFORMACIÓN. ESTE LIBRO TE LLEVARÁ A EXPLORAR LAS PROFUNDIDADES DE TU SER Y TE PROPORCIONARÁ VALIOSAS HERRAMIENTAS PARA SUPERAR TUS LIMITACIONES Y ALCANZAR UNA VIDA PLENA Y SATISFACTORIA.



BUSINESS

# JORGE MORÁN



## EL CEO DE SILBÖ, EL NUEVO OPERADOR DE TELECOMUNICACIONES QUE VA A DAR MUCHO QUE HABLAR, HA OFRECIDO A QUALITY MADRID SU PRIMERA ENTREVISTA, ANTES INCLUSO DEL LANZAMIENTO DE LA COMPAÑÍA.

### ¿Quién es Jorge Morán?

Soy padre, emprendedor, amigo de mis amigos, (muy) asturiano, amante del deporte, inquieto, currante, rebelde... y aparte de todo esto tengo un largo recorrido como profesional del sector de las Telecomunicaciones. Empecé en 1.996, pasé por las principales empresas del sector hasta que decidí que había llegado el momento de montar mi propio proyecto.

### Háblanos un poco sobre Silbo.

Es una empresa telco que no viene a cambiar el mercado, viene a hacer las cosas como siempre se tenían que haber hecho. Con

respeto por el cliente, con libertad, con flexibilidad, con transparencia y con frescura. Con unas tarifas muy interesantes y un servicio excelente. Además, tenemos una estrategia de marketing muy potente que va a dar mucho que hablar. ¡Se vienen cositas!

### ¿Cómo se te ocurre fundar esta compañía?

Después de mi última experiencia en el sector, decidí reflexionar sobre mis siguientes pasos profesionales. Estudiando algunas ofertas que me llegaban, llegué a la conclusión de que en este momento vital, la mejor manera de aprovechar toda mi experiencia era fundar una compañía desde cero. Para entre otras cosas, como decimos en Silbö Telecom, hacer las cosas como se deberían haber hecho desde el principio.

### ¿Cuál es el perfil de cliente en Silbo?

Es un usuario que está cansado del trato que recibe de otras compañías y que busca una alternativa de calidad a un precio justo. En Silbö solo vamos a proponer cosas que suenen bien. Nos apoyamos en la mejor cobertura de red nacional como es la de Movistar, y queremos

romper la creencia establecida dentro de la categoría de que sencillo es igual a perder prestaciones. Ofreciendo además de como decía la mejor cobertura de red, un amplio abanico de servicios de valor añadido para particulares y empresas como esim, Mutisim, dual sim, centralita, paquetes de ciberseguridad, paquete de tv...

### ¿Qué ventajas va a tener el cliente que se decida a unirse al “equipo Silbö”?

Va a formar parte de una compañía diferente, novedosa, fresca... que solo va a ofrecerles cosas que suenen bien: un precio muy competitivo, un portfolio de productos y servicios muy completo, con la mejor relación calidad precio del mercado. Nosotros le llamamos “Real Smart Cost” y vamos a aplicarlo en toda su extensión.

### ¿En qué punto ves a Silbo dentro de 2 años?

Nuestra presentación oficial de compañía será el próximo día 14 de marzo en Madrid. Os daremos todos los detalles, porque por supuesto estáis invitados, y aquí os contaremos todo el plan de desarrollo de Silbö. Pero te adelanto que nuestro objetivo es ser el primer OMV de España.

# TODO PRINCIPIO TIENE *un final*

*Vivir de recuerdos es morir en vida...*

Desde hace un tiempo, Lucía se sentía más muerta que viva. Aparentemente lo tenía todo, joven, atractiva, con un dulce hogar, un marido ejemplar, salud, trabajo... A pesar de todo, la desidia se había instaurado en su alma. La monotonía, la pandemia, el ruido mediático de las crisis constantes, las prisas, la ausencia del deseo, entre otras, convertía a Lucía en un alma gris azulada. Además, algo no cesaba en su interior; su ex. Era consciente de que fue una relación fatídica para ambos, pero aquello le había arrancado un trozo de su ser. Aunque sabía que debía olvidarlo, lo anhelaba continuamente.

Él hizo su vida, pero Lucía también. ¿Qué fallaba? Ni ella lo sabía, sentía que alguien, un ser despiadado, había ejecutado un plan oscuro; una extraña brujería con hilos rojos para permanecer arraigada a él por siempre.

Hacia un tiempo que Lucía y su marido Carlos no tenían ni el más simple roce; ya no existía la chispa adecuada. Todo era tan correcto y

monótono que hasta parecían compañeros de piso.

Los días eran pesados y largos, sin embargo, la noche era el momento favorito de Lucía. Le gustaba la sensación de finalizar el día mientras Morfeo se acercaba. Cada noche el mismo ritual, ponerse el pijama, cenar, un capítulo, un somnífero y a dormir —y cuanto más durmiera mejor—. Mejor soñar que sentir la muerte en vida. Todas las mañanas, salía a trabajar a la misma hora, —7:40 para ser exactos—, odiaba los coches, por lo que caminar con su café en mano, era la mejor opción. Ese rato era perfecto para divagar entre pensamientos y escuchar música, pero todo le recordaba a su ex...

A pesar de su aceptación sobre su monótona vida, tenía claro que tarde o temprano habría que salir de la cueva y empezar de cero.

Aquel lunes, mientras iba rumiando con sus pensamientos, alguien chocó con ella y su café se derramó. —¡Joder, qué susto me has dado!, ¡mierda, el abrigo! —Exclamaba Lucía con desprecio.

—Lo siento de verdad, me he distraído, tengo pañuelos — Se disculpaba el desconocido gentilmente.

—¿Pero es que no me has visto...? Podrías mirar cuando caminas ...

—Tú tampoco me has visto, por lo que creo que estamos en tablas —Reclamó.

Lucía se percató de su acción y se disculpó ruborizada, sobre todo en cuanto miró su rostro con aquella inquietante a la vez que penetrante mirada.

—Lo siento, iba con prisas, en fin...

—Déjame al menos que te invite a un café —Insistió él.

—Es que llego tarde, no me da tiempo... ¿Trabajas por aquí?

—Algo así, de momento estaré unos días en esta zona, soy director comercial y me muevo según la historia. Tengo que controlar un poco al personal, ya me entiendes.

—Claro, normal. Bueno, me tengo que ir que llego tarde, encantada.

—Tranquila Lucía. Por cierto, encantado.

—¡Igualmente! ¡Me voy que es tardísimo!

Lucía se despidió con el corazón en la boca, su abrigo manchado y con una extraña dosis de adrenalina que le había dejado algo descuadrada.

Ya en la oficina, no podía dejar de pensar en él; su mandíbula, su mirada, en ese olor con aroma a ámbar, su voz grave y aterciopelada «Seré idiota, no le pregunté ni el nombre».Un momento, ¿su nombre? Él mencionó su nombre, ¿cómo era posible? Lucía necesitaba volverlo a ver.

Eran casi las tres, la hora perfecta para salir a comer y dar una vuelta por la zona de bares que había debajo del trabajo «Estoy segura de que comerá en alguno de estos sitios».

En el ascensor, sacó una barra de labios que habitaba en un agujero del forro del bolso, y una muestra de perfume para casos de emergencia.

—¡Lucía!, que te vas muy rápido, ¿hoy no me esperas? —Reclamó su compañera.

—¡Joder, las prisas! Se me ha pasado, es que me tengo que pasar por el súper antes de comer, la regla...ya sabes.

—Tengo aquí, por si necesitas.

—Tranquila, tengo que comprar igualmente. ¡Mañana nos vemos!

Mientras se despedían Lucía iba visualizando la zona como si de un campo de minas se tratara, pero ni rastro del desconocido. Ya cerca de casa, mientras sacaba el móvil para ponerse un podcast, empezó a sentir un olor y voz familiar...

—¿Ya sales?

—¡Qué susto me has dado! ¿Es que me estás siguiendo?

—¿No será al revés? Aunque es grata la sorpresa que me has dado tú a mí...

—¿Me puedes decir por qué sabes mi nombre?

—Sé más de lo que te imaginas... Por cierto, mi nombre es Fer. Dos besos, ¿no?

Al darle dos besos, Lucía acercó su rostro a su cuello mientras sentía cómo los iniciales pelitos afeitados de su barba acariciaban su rostro con su acentuada mandíbula. En ese instante, Lucía sintió una extraña electricidad, algo que ya ni recordaba.

—Yo sin embargo no te conozco... ¿Hasta cuándo te quedas?

—De momento, toda la semana. ¿Me muestras la parte antigua y te lo cuento? ¿Puedes? ¿Quieres? Te parece en este mismo sitio a las seis?

—Me parece— Contestó Lucía automáticamente.

—Adjudicado, nos vemos entonces, no me falles.

Lucía tenía el corazón a mil, había quedado con un desconocido, pero, por otra parte, necesitaba vivir algo que saliera de su rutina. Estaba tan nerviosa que al entrar en casa casi se olvida de saludar a Carlos.

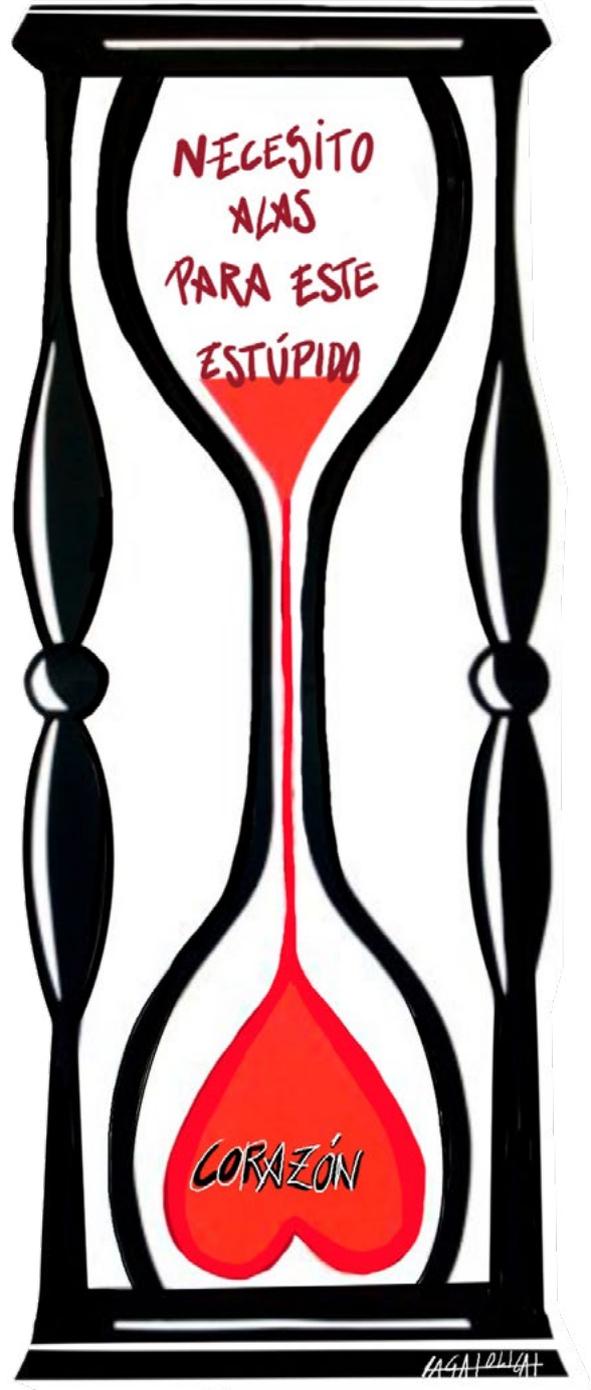
—¿Qué tal el día? Que tarde, ¿no? — Preguntó su marido.

—Bien, como siempre. Sí, bueno, me he enredado un poco hablando con Claudia. Por cierto, esta tarde tengo que volver porque hay inventario en una de las tiendas.

—¿Y te toca a ti? Hace años que no vas a uno.

—Ya, pero es que hay mucho lío, una de las dependientas está mala y las otras son nuevas, me toca explicar y avanzar ...

Si hay algo que Lucía odiaba con toda su alma era la mentira. La gente mentirosa son débiles ladrones de la moral que aparentan ser algo que no son, personas sin principios enjauladas en un mundo imaginario que te roba hasta la energía. Ahora ella se sentía así...



Texto e ilustración por Estrella Valverde

# ¿CUÁNTO PESA GUSTAR A LA MAYORÍA?



CALCULA EL PESO  
DE TU MOCHILA EN  
[LAMOCHILA1906.ES](http://LAMOCHILA1906.ES)

CERVEZAS

# 1906

PARA UNA  
INMENSA  
MINORÍA

A woman with short brown hair, wearing a vibrant green blazer, a white lace-trimmed top, and dark sunglasses, is smiling and looking down at her smartphone. She is standing on a city street with blurred buildings and other people in the background. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

**Silbö**  
Telecom

**Cuando  
suena bien,  
Silbö**