

# Gente

NACIONAL

NÚMERO 497 · AÑO 14 · DEL 29 DE SEPTIEMBRE AL 6 DE OCTUBRE DE 2014

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

**"Es difícil cerrar las heridas de la Guerra"**

La escritora **Pilar Eyre** presenta su nueva novela, 'De amor y de guerra', ambientada en los complicados años de la posguerra



La marca blanca aumenta sus ventas

ACTUALIDAD | PÁG. 4

## La marca blanca sigue ganando presencia en la compra

Los productos propios de las grandes cadenas de distribución ya suponen el 46% de las ventas y, en algunos casos, llegan hasta el 70% ● La subida general de los precios ha provocado que muchos clientes prefieran estos artículos

ACTUALIDAD | PÁG. 6

## Las ONG no atraen a los jóvenes de la Generación Z

El 84% de las entidades reconoce problemas para conectar con este sector de la población



ECONOMÍA | PÁG. 8

## Una carga cada vez más pesada

Las familias españolas tienen que dedicar el 45% de sus ingresos al pago de la hipoteca, 15 puntos más que la media de la Unión Europea ● El precio de la vivienda se ha incrementado mucho más rápido que el de los salarios en los dos últimos años, lo que se une a la subida de los tipos



DEPORTES | PÁG. 10

## El 'Clásico', más madrugador de lo habitual

Real Madrid y Barça miden sus fuerzas en la tercera jornada de la fase regular de la Liga ACB ● Hace apenas dos semanas, ambos equipos ya se enfrentaron en la Supercopa



## LA FRASE

"Puente ha sido un Rubiales, un Torrente de serie B"

## Martínez-Almeida

El alcalde de Madrid se ha referido así a la intervención en el Congreso del que fuera regidor de Valladolid.

## LA CIFRA

35%

## Más caro, menos consumo

Según cifras del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, el negocio del aceite de oliva ha caído un 35,4% después del encarecimiento de este producto.

## EL PERSONAJE



## Vilda, en otro banquillo

El exseleccionador nacional tendrá que declarar como investigado y no como testigo en el caso relacionado con el beso de Rubiales a Jenni Hermoso.

**EDITA:**  
GENTE EN MADRID, S.L.

**EDITOR:**  
FERNANDO IBÁÑEZ

**REDACCIÓN:**  
FRANCISCO QUIRÓS  
JAIME DOMÍNGUEZ

**FOTOGRAFÍA:**  
CARLA FLECHA

**JEFE DE MAQUETACIÓN:**  
CARLOS ZUGASTI

**MAQUETACIÓN:**  
ENRIQUE ALONSO

**JEFE DE MARKETING:**  
RAFAEL VARA

**COORDINADORA DE PUBLICIDAD:**  
ANA SÁNCHEZ

**DISEÑO GRÁFICO:**  
PATRICIA MARTÍNEZ

**REDACCIÓN:**  
CONDE DE PEÑALVER, 17  
1A PLANTA  
28006, MADRID

**TELÉFONO:**  
91 369 77 88

**E-MAIL:**  
info@genteenmadrid.com

**CONTROLADO POR:**



EL PERIÓDICO GENTE  
NO SE RESPONSABILIZA  
NI SE IDENTIFICA CON  
LAS OPINIONES QUE SUS  
LECTORES Y COLABORADORES  
EXPONGAN EN SUS CARTAS  
Y ARTÍCULOS



Protestas de los guionistas de Hollywood

## EL APUNTE

## Inteligencia, pero que no sea artificial

ChatGPT, Bard, Claude o MusicLM. No se trata del nombre de robots, aunque bien podrían serlo, sino a algunas herramientas de Inteligencia Artificial (IA) que ya cuentan con una excelente reputación a nivel internacional.

Qué duda cabe que el progreso y los avances tecnológicos han sido pilares fundamentales para establecer lo que hoy conocemos como sociedad del bienestar, pero también que abre la puerta a determinados problemas legales y éticos. La semana pasada se conocía la difusión de imágenes de menores de edad desnudas creadas a partir de IA, en lo que debería ser una llamada de atención importante de los riesgos potenciales que se avecinan.

Naturalmente que algunas tareas de nuestro día a día son tediosas y que recibiremos con los brazos abiertos a las herramientas que nos faciliten estos quehaceres. Sin embargo, no podemos echarnos en brazos de la tecnología sin poner condiciones. Los primeros en ver sus barbas cortar fueron los guionistas de Hollywood, quienes han esquivado esta espada de Damocles gracias a un acuerdo firmado tras varios días de huelga. Por si no lo habían adivinado, se avecina un nuevo horizonte, especialmente en el mundo laboral.

## LA FOTO DE LA SEMANA



## El rey emérito, como pez en el agua

El rey emérito Don Juan Carlos I ha regresado a España, concretamente a la localidad gallega de Sanxenxo, para asistir a la octava Regata Rey Juan Carlos I. Se trata de la cuarta ocasión que pisa Galicia después de marcharse a Abu Dabi en el verano de 2020.

## EL SEMÁFORO



## No es 'brilli brilli' todo lo que reluce

La Comisión Europea prohibirá la venta de productos a los que se hayan añadido intencionadamente microplásticos, tales como detergentes o cosméticos como la purpurina.



## El falso relato de la práctica ecológica

Un estudio del CSIC alerta de que las bolsas biodegradables son más tóxicas que las de plástico convencional. Al parecer, pueden "impactar negativamente en la salud de la población".



## El mejor ejemplo posible de resiliencia

Mientras reivindican cambios de calado en la RFEF, las jugadoras de la selección femenina demostraron su capacidad competitiva, superando a Suecia y Suiza en la Nations League.



@gentedigital

# VISIT CORREOS

EL LUGAR MÁS VISITADO DE ESPAÑA. O UNO DE ELLOS 

Si las oficinas de Correos reciben cada año 88 millones de visitas, será por algo.

## El algo:

**Tarjeta Correos Prepago**. Servicios DGT. Ingreso y retirada de efectivo. Telefonía e internet. Libros. Paq Bicicleta. Pago de recibos y tributos. Venta de balizas. Cambio de divisas. Servicios de luz y gas. Venta de entradas. Paq Maleta. Correos Market. Embalajes Línea Bosques. Citypaq. Registro electrónico de la Administración. Tarjetas regalo. Sellos. Voto por correo. Paq Peregrino. Envíos de paquetería. Buzón de vacaciones. Envío de dinero. Identificaciones para mascotas. Pantallas de promoción...

[visitcorreos.es](https://visitcorreos.es)

GENTE

@gentedigital

Han pasado en apenas unos años de ser unas grandes desconocidas a formar parte de nuestras vidas. Las marcas blancas de las cadenas de supermercados, conocidas como marcas de distribuidor, ya tienen entidad propia y se han convertido, en muchos casos, en las preferidas por los consumidores. Durante 2022 continuaron su ascenso de manera constante, logrando una participación del 46% en las compras realizadas en supermercados, hipermercados y online. Esto representa un aumento del 16% en comparación con el año 2021, según el informe de NielsenIQ, 'Tendencias recientes del gran consumo'. Pero no solo eso; esta realidad se da en España, pero también es común en toda Europa.

Fenómenos como la inflación general y el aumento del precio de la cesta de la compra en concreto tienen mucho que ver en este comportamiento. "La inflación ha generado una subida de precios, no solo para las marcas de fabricante (comerciales), sino también para las marcas blancas. Es evidente que en un contexto en el que esas marcas son más baratas, el precio final será, también, menor que el de las marcas de fabricante", explica Juan Carlos Gázquez Abad, profesor colaborador de los Estudios de Economía y Empresa de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). "Es posible que, en ese sentido, haya consumidores que hayan visto como el precio de sus marcas nacionales 'de toda la vida' se ha disparado hasta un punto que



Los supermercados cuentan con sus propias líneas de productos

## Las marcas blancas ganan más peso en la cesta de la compra

La subida de los precios es una de las razones que provocan que los consumidores se inclinen cada vez más por los productos propios de las cadenas de distribución • Algunas se han convertido en unos emblemas

### 46%

**Compras**  
Las marcas blancas ya suponen casi la mitad de las compras realizadas

les ha obligado a probar otras opciones más económicas, como las marcas blancas", añade.

#### Ventajas

Pero no es solo el precio, algunos distribuidores han convertido a sus marcas blancas en un emblema de su negocio y no dejan de crecer. Las grandes cadenas prefieren incre-

mentar la venta y presencia de estas marcas porque fidelizan la visita de sus compradores, aumentan sus beneficios y les es más fácil la logística de existencias.

"Si fidelizan al cliente a su marca blanca, se aseguran de que irá a comprar allí, ya que no hay marca blanca de esa cadena en otro sitio. Sin embargo, si el cliente está fide-

zado a una marca de fabricante, la cadena no se asegura la fidelidad de este, puesto que esa marca se vende en otros establecimientos", añade Gázquez Abad. Se espera que este fenómeno crezca, ya que los españoles destinaron 105.000 millones de euros a la compra de productos de consumo masivo en 2022, un 9% más que en 2021.

#### PERCEPCIÓN

**"Han dejado de ser una opción 'barata' para ser una opción más"**

Para el profesor Juan Carlos Gázquez Abad, el mejor posicionamiento de los últimos años de las marcas blancas se debe a su mejora en cuanto a calidad, relación calidad-precio y elección de mejores proveedores, entre otras cuestiones.

"Ha dejado de ser una opción 'barata' y se ha convertido en una marca más, normalmente más barata que las líderes, pero una marca más", afirma Gázquez. "De hecho, algunos de esos productos han conseguido convertirse en verdaderas revoluciones y se han hecho virales en ventas y en redes sociales", añade el experto.

#### No en exclusiva

Respecto a la posibilidad de que alguna de estas cadenas llegue a apostar por sus propias marcas en exclusiva, el profesor señala que "es algo inviable por el momento. De hecho, los 'discounters' están ampliando el tamaño de sus supermercados para incluir más categorías de producto y ofrecer más valor y variedad al consumidor".

Incluso en el caso de las cadenas menos 'marquistas' y que apuestan más por sus productos, es algo que no se atisba en el horizonte.

## Dos tercios de los autónomos españoles lo son por necesidad

Un 60% admite que preferiría trabajar por cuenta ajena para estar más tranquilo

#### AGENCIAS

Dos de cada tres autónomos, en concreto el 65,1%, llegaron al autoempleo empujados por la necesidad pero no moti-

vados por un verdadero interés en trabajar de forma independiente, según un informe de Infoempleo y Adecco. Un 65,6% trabajaban antes como asalariados y otro 60,42% admiten que preferirían tener un empleo por cuenta ajena a tiempo completo porque les aportaría más tranquilidad.

A pesar de la poca predisposición a convertirse en autónomos que refleja el informe, el 54,7% de los autónomos consultados en este estudio considera que es más feliz desde que trabaja por cuenta propia.

#### Mayoría masculina

Entre los encuestados hay mayor presencia de hombres que de mujeres (68,2% frente al 31,8%), la gran mayoría tiene estudios universitarios (37,5% cuenta con una licenciatura, grado o diplomatura, y otro 14% adicional cuenta



Trabajadores autónomos

con un máster o postgrado) y seis de cada diez trabajan en el sector servicios. Además, tres de cada cuatro encuestados no tienen personal a su cargo.

Entre las principales ventajas que les aporta el autoempleo, la mitad menciona el ser su propio jefe, junto a la posibilidad de establecer sus propios horarios de trabajo (42,7%), trabajar en lo que más les gusta (33,8%), una mayor sensación de libertad (28,1%), y satisfacción personal y mayor poder de decisión (ambas con un 20,3%).

# MURPROTEC®

Tratamientos definitivos contra la humedad

*Cuidando de tu hogar, cuidamos de ti*  
**Cuando tu casa y tú vivís  
100% sin humedades,  
os cambia la cara**



-  CONDENSACIÓN
-  CAPILARIDAD
-  FILTRACIONES

- 
- 
- 
- Empresa líder del sector con certificación ISO 9001

Delegaciones Murprotec en: España, Portugal, Francia, Bélgica, Holanda, Italia, Suiza y Luxemburgo

Más de  
**65**  
AÑOS DE EXPERIENCIA  
DESDE 1954



Solicita tu diagnóstico gratuito, personalizado, in situ y sin compromiso

**900 30 11 30**  
[www.murprotec.es](http://www.murprotec.es)



Jóvenes implicados en la realización de tareas de voluntariado

## Las ONG tienen problemas para llegar hasta la Generación Z

Las organizaciones no gubernamentales admiten sus dificultades para conectar con los jóvenes nacidos entre los 90 y los 2000 • Los miembros de este grupo han perdido el modelo de socio sobre el que se han sustentado las entidades

GENTE  
@gentedigital

El 84% de las ONG españolas siente dificultad para conectar con la Generación Z (los nacidos entre mediados de la década de los 90 y principios de la del 2000) y acercarla a sus causas sociales, según el informe 'La relación de la Gen Z con el tercer sector', desarrollado por Darwin&Verne Mazinn, en colaboración con la Fundación Botín, Flecher.co y Work for Social.

La investigación también indica que, aunque la participación de la Gen Z es muy baja, sus miembros afirman estar motivados y concienciados con las causas sociales. La mitad de los jóvenes que han colaborado con entidades del tercer sector en alguna ocasión lo han hecho como voluntarios puntuales (43%) o aportando dinero de forma ocasional (44%). Ade-

más, el 92% de las ONG no tienen ningún miembro de la Generación Z participando en su gobernanza.

### Confianza

Entre los jóvenes de 20 a 30 años, según el informe, se ha perdido el modelo de 'socio'

y el 20% de los encuestados colabora con cuotas periódicas. Entre las razones que les motivan a apoyar económicamente a una ONG, el 85% señala que la confianza es un factor determinante, así como el colectivo receptor de la ayuda (80%).

Los resultados del estudio señalan que el 59% demanda que las organizaciones utilicen formas más innovadoras a la hora de dirigirse a ellos para solicitar su ayuda. También valoran factores como la transparencia o la cercanía, que permita una comuni-

### SOCIEDAD | VALORACIÓN DE LAS ONG

## Entre los valores sociales y la desconfianza

La sensación de contribuir al bienestar de los demás es el principal factor para ayudar a las organizaciones no gubernamentales

Los valores sociales y la sensación de contribuir al bienestar de los demás son los principales factores para colaborar con las ONG, mientras que la falta de recursos económicos y la desconfianza hacia su trabajo son los obstáculos más

comunes para hacer una aportación. Estas son algunas de las principales conclusiones del estudio '¿Cómo es el compromiso social con las ONG en España?' realizado por Rebold, compañía de marketing y comunicación, en el que aborda



Voluntariado en África

### LAS CIFRAS

**84%**

#### De las ONG

Reconocen que les cuesta trabajo llegar a conectar con los jóvenes de la Generación Z

**92%**

#### Ausente

La inmensa mayoría de las ONG no tienen a jóvenes en sus organigramas

**59%**

#### Innovación

Seis de cada diez jóvenes piden a las ONG que tengan mensajes más innovadores

**47%**

#### Nacional

Casi la mitad de los jóvenes piden que se preste la atención a los problemas que hay en España

**63%**

#### Eficacia

Dos tercios de los jóvenes creen que las ONG reaccionan más rápido ante una emergencia

**80%**

#### Colectivo

El grupo de personas que recibe la ayuda es fundamental para ocho de cada diez jóvenes

cación bidireccional y mayor accesibilidad a la hora de involucrarse en las iniciativas.

### Preocupaciones

Aunque los miembros de la Generación Z conocen los problemas sociales a nivel mundial, les mueve más el impacto y las necesidades que observan en su entorno más cercano: el 47% de los encuestados opina que primero deberían cubrirse las problemáticas o necesidades

A PESAR DE SU PARTICIPACIÓN BAJA, SON UN COLECTIVO MOTIVADO

SON CONSCIENTES DE LOS RETOS A LOS QUE SE ENFRENTA LA SOCIEDAD

de España. Los desafíos que estos jóvenes apuntan son la dificultad de acceder al mercado laboral y las condiciones precarias e inestables, las situaciones a las que se enfrentan las mujeres en su rutina profesional, fomentar iniciativas que frenen el 'bullying' o aumentar el valor que otorgan a la salud mental las personas. Los jóvenes tienen una buena percepción de las organizaciones sociales, a las que consideran más ágiles y cercanas que las instituciones públicas. El 63% opina que, ante una catástrofe, las ONG responden de forma más rápida que los organismos oficiales, y el 43% prefiere colaborar con las primeras cuando se solicita ayuda.

las actitudes hacia las acciones caritativas y el posicionamiento de las ONG en la población española.

### Jóvenes

Un 13% de los encuestados declaran haber realizado voluntariado en el último año, siendo una forma de participación joven, ya que el 50% de los encuestados que han realizado un voluntariado afirma haberlo empezado antes de cumplir los 24 años y el 64%, haberlo abandonado antes de los 34 años.

# Un año negro para las mujeres

En lo que va de 2023 han sido asesinadas por su parejas o exparejas el mismo número de mujeres que en todo el 2022 • La última víctima mortal ha sido una mujer de 35 años que no había denunciado previamente a su presunto agresor

GENTE  
@gentedigital

Un total de 49 mujeres han sido asesinadas por sus parejas o exparejas en lo que va de año en España. Esta cifra iguala el total de víctimas mortales que dejó la violencia de género en nuestro país tanto en 2022 como en 2021 cuando aún no se han cumplido los nueve primeros meses de este 2023.

La última muerte se produjo el pasado domingo 24 de septiembre en el madrileño barrio de Villaverde, donde una mujer de 35 años fue presuntamente asesinada por un hombre de 30 años con que al parecer tenía una relación sentimental no consolidada. La víctima tenía

## REACCIONES

### Condena y más esfuerzos a toda la sociedad

La ministra de Igualdad, Irene Montero, y la delegada del Gobierno contra la Violencia de Género, Victoria Rosell, han expresado de nuevo su "más absoluta condena y rechazo" a estos asesinatos machistas y han trasladado "todo" su "apoyo" a familiares y amistades de las víctimas. Además, piden "todos los esfuerzos" al conjunto de la sociedad "para llegar a tiempo y evitar más muertes".

dos hijos y no había denunciado nunca a su agresor, que fue detenido horas más tarde por la Policía Nacional. Tras pasar a disposición judicial, este miércoles 27 de septiembre se decretó su ingreso en prisión comunicada y sin fianza, acusado de un delito de asesinato agravado por dos cuestiones, el parentesco y el género.

### Incremento

Estos 49 asesinatos a 25 de septiembre suponen un fuerte incremento con respecto a 2022, cuando a estas alturas de año se registraban 33 víctimas mortales. Es la cifra más alta desde 2010, cuando por estas fechas habían fallecido 52 mujeres, un año que finalizó con 73 víctimas mortales

# 49

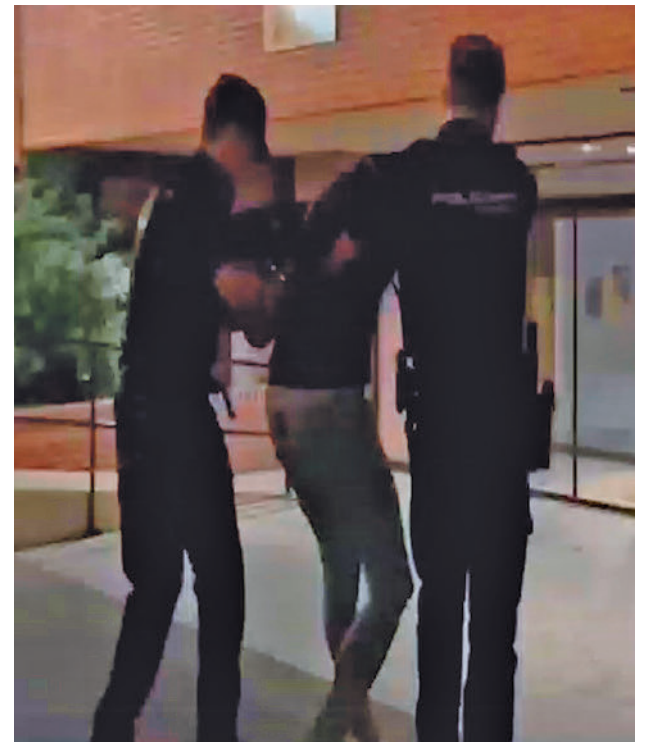
### Asesinadas

En estos nueve meses han muerto 16 mujeres más que a estas alturas de 2022

# 9

### Septiembre

Es el segundo peor septiembre desde que se registra la violencia machista



Detención de un presunto asesino machista

les por culpa de la violencia machista. Además, este es el segundo mes de septiembre con más muertes desde que se tienen registros, con un total de 9 mujeres asesinadas, solo por detrás del mes de septiembre de 2018, cuando

se registraron diez víctimas mortales por violencia de género.

El Ministerio de Igualdad, por medio de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, recuerda que el teléfono 016, las consultas

online a través del email 016-online@igualdad.gob.es, el canal del WhatsApp en el número 600 000 016 y el chat online, accesible desde la página web [violenciagenero.igualdad.gob.es](http://violenciagenero.igualdad.gob.es), funcionan las 24 horas del día.

# ¿Diarrea? ¿Dolor abdominal? ¿Flatulencia?

Nuestro intestino es una verdadera maravilla: en una longitud de unos seis metros, descompone los alimentos en componentes vitales como vitaminas, enzimas y oligoelementos. A los 75 años, el órgano más grande de nuestro cuerpo ha procesado alrededor de 30 toneladas de alimentos. A pesar de su gran rendimiento, el intestino también es muy sensible. Muchas personas sufren repetidamente dolencias como diarrea, dolor intestinal o flatulencia. Según los expertos, la causa suele ser una barrera intestinal dañada. Aquí es exactamente donde ayuda Kijimea Colon Irritable PRO (disponible en farmacias sin receta médica).

### Efecto-Parche PRO

El secreto de Kijimea Colon Irritable PRO: sus bifidobacterias especiales inactivadas térmicamente y con Efecto-Parche PRO. Las bifidobacterias se adhieren como un parche protector a las áreas dañadas de la pared intestinal. Así, esta puede recuperarse y está protegida contra nuevas irritaciones. De esta forma, pueden reducirse la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia.

### Eficacia clínicamente probada

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable demuestra la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO: las molestias

intestinales recurrentes como diarrea, dolor abdominal y flatulencia se alivian significativamente con la cepa *B. bifidum* HI-MIMBb75 inactivada térmicamente. Además, la calidad de vida de los afectados mejoró considerablemente. Pregunte directamente en su farmacia por Kijimea Colon Irritable PRO.

Para su farmacia:  
**Kijimea Colon Irritable PRO**  
(CN-195962.1)



[www.kijimea.es](http://www.kijimea.es)



La imagen representa a una afectada.  
Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.  
Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.  
CPSP20068CAT

# La hipoteca se lleva casi la mitad de los ingresos de las familias

Un informe revela el incremento del esfuerzo que deben realizar los hogares para afrontar el pago de sus créditos debido a la subida de los tipos

GENTE  
@gentedigital

Un 45% de la renta de las familias en España se destina a pagar la hipoteca, un nivel muy superior a la media de la Unión Europea (UE), y unos 15 puntos más que lo que se destinaba en 2021, según las conclusiones de un estudio de OBS Business School sobre el mercado inmobiliario. El informe, titulado 'Los desequilibrios del mercado inmobiliario español' y dirigido por el profesor y director de Eurocofin, Carlos Balado, señala que esta "vertiginosa" subida del coste de los préstamos es la razón de que el número de compraventas de vivienda este año se esté ralentizando sensiblemente.

Por otro lado, el precio de la vivienda en España crece más rápido que los salarios, lo que está provocando que aumente la desigualdad de la riqueza y la proporción de

## LAS CIFRAS

### 45%

**Renta**  
Es el dinero que las familias destinan a la hipoteca

### 15

**Puntos**  
Es lo que se incrementado en los dos últimos años

### 8%

**Alza de precios**  
Desde que se inició la subida de los tipos de interés

### 58.000

**Viviendas**  
Se vendieron en España en mayo de este año



La hipoteca aumenta su porcentaje de los gastos familiares

población en riesgo de exclusión social. Desde que comenzó la subida de tipos, los precios se han incrementado un 8% y se espera que lo hagan otro 2% en lo que resta del año.

### Viviendas

El informe señala que si entre 2020 y 2022 se crearon en España 420.000 nuevos hogares, el número de viviendas iniciadas apenas alcanzó las 300.000 debido, por un lado,

EL AUMENTO ES LA RAZÓN DE QUE EL MERCADO SE ESTÉ RALENTIZANDO

a los altos costes de construcción, a la escasez de suelo urbanizable y a las dificultades o retrasos para la obtención de las licencias de edificación. En mayo de este año, de acuerdo a los últimos datos disponibles recogidos por el informe, se realizó en España la compraventa de 58.800 viviendas, un 11,4% menos que en el mismo mes del año pasado. Solo aumentó la venta en Asturias (8%) y Murcia (1,3%).

## NECESIDAD

### Escasez de vivienda social respecto a otros países

El informe concluye que hay una necesidad de retomar la construcción de VPO (vivienda de protección oficial), incentivar y facilitar la labor de cooperativas de vivienda con la cesión de terrenos y la ayuda a la promoción de edificios protegidos. En España existe un parque de vivienda social de 290.000 unidades que dan cobertura a 1,6% de las familias, lo que coloca al país muy lejos de otros estados europeos como Países Bajos, donde la proporción de vivienda social llega a alcanzar a un 30% de las familias, Austria (24%) o Dinamarca (20,9%).

El estudio de OBS considera imprescindible poner en marcha políticas de colaboración público-privada para poder incorporar al mercado viviendas asequibles o a precio tasado que logren equilibrar el mercado.

### Pacto de Estado

El director del estudio, Carlos Balado, cree necesario "recorrer a la fórmula del Pacto de Estado, un compromiso político a largo plazo que proporcione estabilidad regulatoria al mercado inmobiliario, respete las reglas del libre mercado y facilite el acceso a la vivienda".

# Los españoles gastan más dinero del que ganan, según un estudio

El informe de Aecoc señala que el gasto medio es de 22.598 euros con 19.917 euros de ingresos

- Ahorros, créditos y familia cubren la diferencia

### REDACCIÓN

Los españoles gastan 2.781 euros más de lo que ganan, ya que el salario medio en el país es de 19.817 euros al año, mientras que los gastos ascienden hasta los 22.598 euros, según la Asociación de

Empresas de Gran Consumo (Aecoc).

Esta es la principal conclusión extraída del libro 'Todo es terrible, pero yo estoy bien', del profesor del IESE, José Luis Nueno, y editado por Aecoc, donde se explica

que este saldo negativo se sufraga con ahorros, créditos y con la red de apoyo familiar.

### Menos ahorro

"Este diferencial entre ingresos y gastos puede marcar el consumo en el segundo semestre del año debido a que los salarios crecen más lento que la inflación", ha explicado Nueno. Otro factor clave para Nueno será la evolución del

ahorro, que durante la pandemia subió hasta el 21% y que actualmente ha caído hasta el 9%, lo que ha calificado como "un problema".

No obstante, Nueno ha afirmado que la evolución del mercado laboral tendrá un "efecto positivo" en el consumo, ya que la creación de empleo permitirá que gente más joven se incorpore al mercado laboral y tenga ingresos con los que gastar. "Esto impulsará diferentes categorías de pequeño gasto, como la restauración, los viajes 'low cost' o la moda", ha concluido.



Los españoles gastan más de lo que ganan



# Consejos para mejorar la salud mental de los trabajadores

Las bajas relacionadas con este fenómeno suponen un gran problema también para las empresas • Un experto propone una serie de claves para mejorar el entorno

GENTE  
@gentedigital

Los problemas de salud mental en el entorno laboral han sido uno de los temas más relevantes en lo que al empleo se refiere en los últimos años. Según la OMS, provocan la pérdida de 12.000 millones de días de trabajo cada año. Facundo Gauto, consultor especialista del partner de soluciones integrales de recursos humanos S&you, ha elaborado una lista de consejos para las empresas.

## Definir tareas:

Preparar con anticipación el regreso de los trabajadores puede ayudar en gran medida a reducir el estrés en la vuelta al trabajo. Tener un correcto orden de las tareas a realizar mientras se reincorporan a la rutina facilita la gestión del trabajo y mitiga un posible descenso de la productividad.

## Priorizar la relajación:

El mindfulness permite combatir el estrés y la ansiedad,

## BAJAS

### Máximo histórico en septiembre

Según el Sepe, en el mes de septiembre del año pasado se produjeron un total de 261.494 renuncias voluntarias en España, un dato que supuso un máximo histórico y que aumentó un 25% respecto al mismo mes de 2021. En junio de este mismo año se ha producido en nuestro país un récord de dimisiones, ya que un total de 280.678 personas han decidido abandonar su empleo, una cifra que hace presagiar que el mes de septiembre supondrá un nuevo reto para las empresas españolas en este aspecto.

REDUCIR EL  
ESTRÉS SOBRE  
LOS EMPLEADOS  
ES POSITIVO PARA  
LA COMPAÑÍA

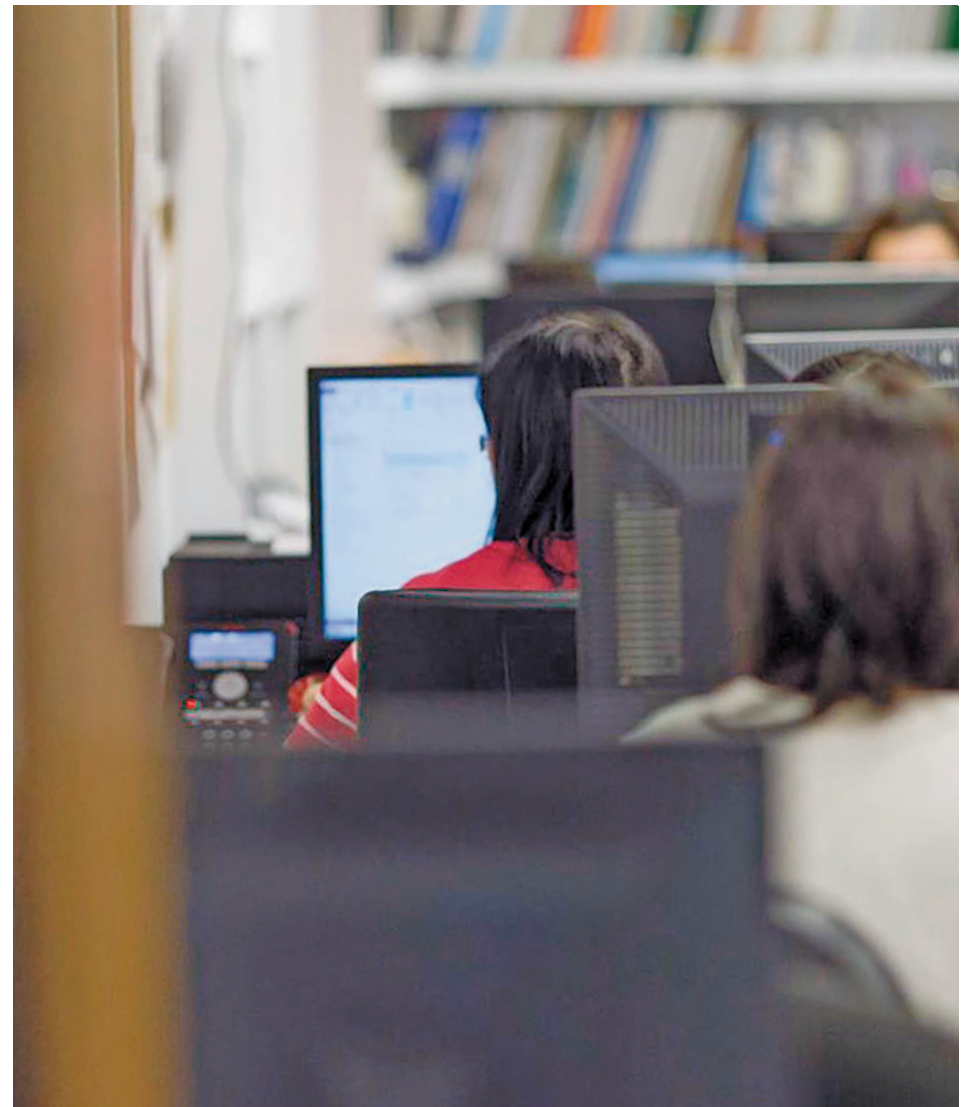
dos de los mayores problemas de salud mental relacionados con el trabajo. Gracias a la reducción de los niveles excesivos de cortisol que se consiguen durante este tipo de sesiones, se logra controlar el estrés y mejorar la salud mental.

## Mantener limpios y organizados los espacios de trabajo:

Para crear un correcto ambiente laboral también se debe velar por la correcta limpieza y organización del espacio de trabajo. Los empleados pasarán en torno a 8 horas diarias en él, por lo que es muy importante que se sientan cómodos y que este se adapte a sus necesidades.

## Realizar teambuildings:

Este tipo de actividades suponen otra gran estrategia para fomentar la buena salud mental de los trabajadores. Tras el verano, la realización de teambuildings permitirá afrontar la vuelta a la rutina de una manera más relajada a la vez que fomentará el buen ambiente en la oficina y me-



El buen ambiente laboral es clave para la salud mental

jorará la interacción y el trabajo en equipo de los empleados.

## Espacios de escucha activa:

Un excelente método para favorecer el bienestar de la plantilla radica en ofrecer un espacio seguro de seguimiento y acompañamiento a los trabajadores. En este sentido, la vuelta al trabajo supo-

ne un momento idóneo para concertar una reunión en la que conversar sobre cómo se siente en la empresa y conocer cuáles son sus metas y aspiraciones.

LOS ESPACIOS  
DEBEN ESTAR  
ADECUADOS A  
LAS DISTINTAS  
NECESIDADES

## Fomentar la desconexión digital:

La ausencia de desconexión digital es una de las principales causas del aumento del estrés en los trabajadores. Este hecho puede verse reflejado en fenómenos como el descenso en la productividad. Fomentar una correcta desconexión digital permitirá que los empleados afronten su jornada laboral con una correcta actitud.

# La IA cambiará el mercado laboral actual

Cuatro de cada diez trabajadores tendrán que reciclarse en el futuro por la Inteligencia Artificial, según un estudio elaborado por IBM

## REDACCIÓN

Cuatro de cada diez trabajadores tendrán que reciclar su formación por el uso de la Inteligencia Artificial (IA) en el mundo laboral, según un estudio de IBM. Sergi Ramo, CEO de groWZ Consultants, explica que, de este modo, la transformación digital está

redefiniendo la manera en que las empresas operan y, en consecuencia, las habilidades necesarias para sobresalir en el mercado laboral. “Los expertos en el campo de la tecnología y la educación ven la necesidad de una adaptación constante en un mundo laboral cada vez más im-



La Inteligencia Artificial ha llegado para quedarse

pulsado por la automatización y la IA”, explica.

## Competencias

La IA se está convirtiendo en un componente central en muchas industrias, lo que significa que los trabajadores deberán estar dispuestos a adquirir nuevas competencias y actualizar sus conocimientos. Precisamente, el informe de IBM también destaca que, a medida que la IA y la automatización continúen avanzando, las habilidades técnicas y cognitivas serán aún más valoradas.

“Las habilidades blandas como la resolución de problemas, la adaptabilidad y la comunicación efectiva serán igualmente importantes. La capacidad de colaborar con sistemas de IA será esencial en la mayoría de las ocupaciones”, agrega Ramo, que detalla que la inversión en la capacitación continua de los trabajadores se convierte en “esencial” para garantizar que nadie quede rezagado. “Las organizaciones deben asumir la responsabilidad de fomentar un entorno de aprendizaje continuo”, concluye.



Poirier y Willy Hernangómez, en el reciente partido de las semifinales de la Supercopa

## BALONCESTO | LIGA ENDESA

# El 'Clásico' ya no es regalo navideño

El WiZink Center alberga este domingo 1 (18:30 horas) el segundo Madrid-Barça del curso, apenas dos semanas después del duelo en la Supercopa de Murcia

REDACCIÓN  
@gentedigital

Una de las constantes que se repetía en los últimos años en el calendario de la Liga Endesa tenía que ver con la ubicación de uno de los 'Clásicos' de la fase regular. Las fechas navideñas son uno de los pocos trozos del pastel que no devora el fútbol en materia de audiencias. A esta circunstancia se le añade otra importante: son días propicios para que el público más familiar se acerque a los pabellones. Por estos motivos se había convertido prácticamente en tradición que Real Madrid y Barça se vieran las caras en la recta final del año natural o en la víspera de Re-

## INICIO

### Con un ojo puesto en la Euroliga

Unos días después del 'Clásico' se iniciará la fase regular de la Euroliga. La máxima competición continental contará, otro año más, con cuatro representantes: Real Madrid, Barça, Baskonia y Valencia Basket. El vigente campeón arrancará el viernes 6 la defensa del título en la pista del Baskonia, mientras que el Valencia recibirá al Barça-Anadolu Efes.

yes. Sin embargo, este curso 2023-2024 será distinto.

La tercera jornada ya depara el primer 'Clásico' de esta Liga Endesa, el segundo en lo que va de temporada, ya que hace apenas dos semanas los caminos de los dos grandes se cruzaban en las semifinales de la Supercopa.

## Pros y contras

Será, por tanto, una buena ocasión para saber si lo visto en el antecedente de Murcia se mantiene o, por el contrario, el Barça ya ha ido dando pasos para integrar a sus recientes fichajes.

De las prestaciones de jugadores como Willy Hernangómez, Jabari Parker, Darío Brizuela

o Joel Parra dependerá que los pupilos de Roger Grimau puedan repetir su triunfo de la pasada temporada, cuando salieron victoriosos del WiZink Center tanto en la fase regular como en la final del 'play-off'. Eso sí, en el caso del partido jugado el 2 de enero, tanto Higgins como Mirotic, dos jugadores que ya no vistieron de azulgrana, tuvieron un peso destacado en la faceta ofensiva junto al argentino Nico Laprovittola.

Por su parte, el Real Madrid tratará de hacer valer los automatismos de una plantilla que juega de memoria y cuya única incorporación ha sido la de Facundo Campazzo, un jugador que se entiende a la perfección con compañeros como Tavares.

## COE | POLÉMICA

### Alejandro Blanco defiende el sistema de las federaciones

#### AGENCIAS

El presidente del Comité Olímpico Español (COE), Alejandro Blanco, afirmó que España tiene "el modelo de federaciones más democrático del mundo" y "el mejor del mundo", y que si esto no fuera así sería imposible que "salieran los resultados", en la recepción a los medallistas españoles que lograron 57 medallas en los pasados Juegos Europeos en Cracovia.

"Cuando ocurre algo siempre se cuestiona el modelo. Yo creo que tenemos el modelo de federaciones más democrático y el mejor del mundo. Si no, no podrían salir los resultados. Si no hay una buena estructura, una buena planificación, saber lo que queremos hacer, pensar en el hoy y en el mañana, sin olvidar el ayer, y los resultados del deporte español. Y todo eso es lo que premiamos aquí", ha comentado Alejandro Blanco en alusión al 'caso Rubiales'.

#### Optimismo

En otro orden de asuntos, Blanco ha catalogado el de 2023 como "el mejor verano en resultados de la historia del deporte español". Por ello, defiende que "por primera vez creo realmente que estamos en disposición de superar los registros de los Juegos Olímpicos de Barcelona. Lo creo de verdad. Nos faltan unos meses, pero las expectativas que tenemos y los resultados nos invitan a ser muy optimistas".

## MOTOCICLISMO | GP DE JAPÓN

# Otra oportunidad para Jorge Martín

El piloto madrileño llega a Motegi a sólo 13 de puntos del líder, el italiano Bagnaia

#### GENTE

Tras el Gran Premio de Austria celebrado a mitad de agosto, casi todos los pronósticos apuntaban a Pecco Bagnaia como el gran candidato

a hacerse con el título de campeón de MotoGP en esta temporada 2023. Sin embargo, la reacción de Jorge Martín ha puesto esos vaticinios en entredicho. El piloto español ha sido capaz de recortar nada menos que 39 puntos en las tres últimas carreras, una remontada que le ha llevado a colocarse en la segunda posición de la clasificación gene-

ral, con solo 13 unidades de desventaja respecto al propio Bagnaia.

En medio de esta buena racha, Martín llega este domingo a Motegi, donde se celebrará un GP de Japón que arrancará a las 7 horas.

#### Demostración

Un poco más holgada es la posición de otro español, Pe-

dro Acosta, en Moto2. El murciano ha dado un nuevo golpe encima de la mesa con los dos triunfos recientes en San Marino e India y aspira a abrir más brecha respecto a su inmediato perseguidor en la general, Tony Arbolino.

Por otro lado, en Moto3 el GP de Japón puede clarificar la zona alta: los tres primeros están en un punto.

## VELA | EDICIÓN DE 2024

# La Copa América tendrá novedades

#### GENTE

El CEO de la 37ª América's Cup y patrón del Emirates Team New Zealand, Grant Dalton, ha confirmado que la última de las tres Regatas Preliminares de la competición, que tendrá lugar ya en Barcelona en septiembre de 2024, tendrá el mismo formato

'Match Race' que las regatas de las 'Challenger Series' y la gran Final por el título y no un formato de Flota.

Respecto a Barcelona, Dalton aseguró que "todos los equipos estamos encantados. No nos dimos cuenta de la buenísima decisión que Barcelona iba a ser, y así ha sido".

# VENTA DE LIBROS

Más de  
**300.000**  
en nuestra web



**[www.libros-antiguos-alcana.com](http://www.libros-antiguos-alcana.com)**  
Hacemos envíos nacionales e internacionales  
[info@librosalcana.com](mailto:info@librosalcana.com)

C/ Marqués de Viana, 52 - 28039 Madrid

Tel.: ☎ 91. 220 42. 63 - ☎ 629. 240. 523 - ☎ 664. 442. 863

**H**an pasado más de 30 años desde que publicara su primer libro y, lejos de agotarse, la creatividad de Pilar Eyre sigue estando vigente. Una buena muestra de ello es 'De amor y de guerra' (editorial Planeta), su última novela, ambientada en los complicados años que siguieron a la Guerra Civil.

**Han pasado pocos días desde la publicación de esta nueva novela. ¿Qué respuesta le está llegando por parte de los lectores?**

Estoy contentísima. Lo mejor de los comentarios es cuando alguien me dice que tiene algún hilo familiar que conecta con algún personaje del libro. Sin ir más lejos, el otro día una periodista de 22 años que vino a entrevistarme me comentaba que he contado la historia de su bisabuelo. Son historias que nos atañen a todos, porque todos venimos de ahí. Las huellas de ese conflicto han sido muy persistentes.

**¿Cuál fue la idea original de la que partió?**

Por una parte es un periodo histórico que me interesa mucho, lo he tratado en otros libros, sobre todo con la biografía de Quico Sabaté, que me permitió recorrer los lugares donde estuvieron refugiados españoles, hablé con muchos exiliados que hoy están muertos, por lo que esas conversaciones me han servido para construir muchos personajes del libro. Por otro lado, un amigo me dijo que uno de sus abuelos se tuvo que ir al exilio en 1939, no volvieron a saber nada de él pero que, al cabo de unos años, creyendo que estaba muerto, se encontraron con él, estaba viviendo a 100 kilómetros de la frontera entre Francia y España. Luego, buscando documentación y armando los personajes, me encontré en un documento del historiador Carlos Rojas, un ensayo poco leído sobre el general Modesto, que fue muy elogiado por varios poetas. Se había ido a la frontera y allí mató de un disparo a un muchacho anónimo que estaba intentando mover un coche que entorpecía el paso. Fue una muerte absurda, como muchas otras en ese periodo. Jugando a imaginar quién era ese chico y qué hacía me sirvió para construir uno de los personajes y uno de los sucesos que cambia su vida.

**Una persona que se tiene que ir al exilio dejando una relación sentimental atrás. Cuando vuelve se encuentra, entre otras cosas, con un certificado que acredita su muerte. ¿Tiene constancia de que se dieran más casos así?**

Se dieron muchísimos casos. Era una época en la que la burocracia estaba muy atomizada, los documentos estaban muy dispersos en diferentes negociados, era muy difícil cruzar datos. Fue un caldo de cultivo ideal para crear dobles personalidades. Hay que tener en cuenta que, por ejemplo, aquellas mujeres que se habían casado con rojos, si no pasaban por el Arzobispado, no tenían un matrimonio legal. Mucha gente no quiso hacerlo. Las mujeres llevaban un



**BASE CONOCIDA:**  
Eyre afirma que "la base de mis libros siempre es Barcelona, y estoy muy orgullosa"

## PILAR EYRE

# "En la Guerra Civil, el amor era la gran recompensa"

La autora barcelonesa presenta una nueva novela, 'De amor y de guerra' ● Está ambientada en los difíciles años de la posguerra, con escenarios como Barcelona y otras ciudades como Perpiñán que acogieron a exiliados

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE JONA JARABA

### PERFIL PROFESIONAL

#### Una actividad que no cesa

"La inteligencia es un músculo, cuanto más la usas, más se desarrolla". Así explica Pilar Eyre el hecho de que actualmente tenga tantas ocupaciones: "Cuanto mayor me hago, más trabajo. Ahora estoy con Julia Otero en la radio, trabajo en Lecturas desde hace años, abrí mi canal en YouTube y, sobre todo, mi actividad principal es escribir libros". Sobre las redes sociales defiende que a ella la han servido un montón, hasta el punto de que "durante la pandemia no me sentí sola". "Si tengo un día malo, esa comunidad me consuela", asegura.



estigma por haber estado casada o haber tenido un noviazgo con un rojo. Hubo casos, como el de mi protagonista, que venía de una familia con dinero y moviearon hilos para que figurara como viuda de un caído por dios y por la patria.

**A lo largo de la historia de la literatura se ha hablado del amor en muchos contextos. ¿Se realiza un poco más cuando se da dentro de un periodo tan complicado como este?**

El amor y la pasión se agrandan en esos tiempos de incertidumbre donde no sabes si vas a morir mañana. Por eso se hicieron todos esos matrimonios durante la Guerra Civil, querían dejar algo antes de morir en el frente. Cuando me hablan de héroes y villanos en los bandos siempre respondo que los villanos son los de arriba, quienes mandaban a todos esos muchachos a carnicerías atroces. Salían a perder, a morir. El amor era la gran recompensa, efímera, porque a lo mejor sólo duraba una noche.

**¿Cree que en algún momento se van a cerrar esas heridas de la Guerra Civil?**

Es muy difícil, somos herederos de aquello. Por nacimiento yo pertenezco a uno de los bandos, el de los ganadores, pero por conciencia también he sido heredera del otro bando. Espero que haya muchos como yo, que podamos hablar con cierta objetividad y distancia. Cuanto más hablemos del tema, más cerca estaremos de la reconciliación real.

**Yo no  
tengo  
prejuicios,  
pero...**



**¡Compruébalo!**



## ODILE FERNÁNDEZ

# “Está comprobado que cenar tarde aumenta el riesgo de tener cáncer”

La doctora granadina destaca la importancia de llevar una correcta nutrición • Considera clave controlar los picos de glucemia y el estrés

ENTREVISTA DE F. Q. SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE JAVIER OCAÑA

**L**a llegada de septiembre trae aparejada la vuelta a la rutina. Los atascos, las prisas y el estrés hacen que la calma de las vacaciones quede como un mero recuerdo del pasado, una realidad que tiene aspectos positivos, pero también otros menos amables. “Vivimos en un ritmo tan ajetreado que no nos paramos a pensar qué estamos sintiendo ni valoramos lo importante que es cuidarnos”, alerta la doctora Odile Fernández, quien incide en esta y otras cuestiones en su nuevo libro, ‘Hábitos que te salvarán la vida’. El título no es baladí. “Se ha visto que la mayoría de enfermedades crónicas tienen un origen común, la inflamación crónica de nuestros tejidos y unos picos de glucemia no controlados a lo largo del día. Estos dos fenómenos patológicos se comportan como asesinos silenciosos”, define esta doctora, quien pone el foco en “los dolores de cabeza continuos o esa sensación constante de estar fatigados”, síntomas con lo que nos hemos acostumbrado a convivir pero que pueden ocultar un problema grave: “Esos asesinos silenciosos van dañando nuestras células y, a su vez, nuestros órganos de manera progresiva y silente hasta que un día dan la cara en forma de un cáncer, un infarto o nos diagnostican una enfermedad grave”, asevera la autora.

### Pilares fundamentales

A partir de esta evidencia asentada en estudios científicos, Odile Fernández recuerda que en nuestra sociedad ya no sólo se habla de una enfermedad tan temida como el cáncer, sino que aumentan los diagnósticos de diabetes, dolencias cardíacas, depresión, ansiedad, alzheimer, infertilidad, fibromialgia... una larga lista que lleva a una conclusión: “Cada vez vivimos más pero con peor calidad”. Para salir de esa espi-

ral, la doctora anima a “salir de la zona de confort” teniendo en cuenta tres variables importantes: una alimentación saludable, la incorporación del ejercicio físico y una correcta higiene del sueño.

“Hay que eliminar todo lo que contenga azúcares añadidos: bollería, pastelería, helados, galletas, cereales, refrescos, bebidas energéticas.... Luego lo ideal sería incorporar más fruta, más verdura, más legumbres, más pescados, más semillas aromáticas, especias...”, enumera antes de reparar en otra cuestión: es importante el orden, ya que “la fibra ralentiza la absorción de los azúcares de los alimentos”, pero también el momento del día en el que los ingerimos: “Se ha comprobado que al comer con luz solar se producen menos picos de glucemia y, por tanto, menos inflamación en nuestro organismo. Cenar después de las 9 de la noche incrementa hasta un 20% el riesgo de cáncer de mama y de próstata”, subraya. Pese a ello, Odile Fernández explica que la información recogida en su libro no es novedosa. “Todo esto ya lo hacían nuestros abuelos, como seguir la dieta mediterránea”. En definitiva, una serie de consejos para cumplir con aquello de *mens sana in corpore sano*.



### CONSTANCIA:

Para adquirir estos hábitos, la autora recomienda “paciencia”. “Esto no es un sprint, sino una carrera de fondo”.

“LA INFLAMACIÓN Y LOS PICOS DE GLUCEMIA SON DOS ASESINOS SILENCIOSOS”

“LA REALIDAD MUESTRA QUE VIVIMOS MÁS PERO CON PEOR CALIDAD”

“ES IMPORTANTE EL ORDEN; LA FIBRA RALENTIZA LA ABSORCIÓN DE LOS AZÚCARES”

### RADIOGRAFÍA

#### El sueño, uno de los exponentes más fieles

Desde su experiencia profesional, Odile Fernández destaca que, más allá de la dificultad para cambiar los hábitos alimenticios o introducir el ejercicio físico en nuestra rutina, la gran asignatura pendiente está en el sueño. “Hay mucha

gente que ve imposible dormir 7 u 8 horas. Cuando hacemos esta reflexión pienso que es muy triste, no tenemos tiempo ni para dormir, cuando la noche está diseñada para ello”, opina. La importancia de este hábito radica en que “durante las horas de oscuridad producimos una hormona, la melatonina, que es la que marca nuestros ritmos circadianos, el reloj biológico, la que coordina

todas las funciones vitales. Si por la noche no duermo, no produzco melatonina y, entonces, al día siguiente tengo mal humor, me duele la cabeza, no me concentro... todo eso a corto plazo, pero a largo plazo esa falta de melatonina es la que nos hace enfermar”. Por esta razón recomienda “dedicar cada día 10 minutos para nosotros mismos: parar, respirar, ver cómo estoy y cómo me siento”.



### CRUCIGRAMA BLANCO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

**Horizontales:**

1. Equipo madrileño en el que jugaron Hugo Sánchez, Marcos Llorente, Álvaro Morata... 2. Nombre de origen germánico que significa "guardián de su riqueza". No. 3. Príncipe persa hijo de Dario II. Lo que sobra. 4. Acción y efecto de ofender. Vocales redondas. 5. Arbusto de la familia de las oleáceas, originario de Persia y con flores de un llamativo color parecido al morado. "una de .... y otra de arena". 6. Encuesta de Comercio Internacional de Servicios. Unir con hilo. 7. Hermano de mi padre. Mamífero de la misma familia de la llama muy apreciado por su pelo. 8. La única cerveza sin alcohol. Boquerón. 9. Azufre. El centro del sistema planetario. El símbolo del Zorro. Al revés, letra griega. 10. Cuando algo se acaba. Especie de talega o saco que sirve para llevar algo.

**Verticales:**

1. Barrio del distrito de Salamanca. 2. Construcción estable hecha con materiales resistentes. Flúor. 3. Marco .... Antonio, emperador romano desde el año 161 hasta el 180. Afirmativo. 4. Barrio de Zankias, en Chipre. Buen. 5. Señor, abreviatura en Inglés. Cuerpo militar nazi. Al revés, alabanza. 6. Municipio de la provincia de Almería. Cuenta por Liquidar Certificada. La segunda. 7. Apellido que ponen a los desconocidos en las morgues de Estados Unidos. Puede ser de coñac, de whisky o de cualquier licor. 8. Roma. Asar ligeramente algo. 50 romanos. 9. Mentas. 10. El supremo hacedor. Raspará algo con un instrumento.

### SUDOKUS

		1		3				
8			1			3		
	4		5			9		
7								
							1	
	1			7	5	8		
		6		9	5			
	5	9	2	8			4	
		3						

		5		9		3	2	
		6			5		8	
				2				
	6		9					2
	2	8				1		6
					3			
	5	2	7				9	
	1			5		4		3

**Cómo jugar:**

Complete el tablero de 81 casillas (dispuestas en 9 filas y columnas). Deberá rellenar las celdas vacías con los números que van del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila ni en cada columna o cuadrado.

### SOLUCIONES

Y	S	T	O	B	N	I	J	S
R	O	Z	L	O	S	O	O	
R	E	R	C	O	C	A	R	T
A	V	A	P	L	A	O	T	I
E	R	S	O	C	S	I	C	E
L	L	L	A	S	T	L	L	
S	Y	S	N	S	O	F		
C	L	R	O	C	L	R	O	
T	N	O	R	E	S	T		
O	R	I	D	A	R	D		
R	E	A	L	M	A	R	I	D

8	1	7	2	5	9	4	6	3
3	5	9	2	8	7	4	1	6
6	9	4	8	1	3	5	7	2
7	2	1	3	6	2	8	9	5
9	2	8	6	4	1	7	3	5
4	6	3	9	8	5	1	7	2
2	4	6	1	3	5	7	8	9
5	3	4	7	2	8	9	6	1
1	8	5	6	9	7	3	2	4

2	8	3	7	1	4	6	9	5
4	7	6	2	9	5	1	3	8
7	3	9	8	1	5	2	4	6
6	1	2	4	3	7	8	5	9
5	9	8	6	2	4	1	7	3
3	4	7	5	1	9	8	6	2
8	6	5	1	4	9	3	7	2
9	2	1	6	7	3	8	5	4
1	8	5	6	9	7	3	2	4

● Sube | ● Se mantiene | ● Baja

**EMERGENCIA HAMBRE** 270 millones de personas no tienen alimentos suficientes para sobrevivir

**20 PAÍSES EN ALERTA** Colabora en [accioncontraelhambre.org](http://accioncontraelhambre.org)

ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE

### HORÓSCOPO DE LA SEMANA

**ARIES**  
21 MAR – 20 ABR

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●

**CÁNCER**  
22 JUN – 22 JUL

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●

**LIBRA**  
22 SEP – 22 OCT

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●

**CAPRICORNIO**  
23 DIC – 21 ENE

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●

**TAURO**  
21 ABR – 20 MAY

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●

**LEO**  
23 JUL – 22 AGO

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●

**ESCORPIO**  
23 OCT – 21 NOV

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●

**ACUARIO**  
22 ENE – 21 FEB

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●

**GÉMINIS**  
21 MAY – 21 JUN

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●

**VIRGO**  
23 AGO – 21 SEP

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●

**SAGITARIO**  
22 NOV – 22 DIC

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●

**PISCIS**  
22 FEB – 20 MAR

● SALUD: ●●●●●

● DINERO: ●●●●●

● AMOR: ●●●●●



Comprometidos con la **INFORMACIÓN LOCAL**

**Gente**  
tu periódico gratuito



**REALIDAD:**  
 Para Mikecrack el éxito de sus historias está en "unos personajes con los que se puede empatizar, tienen defectos".

"habrá unas pantallas de las que van a salir los personajes, las propias animaciones, en forma de actores". Mikecrack adelanta que "en esta puesta en escena van a poder interactuar con el público y llevar a cabo una obra de teatro muy cómica, pensada especialmente para los niños, pero donde los padres también disfrutarán".

Consciente del reto al que se enfrenta, este 'youtuber' madrileño ve "imposible" cuantificar las horas que ha dedicado a este y otros proyectos desde que publicara su primer vídeo en YouTube

**"ES UN HITO Y UN SUEÑO CUMPLIDO LLEVAR LO DE YOUTUBE A UN ENTORNO REAL"**

**"EN ESTOS SIETE AÑOS, LA MEDIA DE MI JORNADA LABORAL ES DE UNAS 12 HORAS"**

**"ESTE TRABAJO ESTÁ MUY DEMOCRATIZADO PERO POCOS TIENEN ÉXITO"**

**MIKECRACK**

**"Sigo siendo el mismo que publicó su primer vídeo en YouTube"**

El famoso creador de contenido sigue ampliando horizontes de la mano de un espectáculo que recorrerá los teatros de España y Latinoamérica • Asegura que 'Mikecrack y la superarma secreta' está pensado para todos los públicos

POR F. Q. SORIANO (@FranciscoQuiros)

**A**l nombrar a Miguel Bernal Montes, pocas personas quizás sepan de quién se trata. La cosa cambia de forma notable cuando se menciona a su alter ego virtual: Mikecrack. Con más de 43 millones de suscriptores, su canal de YouTube está, por derecho propio, en el top-20 a nivel internacional y entre los cinco más visitados de habla hispana. A base de trabajo y naturalidad, este madrileño ha ido

**LAS FECHAS**

**Una extensa gira que arranca en Sevilla**

Este 1 de octubre se estrenará el show en el Cartuja Center de Sevilla. A partir de ahí, 'Mikecrack y la superarma secreta' visitará ciudades como Valladolid (7 de octubre), Avilés (8 de octubre), Albacete (4 de noviembre), Valencia (12 de noviembre), Zaragoza (26 de noviembre) y, por supuesto, Madrid (IFEMA los días 2 y 3 de diciembre) y Barcelona (Auditorio Fórum, 17 de diciembre).

dando pasos en una trayectoria meteórica que ahora atisba un nuevo hito: la creación de un espectáculo.

'Mikecrack y la superarma secreta' arranca una gira que llevará a estos personajes por varios teatros de España y Latinoamérica. Para el propio creador de contenido, este paso se enmarca dentro de un crecimiento lógico: "Realmente lo que me quedaba por hacer es una película, pero como requiere de mucha logística y confianza, que es algo que actualmente no tenemos, vamos a dar primero este pequeño paso. Para mí, desde luego, es un hito, un sueño cumplido llevar lo que he creado en YouTube a un entorno real, donde la gente va a poder disfrutar en vivo e interactuar con ello", afirma.

**Paso a paso**

Porque sí, primero fue YouTube, pero después las historias de Mikecrack han explorado nuevos horizontes a través de la literatura y, ahora, de la mano de un show en el que

hace más de siete años. "Si dijera que en estos siete años he tenido una jornada media de unas 12 horas, creo que me quedo corto. No me he ido de vacaciones prácticamente nunca y, si lo he hecho, es porque he adelantado el trabajo. Es duro pero disfrutable, es lo que me gusta", argumenta antes de valorar la visión social que se tiene de los creadores de contenido: "Siempre digo que lo bueno y lo malo que tiene mi trabajo es que está muy democratizado; cualquiera sin ningún tipo de estudios, ni recursos económicos o preparación puede hacer lo que yo hago. Eso es lo positivo. Lo negativo es que te pueden echar en cara que, por eso mismo, no tiene mérito. A la hora de la verdad, de las miles de personas que lo intentan, sólo un puñado alcanzan el éxito y pueden vivir de ello", recuerda. Eso sí, a pesar de este éxito, Mikecrack afirma que "me siento como el primer día que empecé en YouTube, sigo siendo yo mismo".

