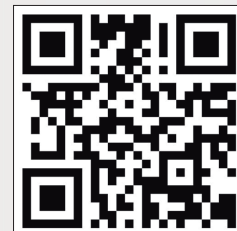


“Nos lo hemos inventado para vosotr@s”



Quizás ha llegado el momento de pensar en qué podemos hacer nosotros por Ceuta y no en qué puede hacer Ceuta por nosotros.

Sabemos analizar y comprender qué queréis, cómo lo queréis y cuándo lo queréis.

Queréis que las puertas se abran, que la música suene, que os alegren la vida y que la política se mantenga lejos, pero que las personas... se acerquen.

Queréis un punto de encuentro cultural, social, de entretenimiento, alejado de todo aquello que os separa para centrar vuestra atención en todo lo que nos une.

Queréis contenidos que se acerquen a vuestro estilo de vida, a vuestra forma de ver y disfrutar de Ceuta... y del mundo.

Queréis caras nuevas, contenidos originales, diferentes, desarrollados con buen gusto y calidad y lo queréis... ya.

Queréis participar y aportar, formando parte de algo en lo que antes sólo erais espectadores, ahora podréis ser protagonistas.

Queréis, ahora también sobre el papel, que **Qrónica Ceuta** ocupe un espacio que hasta hoy no existía, porque nos lo hemos inventado para vosotros.



Marian

Paco

Susana



EDITORIAL

CÓDIGO QR

Cuenta la leyenda que los medios de comunicación en Ceuta deben ser, hasta el final de los tiempos, enemigos acérrimos y contrincantes de puños sin guante en peleas callejeras. Mentira, rumor, argumento de "vieja del visillo".

Juntos, somos más fuertes. Juntos, grandes, medianos y pequeños, sumamos para comunicar qué es Ceuta y quiénes somos los que hacemos de ella la ciudad que es: una maravillosa casualidad histórica y geográfica colocada allí donde el cielo pinta atardeceres inigualables, al sur del sur.

Hoy nos abrazamos a "El Pueblo de Ceuta", para pensar en verde los domingos y ofreceros en papel nuestros contenidos, los de **Qrónica Ceuta**, el sueño hecho realidad de otro sueño ya cumplido: la agencia de publicidad y comunicación **Qreativos. Nuestros brazos, abiertos siguen para quien venga.**

En este primer número impreso, os ofrecemos una muy breve selección de los artículos y entrevistas más leídos en los tres meses que cumplimos hace poco. Han sido intensos, increíbles y **esto... no ha hecho más que empezar.**

DOCUMENTOS QR

“Es lo que hay, el futuro se marcha de Ceuta”

Firma: Yurena Díaz | Fotos: cedidas

Ser joven hoy en Ceuta, es asumir con preocupación el fenómeno del desempleo, considerándose de esta manera uno de los principales problemas que presenta la ciudad. ¿Cuál es la opinión entre los jóvenes?

Muchos son los jóvenes que se van fuera de la ciudad, dejando a un lado su hogar, para seguir formándose académicamente. Sin duda son los mismos a los que les gustaría volver, pero volver con la oportunidad de trabajar. Otros, por circunstancias, deciden quedarse y eligen entre la variedad de opciones, universitarias o no, que la ciudad ofrece.

Aunque cada año los Planes y la Feria de Empleo Juvenil presentan alternativas y oportunidades, las cifras siguen siendo muy elevadas. Además, el sobredimensionado y colapsado empleo público junto a la ya larga crisis en el privado, dificulta aún más el acceso a la estabilidad laboral.

Debemos tener en cuenta que la ciudad acoge a una población de casi 85.000 personas en los 18,5 kilómetros que tiene de superficie. Los resultados que presentan las cifras del Instituto de la Juventud durante el periodo 2017, muestran datos para nuestra ciudad bastante desalentadores y preocupantes. Según las cifras reflejadas por el Estudio de Población Activa (EPA) de este mismo año, el 61% de los ceutíes menores de 25 años no logra acceder a una oportunidad de empleo.

Ante tal panorama, hemos querido conocer la situación actual en la que se encuentran

algunos jóvenes, qué percepción tienen del trabajo y qué posibilidad de futuro ven en la ciudad.

Eva María Martos, es graduada en Enfermería por la Universidad de Granada, campus de Ceuta. En su caso, optó por quedarse en nuestra ciudad puesto que tenía claro que su futuro profesional estaría en las Ciencias de la Salud y Servicios Sociales. Además, tuvo la oportunidad de marcharse durante el curso 2016/2017 a Oporto con la Beca Erasmus. Para ella, fue casi como una competición, ya que la universidad ofertaba solamente 10 plazas para cuatro destinos.

“Siento que la situación actual en la ciudad me obliga a marcharme para poder seguir...”

Comenzó con muchas ganas e ilusión sus prácticas en el Hospital Universitario de Ceuta, aunque el llevar la etiqueta de "enfermera en prácticas" dice, le ha costado ganarse la confianza de más de un paciente. Eva nos cuenta que, para ello, es necesario tener mucho valor, algo que a ella nunca le ha faltado.

La joven enfermera nos relata su decepción, tras finalizar sus estudios y ver que la ciudad no ofrece ninguna oportunidad de trabajar o al menos la opción de seguir formándose como profesional: "Las oportunidades de trabajar tanto en el Hospital Universitario de Ceuta, como en el sector privado son nulas." Eva María pone el ejemplo de alguno de sus

amigos universitarios también enfermeros, que durante esta temporada estival se han visto obligados a irse de la ciudad para trabajar, por ejemplo, en ciudades como Mallorca dentro del sector sanitario. Ante tal situación, ella actualmente está aprovechando su tiempo en prepararse para las oposiciones al EIR (Enfermera Interna Residente) en una academia oficial en Granada, ya que, según nos cuenta, en Ceuta no existe esa opción.

Apenada, dice que siente que la situación actual en la ciudad la obliga a marcharse para poder seguir continuando con su formación, aunque tiene claro que volverá con ilusión algún día para ejercer como matrona, que es su verdadera vocación.

Rocío García es Educadora Social, acabó su carrera durante el año 2015, también en la Universidad de Granada. Ella continuó sus estudios realizando un máster en Madrid. Además ha trabajado en el Plan de Empleo en Ceuta, ejerciendo su profesión en Servicios Sociales.

A ella le sorprende el hecho de que la mayoría de las plazas destinadas a educadores sociales en la ciudad, sean ocupadas por maestros en su mayoría, una profesión totalmente distinta a la suya. También nos cuenta que en otros centros y asociaciones en Ceuta, ni siquiera se exige la formación en Educación Social, ya que en esos casos tiene más peso el papel de los integradores o el del trabajador social. Desde el punto de vista de Rocío, el trabajo en nuestra ciudad está limitado y concretamente el trabajo de los educadores sociales está suplantado o sin oferta de plazas, ya que tienen que esperar

a que la ciudad tenga presupuesto para desarrollar algún proyecto concreto con el que estén relacionados.

Como curiosidad nos cuenta que durante un tiempo intentó trabajar en tiendas para cubrir sus gastos y no tuvo oportunidad alguna en la Ceuta. Sin embargo, la llamaron para trabajar en el Centro Comercial "La Cañada" en Marbella y no dudó en irse.

Actualmente, Rocío lleva un par de semanas instalada en Geronaysupapel como profesional se desarrolla en Centros de Menores, algo que no ocurre en la ciudad, destaca. Después de haber realizado diversas entrevistas de trabajo relacionadas con su campo social, afirma que "el papel de los educadores sociales está muy demandado y hace mucha falta en Cataluña". La situación de esta educadora no es única, algunos de sus compañeros también se han marchado de la ciudad, para seguir creciendo profesionalmente y en busca de oportunidades como ella.

Rocío considera que los que a día de hoy trabajan en la ciudad lo hacen en una gran mayoría gracias a determinadas influencias o a mucha suerte.

“He intentado buscar una oportunidad en mi ciudad”

Alejandro Rodríguez es la cara contraria de la situación de nuestras anteriores protagonistas. Considera que las oportunidades laborales están aumentando, sobre todo, en fechas concretas como ocurre durante el verano. Nos pone como claro un ejemplo, su caso, desde que cumplió los dieciocho años ha estado trabajando en las playas de la ciudad como socorrista.

Piensa que la mayoría de los jóvenes lo que realmente desean es tener la oportunidad de ocupar puestos determinados, que estén relacionados siempre con sus estudios y añade que "desde mi punto de vista, nos encontramos en una situación donde paradójicamente los jóvenes están sobrecualificados y no quieren optar a un puesto inferior al que consideran que

les corresponde". Como curiosidad, Alejandro resalta que en su grupo de amigos la mayoría están trabajando o bien en el negocio familiar o han encontrado la oportunidad en empresas de la ciudad.

Alejandro no cree que en su caso haya sido suerte, sino que ha intentado buscar firmemente su oportunidad en su propia ciudad. Él se ha formado en función a lo que la ciudad ofertaba académicamente y además a lo que mejor se adaptaba a sus aspiraciones, por ello optó por hacer un Ciclo formativo de Grado de Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas (TAFAD) cuyas prácticas le dieron la oportunidad de desempeñar su trabajo como monitor en un gimnasio. Actualmente, es soldado de las fuerzas armadas aunque sin dejar de formarse para alcanzar su objetivo: ser Guardia Civil.

Aunque las experiencias de nuestros protagonistas han sido distintas, coinciden en que irse de Ceuta es casi obligatorio y que la mayoría de los jóvenes no duda a la hora de pensar en que las oportunidades están fuera. Sí, es lo que hay, el futuro se marcha de Ceuta, **¿alguien va a hacer algo por impedirlo?**



Mara Avendaño: siempre intento conseguir lo que me propongo

Firma: Yurena Díaz | Fotos: cedidas

Protagonista: María Claudia Avendaño
Directora General de Ceuta Global Yachting

La cara de tres empresas. Se desvive por hacer las cosas bien. No duerme tranquila sabiendo que hay un cliente descontento.

Le gustaría aportar mucho más a Ceuta, tanto a la sociedad como a la ciudad.

Madre, entregada a su familia y su trabajo.

¿Cómo es Mara?

Soy una persona que siempre intento conseguir lo que me propongo, me pongo

mis metas. Soy muy guerrera, como decimos en Colombia, por ello, siempre he estado al pie del cañón.

Como persona soy muy visceral, muy sentimental, vivo por mi familia.

¿De dónde eres?

De Colombia, Cartagena de las Indias. Nací allí, estudié allí, hasta los 21 años, ya que me fui a vivir 7 años a Argentina, a Bariloche. Estuve trabajando para una multinacional, representante de la cervecera Guinness y Pepsi en Argentina. Luego volví a Colombia en el año 2008, estuve trabajando con mi familia, ellos tienen un aparta-hotel, crecí en ese mundo y estuve allí hasta que me casé en el 2012.

¿Lo que más echas de menos?

La comida, las empanadas colombianas. Sobre todo, la familia, el ambiente de la familia.

¿Vienes directamente a Ceuta?

No, me casé antes con Carlos en Málaga, donde estuvimos tres meses. En ese momento, estaba él en la Escuela de Prácticas Jurídicas, en Ceuta. Entonces nos vinimos a vivir aquí y mientras él estudiaba, veíamos qué hacer. Decidimos montar la inmobiliaria, Inmobiliaria Ceuta. Él, poco a poco, pues empieza con su despacho.

¿Cuándo vienes a Ceuta por primera vez?

La primera vez que vengo a España es en el 2011, a Málaga, a Granada, a Madrid... es la primera vez que vengo a verlo.

A Ceuta en el mes de diciembre del 2011, estuve unos días aquí de vacaciones.

¿Cuál fue tu primera impresión de Ceuta?

Me encantó, porque me recordaba a Cartagena. Una ciudad histórica, muy pequeñita, con mar por todos lados. Me gustó mucho por eso, porque me recordaba a mi ciudad. Además, me dio la impresión de que era muy tranquila, para mí lo sigue siendo.

¿Lo que más te gusta de nuestra ciudad?

La tranquilidad y el poder tenerlo todo tan cerca, me permite estar con mi familia. Me permite hacer las dos cosas, trabajar y estar con ellos. Para mí el trabajo es muy importante. Carlos y yo somos autónomos y es eso, trabajamos o trabajamos, pero también me gusta pasar tiempo con mis hijos. Hay mucha calidad de vida en Ceuta.

¿Y lo que menos?

Siempre hay algo, como en todas las ciudades. Yo creo que cuando vienes de fuera cuesta integrarse y muchas veces la gente suele ser reacia a los que venimos de fuera. Si es verdad que yo, he tenido mucha suerte. También tengo un temperamento fuerte, entonces a veces se ha hecho difícil.

Tus inicios en la ciudad... hasta ser la Directora General de Ceuta Global Yachting

Comienzan con Inmobiliaria Ceuta y el despacho de Carlos. Más adelante con Ceuta Global Yachting, ese es un proyecto que nace en agosto del 2016, cuando decidimos comprar una embarcación para nosotros. Entonces, conocemos a Jesús, que es uno de nuestros socios y es el que enseña a Carlos a manejarlo, nos ayuda a traerlo y demás.

Nos hicimos muy amigos de él. A raíz de que nos contara su intención de querer enseñar, que le gustaría dedicarse a la formación náutica porque tiene mucha experiencia en el sector del charter en la Costa del Sol, como somos muy inquietos, decidimos meternos en otro proyecto y ahí es cuando nace.

A mí no me gustaban los barcos, me mareaba mucho. Pero nos pareció muy bonito, además de ver y estudiar el mercado, aquí es una gran oferta. Estamos rodeados de mar... teníamos todas las papeletas para que funcionara. Yo soy de las que creo e intento siempre estudiar las cosas antes de emprender. En eso soy muy "tiquismiquis", entonces, bueno, nos aventuramos y ha ido muy bien.

Os aventuráis en un nuevo proyecto con muchas ganas, ¿habéis recibido algún tipo de ayuda por parte de la ciudad?

Ninguna. Nosotros nos embarcamos en un proyecto como este, en el que realmente nos jugamos los tres nuestro patrimonio, ya que estamos hablando de inversiones muy grandes, con la confianza de que íbamos a tener el apoyo de la ciudad como lo hace cualquier otro empresario comerciante o autónomo aquí, con las ayudas que presta la ciudad para las distintas actividades. Pues ha sido todo lo contrario. Ha sido una negativa tras otra.

Nosotros realmente ni queremos entender, ni queremos entrar en el fondo del asunto, para eso está la vía judicial, que es a lo que nosotros siempre hemos acudido, pero sí te desanima. Parece que "si no tienes un padrino, no te bautizas" y también parece que cuando dices las cosas demasiado de frente, choca. Entonces por donde te fastidia pues por donde te duele, que son tus negocios.

Os desanima, imagino...

Para mí ha sido frustrante en ese sentido, tienes mucha ilusión en un proyecto, te quitan las ganas... Pero luego cuando ves la satisfacción de los clientes, dices "mira seguimos nosotros por nuestra cuenta". Y cuesta, cuesta arrancar así.

Ceuta Global Yachting es una empresa cuyos precios son asequibles, es decir, que está al alcance de cualquier bolsillo y poder disfrutar de la exclusividad y de vuestras embarcaciones...

Tenemos los mismos precios que cualquier empresa de charter en Marbella, Mallorca, Menorca, Ibiza... y porque estemos en Ceuta no significa que yo tenga que cobrar más barato, es una cosa que yo se lo digo a la gente, cuando me dicen "es que en Mallorca..." Pero lo tienes en Ceuta.

De hecho, las embarcaciones que nosotros tenemos ahora mismo en la Costa del Sol a ese nivel de calidad, no lo hay. Nosotros



somos muy, muy exigentes en lo que hacemos y los barcos están equipados hasta arriba... Entonces cuando te comparan diciendo "Es que tu estas mal" No, no... Perdona yo no estoy mal, yo tengo los mismos precios dando una calidad mucho más alta. De hecho, hemos creado los clubes de navegación y nuestro velero de ocho socios, ahora mismo lo forman seis, quedan dos plazas nada más. Porque la gente lo ve. Tenemos socios en el club, que se han salido de otros clubes de navegación de Málaga porque el barco les cuesta lo mismo que con nosotros y es mucho más nuevo. Entonces, cuando me comparan y critican, yo ya no lo discuto, pero cuando los conozco personalmente, sí se lo digo.

Aquí funciona. No como nosotros quisiéramos, también porque no hay suficientes turistas.

Habéis tenido la oportunidad de colaborar en algún evento, con otras instituciones de la Ciudad, en actividades por parte de Turismo...

No. Nada. Al contrario, nosotros patrocinamos sorteos, eventos... ¿Cómo? Pues regalando los paseos. Pero nosotros recibir, o que contraten nuestro servicio, nada. Los únicos que han contratado nuestros servicios han sido la Cámara de Comercio, una vez, les dimos un paseo con los empresarios de Marruecos y poco más. Es como si todavía no existiéramos en el núcleo empresarial.

A veces, yo creo que muchas veces suena a que nosotros estuviésemos resentidos, y no es resentimiento, sino que te choca ver como aquí hay una "piña" y no puedes entrar por la razón que sea. Aquí entran multinacionales, franquicias de todo tipo y lo que yo creo que aquí a nivel empresarial tiene que existir una colaboración, una competencia sana.

Respecto a vuestra competencia en el sector náutico, ¿cómo es?

En Ceuta hay otra escuela náutica y en ocasiones hemos visto cómo intentan ofrecer servicios según ven cómo evolucionan los nuestros y me parece bien.

Me gustaría que trabajáramos como profesionales, pero seamos sinceros, trabajemos como profesionales y aquí lamentablemente no pasa. Aquí parece que la competencia es un pecado y no, ya los monopolios se han acabado. Y yo, como soy

tan directa y lo digo siempre, pues vuelvo a lo mismo, choca.

Háblame de las novedades

Realmente estamos apuntando con mucho ímpetu al club de navegación

Lo que queremos es, lo que siempre hemos fomentado, el deporte náutico; la náutica de recreo, tanto el deporte, como simplemente navegación o pesca. Nuestros barcos están habilitados para todo eso.

Agosto seguirá siendo un mes de charter y durante el resto del año, lo que queremos es invitar a la gente a que se hagan socios del club de navegación de cualquiera de las tres embarcaciones y así puedan disfrutar todo el año. Que nos quitemos el prejuicio de verano, verano. En invierno, nosotros salimos mucho a navegar y suele hacer mejores días que en verano. Otras actividades como la pesca, el adiestramiento de aves... ayudamos al CECAM para soltar las tortugas marinas y hemos hecho una oferta muy interesante para los socios del CAS, que se encuentra en estos momentos inmerso en un proceso de renovación y mejora muy importante.

www.realclubnauticocas.com

¿Cómo te ves, tanto tú como tu empresa, frente a la competencia?

Aventajados. Mi servicio es adelantado, creo que ahora mismo ofrecemos servicios y tenemos un producto de mucha más calidad. Empezando por la parte material, que son nuestras embarcaciones. Además, creo firmemente que toda la gente que trabaja con nosotros, tanto Jesús como nuestro personal en la oficina y nosotros, nos desvivimos por nuestros clientes. Cada empresa hace las cosas a su manera, pero nosotros apostamos por ser los mejores y dar siempre mucho, mucho más.

Si queréis conocer todo lo que ofrece **Ceuta Global Yachting**, podéis entrar en su web www.ceutaglobalyachting.com y también ver el vídeo de nuestra plataforma audiovisual **Qreativos Tb** accediendo con este **CÓDIGO QR**:





PILI FUENTES
"Psicopedagogía viva"

COLUMNAS DE HÉRCULES

Psicopedagogía Clínica

Firma: Pilar Fuentes Cabrera | Foto: QR

El término Psicopedagogía es relativamente joven en el ámbito de estudio de las dificultades de aprendizaje y la atención individualizada de dichas dificultades.

Este término surge por la necesidad de atención psicológica dentro del campo de la educación en Estados Unidos a mediados del siglo XIX, secundado en Europa por los pedagogos Georg Kerschensteiner (1854-1932) o María Montessori (1870-1952), bajo la concepción de Pedagogía de la Acción.

Sin embargo, hay que retroceder aún más en el tiempo para dar con los auténticos precursores de la psicopedagogía desde el punto de vista teórico. El primero en sentar las bases para esta futura ciencia fue el pedagogo eslovaco Jan Amos Komenský, Comenio (1592-1670), quien intentó acometer una profunda reforma pedagógica de su época en su obra Didáctica Magna (1657). Un siglo después, el suizo Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) sería el primero en abordar la estrecha relación existente entre el psiquismo y la educación en su tratado Emilio (1762).

El pensamiento de Rousseau acabaría influyendo en su compatriota Johann Heinrich Pestalozzi (1746-1827), dedicado por entero a la educación de los niños pobres y, como él mismo afirmaba, a "psicologizar la instrucción humana". También fue un referente para el pedagogo alemán Herbart Johann Friedrich (1776-1841), cuyas aportaciones sobre pedagogía aunaban la psicología y la ética. Ya en los primeros años del siglo XX, en pleno auge del control positivo y a la experimentación experimental, fue cuando teóricos como el psicólogo alemán Hugo Münsterberg (1863-1919) abogarían por la psicotécnica pedagógica.

En el año 1908 se publicó por primera vez el término Psicopedagogía, psychopédagogie, en Francia, para posteriormente hacerse eco en Bruselas de la mano del profesor U. Querton. El primero en utilizar este concepto en Italia fue Emilio Galli, quien lo mencionaba en un texto publicado en Milán en 1911, y en el que establecía las pautas de los exámenes psicopedagógicos. Además, fue allí donde aparecía por primera vez la figura del profesional que se ocupa de llevar a cabo este proceso, bautizado por Galli como psicopedagogo.

En España, el primer trabajo en el que se cita el término psicopedagogía lleva por título Nuevo tratamiento de la sordera, de la pedagoga Francisca Rovira y publicado en Barcelona en 1914. Este mismo año también vio la luz la obra Diagnóstico de niños anormales, de Anselmo González. No obstante, desde 1905, España ya contaba con su Museo Pedagógico, dotado de instalaciones de psicología y pedagogía.

Mientras tanto, al otro lado del Atlántico, Estados Unidos incluía la educación especial como parte del ámbito educativo (1931). Asimismo, en los años cuarenta y cincuenta, el país asistió al surgimiento de las primeras asociaciones de padres con hijos con dificultades de aprendizaje, tales como trastornos del lenguaje o del lenguaje escrito. En España, sin embargo, el primer intento de institucionalizar esta disciplina tuvo lugar en 1992, aunque esto provocó conflictos con los profesionales de la pedagogía y la psicología.

No obstante, el ámbito de estudio de esta disciplina se ha ido incluyendo de manera muy generalizada en todos los estudios relativos a la educación, no pudiendo entender hoy día ambas disciplinas (psicología y pedagogía) de manera individualizada, sino como formando parte de un todo cuya única finalidad consiste en la atención personalizada del sujeto en todo momento de su vida, tanto en las etapas formativas como en la laboral, social y personal.

Dentro del ámbito de actuación de la Psicopedagogía existen numerosos campos de estudio centrados en cada uno de las áreas de trabajo que los profesionales de esta disciplina llevan a cabo. Una de las más destacadas en la Psicopedagogía Clínica, como rama de la Psicopedagogía encargada del diagnóstico y tratamiento especializado de las dificultades de aprendizaje observadas en niños, adolescentes y adultos, tratándolas de manera profunda y sirviéndose de las diferentes disciplinas que forman parte del proceso educativo: Psicología Evolutiva, sociología, Neurología, Psicología Clínica, Pedagogía... va a ser en este término en el que nos vamos a centrar en este apartado, intentando acercar a los lectores a una rama por la mayoría desconocida u olvidada, y que tanta relevancia presenta en el desarrollo personal de ser humano.



ESTILO DE VIDA QR

Running, el deporte que puede cambiar tu vida

Firma: Irene Urquizar | Foto: Cedida

El running ese deporte tan de moda que todos hemos intentado practicar alguna vez con más o menos éxito, es sin duda la práctica perfecta para hacer de nuestra vida un camino más saludable en todos los sentidos.

Sus múltiples beneficios afectan no solo a nuestro físico sino también a nuestra salud mental. Para explorar desde dentro el mundo del running hemos decidido hablar con quienes más saben de él, los que lo practican.

Que mejor manera de entender el proceso por el que una persona no deportista se convierte en un ferviente runner que hablando con una iniciada en este deporte y un deportista –que aunque no se dedique a ello profesionalmente- ha conseguido ya grandes logros.

En primer lugar vamos a hacerle unas cuantas preguntas a la corredora María José Vilchez Martín, aunque hemos de considerarla una amateur en este mundo del running, son muchos los años que lleva recorriendo caminos y veredas con su pulsómetro a cuestas. A sus treinta y un años el deporte se ha vuelto parte indispensable de su día a día y nos interesa muchísimo saber cómo fueron sus inicios.

María José ¿Cómo te iniciaste en el running?

Mi principal motivación fue ponerme en forma sin depender de gimnasios. El principio fue muy duro, apenas alcancé los tres kilómetros, pero esto en vez de desmotivarme me alentó a ponerme más retos a superar: cinco kilómetros, 10..., así hasta que llegué a completar una maratón.

¿Qué fue lo más duro en los inicios?

Acostumbrarme a la rutina de salir a correr; los días calurosos y con lluvia tampoco ayudaban demasiado. La fortaleza mental es la baza más importante en los inicios.

¿Cómo te ha cambiado la vida el running?

He notado como he sufrido una transformación física y psicológica muy positiva. Físicamente noto que estoy más fuerte y delgada y mi autoestima ha

aumentado también en la misma medida. Psicológicamente salir a correr me sirve como autoterapia para luchar contra los problemas del día a día y además actúa maravillosamente contra el insomnio.

¿Además de las innumerables ventajas del running, que todos conocemos, te ha supuesto algún tipo de rémora en tu vida?

Me supone un gasto de tiempo que en ocasiones tengo que sacrificar frente a otras actividades. Además corres el riesgo de sufrir lesiones si no haces deporte con suficiente prudencia o te excedes en los entrenamientos.

¿A qué tipo de personas recomendarías especialmente la práctica de este deporte?

A personas a las que no les motive el mundo gimnasio y quieran compartir su tiempo libre con más gente.

Ahora vamos a ver qué opina el tres veces campeón de la SnowRunning celebrada cada año en Sierra Nevada y que cuenta con un plus de esfuerzo y peligrosidad, dado los doce kilómetros de desnivel y condiciones adversas en las que se realiza la carrera. Luchar contra los elementos naturales como la nieve y la ventisca es sin duda el gran reto al que se enfrentan los corredores de la durísima SnowRunning. Javier Terrón, el tricampeón, responde algunas de nuestras dudas.

¿Cuál ha sido el logro que más te ha satisfecho en el mundo del running?

No me gusta referirme a ello como logro, sino a momentos en los que me he realizado interior y exteriormente, en base a esto diría que lo que más me ha satisfecho ha sido haber participado en la Snowrunning.

¿Qué nivel de entrenamiento te exige la participación en carreras tan duras como la Snowrunning?

Tener en mente esa carrera hace que mis entrenamientos se enfoquen al trabajo específico de alta intensidad, desnivel y corta duración. Concretamente debido a que el medio es la nieve, suelo realizar entrenamientos de travesía en esquís.

¿Qué otras prácticas deportivas recomiendas para aquellos que estén centrados en el running, que puedan ayudarles a mejorar en esta disciplina?

El ciclismo, ya que se asemeja al running en factores como el de estar al aire libre, compartir el deporte con otras personas... También el gimnasio, que nos sirve para prevenir las lesiones más comunes del corredor.

La dieta es fundamental para un buen rendimiento deportivo, en tu caso ¿Tienes algunas pautas o trucos infalibles que ayuden a mantener una dieta equilibrada? La dieta mediterránea es la que más puede ayudar al deportista, creo que aporta todo lo necesario. Y siempre hay que intentar no excederse en el consumo de dulces y alimentos procesados.

¿Qué recomendaciones a aquellos que quieran iniciarse en la carrera de montaña?

Es importante rodearse de gente cualificada que pueda asesorarte en el mundo del running de montaña; también escuchar los consejos de los ya iniciados y por supuesto no excederse en los entrenamientos. Se tiende al sobreentrenamiento, lo que no resulta nada positivo. **¡Calidad antes que cantidad!**



DOCUMENTOS QR

Posidonia oceánica: la rápida muerte del pulmón del Mediterráneo

Firma: Carmen González Rincón | Foto: A. Romeo

Posidonia oceánica es una planta acuática que habita exclusivamente en aguas del Mediterráneo. Esta planta crece formando enormes praderas submarinas, creando así el entorno idóneo para que en ella se desarrolle la vida de otros organismos vegetales y animales. Se estima que más de 400 especies vegetales y 1000 de animales habitan en las praderas subacuáticas de posidonia. Tal es su extensión que constituye el ser vivo más grande y longevo del planeta, estimando científicos españoles del CSIC (Centro Superior de Investigaciones Científicas) que las praderas de posidonia mediterráneas podrían tener más de 100.000 años.

Además de constituir el hábitat y ser el alimento para muchos seres vivos, es la responsable de las aguas cristalinas turquesas características de las Islas Baleares. Esto se debe al movimiento de los tallos de posidonia, que arrastra las partículas en suspensión hasta el fondo marino, y allí depositadas pasan a formar parte del sustrato.

A nivel ecológico es una joya que ha recibido el nombre de "pulmón del Mediterráneo", pues se calcula que una hectárea de esta planta genera hasta cinco veces más oxígeno que el Amazona.

Pero tristemente, esta planta que durante muchos años ha pasado desapercibida, ahora es protagonista principal en los catálogos de especies en peligro. En nuestro país, las praderas más importantes que quedan las encontramos en el archipiélago balear y la zona almeriense del Cabo de Gata. Tal es el problema que en los últimos treinta años, la mitad de posidonia ha

desaparecido, y algunos estudios anuncian que muchas regiones baleares podrían quedarse sin ella en menos de cinco años.

Tras esta situación dramática encontramos la mala gestión que se hace de las costas donde la construcción sin previsión ambiental de diques, puertos y residenciales ha alterado en muchas ocasiones el medio natural de posidonia por el vertido de escombros o el cambio en los sedimentos que reciben. La pesca de arrastre, la alta contaminación que recibe el Mediterráneo y el cambio climático son otros de los principales responsables de la desaparición de esta maravilla ecológica, que estamos perdiendo.

La suma de estos factores junto con el lento crecimiento de la planta complica la situación a la hora de proponer métodos de mejora. Recuperar un área de un metro cuadrado puede llevar unos 50 años.

Ante esta situación, tanto los gobiernos autonómicos, el gobierno nacional y asociaciones ambientales están trabajando duramente por mejorar la situación y educar a las generaciones futuras en la importancia que tiene el medio marino, y especialmente en una ciudad como la nuestra donde la vida humana y el mar están íntimamente ligados.

En Ceuta, no hay conocimiento sobre praderas de posidonia. Sin embargo, se piensa que hace unos 100.000 años todo el Mediterráneo estaba cubierto por praderas de ella, lo que lleva a pensar que en Ceuta hubiera existido una importante población.

Se hace así imperiosa la necesidad de conservación de este patrimonio natural que



¿Y si el Estrecho de Gibraltar no existiese?



DOCUMENTOS QR

Firma: Carmen González Rincón

Probablemente, si preguntásemos a cualquier residente en **Ceuta o Melilla** si su calidad de vida se vería incrementada si no existiera el Estrecho de Gibraltar obtendríamos un rotundo sí por respuesta. Cogier el coche y llegar al otro lado del mar, fue una vez posible.

Científicos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) han descubierto un archipiélago de origen volcánico sumergido en el mar de Alborán. Esta tierra unió hace seis millones de años el Cabo de Gata (Almería) con la actual ciudad de Melilla.

Se desconoce aún con exactitud cómo cientos de especies, incluyendo la nuestra, dieron el salto desde el continente africano hacia Europa. Gracias a este descubrimiento, cuyo investigador principal pertenece al Instituto Andaluz de Ciencias de la Tierra, la historia parece comenzar a descifrarse. Este puente sirvió como zona de paso para fauna y flora, tanto terrestre como acuática, que

posteriormente se diversificó al quedar las especies aisladas con el hundimiento de esta estructura.

Si recordamos las clases de geología muchos sabrán de la "**Crisis de Salinidad**", periodo de tiempo en el cual nuestro mar Mediterráneo quedó aislado del Océano Atlántico y se secó.

El arco volcánico, emergido hace diez millones de años, se mantuvo presente durante unos cuatro millones de años. Cuando el vulcanismo que lo creó cesó y la corteza que lo soportaba se enfrió, éste comenzó a hundirse.

Son muchos los visionarios de la ingeniería que han soñado con diseñar y construir un puente que una las dos orillas del **Estrecho de Gibraltar**. Sin embargo, hasta la fecha el propósito no ha sido viable; la gran profundidad de estas aguas o las corrientes marina dificultan el macroproyecto que dio lugar a una alternativa que parece también olvidada, un túnel subterráneo similar al que atraviesa el Canal de la Mancha.



HISTORIA DE CEUTA: NUESTRA ASIGNATURA OBLIGATORIA

Fuente: Instituto de Estudios Ceutíes - Semblanza histórica de Ceuta, de José Luis Gómez Barceló

Son muchísimas las conversaciones que surgen alrededor de nuestra historia, sobre todo, cuando desde distintos flancos nos llegan los ya manidos y aburridos "ataques" hacia nuestra españolidad.

A través de breves pero directos y claros artículos, ofreceremos detalles, fechas y situaciones que ha hecho de Ceuta lo que hoy en día es.

Hoy, sin más: **Cronología de nuestra historia:**

- 429 Invasión vándala
- 533 Ocupación sucesiva de visigodos y bizantinos
- 709 El conde D. Julián se rinde a las tropas árabes
- 931 Ceuta bajo el Califato de Córdoba
- 1061 Suqut al-Bargawati proclama la Señoría Independiente
- 1084 Yusuf ibn Tasufín instaura la dinastía almorávide
- 1227 Martirio de San Daniel y sus compañeros
- 1309 Los azafíes consiguen el poder gracias al apoyo aragonés
- 1415 Juan I de Portugal conquista Ceuta
- 1640 Ceuta decide no secundar la revolución portuguesa
- 1668 Portugal reconoce la españolidad de Ceuta
- 1704 Cercada por tierra, resiste a la Armada que tomó Gibraltar.
- 1812 La Junta de Ciudad pasa a ser Ayuntamiento Constitucional.
- 1859-60 Guerra de África y nueva delimitación territorial
- 1912 Supresión del Penal e instauración del Protectorado.
- 1956 Independencia de Marruecos
- 1960 La ONU estudia la descolonización sin incluir a Ceuta
- 1978 La Constitución Española refrenda la españolidad
- 1986 España ingresa en la UE y comienzan a llegar ayudas
- 1995 Promulgación del Estatuto de Autonomía



DOCUMENTOS QR

Donar pelo, donar alegría

Firma: Carmen González Rincón

Existen modas en cuanto a lo que comemos, cómo nos vestimos o qué sitios están de moda. Gracias a asociaciones como **Mechones Solidarios**, desde hace unos años donar pelo para la fabricación de pelucas es una tendencia cada vez mayor.

De media una peluca de cabello natural ronda los 1500 euros, precio que para muchos pacientes de cáncer, que a consecuencia de la quimioterapia han perdido el pelo, es imposible pagar. La asociación **Mechones Solidarios** contribuye a crear pelucas oncológicas empleando el cabello donado por personas de todo el país.

Si nos decantamos por donar nuestro pelo debemos tener en cuenta una serie de requisitos. La coleta a donar debe tener una longitud mínima de 30 centímetros, con ellas se crean pelucas de pelo largo para aquellas mujeres que intentan recuperar el aspecto que tenían antes de iniciar el tratamiento. La edad del donante no importa, pues también son necesarias pelucas para pacientes oncológicos pediátricos, solo se debe tener en cuenta que para los donante menores de 14 años la coleta debe medir 20 centímetros. No importa nada más, ni el color o si es liso o rizado. Se necesita pelo de todo tipo, incluso canoso o teñido.

Otra opción es la donación de una peluca ya fabricada. Esta peluca tras pasar por varios tratamientos: lavado, desinfección, rehabilitación y arreglos, podrá pasar a un nuevo dueño que pueda disfrutar. Quien recibe esta peluca, se compromete a donarla de nuevo cuando ya no le sea necesaria, de tal forma muchos enfermos podrán hacer uso de ella.

Además de **Mechones Solidarios** hay otras asociaciones como **Pekelucas** o **Pulseras Rosas**. No sólo recogen cabello o pelucas sino que ayudan a mujeres enfermas de cáncer con cheques solidarios para poder comprar una peluca oncológica

La base de datos de peluquerías colaboradoras de estas asociaciones **ronda las casi 1200 peluquerías, repartidas por todo el territorio nacional**. En nuestra ciudad, encontramos varias peluquerías que colaboran con esta causa, solo basta entrar en la web de **Mechones Solidarios** o **Peluca Solidaria** para conocerlas.

DANIEL RODRÍGUEZ

“Pasen:
línea de policía”



QOLUMNAS DE HÉRCULES

Inmigración ilegal: un problema de seguridad

Firma: Daniel Rodríguez Castillo

La inmigración ilegal, no solo es un problema de humanidad, sino también de seguridad. Por muchos motivos, todos ellos obvios. Pero hoy, solo me centraré en uno.

La proximidad de Marruecos a Europa, en concreto los aproximadamente treinta metros que cubre la valla fronteriza española en sus ciudades autónomas de Ceuta y Melilla, facilita y hasta fomenta, ese flujo humano de cadencia constante entre el Reino alauita y el “viejo continente”.

La frontera que separa la provincia de Nador de la Ciudad Autónoma de Melilla es de aproximadamente 9,6 Km y la que separa la provincia de Castillejos de la Ciudad Autónoma de Ceuta de 6,3 Km. En ambas fronteras hay instalada una triple valla fronteriza (dos vallas de 6 metros, propiedad de España, y una tercera de 2 metros, propiedad de Marruecos), para impedir la inmigración ilegal y el contrabando comercial hacia España y la Unión Europea. Existen así mismo pasos fronterizos destacando el de Beni Enzar en Melilla y El Tarajal, en Ceuta.

Los servicios de inteligencia han interceptado documentos del grupo terrorista de corte yihadista ISIS, proponiendo entrar en Europa camuflados como inmigrantes ilegales a través de “pateras” o por Ceuta y Melilla.

Una patera, un salto a la valla o una entrada a nado. Son algunas estrategias que diseña el Daesh y grupos afines para introducirse en Europa a través de España, según las informaciones de las que dispone la inteligencia española y el propio **FRONTEX (Agencia Europea para la Gestión de la Cooperación Operativa en las Fronteras Exteriores de los Estados miembros de la Unión)**. Todo ello figura dentro de la diversa documentación incautada en Libia y de escuchas en conversaciones intervenidas entre miembros del grupo.

Según explican los expertos, lo que barajan los terroristas no es necesariamente un “éxito total” en su misión de entrar: basta por ejemplo, con que la patera sea rescatada en alta mar y sus tripulantes llevados a tierra, o bien que resulten detenidos tras saltar la valla de melilla o cruzar a nado a Ceuta, y desde allí ser trasladados a un Centro de Internamiento de Extranjeros. Una vez en tierra española, la estrategia sería solicitar asilo aduciendo cuestiones políticas o como refugiado de guerra. Si no logran el permiso, aquellos que consigan permanecer en centros

de internamiento habrán sido previamente entrenados para escapar de ellos y comunicarse con Células que les ocultarían posteriormente. Y, si no consiguen escapar, podrían tratar de atentarse contra funcionarios y policías de estos centros.

Cabe recordar, que la inmensa mayoría de los inmigrantes irregulares que llegan a Europa, lo hacen sin documentación alguna, y que su identificación se complica aún más cuando proceden de estados fallidos, países con conflictos bélicos latentes o sin convenios de inmigración.

Además hay que reseñar, que Ceuta y Melilla son también zonas de paso de armas para terroristas.

“Las rutas que atraviesan el Estrecho siguen siendo muy utilizadas para el tráfico y la trata de seres humanos por parte del terrorismo yihadista.”

En definitiva, existe una realidad que es la preocupación porque los yihadistas puedan utilizar las avalanchas para entrar a Europa. Uno de los hechos que más barajan, es la extrema violencia con la que actúan los subsaharianos asaltantes y que “no es improvisada”. La huida de combatientes del Daesh de Siria, entre ellos los que procedían de Marruecos y otros países del Sahel, es un asunto que preocupa también a los responsables de la seguridad; ya que se trata de terroristas entrenados en el uso de todo tipo de armas y explosivos, que podrían aprovechar los saltos y avalanchas como los ocurridos recientemente, **para entrar en Europa a través de las ciudades de Ceuta y Melilla**. Se pone de manifiesto que estos individuos están en posesión de documentaciones falsificadas de última generación con las que, llegado el momento, podrían acceder a la península y, por ende, al resto de Europa.

En cuanto a la relación que el terrorismo islamista pueda tener con las mafias de tráfico de seres humanos que actúan en Ceuta y Melilla, pone de manifiesto que se ha demostrado en los casos de Italia y Grecia, indicando que algunos de los que lograron atravesar las fronteras, participaron en atentados tan sanguinarios como los de París o Bruselas. Hay que recordar que desde hace ya algunos meses los subsaharianos que intentan asaltar el perímetro fronterizo utilizan palos que, como bates de béisbol, han sido fabricados por ellos mismos; garfios; cizallas; armas blancas,

etc..., cuestionándose los motivos que llevan a las mafias a “entrenar” a los inmigrantes para que, ante la presencia de las Fuerzas de Seguridad del Estado, actúen con la mayor violencia posible, ya que si de lo que se trata es de ganar dinero con el tráfico de seres humanos, lo único que pueden lograr con actitudes como estas (de gran violencia) es un reforzamiento de las medidas de seguridad, lo que iría en contra de sus intereses.

Por ello, algunos expertos sospechan que la larga mano del yihadismo, en este caso la de **Al Qaeda del Magreb Islámico (AQMI)**, y la del **Daesh**, puede estar, aunque sea de forma embrionaria, detrás del aumento de la violencia, uno de los genes de la propia existencia de las bandas islamistas, insistiéndose en el hecho de que el coordinar ataques en una u otra ciudad responde a estrategias que parecen superar las que puedan diseñar los traficantes de seres humanos, tan delincuentes como los terroristas, pero con un perfil muy distinto. De hecho, no hay que echar en el cajón del olvido, que incluso han empleado botellas rellenas de heces, orina, cal viva... como si de una “guerra biológica” se tratara o como si de una batalla de la Edad Media fuera. Si hacemos un ejercicio de memoria histórica, esas formas de operar, nacen desde la antigüedad, desde el nacimiento del ser humano. Envenenaban por ejemplo, las puntas de sus flechas con heces de animales o restos contaminados para matar animales. Luego pensaron, que si eso valía para los animales, también valdría para las personas...del mismo modo, envenenaban el agua a través de los pozos, lo que pasa es que en aquellos tiempos, todavía existía el honor (hoy en día se han perdido muchos valores), y ganar una guerra a golpe de diarrea, estaba muy mal visto; y así, un largo etc.

Y si seguimos con el mismo sentido en el que se centra el presente escrito, no debemos olvidar tampoco que las rutas que atraviesan el **Estrecho de Gibraltar** y que llegan a nuestras costas, siguen siendo muy utilizadas para el tráfico y la trata de seres humanos por parte del terrorismo yihadista. Resulta evidente que los importantes ingresos que produce el tráfico de personas no han sido pasados por alto por el yihadismo. Este tipo de comercio se ha identificado en los últimos años, primero porque **España tiene una situación estratégica privilegiada y de fácil acceso desde el norte de África a Europa**; segundo, porque reporta unos beneficios ingentes; y tercero por ser **una de las formas más eficaces de introducir en Europa terroristas sin que sean detectados**.