

# la **R**evista

DOMINGO  
15 DE JUNIO DE 2003

Suplemento dominical de **Diario de Ávila**

## Así mueren los vetones



La Fundación del Patrimonio Histórico ha recreado el ritual de la guerra y de la muerte en los castros célticos de Ávila. El de la Mesa de Miranda, en Chamartín, ha sido escenario de una batalla teatral entre clanes vetones y de la representación de un ceremonial funerario. Todo con un objetivo: promocionar el arqueoturismo **4 y 5**

### “AÚN ENCONTRAMOS MUCHAS BARRERAS”

Entrevista con el responsable  
de la ONCE en Ávila, Fernando  
José del Pozo Pérez **3**



### LAS PULSACIONES DE LA CIUDAD

‘La Revista’ pone en hora el reloj de  
la capital abulense retratando los  
ritmos de un día cualquiera **6 a 11**

### ‘COACHING’: EL ÉXITO COMO META

La última moda que llega a  
España. Así funciona la figura  
del entrenador personal **18 Y 19**

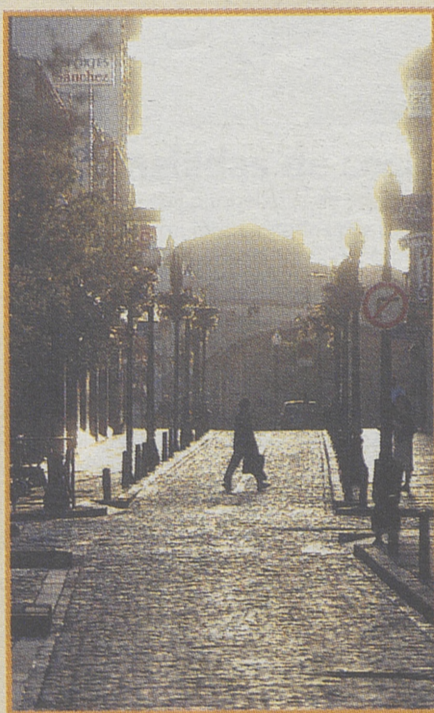
## LA REVISTA

## ÍNDICE

**Artículo.** Serafín Sánchez rescata del olvido las modas y forma de vida del Ávila de hace 20 años. Pág. 2.

**Francisco José del Pozo.** 'La Revista' habla con el director de la agencia de la ONCE en Ávila sobre barreras arquitectónicas y el proceso de adaptación de sus afiliados a una vida sin imágenes. Pág. 3

**Rememorar el pasado.** Las guerras de los celtas y los rituales funerarios, recreados en un montaje cinematográfico para promocionar el turismo en los castros. Pags. 4 y 5.



**Los latidos de la ciudad.** Ponemos a cero los relojes y tomamos el pulso a una jornada de un día cualquiera en la capital abulense. Fábricas desperzándose, niños saliendo del cole, apertura de comercios, silencioso mediodía, el estrés del tráfico en una pequeña gran ciudad... Págs. 6 a 11.

**Crónica Gráfica.** La marcha de Pronisa; el nuevo Centro de Recepción de Visitantes; novedades sobre los futuros aparcamientos o la Ronda de las Leyendas. Pas. 12 y 13.

**Crónica negra.** Spiderman también estuvo en Ávila; la bronca se preparó en casa de la Ambrosia. Págs. 14 y 15.

**Informática.** Roland Garros en la PlayStation2; el protagonista de la semana: un gusano llamado Bugbear. Págs 16 y 17.

**Coaching.** Un entrenador personal para definir objetivos y buscar un camino perfecto. Pág. 18 y 19.

**Domingo del Prado.** El Certamen de Pintura Rápida invadirá Ávila. Pág. 20.

Foto de Portada: ARQUETIPO

Medalla de Oro de la Provincia  
Fundado en 1888 con la cabecera de EL ECO DE LA VERDAD.  
El 24 de noviembre de 1898 pasó a llamarse EL DIARIO DE ÁVILA

EDITA: DIARIO DE ÁVILA, S.A.

Editor y Presidente:  
Antonio Méndez Pozo

Director:  
Carlos F. Aganzo  
Redactores Jefes: Pablo Serrano Mancebo (Información)  
Juan Carlos Huerta Abargues (Suplementos)  
Jefes de Sección: David Casillas Abejón y Javier Martínez García.  
Delegaciones: Ávila: María Montjas Eleta, Arenas: Javier Iglesias Lacaba.  
Jefe de Informática y Sistemas: Vicente García García.  
Jefe de Publicidad: Alberto Herrero Moro  
Gerente:  
Alfredo Blasco Nuñ

promecal  
PROMOTORA DE MEDIOS DE CASTILLA Y LEÓN

Consejero Delegado:  
Gregorio Méndez Ordóñez  
Direcciones Generales:  
Prensa: Jesús Ángel Bueno Ordóñez (Adjunto Consejero Delegado)  
Impresión y SS.GG.: Javier Gutiérrez Glez. Administración: M. Ángel Arnaiz Lozans.  
Comunicación: Rafael Monje Alonso  
Subdirecciones Generales:  
Impresión y SS.GG.: Lorenzo Matías R. Administración: J. Manuel Sáenz de Cabezón  
Directores Departamento: Luis Santos Sánchez (Informática), Álvaro Miguel Orense (Financiero Prensa)  
y Daniel Méndez Primo (Financiero Televisión)



## Ávila en los años 80

Serafín Sánchez González

FUE una época que no ha muerto. Un look que significaba juventud para los que pertenecemos a aquel espacio al parecer desvanecido. Ha pasado el tiempo y, sin embargo, parece que fue ayer. Parece mentira que haya pasado tanto tiempo, uno no se cree que pueda pasar tan aprisa. Miro los lugares cuando salgo en mis paseos de rememoración y añoranza y me saben siempre a los mismos; me saben a formidable y anacrónico encuentro. Algunos han cerrado y ya no existen. Pero yo me acuerdo como si estuvieran ahí, como siempre, me los figuro esperando a que entremos o a que nos recreemos en ellos, determinándonos la vida, caracterizándonosla. Distraigo la imaginación y la gente no está. Aquella gente de entonces ha desaparecido y ha sido sustituida por otras personas asiduas en los lugares y en las plazas, donde siempre hay vida, risas y voces mezcladas. Marcho dejándome guiar por los recuerdos, que son míos. El aire azul y limpio, la polinización de estas fechas de finales de mayo, el verdor agreste de los campos en las afueras, salteado por un puntillismo exagerado de amapolas cándidas, de colorados pétalos que oscilan a cada vaivén mareante del viento primaveral, la lluvia de flores marchitas y semillas blancas abandonando las cuajadas ramas de los árboles en las aceras y viajando en remolinos de tibia brisa perfumada hacia alguna parte incierta, arrastradas por el capricho de esa brisa sofocada y el ajeteo imparabable de la vida; todo ello dejaba a los cuerpos con una sensación conocida de agobio y placer demorado ante los exámenes finales y la posibilidad de liberarse pronto de la tensión acumulada, cuando finalizaran los mismos y las tardes nuevas y vigorosas llegaran al fin, junto con la noche, dispuesta y apetecida, cargada de alcohol y tabaco emboquillado, de amigos bulliciosos y de esa última víctima de las palabras anunciadas con la precipitación del deseo y la torpeza de un engaño, esa última promesa de amor, vulnerable y humilde.

Aquellos años, en los que la seudoelegancia del zapato bicolor, el cárdigan rescatado a su vez de los años sesenta, los cuellos en alto, existencialistas, y el calcetín blanco con zapato oscuro, marcaban el escenario

Se llevaba la tónica y el Larios con coca-cola, la música de Modern Talking, 'You're my heart, you're my soul'

de una vida pletórica y llena de romanticismo. A mí me gustaba mucho ponerme unos vaqueros negros que tenía, muy gastados y casi nevados, conjuntados con una blusa blanca y vaporosa, que ya no sé dónde estarán, aunque no creo recordar que los haya tirado o que los haya hecho ella, mi madre; en aquella época en que las madres a uno le gobernaban la ropa. Otras veces gustaba de vestirme con americana o chaqueta de lino o cazadora de bolsillos al pecho, recta y larga, atada hasta arriba, para los fríos de la madrugada y la destemplanza que producían los excesos. Se llevaban los trajes chaqueta en raya diplomática, las corbatas en negro o rayadas, las camisas negras. Se llevaba el bitter y las melodías de Eurythmics, 'Miracle of Love', se llevaban los reservados, donde los cuerpos yacían apretados en la penumbra cómplice de los rincones, tendidos en mollares sofás -que se hundían a nuestras espaldas-, a veces manchados de bebidas y agujerados por la lumbre de los cigarrillos descuidados en ese instante impetuoso e inaplazable de la lujuria. El denso perfume de los cabellos se mezclaba con el olor del humo del tabaco y el polvo apelmazado filtrado entre la lana de la moqueta. Eran los años 80. Y Ávila, la misma pero distinta a la Ávila de Santa Teresa y San Juan de la Cruz. El mercado Grande para mí seguía siendo un misterio a pesar de haber contado mil veces las losas de la plaza en mis tiempos de estudiante aplicado en el Colegio Diocesano, cuando salíamos todos en tropel a que nos diera el aire, o a comernos el bocadillo en el recreo, o simplemente a caminar y recrear la caída del sol por detrás del Paseo del Rastro antes de la hora reglamentada del regreso, en que había que volver a meterse en un opresor «Estudio» inundado de cabezas enfiladas que leían, pensaban, recordaban o miraban su propio rostro en

los ventanales oscuros, sin lograr ver más allá que su propio aburrimiento y la insulsez de un deber que probablemente no conduciría a ningún futuro depurado y lujoso. La muralla imponente, como una presencia soñada, como un fantasma renacido en un sueño despierto, como una aparición amarillenta en la noche, habitada de maravillas insabibles del pasado, y ante la que uno no acaba de asombrarse y acostumbrarse nunca.

Ávila defendida. Ávila histórica y circuncirca de su propia leyenda; de martirios, de reyes que vinieron, de judíos infamados, de sentencias de muerte en elevadas hogueras encendidas. Construyendo al amor, circuyendo vidas, viendo pasar las edades, envejeciéndolas con su indiferencia de piedra mientras, por otro lado, su cuerpo inmutable y frío pervive intocado a través de los siglos, no afectado siquiera por la calumnia del tiempo y la desfachatada premura de la decrepitud, que todo lo quiere estragar antes de tiempo, despojándolo de aquella belleza insultante y fugaz como un campo flagrado y efímero de amapolas rientes.

Se llevaba la tónica y el larios con coca-cola, la música de Modern Talking, 'You're my heart, you're my soul'. Fue una época que no ha muerto porque todavía queda guardada en memorias desveladas y lúcidas (lúcidas en cuanto que exentas de contaminaciones y otras corrupciones que la modernidad engendra; yo no me renuevo, por tanto muero con la carga tan grande a cuestras de mi pasado, para mí cualquier tiempo pasado fue mejor; renovarse es desecharse, ...destruir los ejemplos de felicidad antigua, arriesgarse a no tener identidad, es un como flotar en la incertidumbre de un futuro que no podrá llegar a afirmarse si alguna vez será...), que se resisten a enflaquecer frente a los acontecimientos convulsos de un presente peor que el pasado, o un porvenir, un mañana más infortunado que tal vez nos aguarde a cada uno de los que fuimos y ya no somos.

Se llevaba a mí me encantaba 'Mis you', de Haddaway y lo bailaba con ella cuando me aburría de besarla. Ahora, sin embargo, vivo en un déjà vu eterno e inquieto, un presente que parece pasado.

FERNANDO JOSÉ DEL POZO PÉREZ • Director de la agencia de la ONCE en Ávila



Fernando José del Pozo Pérez, en la sede que la ONCE tiene en el Paseo de San Roque. / ENRIQUE LUIS

## “Una persona que se quede ciega puede ser autónoma en tres meses”

J. L. ROBLEDO

DESDE agosto del año 89 el valisoletano Fernando José del Pozo Pérez es el director de la agencia administrativa de la ONCE en Ávila, organización en la que lleva trabajando desde hace 18 años y que en la actualidad cuenta en la provincia con más de 260 afiliados, de los 51 se dedican a la venta del cupón.

**¿Qué requisitos se deben cumplir para entrar en la organización?**

Hay que tener una agudeza visual menor de un décimo de parte en la escala de Wecker, o tener un campo visual menor a diez grados. Cumpliendo estos requisitos, y tras el reconocimiento oftalmológico correspondiente, cualquier persona puede afiliarse a la organización.

**¿Cuál es el primer servicio que se encuentra una persona que acaba de afiliarse a la ONCE?**

Lo primero es una entrevista con un trabajador social en la que se les explica los distintos servicios de los que dispone. Éstos van desde la atención y educación temprana, tratamientos dirigidos a niños pequeños y bebés, hasta planes que se desarrollan duran-

te toda la etapa educativa de los niños, pasando por otros destinados a la formación laboral. Al mismo tiempo, tenemos otros específicos de adaptación a puestos de trabajos para personas que en un momento determinado les surge un problema visual, ya sea por un accidente o por una enfermedad. Además, contamos con

*«Aunque en los últimos años se ha avanzado bastante y en la actualidad se sigue trabajando, Ávila continúa teniendo muchas barreras arquitectónicas»*

los programas de rehabilitación integral, en los que por un lado se trabaja en la rehabilitación visual, y por otro, en la personal. En la

primera, que nosotros la hacemos en Salamanca, el objetivo es que la persona, mediante la aplicación de una serie de técnicas, pueda aprovechar la visión que tenga, mientras que la segunda está dirigida a lograr la autonomía, es decir, a aprender a manejar el bastón, a moverse por la calle...

**¿Cuál es momento más duro para una persona que por accidente o una enfermedad pierde la vista?**

Al principio, cuando le comunican que es irreversible. Este momento es el más duro y cuando la persona necesita más ayuda. En muchos casos es necesario ponerse en manos de un psicólogo, ya que por lo general la gente tarde mucho en aceptar su nueva situación. De todas formas, con planes adecuados, una persona puede llegar a ser autónoma en dos o tres meses. Después se tiene que enfrentar con el grave problema que supone para los invidentes acceder a un puesto de trabajo

**¿Son fundamentales los perros guías?**

Las personas que utilizan perros deben tener mucha orienta-

ción. El perro te salva los obstáculos, pero el que conduce es la persona.

**¿Es Ávila una ciudad que se acuerda de sus vecinos ciegos?**

Aunque los últimos años se ha avanzado bastante, y en la actualidad se sigue trabajando, Ávila continúa teniendo bastantes barreras arquitectónicas. Afortu-

*«Arévalo es uno de los lugares que más suerte tiene en el sorteo del cupón. Hasta cinco vendedores han repartido en los últimos años el primer premio en esta ciudad»*

nadamente, los árboles, papeleas, bancos y demás mobiliario urbano se están alineando, lo que facilita mucho la movilidad

de los invidentes. Somos conscientes de que Ávila, por el enorme patrimonio histórico que atesora, no tiene las ventajas que ofrecen otras ciudades más modernas.

**¿Cuál es el premio más importante que ha dejado el cupón en la provincia?**

Fue en febrero del 2001 cuando el *cuponazo* dejó 600 millones de pesetas en la capital. De todas formas, Arévalo es uno de los lugares que más suerte tiene. Hasta cinco vendedores han repartido en los últimos años el primer premio en esta ciudad.

**¿Qué requisitos deben cumplir las personas que quieren vender el cupón?**

Todos los afiliados pueden ser vendedores, aunque cada población tiene un número de plazas determinadas que hasta que no quedan vacantes no pueden cubrirse.

**¿Colabora la ONCE con otros colectivos de personas discapacitadas?**

Sí, a través de su fundación la organización destina el 3 por ciento de sus ingresos para ayudas a otros colectivos.

# Reabierto por defunción

F. J. RODRÍGUEZ

El castro de la Mesa de Miranda ha vuelto a tomar vida. Por unas horas un grupo de actores ha escenificado la vida y la muerte en este histórico rincón de la provincia. Estas escenas servirán de base para el montaje cinematográfico que se ofrecerá en el aula arqueológica de Chamartín, municipio donde se encuentra el yacimiento.

La empresa Arquetipo monta en la actualidad el aula. El edificio que albergará este nuevo servicio didáctico se levanta sobre las viejas escuelas, en el centro de esta localidad serrana. Los actores que participaron en el rodaje pertenecían a dos grupos de teatro de Madrid y Zaragoza. Algunas de las armas que portaron son originales del castro, recuperadas en las excavaciones realizadas hace décadas. Una de las escenas rodadas es una lucha entre dos tribus, en el campo de piedras hincadas que da acceso al primer recinto del castro. En el enfrentamiento se produce la muerte de un guerrero. El dolor de las familias y el traslado del cadáver desde el primer recinto hasta la necrópolis completa otra de las escenas. En este lugar se confeccionó una pira funeraria para incinerar el cadáver. Posteriormente las cenizas se recogieron en una vasija de barro y se realizó el enterramiento. También se grabaron tomas de distintos oficios de la época, en un recorrido por las actividades cotidianas en la vida de una ciudad vetona.

**REHABILITAR.** El castro de la Mesa de Miranda ha experimentado en los dos últimos años un importante cambio por las inversiones que ha recibido. Y ha sido fundamentalmente la Fundación del Patrimonio de Castilla y León la entidad que ha realizado el mayor esfuerzo inversor, junto con la Diputación Provincial, el ayuntamiento de Chamartín y la propia Junta de Castilla y León. Gracias al dinero aportado por la Fundación se ha podido rehabilitar una parte de la muralla (torres de acceso al primero y segundo recinto). También se ha instalado una pasarela de madera y hierro para salvar una de las puertas que fue cegada por los propios vetones. En el recorrido se ha optado porque esta puerta se utilice como salida del primer recinto. En las zonas de la muralla restaurada los nuevos sillares incorporan un pequeño agujero relleno de silicona con pintura, para que la zona restaurada se diferencie de la parte de la muralla que se mantenía en pie. La Diputación ha instalado también en todo el recinto carteles explicativos, que ofrecen una visión conjunta para el visitante neófito.

Con todas estas inversiones se ha dado el primer paso para acondicionar el yacimiento. Pero se ne-

Las tribus vetonas volvieron por unas horas a 'ocupar' el castro de la Mesa de Miranda. Fue una visita ficticia, realizada por grupos de teatro que pretendían recordar la vida y la muerte de estos antepasados nuestros. La escenificación fue grabada para un vídeo que se pasará en el aula arqueológica de Chamartín. La Fundación del Patrimonio de Castilla y León ha realizado un gran esfuerzo inversor, tanto en el montaje del Aula Arqueológica como en la restauración del castro



El cadáver del guerrero es transportado por miembros de la tribu para ser incinerado. / ARQUETIPO



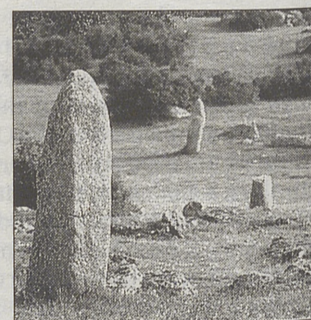
Imagen en la que se recrea la cremación del guerrero muerto en la batalla. / ARQUETIPO

cesitarán nuevas inyecciones económicas para terminar de impulsar este recinto como recurso turístico, respetando su integridad natural e histórica. Una de esas necesidades es un aparcamiento a la entrada del castro. La actuación se podría completar con la creación de un área específico para poder

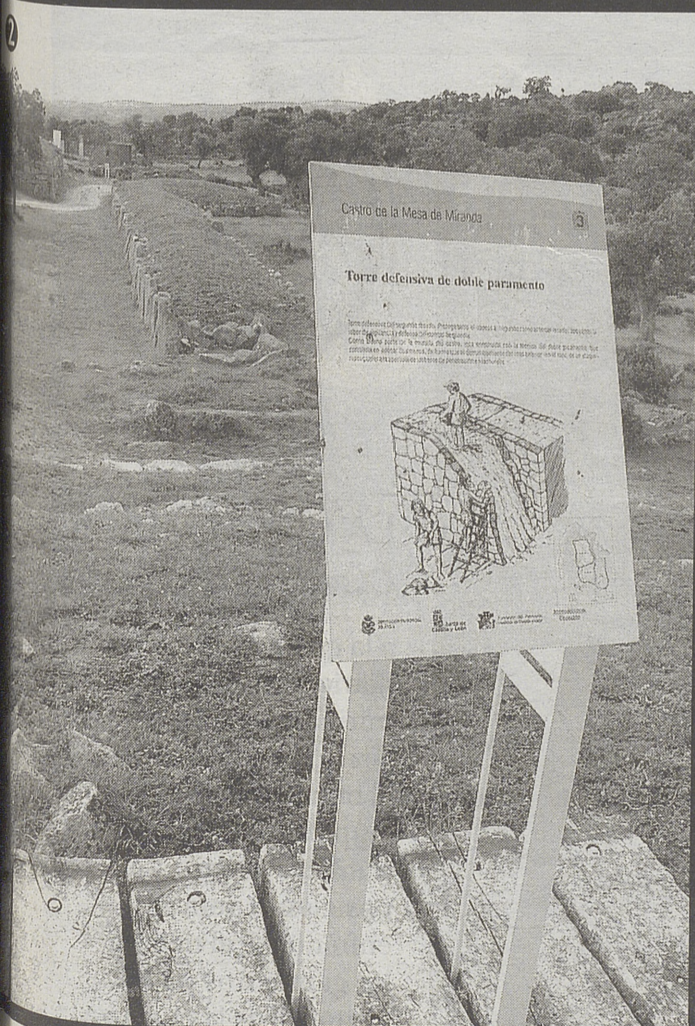
comer. El acondicionamiento del camino de acceso, así como la señalización del mismo hasta llegar al castro, son otras necesidades urgentes que reclaman los numerosos visitantes que se acercan hasta este yacimiento. El auge del turismo cultural y natural hace prever un incremento considerable de los

visitantes en los próximos años, especialmente una vez que el aula arqueológica esté en funcionamiento. La iniciativa privada también tendrá que dar sus pasos puesto que en estos momentos Chamartín no dispone de ningún tipo de servicio turístico (bares o restaurantes).

## ● Astronomía ●



Un estudio realizado por la arqueóloga Isabel Baquedano pone de manifiesto la similitud que presenta la disposición de las estelas funerarias del castro de Chamartín y la Constelación de Orión. Esta investigadora defiende que la posición de las estelas guarda relación con las alineaciones de salida y puesta de sol en días tan señalados desde el punto de vista astronómico como los solsticios de invierno y de verano, que coincide con las principales fechas del calendario céltico. El lugar ocupado por las sepulturas en cada una de las seis zonas de enterramiento no es fortuito sino que está vinculado a la cultura astronómica.

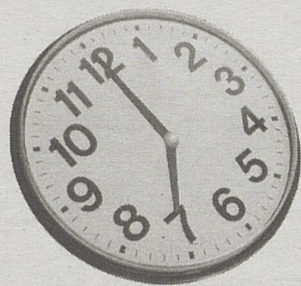


**1.** Tres visitantes acceden al segundo recinto del castro a través de la puerta en la que se encuentra el cuerpo de guardia. **2.** Cuerpo de guardia visto desde la torre defensiva de doble paramento, restaurada recientemente por la Fundación del Patrimonio. **3.** Tumba, se supone que de grandes personajes vetones, restaurada en las últimas actuaciones realizadas. **4.** Torres defensivas del primer recinto. Entre ellas se observa la escalera instalada recientemente para salir del núcleo principal del castro, que suponía el primer recinto. Tanto en la restauración del parque como en la construcción y equipamiento del aula arqueológica ha intervenido la Fundación del Patrimonio Histórico de Castilla y León. La Diputación ha realizado los trabajos de la señalización del Parque y el Ayuntamiento las obras del aula arqueológica. / ENRIQUE LUIS

# el álbum de la ciudad

Ávila no es sólo un escenario histórico atrapado en los catálogos de las agencias de viaje. La ciudad amurallada es también el organismo vivo que cada día se yergue empujado por el atlas de la cotidianidad. Ávila tiene sus ritmos, sus horas locas, sus fisonomías insólitas. Éste es el álbum de un día en la ciudad.

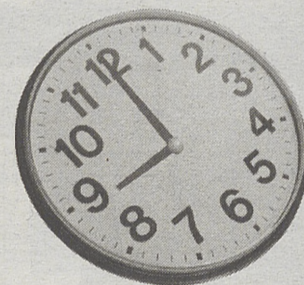
Textos: JUAN CARLOS HUERTA  
Fotos: PABLO REQUEJO/ENRIQUE LUIS



07:00

## EL ULULAR DE LAS SIRENAS

solía marcar el inicio de la jornada en la fábrica. El ritual se repite desde hace siglos, los engranajes no se detienen ni para dar la bienvenida a los primeros rayos del sol. Los trabajadores se desperezan en los coches, sobre asientos idénticos a los que sus compañeros del turno de noche acaban de ensamblar. La fábrica inicia otra singladura en el cabotaje de la rutina



09:00

## LA CIUDAD ES COMO UNA DAMA

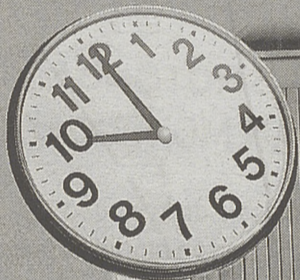
a la que hay que acicalar a diario. Todo en ella es un miriñaque que se teje a la vez que se desteje. Frente al bucle homérico, los empleados de las obras públicas toman posiciones para enfrentarse al tiempo, a los gamberros y a los santones de la chapuza



09:00

## APENAS SE HAN DESPERTADO

de sus sueños perdidos y ya se adentran en la fantasía coloreada de las aulas. La algarabía incombustible de los niños pugna con la sinfonía de la nidada, y los hombres y las mujeres se encaminan sin mirar atrás hacia la batalla de las calles, solitarios como en los comienzos de todo. Una bocera seca junto a la comisura de los labios recuerda el último beso en un zaguán con olor a desinfectante



10:00

## ES LA HORA DE DESVELAR

la entrada al comercio, el lugar donde los sueños pueden hacerse realidad, el espacio donde el hombre recrea el atavismo del trueque, poniendo a prueba las reglas no escritas de un uso consuetudinario donde no caben ni el engaño ni la usura. El pliegue de la verja prologa el tráfigo propio de la calle de los mil escaparates, regada por un sol que camina de puntillas entre las casas

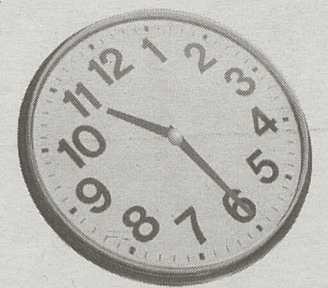


11:00

## EL FLOREO DE LA BARRA

se mezcla con la humeante danza de los cafés. A estas horas, los bares se pueblan de gentes que interrumpen su trabajo en la oficina, lugares donde se pergeñan negocios inmobiliarios, se cruzan miradas, tintineo de

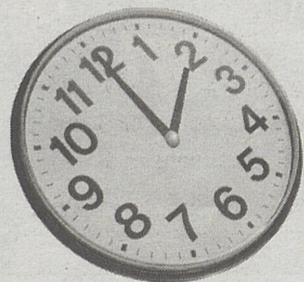
monedas, patatas a dos salsas amenazando el azul de la impostura, secretos a voces, azares y pericias, la esquina de los mentideros donde el vino orbita en los estómagos vacíos... El reloj, puntual, marca el paso de la mañana acallando la amnistía



11:30

### A MEDIODÍA, EL HOSPITAL

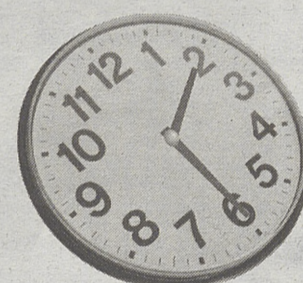
es un hervidero de razones para relativizarlo todo. Ni siquiera la odisea de los aparcamientos exaspera a los visitantes. Nada es más importante que el resultado de una biopsia, la primera ecografía, ese cadáver sin despedirse, el vagido del primer nieto, el reencuentro de los familiares en la última cena del dolor, la lista de espera, la sangre fácil. El hospital Nuestra Señora de Sonsoles es una Kaaba de aluminio



14:00

### HAY UNA HORA EN LA QUE

Ávila se convierte en un sucedáneo prosaico del Madrid de los atascos, en una metrópoli en pequeño: se vocifera, los hombres bracean a través de las ventanillas, insultan a las mujeres, los pasos de peatones son tan peligrosos como una explanada de Gaza, el bus azul, ambulancias Gredos, los escolares atestando los coches... A las dos de la tarde, Ávila toma la alternativa como ciudad urbana



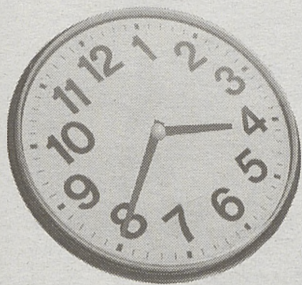
14:30

### LAS ROTONDAS HAN MODIFICADO

el paisaje de la ciudad. La mayoría son glorietas poco gloriosas. Las hay con fuente, como en las grandes ciudades; las hay tan ridículas que más que un giro propician un autogiro; y las hay tan familiares como la del Carrefour. Por ella pasan a menudo centenares de abulenses que apenas reparan en la proximidad de la Escuela de Policía, antes omnipresente y hoy tan familiar como un primo lejano recién llegado de América



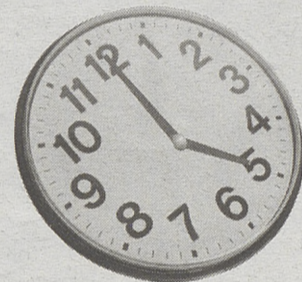




15:40

## EL SOL SECUESTRA

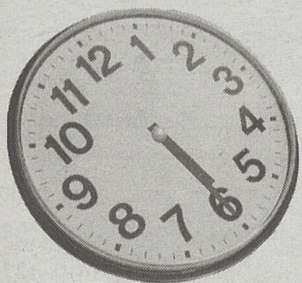
la ciudad, la abraza con sus rayos implacables, límpidos como la atmósfera de las cigüeñas. Ávila está en silencio, meditando sus eternidades castellanas; igual da que sean solariegas, igual da que sean gélidas y cortantes como esas nevadas secas de enero. Ávila está en silencio, como un elefante marino varado en las antípodas



17:00

## A LAS CINCO

de la tarde reabren las tiendas. Es la hora de pasear por la calle de los comercios, que es como los abulenses denominan a Reyes Católicos. El centro comercial abierto sigue siendo una ilusión, pero los vecinos hacen lo indecible por sentirse ciudadanos del 2003, con su bolsa de marca bajo el brazo, aunque la calle se acabe pronto y ya sólo queden tallas imposibles en los anaqueles

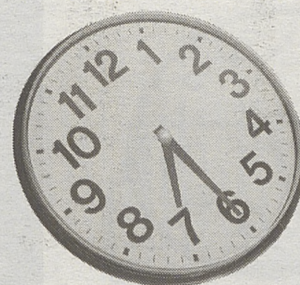


18:30

## ÁVILA RECOBRA

el pulso a partir de las seis de la tarde. El Grande y su discutida remodelación dan para discusiones bizantinas, exégesis arquitectónicas y retóricas políticas; pero la plaza, desde su muda desnudez, se recuesta al sol para que los abulenses la pueblen y revivan a diario, hoy más que nunca, foro de encuentros y juegos, web de una España sin puertas más allá de la Muralla

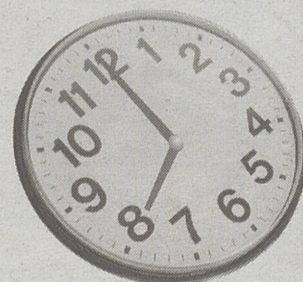




19:30

### CON LA MERIENDA

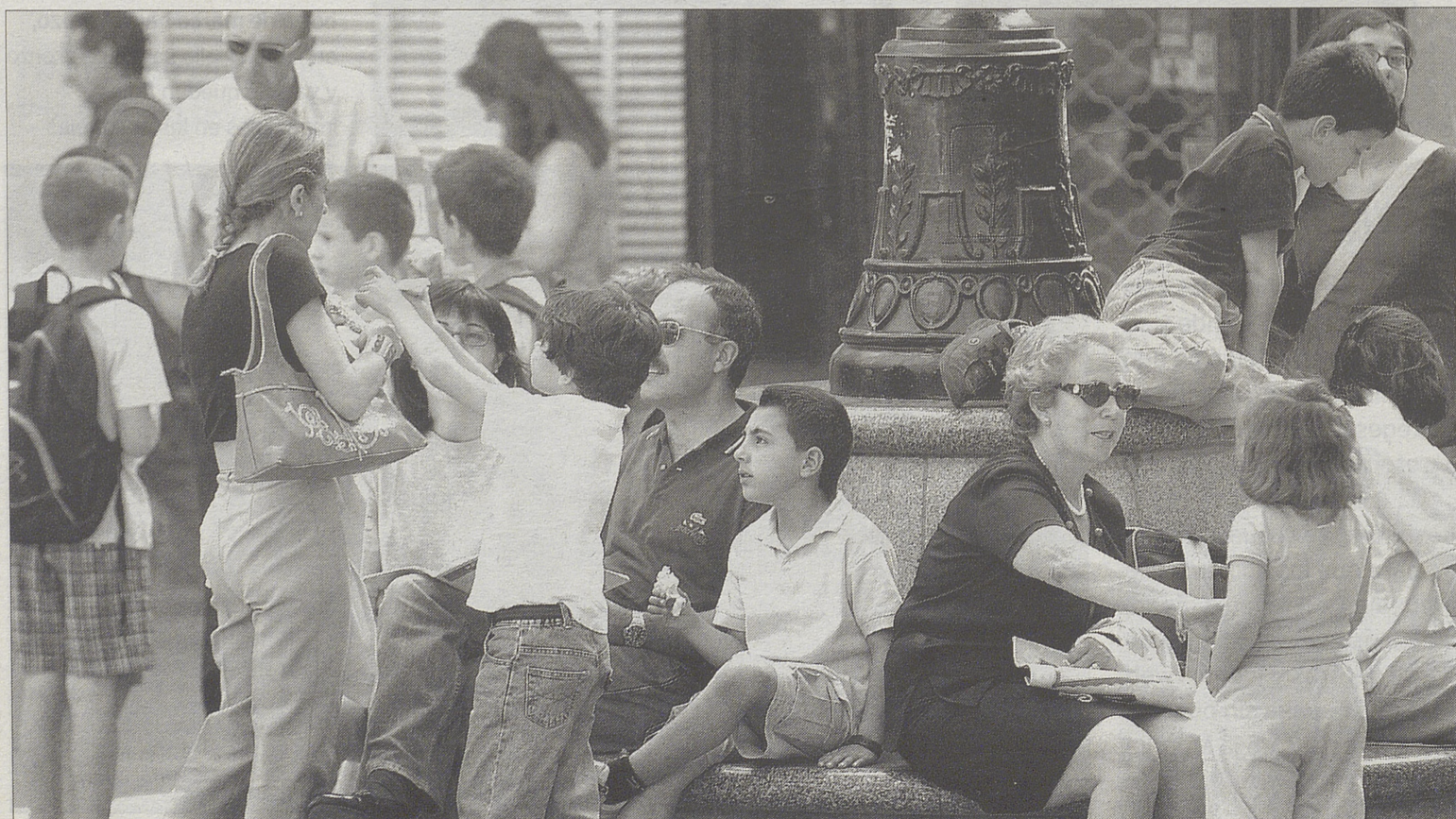
en los talones, los niños buscan sus tesoros escondidos al margen de la presencia del adulto. La puerta del Alcázar enseña los dientes de la historia, pero ellos reconstruyen sus alcázares de mentiras, más verosímiles que el lenguaje corrompido de ese más allá que resuena grave en los soportales

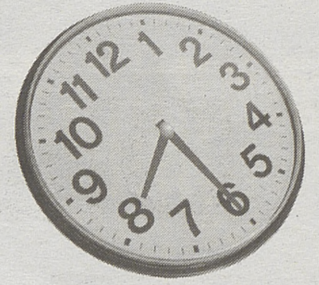


20:00

### EN PLENO CORAZÓN

del casco histórico, hay una plaza recoleta que recuerda a los viejos rollos de los pueblos justicieros. Sin embargo, aquí no hay otro juicio que el de la certeza de sentirse vivo, mientras el verano impone sus espejismos. Hoy no hay sitio para que los niños roten en esta glorieta donde la timidez primigenia del reencuentro aflora en los domingos mortecinos del invierno

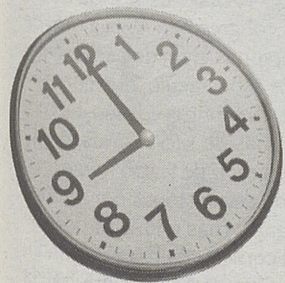




20:30

**OCHO Y MEDIA DE LA TARDE**

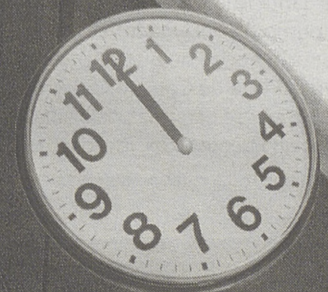
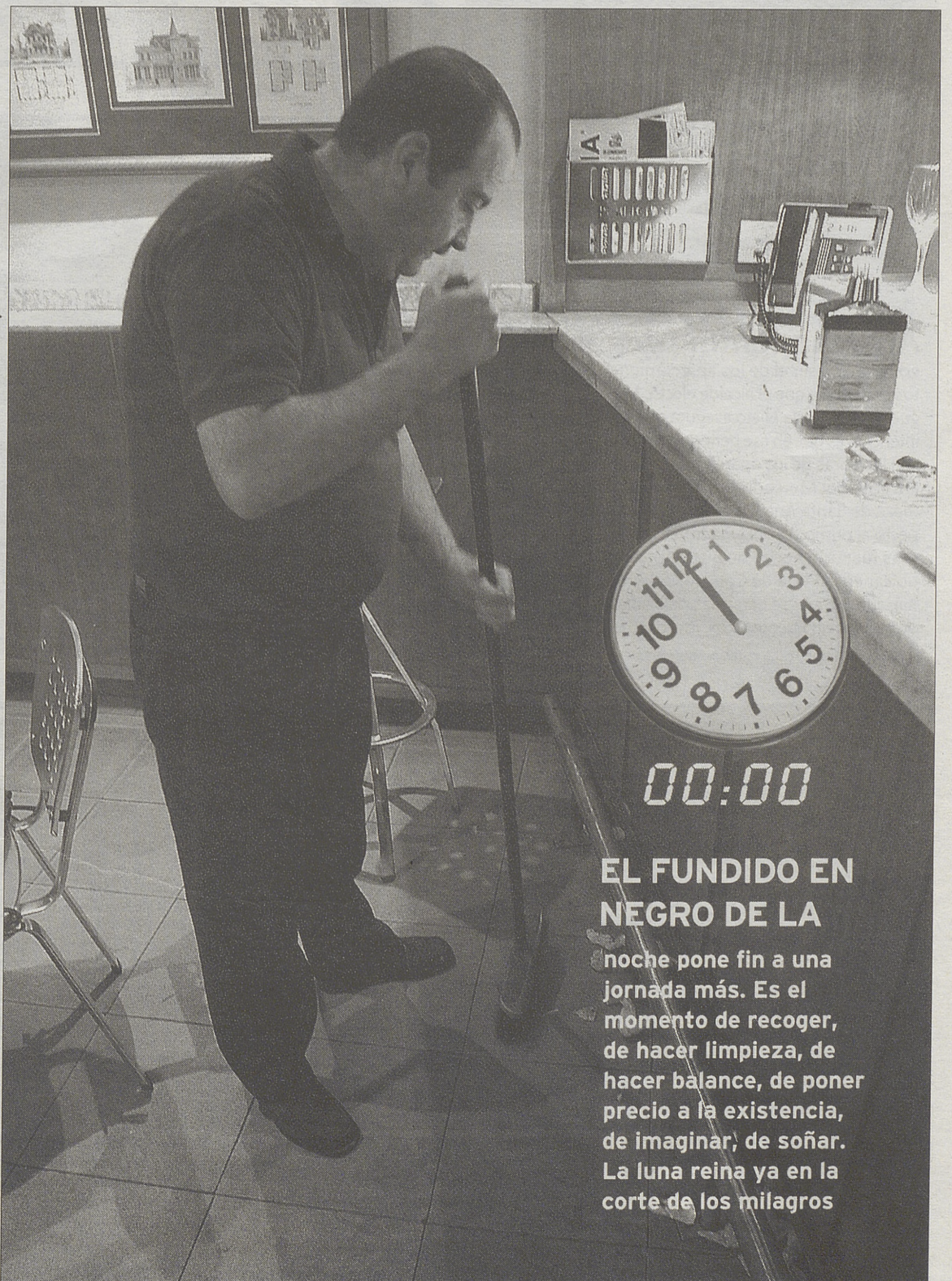
El cierre de las persianas es también el momento de la clausura de la actividad laboral. La calle, llena de papeles, de cáscaras de pipas, de manchas recalentadas por la canícula. Las pestañas de la Ávila laboriosa se entornan lentamente. Minutos después despertará la ciudad ociosa, liberadora, la Ávila del crepúsculo estival, la ciudad sin telón



21:00

**ES EL MOMENTO DEL REFRIGERIO**

veraniego, de la charla reposada mientras los vencejos hacen piruetas imposibles junto a paredes y tejados. El aire cálido aletarga la ansiedad



00:00

**EL FUNDIDO EN NEGRO DE LA**

noche pone fin a una jornada más. Es el momento de recoger, de hacer limpieza, de hacer balance, de poner precio a la existencia, de imaginar, de soñar. La luna reina ya en la corte de los milagros

## CRÓNICA

## Gráfica



JUEVES  
5

**Verano musical.** El Ayuntamiento aprobó el jueves el programa de fiestas para el verano en el que se invertirán 274.130 euros, un 10% más que en 2002. Los actos previstos tendrán lugar entre el 11 y el 20 de julio y acercarán a la capital abulense a un buen puñado de grupos del panorama nacional, tales como Hombres G, La Cabra Mecánica, Amaral, Sergio Dalma, El Consorcio o Medina Azahara. De estos, sólo será gratuito el concierto de Sergio Dalma, que cantará en el Mercado Chico, aunque el resto tiene precios muy económicos. Las casetas, que volverán a instalarse junto a la Plaza de Toros, se abrirán el 14 de julio.

VIERNES  
6

**Aparcamientos.** El año 2004 puede ser el de los aparcamientos en Ávila ya que el alcalde electo, Miguel Ángel García Nieto asegura que su intención es que en ese periodo comiencen las obras de los aparcamientos del entorno del Mercado Chico y el de la Plaza de Santa Ana. Una novedad respecto al primero es que cada vez cobra más fuerza el hecho de que se pueda ubicar en la Plaza de Concepción Arenal, aunque aún se baraja la posibilidad de que sea en Fuente el Sol. /ENRIQUE LUIS



SÁBADO  
7

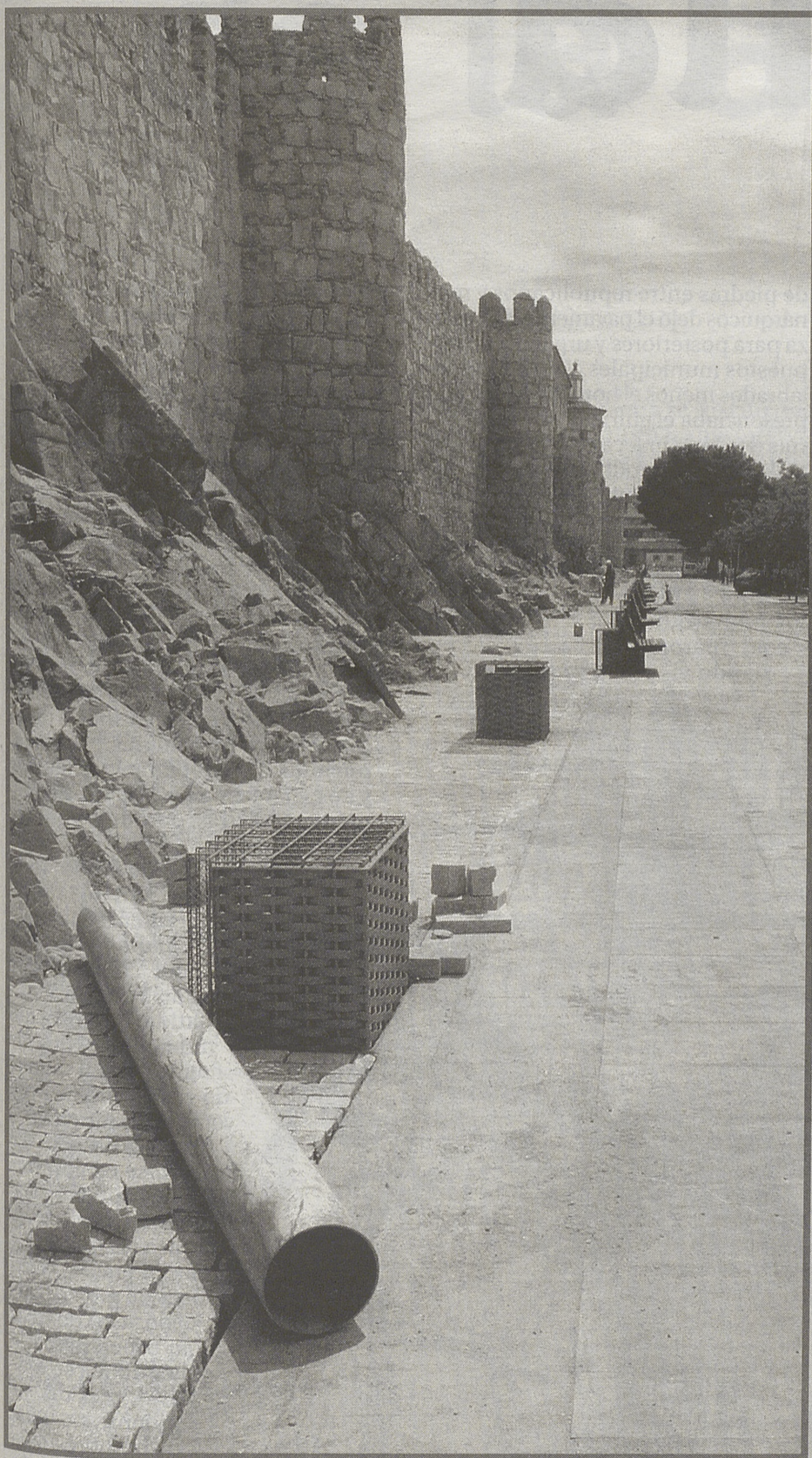
**Leyendas.** La Ronda de las Leyendas congregó en Ávila a más de 4.000 personas el fin de semana pasado. Este espectáculo, que con ésta alcanzaba su séptima edición, ha contado con más de 140 actores, dirigidos por el grupo de teatro Jufran, que han llevado seis historias por algunos de los lugares más emblemáticos de la capital como la Basílica de San Vicente, el Cimorro de la Catedral, la Plaza de Santa Teresa, el atrio de San Isidro, el puente sobre el río Adaja y Los Cuatro Postes. /ENRIQUE LUIS



## DOMINGO 8

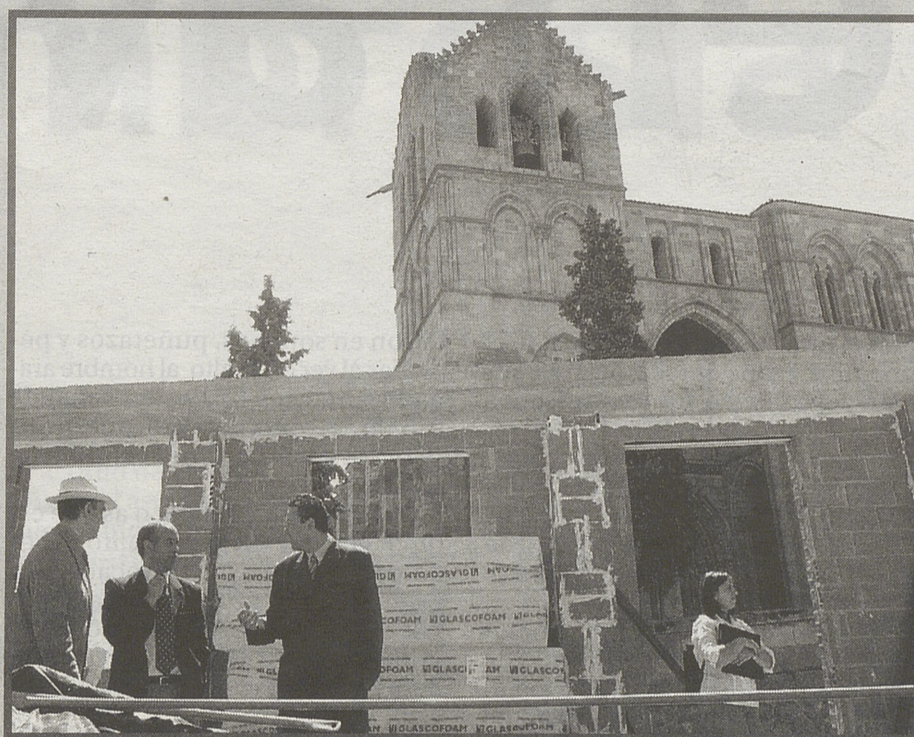
### Camino solidario.

Los responsables del Centro Espiritu Santo, que atienden a personas con discapacidad, consiguieron uno de los objetivos principales de la XVI Marcha de Pronisa: aumentar la participación de andarines en esta caminata, que contó con la presencia y participación de 1.400 personas. La jornada transcurrió con total normalidad durante los 20 kilómetros de recorrido desde el Mercado Chico, pasando por La Colilla y El Fresno, hasta llegar a la meta situada en el citado centro, donde esperaban sonrientes los chavales. /DAVID CASTRO



## LUNES 9

**El Rastro, antes.** Aunque la fecha de apertura del 'nuevo' Paseo del Rastro estaba prevista para finales de agosto, éste se abrirá a finales del presente mes. Los trabajos que han consistido en el reforzamiento del muro de contención y el cambio del deteriorado pavimento concluyen de este modo con dos meses de adelanto. /P. REQUEJO



## MARTES 10

**El nuevo centro del turismo.** El Centro de Recepción de Visitantes abrirá sus puertas a principios de 2004, el año de las Edades del Hombre. La intención es que el nuevo edificio se convierta en una puerta acogedora para los turistas, donde se les facilite toda la información que precisen en su visita. /ENRIQUE LUIS



## MIÉRCOLES 11

**Sin nuevas carreras.** Las dos universidades con presencia en Ávila, la UCAV y la Universidad de Salamanca, se han quedado sin nuevas carreras. El consejero de Educación de la Junta, Tomás Villanueva, basó el rechazo del Consejo Universitario a la ampliación de la oferta en que no están desarrolladas todas las carreras aprobadas. /ICAL

CRÓNICA NEGRA DE ÁVILA

POR JUAN RUIZ-AYÚCAR. ILUSTRACIONES DE SUSANA SAURA

# spiderman en ávila

ERA el precedente de Spiderman, el hombre araña antecesor, si se hubieran descubierto sus republicanos huesos en Atapuerca. Pero Massa Vaz era portugués, y más que araña demostró ser un cabrito. Al menos eso dijo a pederada limpia buena parte de la población de Ávila el jueves 9 de abril de 1931, durante el espectáculo circense que ofreció en el Mercado Chico.

Massa Vaduz era un extra cinematográfico que llegó a Ávila precidido de enorme fama, porque había escalado 490 edificios entre los más elevados de España. Como la torre de la catedral dijo no terminar de convencerle, ni la de Santiago, ni algunas otras de la ciudad, decidió escalar la fachada del Ayuntamiento, ante cientos de abulenses que se agolparon a las 17,00 horas, momento anunciado para llevar a cabo su espectacular hazaña. La traca vino luego con ruido para dar y tomar.

Destreza y agilidad no le faltaron al artista portugués mientras iba escalando la fachada de la Casa Consistorial ante el asombro y la necesidad de distracción de quienes estaban allí con el corazón en un puño. Pero no por la arriesgada actuación del *escalatorres*, sino porque era inminente la proclamación en España de la segunda República.

Cuando Massa Vaduz cumplió su objetivo y coronó una de las torres del Ayuntamiento, los aplausos ensordecedores del vecindario presente, ávido de espectáculos, se convirtieron en sopapos, puñetazos y pedradas al ver en lo alto al hombre araña levantar los brazos en señal de triunfo, con una pancarta que decía: *Votad la Candidatura Republicana Socialista*.

Tras medio segundo, o así, de estupor general, un joven bajito, vestido con traje marrón y tocado con sombrero gris, gritó: «¡Viva la República!», que fue contestado por otros gritos de «¡Viva el Rey!», produciéndose un gran revuelo. El lanzamiento

de piedras entre republicanos y monárquicos dejó el pavimento de la plaza para posteriores y urgentes presupuestos municipales. Y todos descalabrados menos el hombre araña, que presenciaba el guirigay puesto en jarras desde su inaccesible y municipal atalaya, importándole un cuerno que nadie le prestase ya atención. Había cumplido con creces el encargo, a cinco días de proclamarse la República.

Exacerbados los ánimos por el hombre araña, los monárquicos fueron dando vivas a

España y al rey hasta el Teatro Principal, donde se iba a celebrar un mitin monárquico, mientras los republicanos se unieron con los estudiantes, las mujeres de los obreros y los obreros de la Casa del Pueblo e irrumpieron en la calle Estrada profiriendo gritos contra el rey y a favor de la República, y quemando las banderas de España que ostentaban los coches de los llegados de Madrid y Salamanca para asistir al mitin.

Cuando llegaron al Teatro Principal se recrudecieron los disturbios y aumentaron los contendientes, al hacer acto de presencia efectivos de la fuerza pública y de la Guardia Civil, que respondieron con disparos al aire a las piedras voladoras. No tardaron mucho en restaurar la situación y despejar las calles, desde ese momento a oscuras, porque no quedó bombilla sana.

Y como al gobernador civil de la provincia se le quemaba la tostada del cambio y el cuello le olía a fosfatina, ordenó a los monárquicos que no fueran por ahí soltando vivas. Para no provocar, más que nada.

Tres días después, 12 de abril, se celebraron elecciones municipales. Cientos de abulenses fueron a las urnas con unas piteras en la cabeza de mucho cuidado. A los dos días se proclamaba la República en Madrid, y al día siguiente en Ávila. El hombre araña se había ganado el sueldo.



CRÓNICA NEGRA DE ÁVILA

POR JUAN RUIZ-AYÚCAR. ILUSTRACIONES DE SUSANA SAURA

# en casa de la ambrosia

**B**ERNARDO García, policía urbano, recibió aviso de su subordinado Florencio Jiménez de que en las inmediaciones de la iglesia de San Nicolás había un hombre herido. Acompañados de otro guardia, llamado Plácido Encinar, sobre las 21,00 horas del 12 de abril de 1931, los tres se dirigieron al lugar del suceso y comprobaron la veracidad de la noticia, por lo que informaron del hecho a la Comisaría de vigilancia y a la Clínica de la Cruz Roja, desde donde acudió una ambulancia provista de una camilla para encontrarse con la sorpresa de que no era uno, sino dos los heridos que habían de ser trasladados con celeridad a la benéfica institución, uno de ellos muy grave, por lo que reclamaron el auxilio de un coche del servicio público.

Poco más tarde, todo el mundo sabía que en el bar denominado Casa de la Ambrosia, que regentaba en la calle de la Cruz Casimiro García, se había encontrado un grupo de obreros de los que solían fre-

cuenter el local cuando se suscitó una repentina discusión en la que intervinieron agriamente el abulense Aureliano Hernández, y Pedro Bahamonde, natural de El Barco de Ávila, aunque ambos vecinos de nuestra ciudad.

El dueño del establecimiento amenazó a los dos trabajadores con echarles de su casa si mantenían

su actitud de enfrentamiento, y pareció que el asunto quedó zanjado. Pero sólo de momento, porque poco más tarde volvieron a levantar sus voces malsonantes y Casimiro les invitó a salir de su taberna, al temer que ocurriría alguna desgracia.

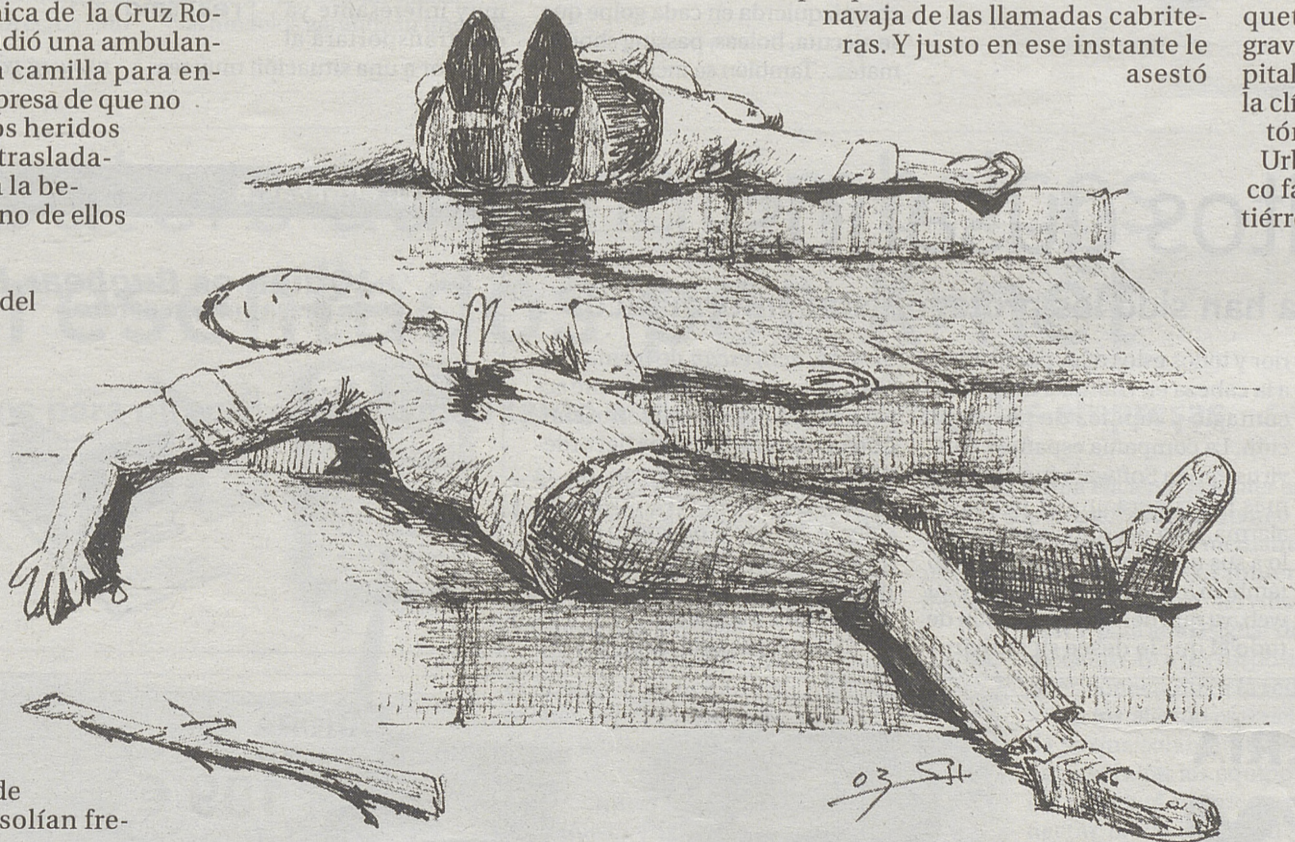
El hecho de salir a la calle no calmó los ánimos. Aureliano fue alertado por otro vecino de que tuviera cuidado, porque Pedro había sacado una navaja de las llamadas cabriteras. Y justo en ese instante le asestó

dos puñaladas, lo que no impidió que el agredido tuviera tiempo, antes de caer al suelo, de dar con un palo en la cabeza a su agresor.

Aureliano y Pedro estaban tendidos en medio de la calle cuando llegó la Cruz Roja y fueron trasladados a la clínica. El médico García de la Plaza y dos practicantes apreciaron en el primero de los citados una herida penetrante en el hipogastrio, con salida del paquete intestinal, de pronóstico muy grave, por lo que fue evacuado al hospital, poco después de presentarse en la clínica los agentes de vigilancia Antón y García, el inspector de Policía Urbana y el médico forense. Tampoco faltaron el juez de Instrucción Gutiérrez Alonso, con un oficial y un auxiliar, para instruir diligencias.

El agresor Pedro Bahamonde fue curado de una herida cortante en un labio y fuerte hematoma en la región superciliar, una vez recuperado del ataque de alcoholismo agudo que sufría, previo a su ingreso en la cárcel provincial, donde quedó a disposición del juez instructor.

El hecho causó una honda impresión en el barrio de San Nicolás, donde los protagonistas del suceso eran bastante conocidos.



INFORMÁTICA/TECNOLOGÍA **POR VICENTE GARCÍA GARCÍA**

# Tenis en la PlayStation2

# Roland Garros

Si la victoria de Juan Carlos Ferrero te supo a poco, podrás practicar en tu Pc. Xbox y Play Station 2

**C**UANDO se consiguen victorias como la de Juan Carlos Ferrero hace unos días, se anima la afición.... Si te gusta el tenis ahora puedes seguir jugando con este nuevo lanzamiento de Wanadoo que distribuye Virgin Play. En esta nueva versión se incluyen multi-

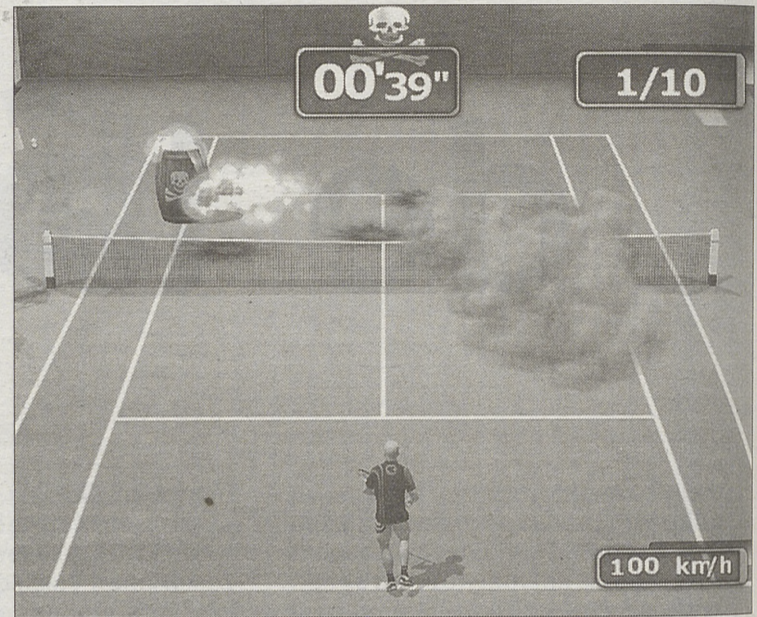
tud de innovaciones a partir del motor del juego del pasado año. Nuevas animaciones, un sistema rediseñado para controlar a tu jugador, capacidad de mejorar sus características, jugadores escondidos y, como siempre, las pistas oficiales de Roland Garros y el US

Open. También se incluyen jugadores «reales» como son Marat Safin, y el carismático Alex Corretja. Como en ediciones anteriores el juego dispone de varios tipos de superficies (tierra batida, hierba, pista sintética y pista rápida) que afectarán al comportamiento de la pelota y al rendimiento de los jugadores en cada una de ellas.

También se incluyen nuevos modos de juego, para que además de disfrutar del simulador, también lo hagamos en tipo arcade explotando al máximo la imaginación y poder jugar, por ejemplo, en ciudades como Las Vegas o Nueva York.

Esta versión incluye también un apartado multijugador muy importante, pudiendo participar hasta 4 jugadores en red y, a final de año, poder jugar online contra otras personas en la versión Pc.

En Roland Garros 2003 se incluyen también nuevos e increíbles jugadores que conservan sus cualidades dentro del juego potenciándole al máximo. También se incluyen nuevos golpes y animaciones con 4 tipos diferentes de saques, efectos hacia la derecha e izquierda en cada golpe que se ejecuta, bolears, passing shoots, mates... También se incluye nuevo



Un pantallazo del juego con opciones añadidas

sistema para ganar dinero y poder comprar más equipamientos o desbloquear nuevas pistas y acceder a otras especiales para entrenamiento.

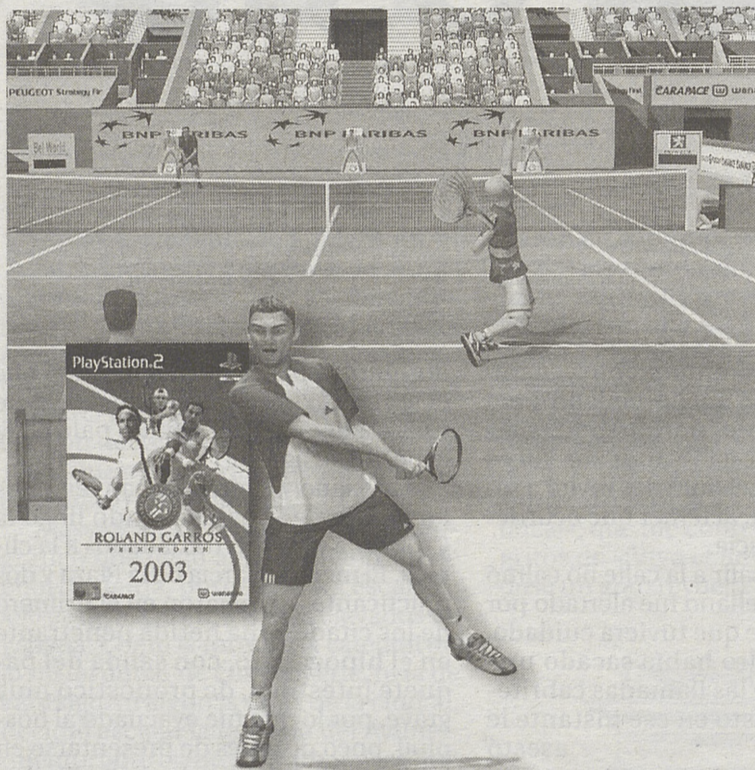
El apartado FX es muy interesante ya que transportará al jugador a una situación muy rea-

lista pocas veces vista, incluyendo, además de la calidad gráfica, un excelente sonido tanto del juego como ambiental que hará que el usuario se sienta inmerso en él. Más información: [www.virginplay.es](http://www.virginplay.es)

**► El juego**

**Buena ambientación y realismo**

[www.rg-game.com](http://www.rg-game.com)



## ¡Malditos gusanos!..

Durante esta semana han sido los protagonistas informáticos

**P**OCOS ordenadores se han salvado de su ataque. Los que fueron precavidos y tenían su antivirus actualizado al día, probablemente se hayan librado de la infección pero con esto de los gusanos mutantes y polimórficos, incluso las precauciones más férreas pueden ser insuficientes. El bombardeo del Bugbear ha sido masivo durante el fin de semana ante-

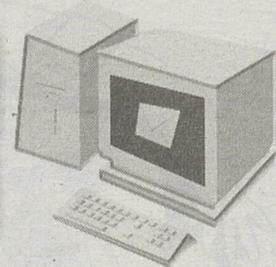
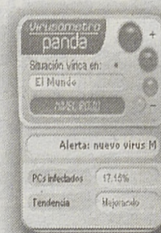
rior y todos estos días, poniéndose a la cabeza en cuanto a índices de contagio y rapidez de propagación. La compañía española antivirus Panda Software fue, una vez más la primera en dar la voz de alarma y ofrecer soluciones no sólo a sus usuarios registrados, sino también a todo aquel que visite su web, ya que tiene a disposición de todo el que lo desee su antivirus

on-line, *activescan* de forma gratuita, que se encuentra siempre actualizado... Evidentemente chequea y elimina los virus del ordenador, pero no protege de la infección al no ser un antivirus residente. El mayor peligro lo corren las empresas, ya que el gusano se propaga por la red informática de forma casi instantánea.

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

**ALERTA BUGBEAR.B**

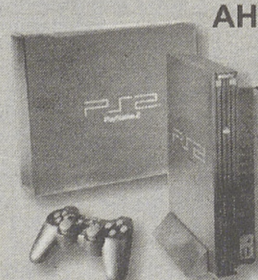
**¿Quién es Bugbear.B?**  
Un gusano muy peligroso.



JUQUETERIA  
**CATY**  
juguetos®  
MÁS QUE JUGUETES®

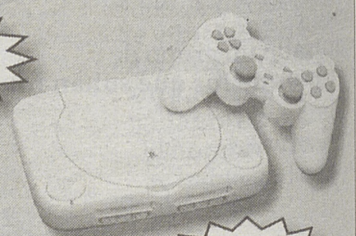


**99 €**



**AHORA**

**199 €**



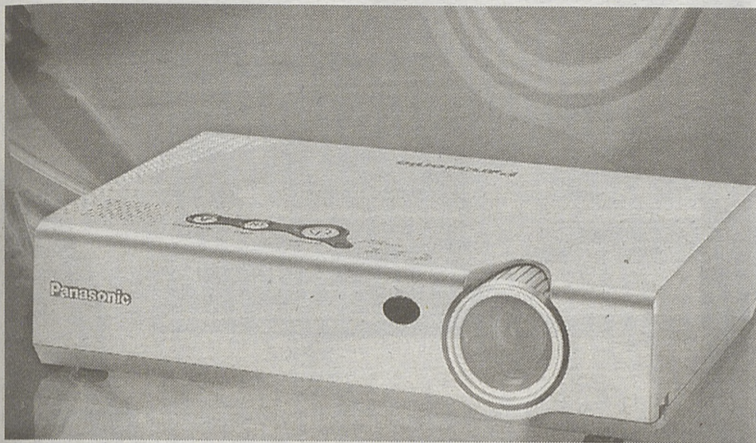
**89 €**

Paseo de la Estación, 22 - Tel. 920 22 48 00 - Ávila  
Paseo de San Roque, 14 - Tel. 920 25 37 77 - Ávila



# Proyectores más ligeros con tamaño din A4

Panasonic presenta dos nuevos videoproyectores profesionales



lente nitidez visual y son compatibles con resoluciones de hasta UXGA. A reseñar también las múltiples posibilidades de conexión, con entradas de audio y vídeo. Así como el modo económico de iluminación para reducir el consumo de energía innecesaria, y las tres funciones de seguridad que incorpora para evitar el uso del proyector de personas no autorizadas.

Otras opciones y características son las siguientes:

Lámpara de 160 W, relación de contraste: 400:1, compatibilidad con ordenadores: Vga, Svga, Xga, Sxga, Uxga, y Mac; altavoz integrado de 2 w mono; el menú en pantalla en 7 idiomas.

Posee también mando a distancia electrónico de fácil manejo, lente extra corta con zoom y un peso de apenas 2 kg, que unido a sus reducidas dimensiones, le hace fácilmente transportable.

Dimensiones: 29 cm x 6 x 21.

La evolución en el mercado de videoproyectores queda patente en las tendencias del mercado; Sony acaba de presentar dos nuevos modelos que reflejan la fuerte apuesta de la compañía por adelantarse a las mismas, al introducir dos productos de reducidas dimensiones y peso, dedicados especialmente a los profesionales que necesitan calidad y comodidad a la vez.

Los nuevos modelos PT-LC56E y PT-LC76E tienen un tamaño equivalente a un DIN A4 y un diseño de vanguardia. Sus prestaciones son elevadas ya que incorporan un sistema de AutoSetup que permite instalar el proyector sólo

pulsando un botón, evitando así las pausas molestas y facilitando un arranque en apenas 1,5 segundos. También tienen incorporado un sistema de corrección Keystone automático, que realiza la corrección del efecto trapecio que se produce en la pantalla, con tan sólo pulsar un botón; esto es debido al sensor de gravedad que incorpora el proyector.

Además incluyen un mando a distancia del tamaño de una tarjeta, para mayor comodidad. Hay que destacar también los 1.600 lúmenes ANSI y una gran relación de contraste, lo que permite ofrecer imágenes de gran calidad. Ambos modelos garantizan una exce-

Tienen un nivel de ruido mínimo, que no supera los 28 decibelios

# Routers adsl inalámbricos presentados por X-net

Diseñados para ofrecer conectividad tanto a los hogares como a las empresas



DOS nuevos modelos han sido lanzados al mercado por esta empresa especialista en redes locales y comunicaciones. Se trata de los modelos R-W45 y R-4SU (con ranura adicional para PcMcia).

Han sido diseñados para ofrecer a los hogares y pequeñas y medianas empresas una solución de alta velocidad y ancho de banda en Internet sobre las tradicionales líneas telefónicas. Son sistemas inalámbricos multifuncionales que combinan en un solo dispositivo un swich de 4 puertos RJ45 10/100, un punto de acceso de 11 mbps y llevan incorporado un sistema que les permite negociar cada uno de los puertos, el modo de operación más adecuado. Disponen también de un puerto Wan para in-

tegrar de forma eficiente el router en la red y soporta acceso simultáneo a Internet de hasta 253 Pcs mediante una única dirección IP. Los routers llevan incorporados un servidor DHCP para autoasignar direcciones Ip a los dispositivos conectados a la red.

La instalación es sencilla ya que solamente hay que enchufar los equipos a la corriente eléctrica, conectar el cable de red y pinchar en la línea telefónica, pudiendo configurarse a través de web, consola o telnet, facilitando al usuario la instalación y configuración de los mismos. Hay que destacar que todos los productos Connection N&C, entre los que se incluyen los routers mencionados, tienen garantía de por vida. [www.x-net.es](http://www.x-net.es)



## Pc actual

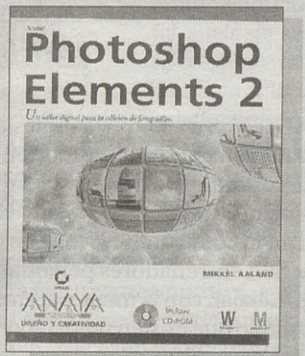
Edita: vnu business publications  
Págs.: 365  
Incluye DVD y CD temático



El número correspondiente a Junio destaca en la portada los Pcs multiusos en los que se incluye cadena musical, capacidades domóticas, laboratorio fotográfico, centro de ocio... el uso del ordenador como elemento de distracción está cada vez más generalizado en nuestras casas. Además del tema principal se analizan doce conjuntos de altavoces multicanal. También analizan diez impresoras láser monocromo de gama media-alta, Open Source para Windows: 18 herramientas gratuitas que cubren cualquiera de las necesidades. Otros temas como el montar la red inalámbrica, los metabuscadores, o el hogar inteligente, la apertura de la nueva edición Premios Pc Actual 2003; además del apartado de libros, digital y ocio, opinión y promociones, completan este número. ¡Sin olvidar el DVD cargado de aplicaciones y el Cd temático con programas completos. [www.pc-actual.com](http://www.pc-actual.com)

## Elements 2

Edita: Anaya Multimedia  
Páginas: 335. Contiene CD-ROM  
Usuarios: medios y avanzados



Las cámaras digitales y su tecnología están gozando de un enorme éxito entre los aficionados a la fotografía. Photoshop Elements se ha convertido en una eficaz herramienta para dotar a las imágenes de una apariencia profesional. Este programa ofrece un conjunto de excelentes funciones que simplifican el proceso de edición de material digital; con sus nuevas funciones de pincel que simulan pintura al óleo, acuarela, carboncillo, pasteles y diferentes texturas de lienzo y la explicación clara en el libro de todas las características de esta versión, el usuario puede lograr imágenes con gran impacto visual y elegante diseño. El libro contiene un Cd Rom con una versión trial de Photoshop Elements 2.0, así como numeroso software, ejemplos del monográfico... [WWW.AnayaMultimedia.es](http://WWW.AnayaMultimedia.es)

# Cómo sacar lo mejor que llevas dentro

Importado de EEUU hace unos cinco años, se puso de moda entre los ejecutivos de grandes empresas. Hoy, el *coach*, el entrenador personal, se ha colado en las vidas de todo hijo de vecino para que cualquiera pueda alcanzar su propia meta

LAURA GARCÍA ROJAS

QUIENES ejercen esta profesión hablan del *coaching* (entrenamiento, traducido del inglés) con la pasión que desprende el sentir esta actividad como una «filosofía de vida». Son entrenadores personales que trabajan con la mente, del mismo modo que existen preparadores físicos para el cuerpo que se encargan de diseñar tablas de ejercicios a la carta para el cliente.

La esencia de esta técnica importada de EEUU y de implantación relativamente reciente en España tiene una misión clara: ayudar a la persona a sacar lo mejor que lleva dentro para que pueda dirigir sin titubeos el timón de su vida. Ana Guillén Gómez, directora del madrileño Instituto Integral del Coaching, añade matices a esa definición: «El *coaching* es el arte de ayudar a una persona a conocerse a sí misma a través de preguntas y respuestas, de modo que desarrolle sus máximas potencialidades».

Por tanto, la frase que contiene en sí misma la esencia de esta novedosa técnica es, a modo de eslogan: «Conseguir que usted alcance su meta».

No se trata de buscar en el entrenador personal un guía espiritual que te dirija por el buen camino, ni un confesor al que acudir

**Jubilados, artistas faltos de inspiración, jóvenes descarrados o amas de casa. Cualquiera puede necesitar un *coach***

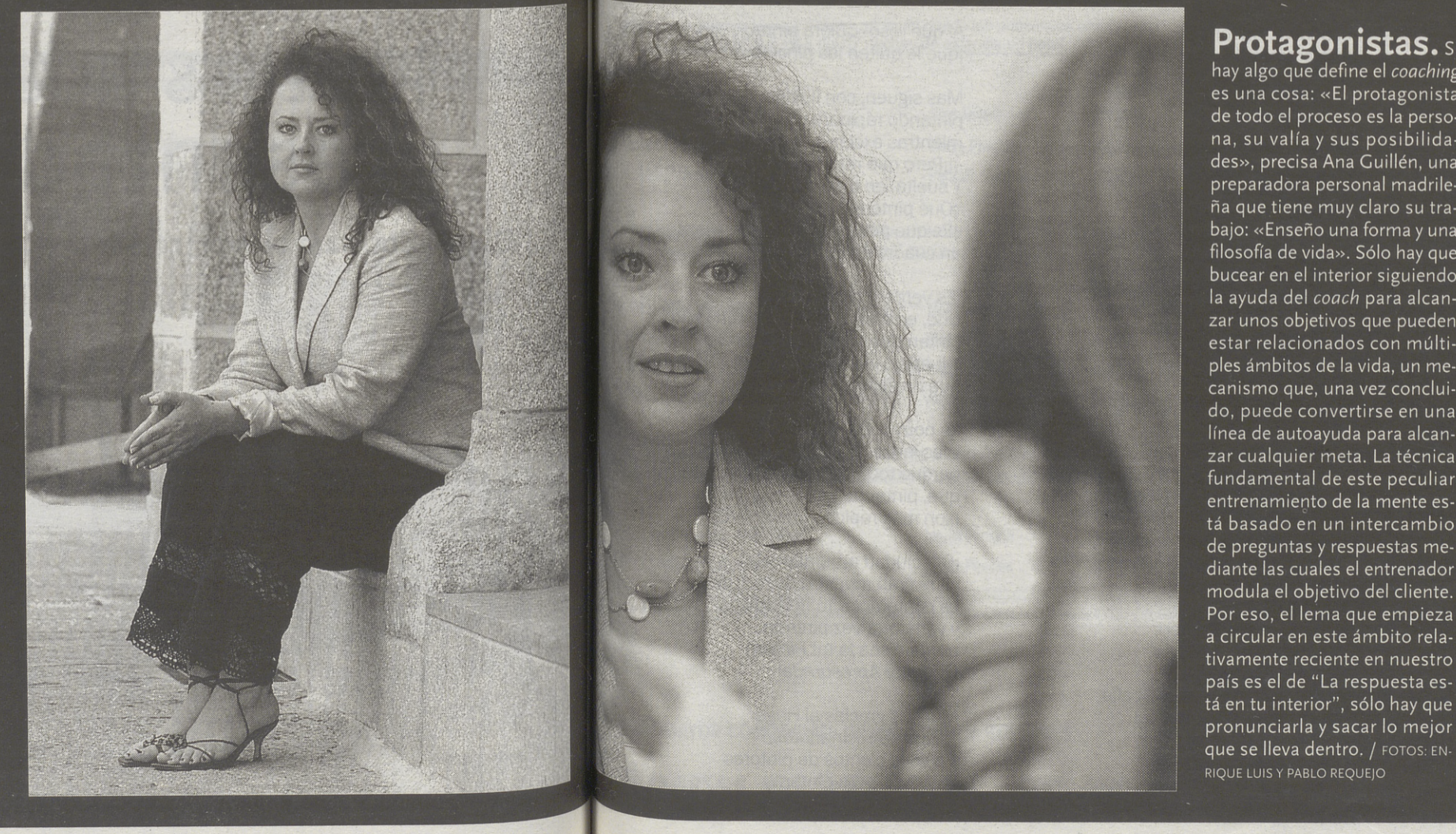
para desahogarse, ni tampoco hay que solicitar este tipo de servicios con la falsa idea de que el *coach* se puede erigir en una especie de salvador que resuelve los problemas, porque «no es necesario encontrarse en una situación crítica para acudir a un entrenador personal. Cualquiera que tenga afán de superación puede recurrir al *coaching*». Se trata, en definitiva, de «definir los objetivos para trazar el mejor camino para conseguirlos», sintetiza Ana Guillén.

Aunque cuando llegó a nuestro país hace cuatro o cinco años la primera aplicación estuvo enmarcada en el campo empresarial, no sólo los ejecutivos y directivos de grandes empresas y compañías de peso demandan esta técnica para lograr la meta deseada. «A nivel individual, fuera de la empresa, cualquier persona puede estar interesada en recibir este tipo de sesiones», explica la directora del

Instituto Integral del Coaching. Desde jubilados que no saben qué hacer con su tiempo una vez perdida la rutina laboral, hasta artistas que se encuentran en un momento de crisis creadora, jóvenes que no saben por dónde orientar su futuro e incluso amas de casa. No existe un perfil estándar, aunque todos los clientes deben tener una característica en común: compromiso y voluntad de cambio para que la técnica de este entrenamiento de la mente surta efecto.

**HABLAR PARA PLANIFICAR.** El funcionamiento de esta técnica consiste en mantener una enriquecedora conversación, haciendo bueno aquello de «hablando se entiende la gente». Aunque este entrenamiento no llegará a establecer vínculos afectivos entre cliente y entrenador -es una de las máximas del *coaching*-, las técnicas de diálogo son la mejores armas utilizadas por estos profesionales para ir descubriendo las claves de la situación concreta en la que vive inmerso el cliente. «Hay que ir buceando en los mapas interiores de la persona, aquellos donde se ve el reflejo de los valores y principios, buscando el camino idóneo», asegura Ana Guillén.

El entrenador personal llegará



## Protagonistas.

Si hay algo que define el *coaching* es una cosa: «El protagonista de todo el proceso es la persona, su valía y sus posibilidades», precisa Ana Guillén, una preparadora personal madrileña que tiene muy claro su trabajo: «Enseño una forma y una filosofía de vida». Sólo hay que bucear en el interior siguiendo la ayuda del *coach* para alcanzar unos objetivos que pueden estar relacionados con múltiples ámbitos de la vida, un mecanismo que, una vez concluido, puede convertirse en una línea de autoayuda para alcanzar cualquier meta. La técnica fundamental de este peculiar entrenamiento de la mente está basado en un intercambio de preguntas y respuestas mediante las cuales el entrenador modula el objetivo del cliente. Por eso, el lema que empieza a circular en este ámbito relativamente reciente en nuestro país es el de «La respuesta está en tu interior», sólo hay que pronunciarla y sacar lo mejor que se lleva dentro. / FOTOS: ENRIQUE LUIS Y PABLO REQUEJO

a esos entresijos formulando las preguntas justas en el momento adecuado en un procedimiento que pasa por varias fases encadenadas: el análisis de la situación modula el objetivo, que se fija por medio de la acción del propio proceso de *coaching*.

Los resultados llegan después, sin perder de vista otra de las premisas de esta filosofía de vida: «El 90 por ciento de los méritos recaen sobre la persona», asegura la directora del Instituto Integral del Coaching. En las sesiones, con una duración de entre 30 minutos y una hora semanales a lo largo de tres o cuatro meses, «se establecen una serie de tareas que el individuo debe realizar hasta la siguiente sesión para que nuestro trabajo sea eficaz», aseguran los profesionales. Un ejemplo: cada vez que formule: «no tengo tiempo», párese, siéntese y reflexione. Quizá esa frase recurrente quiere decir que no le quiere dedicar unos minutos, que no le apetece realizar una tarea propuesta o, verdaderamente, que no tiene tiempo.

Cumplir a rajatabla estos 'deberes' entre sesión y sesión es «muy importante», y el seguimiento del entrenador personal es decisivo para comprobar los avances que el individuo está consiguiendo, de forma que se convierten en auténticas pistas indagatorias para desbrozar ese camino cuya meta, a veces, está oculta entre la maleza de la cómoda dinámica impuesta, muchas veces, por la propia sociedad.

Por eso, las pequeñas victorias del día a día se merecen un sonoro «aplauso», para que «la persona se vea reconocida en su esfuerzo».

La intención de este entrenamiento se suscita, aunque pudiera parecer que se mete en el terreno de la psicología, en cambiar hábitos para modificar conductas. En otras palabras: «Enseñamos una forma de vida que puede ser aplicada en cualquier momento, de modo que se saque el máximo provecho a la valía de cada cual, de cada persona».

Cuando el cliente ha conseguido

alcanzar la meta superando los obstáculos del camino, el entrenamiento personalizado concluye. El comentario generalizado suele ser el de: «El *coaching* ha cambiado mi vida».

**POR EL MÁXIMO RENDIMIENTO.** Trasladado al mundo de la empresa, este peculiar entrenamiento esconde la misma filosofía, pero aplicado al objetivo último, sometido a la ley de oferta y demanda, de la obtención de beneficios y a sacar el máximo rendimiento a los trabajadores. En este caso concreto, hay que matizar: «El *coaching* no es una herramienta de asesoría ni de consultoría para las compañías. Tiene un carácter más socio-organizativo que de diseño de herramientas de trabajo».

Para que este entrenamiento obtenga los mejores resultados en el entorno laboral es necesario que las sesiones se produzcan de forma individualizada con los trabajadores en una acción que se lleve a cabo de forma vertical, de arriba abajo, «no con carácter grupal». Se dan casos, también, de directivos que han perdido el norte: «No todos los empresarios son capaces de asumir los cambios organizativos», explican los expertos. De hecho, no son pocos los ejecutivos que, después de incorporar de forma individual la experiencia de este entrenamiento personal reciclan sus vivencias para convertirse en entrenadores de sus empleados.

Las condiciones de trabajo y el ambiente laboral, el estar a gusto con las tareas que se desempeñan y el ambiente laboral, suele ser causa corriente para lanzarse a la vivencia del entrenamiento personal, pero no es un ámbito exclusivo. Incluso muchos políticos hacen un hueco en su apretada agenda para encontrar el norte, su norte, en una actividad absorbente.

La frase representativa, según Ana Guillén, para recurrir a un *coach* es una: «Necesito ayuda para conseguir...». A partir de ahí, la respuesta sale del interior de cada cual para llegar a la meta.

Cumplir a rajatabla las tareas propuestas por el entrenador es vital para que el cliente avance en el logro de llegar a la meta

«Enseñamos una forma de vida que puede ser aplicada en cualquier momento para sacar toda la valía de la persona»

## ● El buen entrenador ni juzga ni aconseja ●

Es una de las grandes reglas de oro del buen entrenador personal, del *coach* en términos anglosajones: «Ni juzga, ni aconseja. En ese caso, desconfía», asegura Ana Guillén, sobre todo teniendo en cuenta que las sesiones (entre media hora y una hora) pueden alcanzar precios que oscilan entre los 40

y los 120-euros, según aparece en la web OIaCoach. Las cualidades que deben concentrar los entrenadores personales, también llamados entrenadores para la vida (*Life Coach*) son: alto grado de intuición, saber escuchar y ser tolerante, además de «ser una persona comprensiva, pero a la vez exigente». Por su parte, el

cliente tiene que mostrar en todo momento una actitud de compromiso y motivación: «Si el cliente no cumple, yo rompo el contrato», afirma con rotundidad Ana Guillén. Por su parte, el entrenador «de la mente» asegura, en todo momento, la confidencialidad de los datos del cliente.

# EL HUMOR del DOMINGO



Domingo del Prado



## XIII Certamen de Pintura Rápida

Hoy, mis queridos lectores les relato la invasión de cerca de mil pintores y pinceles, un millón.

En la jornada de ayer, Ávila fue... de locura: nadie se quería perder el Certamen de Pintura.

El muy ilustre Agapito, presidente del Hogar nos arengó a voz en grito y no cesó de gritar: -Artistas, yo os invito... ¡Hala, todos a pintar, a hacer un cuadro bonito!

Prosigue así, desta guisa el activo presidente: -¡Vamos, a pintar de prisa, y a pintar rápidamente!

Así, en pos de los laureles, durante un fin de semana, se llenan muchos hoteles desta ciudad castellana de pintores y pinceles.

Pronto, muy de madrugada, atiborrada de gente pintando muy atareada, está llena la explanada de la Iglesia San Vicente. Agapito pasa lista, no se le escapa ninguno,

porque tiene, uno por uno, controlado a cada artista:

-Que hay que sellarlo al comienzo, si no, pasa lo que pasa, que hay quien viene con el lienzo ya pintado desde casa.

Así que, en un periquete, pues no hay tiempo que perder, colocan el caballete y empiezan a componer.

En plan muy apresurado al trabajo dan comienzo, lo mismo si está nublado que si calienta Lorenzo...

Rápido deslían su atilío y a Agapito le hacen caso, y... hala, a emular a Murillo, a Velázquez y a Picasso...

Pues haga el tiempo que haga, pintando parecerán Goya, Miró, Zuloaga, o Tiziano, o Zurbarán...

Pues no son malos pintores, merecen un gran respeto, que todos son sucesores... de Sorolla... y Tintoretto.

La ciudad de arte está llena y pintan cualquier rincón: una rotonda, una almena,

el adarve, un torreón...

Con gran estilo y con arte, de una forma original. nos pintan la catedral, la muralla, o cualquier parte; pintan todo, les da igual

una iglesia que un palacio, un balcón o una cornisa, mas... ¿por qué van tan deprisa? ¿No pueden ir más despacio?

No, que lo ordena otra vez el buen Rodríguez Añel: -¡A pintar con rapidez! ¡A darle caña al pincel!

Y se huele en cada esquina, por delante y por detrás, a esencia de trementina, a barnices y a aguarrás...

Unos pintan a la aguada; otros, óleos o acuarelas; y otros no pintamos nada y quedamos a dos velas...

Unos pintan el Recreo, otros pintan la Muralla o la mole de Moneo... aunque el pueblo no se calla y dice: -Por Dios, qué feo!

Y prosigue, sin parar: -Al buen arte hay que ser fieles. ¡Pues vaya pintores crueles!

Al que «eso» quiera pintar... ¡que le quiten los pinceles!

Mas siguen, con ilusión, pintando rápidamente, mientras exclama la gente: -¡¡¡Pero qué rápidos son!!! Y suelta, en tono elocuente: -¡Qué pintores! ¡Qué pintoras! -¡Es que pintan, de repente, un cuadro en dos o tres horas!

¡Es verdad! ¡Lo certifico! Que, en menos que canta un gallo, pintan tres cuadros y pico. Y luego... ¡a esperar el fallo que da el jurado en El Chico!

Es normal que los alabe, y les lance estos loores, porque todo el mundo sabe que, pintando, estos pintores... ¡son más rápidos que el AVE!

¡Oh, ciudad amurallada! ¡Qué gran muestra de cultura es contemplar tu hermosura y verla otra vez pintada... aunque sea la tal *Pintura Rápida* y *Apresurada*!

Muchas gracias al Hogar y a los patrocinadores, y a esos cientos de pintores que vinieron a pintar... y a sacarnos los colores.