exclusiva

Invierno de 2023

Nutrición
Salud y ahorro: combinación perfecta

Mascotas
¿Qué le pasa a mi mascota?

Formación
¡Memorizar se va a acabar!

En persona
Daniel Craig, más que un Bond...

Publicación en exclusiva para clientes

Catalana Occidente
Seguros

Sumario

7
EDITORIAL
Invierno presente

8
EN FORMA
El *top* 5 de las *apps* de *fitness*

y cómo ejercitar correctamente tus glúteos

12
NUTRICIÓN
» ¿Cómo hacer una lista de la compra sana y barata?
» Aprovechar, sí; desperdiciar, no
» Frutas de temporada

18
TU HOGAR

Tu casa más cómoda y sostenible

» Reformas eficientes

22
AHORRO

Conceptos básicos de economía

» ¿Te lías con la jerga económica?

26
PERFILES

Pódcast con José María Gil-Robles, presidente del Comité español de ACNUR

SUMARIO

30
FORMACIÓN
» ¡Memorizar se va a acabar!

34
EN PERSONA
Tras los pasos de 007
» Daniel Craig más que un Bond...

40
TECHDENCIAS
Regala tecnología y acertarás
» *Gadgets* por Navidad

42

SOBRE RUEDAS

» Seguridad vial inteligente

46

EL MUNDO ES TUYO

Belleza interior

» Rutas de invierno

54

ACTUALIDAD

» El mejor ocio para estas navidades

Cómo navegar por la **revista**

Desplázate con las **flechas de los laterales** para pasar a otro artículo, **haz clic en los contenidos extras** y... ¡disfruta de la revista!

PUBLICACIÓN DE SEGUROS CATALANA OCCIDENTE
Paseo de la Castellana, 4,
28046 Madrid
Tel: 935 820 500
www.catalanaoccidente.com

DISEÑO Y REALIZACIÓN
MKTG Spain
Eucalipto 33
28016 Madrid
Corrección: Caja Alta Edición & Comunicación

Invierno 2023, ¡presente!

En **Grupo Catalana Occidente** nos gusta estar **al lado de nuestros asegurados** en los grandes momentos y ¿qué mejor ocasión para hacerlo que el inicio de un nuevo año? Por eso, queremos que comiences **2023** disfrutando de **nuestra revista *lifestyle*.**

Desde las secciones habituales, traemos un soplo atemperado para el frío invernal. Tanto es así, que te animamos a ponerte ***En Forma*** con las **5 mejores aplicaciones de *fitness*** o a practicar un poco de ***Bottoms Up,*** la disciplina deportiva que ayuda a mantener los glúteos tonificados.

Bottoms up!

>> Los excesos culinarios típicos de Navidad suelen pasarnos factura. Si vemos que empieza a costar ajustarse el cinturón o que la laxitud hace acto de presencia, lo mejor es poner remedio cuanto antes. Para ello, nada como hacer ejercicio: al aire libre, en el gimnasio o, incluso, en casa utilizando diferentes herramientas que se convertirán en nuestras mejores aliadas.

Cuidar de nuestros glúteos no solo es una cuestión estética, sino también de salud. Unas nalgas tonificadas ayudan a mejorar el equilibrio y la amortiguación, y reducen de manera muy significativa las lumbalgias. No en vano, se trata de señalar que es una de las musculaturas más potentes de nuestro cuerpo y a la que más le afecta el estilo de vida sedentario.

Así pues, si lo que realmente queremos es realizar un entrenamiento específico que ejercite estas partes del cuerpo para tonificarlas y que tengan un mejor aspecto, lo ideal será apuntarse a algunas de las clases que te proponemos a continuación.

Body Pump

Fitness Condition

GAP

Suspension Training

Las 5 mejores *apps* de *fitness* en casa

Cada vez hay más gente que habilita un espacio en casa para hacer ejercicio. En los últimos años, y sobre todo debido al confinamiento, la venta de artículos deportivos *online* ha aumentado más de un 70%. Y, con ellos, también ha crecido el número de descargas de aplicaciones que permiten realizar todo tipo de entrenamientos domésticos. Esta tendencia se mantiene incluso con la reapertura de los gimnasios. Hoy más que nunca, se practica el modelo híbrido, es decir, un día vas al gimnasio y otro te quedas en casa.

Ahora que se acercan las navidades, muchos empezamos a preocuparnos por el posible aumento de peso que conllevan. Por eso es básico, si aún no entrenamos en casa, empezar cuanto antes a realizar estos ejercicios con el fin de ir cogiendo el ritmo de la rutina y que, pasadas las fiestas, no sea tan difícil retomarlos.

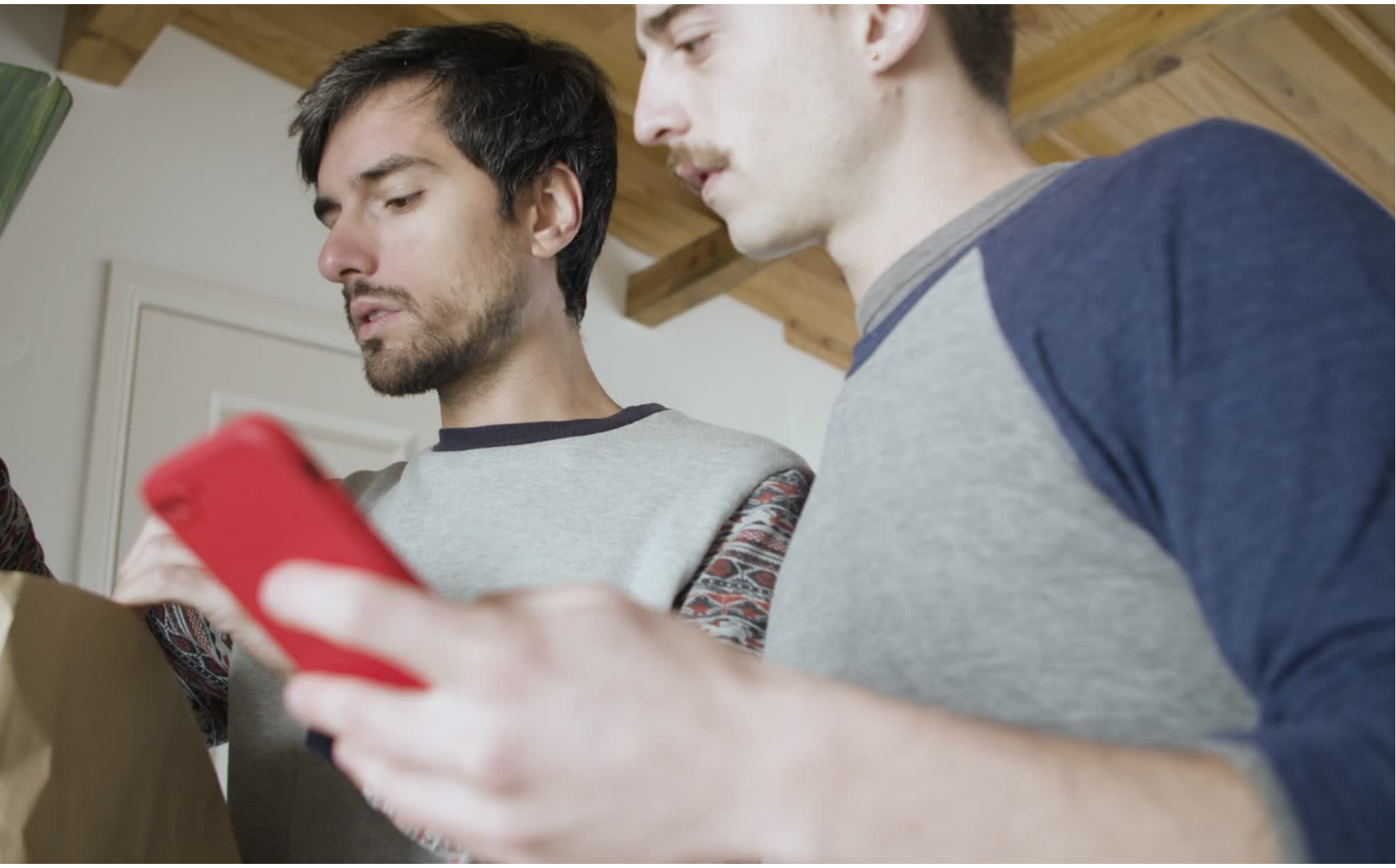
Sin embargo, lo primero que debemos preguntarnos es qué tipo de entrenamiento vamos a realizar y qué aplicaciones gratuitas vamos a utilizar para llevar a cabo nuestras rutinas de

El top five de las *apps* de *fitness* en casa

1) HomeWorkout

La primera aplicación gratis de la lista es la de **Ejercicios en casa (HomeWorkOut).** Nos proporciona rutinas de ejercicios para los principales grupos musculares. Con solo el peso de nuestro cuerpo y nuestra voluntad a prueba de balas lograremos modelar nuestra figura.

Esta *app* es idónea para principiantes, pues incluye varias guías con animaciones y vídeos para hacer correctamente cada movimiento y evitar hacerse daño. Incorpora, además, rutinas de calentamien-



¿Cómo hacer una lista de la compra sana y económica?

>> Para seguir una alimentación saludable, que satisfaga todas nuestras necesidades nutricionales, hay un paso vital: decidir la lista de la compra. Previamente a esto, hay que pensar en el menú semanal. No es necesario un dietario para cada comida (aunque, si lo haces, ahorrarás tiempo), pero sí saber qué alimentos elegir para alcanzar el nivel energético idóneo.

A la hora de hacer la compra, conviene decidir qué menús preferimos para la semana, a partir de los consejos sobre la lista de la compra más saludable que hemos pensado para este invierno. Obviamente, cuando llegue la Navidad tendremos que adaptarla.

Empezaremos por un clásico: las frutas. Nos encontramos en la época durante la cual las que contienen más vitamina C resultan más necesarias, por su capacidad para protegernos de los habituales resfriados: naranjas, kiwis, fresas, uvas o caquis son algunas de ellas. Por tanto, empezar el día con una pieza de fruta o un zumo de alguna de estas variedades siempre será un buen comienzo.

Ya sea para la comida o para la cena, siempre hay sitio para un plato de verdura (aunque lo ideal es comerlas al mediodía). Las reinas de esta temporada del año son las espinacas, las habas, las zanahorias y las coles, entre otras. Estas hortalizas son las que en invierno alcazan el punto de maduración y su sabor y propiedades están en su momento álgido.

Tanto para el caso de las verduras como el de las frutas, cabe destacar la importancia de consumir aquellas que son de temporada. Es más fácil que la fruta de temporada sea de producción local que no que venga de otros países. De esta manera, consumimos un producto que no ha viajado miles de kilómetros, con la consecuente huella ecológica que

Aprovechar, sí; desperdiciar, no

Cada vez proliferan más movimientos y empresas que trabajan contra el desperdicio de los alimentos. De hecho, la gente cada vez está más concienciada en consumir los alimentos justos para no terminar tirando comida a la basura. En España, durante el 2021, se desperdiciaron **1.245 millones de kilos de alimentos**. Por eso, queremos ayudar a la concienciación colectiva dando una serie de consejos sobre cómo aprovechar la comida que parece que nos sobra.

El primer consejo, lógicamente, es hacer una compra consciente, es decir, no acaparar más de lo que necesitamos, más de lo que vayamos a consumir antes de que los alimentos se pongan malos. Hay que hacer una lista de la compra con las cantidades más precisas de cada alimento.

Luego están las recetas de aprovechamiento. Nada de lo que hay en la nevera debe tirarse a la basura orgánica. Todo puede aprovecharse, incluso las sobras. A lo largo de la historia, en épocas de escasez, la comida se aprovechaba al máximo: todos los alimentos, cocinados o no, servían para reelaborar nuevos platos.

Las recetas de aprovechamiento son **una buena opción para el medio ambiente** y, por supuesto, para nuestro bolsillo. Además, nos ahorra también tiempo a la hora de elaborar nuestros menús, por ejemplo, podemos utilizar un poco de verdura cocida para hacer una tortilla bien jugosa.

Algunas ideas interesantes para elaborar recetas de aprovechamiento

LA FRUTA PASADA MERECE UNA 2ª OPORTUNIDAD

La primera opción sería hacer un almíbar, bañando las frutas para que no se oscurezcan. También nos podemos plantear elaborar mermelada casera, una magnífica manera de aprovechar la fruta y que nuestros hijos seguro que agradecerán. Y, para más adelante, cuando vuelva el calorcito, siempre podemos preparar algún batido con la que se nos vaya a poner mala.

Calendario de frutas de temporada

>> Los expertos nos recomiendan tomar 5 piezas de fruta o verdura al día. La realidad es que cada vez consumimos más fruta, aunque existen dudas de si es la suficiente.

Si bien según el Informe del Consumo Alimentario en España 2021 la compra de fruta fresca se redujo un 7,8%, los valores son positivos si se comparan con los años anteriores durante los cuales el consumo caía año tras año.

La pandemia nos hizo a todos más conscientes de nuestra salud y, en 2020, se batieron récords de consumo de fruta. Aun así, ya sea porque llega la Navidad o porque a final de año el estrés u otros motivos hacen que cuidemos menos nuestra alimentación, en invierno nuestro consumo de fruta se reduce. Por ello, resulta vital recordar la importancia de consumir fruta durante esta época.

Durante la época de frío estamos más expuestos a resfriados y otros ataques a nuestra salud. Para combatirlos y reforzar nuestro sistema inmunológico, nada mejor que consumir fruta que nos aporta vitaminas, hidratos de carbono, minerales, fibra y antioxidantes, entre otros nutrientes, tan esenciales para ello. Además, tomar una pieza de fruta nos aporta altos niveles de hidratación para nuetro organismo que con frecuencia durante el invierno descuidamos por la falta de sed.

Pero no todas las frutas nos valen en invierno. Hay que saber escoger aquellas que nos irán mejor, las mejores para el organismo y que tendrán un sabor óptimo. Para ello, siempre hay que apostar por la fruta de temporada y, si puede ser, de proximidad.

>> **Frutas que podemos comprar en invierno** +

Reformas eficientes

>> Hacer nuestro hogar más confortable y eficiente empieza a ser un objetivo cada vez más necesario. Una casa sostenible es sinónimo de responsabilidad ambiental y de menor gasto.

Teniendo en cuenta el ecosistema socioeconómico actual, una buena reforma puede acabar suponiendo una excelente inversión a medio y largo plazo. A continuación, te proponemos algunas ideas para hacer sostenible y eficiente el lugar donde vives.

Aislar la casa

Justo ahora que el frío está calando en nuestros hogares es cuando más se notan los posibles problemas de aislamiento que pueda padecer nuestra casa.

Con un correcto aislamiento térmico, nuestro hogar será más confortable y estará aislado de ruidos exteriores. Sin un buen aislamiento en nuestras paredes y en la fachada, pueden aparecer problemas de condensación, manchas de humedad, moho, etc.

Cambiar las ventanas

Si decidimos mejorar el aislamiento de casa, existen soluciones muy completas tales como la lana de roca, aunque también conviene valorar alternativas como la de cambiar las ventanas. Obviamente, esto requiere una inversión y un plazo de ejecución. Lo mejor es inclinarse por unas con cristales dobles, capaces de romper el puente térmico, los marcos de estas ventanas están formados por dos poliamidas (barras de termoplásticos) que ayudan a interrumpir el flujo de dispersión de calor. En

Saber más

MASCOTAS

¿Por qué mi mascota hace...?

Nuestras mascotas, igual que nosotros, tienen sus rarezas y sus momentos difíciles.

Como los seres humanos, exteriorizan su malestar con un comportamiento extraño, con gestos raros. Entre humanos nos entendemos, pero ¿qué pasa cuando una mascota actúa de manera inusual?

¿Te lías con la jerga económica?

>> La economía rige nuestras vidas aunque a veces no seamos conscientes de ello. Muchas de nuestras acciones cotidianas tienen un componente económico que no podemos obviar. Sin embargo, a veces, desconocemos bien cómo la economía global afecta a nuestro bolsillo. Vale la pena, pues, explicar algunos conceptos básicos que nos permitan identificar en qué momento nos encontramos y cómo debemos actuar.

Conceptos básicos para entender la economía

Impuestos

IRPF | **IVA**

El **impuesto sobre la renta de las personas físicas** (IRPF) es un impuesto directo, personal y progresivo que grava las rentas obtenidas durante el año natural:

- **Es uno de los pilares del sistema tributario español y una de las principales fuentes de financiación del Estado.**
- El IRPF grava las rentas obtenidas por el contribuyente provenientes de diversas fuentes:

- Rendimientos del trabajo.
- Rendimientos del capital mobiliario e inmobiliario.
- Ganancias y pérdidas patrimoniales.
- Rendimientos de actividades económicas.

Instituciones económicas que deberías conocer

FMI

El **Fondo Monetario Internacional (FMI) es una organización creada** en 1945 con el objetivo de reconstruir el sistema monetario internacioal tras la II Guerra Mundial. Está formado por 184 países y tiene su sede en Washington D. C.

Su misión incluye, entre otros aspectos, fomentar el crecimiento del comercio mundial, velar por la estabilidad de los tipos de cambio de divisas y actuar como mecanismo de rescate para aquellos países con problemas en su balanza de pagos.

ACNUR y la Fundación Jesús Serra: uniendo voluntades

José María Gil-Robles Casanueva,

presidente del Comité español de ACNUR

>> Bienvenidos, una vez más, al espacio de charla y reflexión Perfiles, de Grupo Catalana Occidente.

Este abogado, con experiencia en ámbitos tan diversos como el de las **fusiones y adquisiciones empresariales, la asesoría fiscal, el análisis financiero o la auditoría energética,** es ahora el encargado de regir los destinos del Comité Español del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR), así como de vice presidir también el Comité Catalán.

Primeramente, y al tiempo que le damos la bienvenida a este espacio, nos gustaría agradecer su presencia y predisposición para con nuestros oyentes y lectores. Muchas gracias José María.

“No tenemos derecho a ser pesimistas y estamos obligados a ser optimistas”

Pregunta: ¿Qué representa, en palabras de la cabeza visible de la organización en España, la existencia de ACNUR tanto a nivel local como internacional?

Respuesta: En primer lugar y antes de cualquier otra consideración me gustaría agradecer a la Fundación Jesús Serra y al Grupo Catalana Occidente la oportunidad de participar en este espacio y de tener la posibilidad de hablar de la realidad, cada vez más importante, de los refugiados. Como bien sabéis, además de trabajar como abogado, dedico mi tiempo a presidir el Comité español de ACNUR y a colaborar con la organización.

Dicho esto, y en respuesta a tu pregunta acerca de qué significa la existencia de ACNUR a nivel local e internacional, te diré que a mí me genera división de opiniones. Y es que, en puridad, la existencia de ACNUR en pleno 2022 es un fracaso de la humanidad, porque implica que no hemos sido capaces de solucionar nuestros conflictos sin recurrir a la violencia. Es precisamente esa violencia la que genera desplazamientos forzosos.

ACNUR nace después de la II Guerra Mundial con el objetivo de solucionar la realidad de los refugiados creado tras el conflicto y con una voluntad transitoria. El caso es que, casi un siglo más tarde, continuamos teniendo un número creciente de desplazados forzosos y refugiados en el mundo. Esto, evidentemente, no es un problema provocado por ACNUR, que, al contrario, trata de ayudar a esas personas que se han visto forzadas a abandonar su casa, pero creo que el mero hecho de que exista nos debería hacer reflexionar respecto a cómo es posible que no seamos capaces de resolver nuestros problemas de otra manera...

Pregunta: **Pero menos mal que existe...**

Respuesta: Como digo, para mí, en un mundo ideal, ACNUR no tendría que existir, con lo que yo dedicaría mi tiempo libre a otras cosas. Sin embargo, la realidad es que ACNUR es tan necesaria hoy como cuando se fundó. Así que, desde ese punto de vista, la organización es el símbolo de un fracaso, pero, al mismo tiempo y por la parte que me toca dentro de los comités español y catalán, es algo muy bonito porque supone un permanente recordatorio de que las personas son solidarias, se preocupan por el prójimo y encuentran la energía, el tiempo y las ganas para ayudar a los que están en una

FORMACIÓN

¡Memorizar se va a acabar!

>> Aquello de memorizar y recitar los ríos de España ha pasado a la historia. Con los años, se ha demostrado que este método memorístico no es precisamente el mejor para adquirir eficazmente ciertos conocimientos.

En contraposición al tradicional modelo educativo, ahora se está planteando un modelo de enseñanza por competencias. De hecho, en España, la ley orgánica por la que se modifica la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE), que entró en vigor en 2021, ha apostado por adaptar el sistema educativo español a este modelo, que ya se ha comenzado a implantar de forma progresiva.

La enseñanza por competencias pretende desarrollar una serie de capacidades y habilidades para poder solucionar conflictos cotidianos. Es decir, **un modelo basado en la experiencia** y no en la memorización de los contenidos *per se*.

El objetivo, pues , es formar a individuos que estén mejor preparados para encarar los diferentes retos vitales.

Ante este nuevo modelo, es inevitable plantearse preguntas como **¿y las matemáticas?, ¿y las fórmulas químicas? ¿y la historia?** En definitiva, la enseñanza por competencias integra todos estos contenidos. Así pues, ¿a qué nos referimos con esta nueva acepción del término competencias? A continuación, exponemos, a grandes rasgos, en qué consiste el nuevo modelo de aprendizaje por comptencias.

- **Las capacidades y habilidades se adquieren a través de los conocimientos reglados del currículum educativo.** El aprendizaje de estos conocimientos se aplica a situaciones y problemas reales.
- Así, las asignaturas son las mismas, pero el enfoque con el que se abordan es sustancialmente diferente: **se busca la adquisición de la habilidad** más que la asimilación del contenido.

• **No se trata, por tanto, de memorizar,** sino de comprender y aplicar los conocimientos para resolver conflictos propios del día a día. Se persigue la funcionalidad y la utilidad en todo aquello que aprende el alumno, con el fin de que este vea el sentido práctico de su aprendizaje. Para ello, las temáticas trabajadas deberán aplicarse a hechos reales o cotidianos, próximos a la realidad del alumnado.

• Algunos de los métodos utilizados en la enseñanza por competencias son el aprendizaje basado en problemas, los centros de interés, el *role-playing* (simulación de situaciones), la investigación en el medio, o el aprendizaje servicio.

• **En la enseñanza por competencias el almuno se sitúa en el centro. Deben** tenerse en cuenta aquellas actividades que le motivarán más, y fomentar las capacidades de cada

uno. Se plantean siempre retos asumibles para cada estudiante, que despierten su interés y las ganas de aprender. En este sentido, **hay que trabajar mucho la autoestima de cada alumno** durante todo el proceso, puesto que, solo desde la confianza en uno mismo se pueden superar los conflictos que la vida nos plantea.

- Por otra parte, hay un trabajo personal que el alumno siempre debe realizar. Debe ser capaz de reflexionar sobre su proceso de aprendizaje. Así mismo, debe pensar, elaborar argumentos y explicar las razones de sus decisiones.
- Otro aspecto muy importante en el desarrollo de competencias es **el trabajo en equipo.** La sociabilidad, la empatía, la escucha activa, la resolución de conflictos el respeto a los puntos de vista diferentes son algunas de las habilidades que los alumnos deben asimilar. En este sentido, habrá que disponer de todos los recursos específicos de evaluación para cada uno de los componentes de la competencia.

Las 8 competencias clave de la LOMLOE

Saber más

Daniel Craig,

más que un Bond...

>> Para muchos es y será siempre «Bond, James Bond.» El último super agente secreto de Su Majestad y, con permiso de Sean Connery, el mejor. Pero Daniel Craig es muchísimo más que eso y lo ha demostrado a lo largo de 30 años interpretando todo tipo de personajes.

Hay actores mundialmente famosos que no olvidan ni esconden sus orígenes humildes y que, conscientes de su posición privilegiada, no dudan en visibilizar injusticias y promover iniciativas para dar oportunidades a los más desfavorecidos. Sin duda, en esta categoría podemos incluir a **Daniel Craig, uno de los actores mejor pagados de Hollywood.**

Nacido el 2 de marzo de 1968 en Chester, Inglaterra, es hijo de una familia de clase media. A los 4 años, su vida dio un vuelco como cosecuencia del divorcio de sus padres. Craig tuvo que cuidar a su hermana Lea mientras su madre trataba de mantener a la familia. **Desde muy pequeño fue un niño con inquietudes artísticas: a los 6 años ya participó en su primera obra, *Oliver!*, basada en la novela de Dickens.** Su interés por la interpretación creció con el tiempo y a los 16 años se trasladó a Londres para formarse en el National Youth Theatre. El punto de inflexión en su formación se produjo cuando ingresó en el Guildhall School of Music and Drama, donde obtuvo la licenciatura en Artes en 1991. Allí coincidió, entre otros, con **Ewan McGregor.**

Antes de convertirse en una estrella de fama internacional, como muchos otros actores, participó en numerosas películas y series de televisión. Su primera aparición cinematográfica fue en ***La fuerza de uno*** (John G. Avildsen, 1992). También compartió plano con **Cate Blanchett** en ***Elizabeth*** (Shekhar Kapur, 1998) y con **Kim Basinger** en ***Soñé con África*** (Hugh Hudson, 2000). Durante la década de los 90 y principios de los 2000 trabajó en muchas series británicas,

entre las cuales destaca *Our friends in the North,* una de las series más prestigiosas de la BBC de aquella década.

Otro punto de inflexión en la carrera del británico tuvo lugar cuando fue seleccionado para acompañar a **Angelina Jolie** en ***Lara Croft: Tomb Raider*** (Simon West, 2001). Gracias a esta película, Craig se situó en el foco mediático. Así primero llegó **Sam Mendes,** quien le ofreció interpretar al hijo de **Paul Newman** en ***Camino a la perdición*** (Sam Mendes, 2002) y, luego, **Spielberg** le dio un papel en ***Munich*** (Steven Spielberg, 2005).

En el ámbito personal, Craig contrajo matrimonio en 1992 con la actriz **Fiona Loudon,** con quien tuvo una hija, **Ella Craig Loudon.** Se divorciaron en 1994. Tras el divorcio mantuvo una relación con la también actriz alemana **Heike Makatsch** y, de 2005 a 2010, con la productora Satsuki Mitchell. Sin embargo, su gran amor y con quien en la actualidad está felizmente casado es **Rachel Weisz,** actriz galardonada con un Óscar por su papel en ***El jardinero fiel*** (Fernando Meirelles, 2005). Tienen una hija nacida en 2018.

Durante su época de estrella emergente, en la que fue encadenando un proyecto tras otro, su nombre comenzó a sonar para interpretar uno de los papeles más deseados por cualquier actor británico: el del agente 007, James Bond. No fue una decisión fácil para los productores ni para el propio Craig. Se dice que la productora

> “Craig es un hombre con fuertes convicciones morales y, más de una vez, ha colaborado en campañas y causas sociales”.

de los filmes de Bond no quería que leyera el guion antes de empezar el rodaje. Pero, finalmente, Craig aceptó el reto convencido por **Pierce Brosnan,** el anterior Bond, que lo veía como el sustituto ideal.

Craig ha dejado su impronta en las películas de Bond interpretando un 007 más humano, más serio y con un sentido del humor más cortante, pero, sobre todo, más torturado. **Martin Campbell** quien le dirigió en ***Casino Royale*** (Martin.

Campbell, 2006) dijo que era un "Bond real, capaz de recibir golpes, sufrir heridas y mantener su ego de manera intachable". El propio Daniel Craig ve al agente como un antihéroe y se pregunta si es «el bueno o simplemente un mal tipo que trabaja para el lado bueno".

Craig ha interpretado al agente secreto en 5 películas, la mencionada ***Casino Royale, Quantum of Solace*** (Marc Forster, 2008), ***Skyfall*** (Sam Mendes, 2012), ***Spectre*** (Sam Mendes, 2015) y ***Sin tiempo para morir*** (Cary Fukunaga, 2021). En esta última, el actor se despedía para siempre de su icónico personaje.

Como habíamos dicho al principio, Craig es un hombre con unas fuertes convicciones morales y, más de una vez, ha colaborado en campañas y causas sociales. Consiguió recaudar más de un millón y medio de dólares para la lucha contra el sida; se ha vistió de mujer en una campaña contra la desigualdad de género; participa en una fundación que ofrece educación a estudiantes con bajos ingresos; e, incluso ha participado en campañas de la ONU para la eliminación de minas y explosivos. Craig considera que tiene la obligación de apoyar todas estas causas y contribuir a visibilizarlas.

Puñales por la espalda:

El misterio de Glass Onion

Rian Johnson repite como director en esta secuela de la película de 2019 Puñales por la espalda. Craig vuelve a encarnar al excéntrico detective privado Benoit Blanc, quien, en esta ocasión, viajará a Grecia, y de nuevo, se verá envuelto en un asesinato que deberá resolver.

Puñales por la espalda: El misterio de Glass Onion **llegará a Netflix el 23 de diciembre.**

Gadgets para 2023

>> Un repaso a los aparatos y dispositivos más útiles en el año que comienza.

Regala tecnología y acertarás. Esta afirmación, aunque parezca arriesgada, recoge una realidad que se impone desde hace unos años. Si pensamos en nuestro entorno más cercano, siempre vamos a encontrar, al menos, a una persona fanática de los aparatos. Proyectores, básculas, cerraduras inteligentes o robots de planchado, son tan solo algunos de los dispositivos que harán las delicias de los amantes de la tecnología y, por qué no decirlo, de aquellas personas que no se llevan bien con ella. ¡Descubre lo que estos inventos pueden hacer por ti!

Básculas inteligentes

Era cuestión de tiempo que la tecnología más avanzada se aplicase a un objeto de uso tan cotidiano como la báscula. Estas máquinas son conocidas también como *básculas de bioimpedancia* y emplean las propiedades eléctricas del cuerpo humano, la composición de sus tejidos y la cantidad de agua presente en el organismo para calcular el volumen de grasa corporal. Se conectan mediante wifi o *bluetooth* a nuestros *smartphones*, *tablets* o relojes inteligentes.

Seguridad vial inteligente

La seguridad vial va a evolucionar hacia un modelo más eficiente y sostenible. Este salto cualitativo es posible gracias a la tecnología, mediante la implementación de los llamados sistemas inteligentes de transporte (ITS).

Glosario

Actualmente, la tecnología permite recoger, almacenar y analizar una gran cantidad de información que se genera en las carreteras. Gracias a esto, podemos conocer el estado de las vías: la densidad del tráfico, accidentes que puedan obstruir la calzada o la ejecución de obras susceptibles de dificultar la circulación, entre otras circunstancias.
Así los ITS permiten::

- **Mejorar la eficiencia en el transporte.**
- **Incrementar la seguridad vial.**
- **Contar con usuarios mejor informados**.

La Dirección General de Tráfico (DGT) destaca las ventajas de implantar estas soluciones tecnológicas y, desde hace un tiempo, trabaja en su implementación. Para ello, ha elaborado el Plan ITS, que está estructurado en tres bloques:

• **Seguridad vial:** Comprende un conjunto de medidas para facilitar el tráfico en condiciones climatológicas adversas, para la detección de animales o personas vulnerables en calzada, etc. Esto se realiza a través de instrumentos como sensores infrarrojos, magnetómetros, GPS o visibilimetros, entre otros.

• **Gestión del tráfico:** Incluye medidas para la implantación de carriles reversibles y carriles BUS-VAO, para desvíos automatizados que permitan evitar atascos, para la adaptación dinámica de los límites de velocidad, etc. Para ello se utilizan, entre otros, sensores piezoeléctricos, espiras, magnetómetros, cámaras térmicas o cámaras de visión artificial.

• **Vigilancia y control:** Prevé medidas para controlar los excesos de velocidad, el paso de los semáforos, la detección en los panele de *stop,* el uso del cinturón de seguridad, etc. Para ello se utilizan, por ejemplo, radares, sistemas de videovigilancia, GPS o anemómetros.

Existen numerosos recursos innovadores que permiten mejorar la seguridad vial. Repasamos algunos de ellos:

• **Carreteras inteligentes:** Son aquellas vías que incorporan tecnología avanzada en su trazado con el fin fomentar la interacción con el conductor. Monitorizadas por cámaras, sensores y otras herramientas tecnológicas, crean una red

de información que conecta a conductores y a peatones y que proporciona soluciones en tiempo real.

• **Luces de emergencia V16:** Emiten una señal lumínica, muy potente, intermitente y con un rango de 360 grados. Sustituye el triángulo reflector y avisa a los conductores de que hay un coche inmovilizado en la vía. Además, permite la geolocalización a la DGT y la consiguiente transmisión de la información tanto a los servicios de emergencia como al resto de conductores a través de los paneles.

• **Señalización inteligente:** Se trata de marcas viales fotoluminiscentes que almacenan la energía solar durante el día y la liberan por la noche. Están situadas en las intersecciones, sobre todo en las señales de *stop*. Cuando se aproxima un vehículo, si este no tiene prioridad, la señal se activa para alertar al conductor mediante un pictograma.

• **Peajes automáticos a través del ANPR:** El sistema de reconocimiento automático de matrículas (ANPR) que permite el cobro de peajes sin que los vehículos tengan que detenerse o disminuir su velocidad. Las cámaras instaladas en los postes o en los pórticos captan una imagen de la matrícula, previamente registrada, y dejan pasar al vehículo. También se está desarrollando un sistema de peaje por comunicación móvil, a través del *smartphone*.

• **Carriles de carga:** Son vías de recarga que utilizan la energía eólica o solar para recargar los vehículos que circulan por las llamadas *smart roads*.

Rutas de invierno

>> Decía el gran poeta portugués Fernando Pessoa que "lo que vemos no es lo que vemos, sino lo que somos". Viajar es un privilegio propio del ser humano.

El viaje es más que ir de un punto a otro; nos diferencia como especie y como parte de una sociedad. Así pues, siguiendo la sentencia de Pessoa, podemos afirmar que cuanto más viajamos, más somos. Por ello, queremos invitarte a un periplo invernal por algunos de los pueblos de interior más bonitos de España.

Un día en...

Rascafría (Madrid)

La **sierra de Guadarrama** es un paraje con multitud de rincones donde perderse y dejarse llevar por la belleza del entorno. Sin duda, uno de ellos es Rascafría, un bonito pueblo que no llega a los 2.000 habitantes y que conviene visitar en invierno, cuando está cubierto por la nieve. El **Real Monasterio de Santa María de El Paular,** aún activo gracias a una comunidad de monjes benedictinos, es quizá su gran reclamo histórico-cultural, pero el pequeño pueblo serrano es también origen o parte de numerosas rutas que llevan parajes de gran belleza, como el **bosque finlandés, las cascadas del Purgatorio o el puente del Perdón.**

Un día en... **Mogarraz** (Salamanca)

Escondido entre los tupidos bosques de la **sierra de Francia,** Mogarraz es uno de esos pueblos charros que ha sabido conservar el encanto rural y sus tradiciones. Declarado **bien de interés cultural** en 1998, ofrece al visitante un entramado de callejuelas y pasajes salpicado de escudos pertenecientes a viejos linajes. De hecho, una de las curiosidades que hace que esta villa sea aún más encantadora son los **retratos de los lugareños** colgados en las fachadas de algunas casas. En 2008, el artista local **Florencio Maíllo** recuperó un archivo fotográfico que incluía imágenes de más de 400 aldeanos, y basándose en ellas, pintó los numerosos retratos que convierten las calles de Mogarraz en una galería de arte al aire libre.

Un día en...

Mondoñedo (Lugo)

Galicia tiene muchas aldeas y pueblos preciosos que, en invierno, merecen ser visitados. Mondoñedo es uno de ellos. Situado en el interior de la provincia de Lugo y rodeado de **inmensos prados y de ríos,** es una parada ineludible para cualquier peregrino que viaja hasta Santiago. Cuenta con varias zonas pintorescas, como el Barrio **dos Muiños,** con su pequeña judería de aspecto medieval. Pero, quizá, la joya de los monumentos de la localidad sea su **catedral,** cuya fachada mezcla diferentes estilos y que destaca por sus 2 torreones barrocos y sus pinturas murales.

Un día en... **Frías** (Burgos)

La silueta de Frías, pequeña población burgalesa encaramada al cerro de **La Muela,** es imponente gracias al Castillo de los Duques de Frías (también conocido como *Castillo de Velasco*). Se trata de una fortaleza del siglo XII, bajo la cual se desarrolló el pueblo. Las casas están construidas sobre la roca y hay una muralla que rodea la parte alta de la villa. En la visita al castillo, podrás descubrir sus tres puertas: la de **Medina**, la del **Postigo** y la de la **Cadena**. En invierno, el paisaje es espectacular, colmado de nieve y con el puente medieval de 9 arcos románicos mirando hacia la iglesia de **San Vicente Mártir y San Sebastián.** Es, ciertamente, inolvidable.

Un día en...

Guadalupe (Cáceres)

El encanto de Guadalupe reside, sobre todo, en el **Monasterio de Santa María,** un conjunto monumental que ha vivido grandes momentos de nuestra historia, como la audiencia que los **Reyes Católicos** concedieron al almirante **Cristóbal Colón** para otorgarle las 3 carabelas. Alrededor de este monasterio del siglo XIV, declarado **patrimonio de la humanidad,** se abren las calles del pueblo, con los balcones y soportales típicos de aquellos parajes. En Guadalupe nos podemos perder por la judería, llegar al **Colegio de Infantes** y contemplar la **iglesia de la Santa Trinidad.** En los aledaños del casco histórico, también existen numerosos parajes que visitar.

Un día en...

Morella (Castellón)

En la Comunidad Valenciana son numerosos los pueblos con encanto, pero, sin duda, Morella destaca sobre el resto. Ubicado en lo alto de un cerro, ofrece unas **impresionantes vistas** del norte de la provincia de Castellón. El pueblo está encerrado dentro de una **muralla de 2.500 metros**, excepcionalmente conservada y coronado por un castillo cimentado en la roca. Además, esta villa medieval atesora un riquísimo patrimonio artístico y cultural, entre el cual destacan el **Convento de San Francisco** y el acueducto gótico de **Santa Lucía,** del siglo XIV.

Un día en...

Tivissa (Tarragona)

En plena Ribera d'Ebre, Tivissa se asienta sobre una colina que domina un **paisaje mediterráneo** muy característico. En el punto más alto, la iglesia arciprestal de **Sant Jaume** conjuga varios estilos arquitectónicos. El campanario octogonal sobresale por encima de las laberínticas calles del pueblo, jalonadas por soportales y arcos que bajan hasta los restos de la muralla. En los aledaños de la población, resulta imprescindible conocer el poblado ibérico de **Castellet de Banyoles,** declarado monumento histórico-artístico en 1978.

El mejor ocio para estas Navidades

La Navidad es siempre un motivo de celebración y este año no va a ser menos. Reuniones familiares y con amigos, fiestas, reencuentros y, entremedias, ¿qué tal una peli en el cine o un libro en la comodidad del sofá? Aunque, si eres más de salir, deléitate con algún musical o un concierto.

Musicales

Tradiciones

Cine

Conciertos

Libros

Musicales

Índice

Tick... Boom!

Un espectáculo que cuenta la historia de su autor, **Jonathan Larson,** el creador de *Rent*, uno de los musicales de mayor éxito de los últimos años. Protagonizado por **Daniel Diges,** quien interpreta al compositor, es capaz de emocionar a todo tipo de público. Es más, si quieres conocer de antemano la historia y las canciones, busca la película homónima que protagonizó **Andrew Garfield,** en 2021, con la que ganó un Globo de Oro y obtuvo una nominación al Óscar al mejor actor.

Belenes vivientes

Muchas ciudades y pueblos de todo el país preparan durante esta época algunas de las festividades tradicionales más curiosas. Una de ellas son los belenes vivientes. Pasear por las calles de una localidad y ver a sus habitantes disfrazados de personajes bíblicos es una experiencia impactante. Pueblos tan diversos como **Corbera de Llobregat** (Barcelona), **Alcanadre** (La Rioja), **Buitrago del Lozoya** (Madrid) o en **Cabezón de Pisuerga** (Valladolid), tienen en común la entrega de sus gentes para mostrar cada escena de la historia del nacimiento de Jesús.

Cine

Índice

Scrooge: Cuento de Navidad

Se trata de un clásico que este año llega en versión animada y musical. **Netflix** estrena, el 2 de diciembre, *Scrooge: Cuento de Navidad,* el musical que retrata la historia del viejo gruñón que **Charles Dickens** creó en *Cuento de Navidad.* Las voces originales de esta película de animación, a las que también oiremos cantar, son las de **Olivia Colman, Luke Evans, Jessie Buckley** o **Jonathan Pryce.**

Harry Styles

Uno de los cantantes del momento es **Harry Styles.** Este exintegrante de **One Direction** ha publicado este año uno de los discos más aclamados por la crítica y por el público, *Harry's House.* Sus conciertos son muy celebrados por sus *fans* y nunca decepciona. Se le espera con ganas en Barcelona, el **12 de julio,** y en Madrid, **el 14 de julio.**