

Bien Hallados

La voz del emigrante

*Rosalinda
Romero*

Comprometida
con la igualdad

*Ingrid
Castellanos*

La mamá tiktoker

CEO

Martín C. Abreu A.

Directora

Marlenis Castellanos Querales

Diseño

Jaime Santana

Equipo de redacción

Carmen Gómez Piñeres

Alberto Alain Acosta

Hugo Boscán

Andreína Alcántara

Xiomara Yamil Zambrano

Adriana Agudo Vicci

Italia Ángela Ameruoso

Argentina Martha Cobos Castellanos

México Ana María Zambrano

Apoyo editorial

Aminta Urdaneta Troconis

José Luis Díaz Afonso

Carla Galíndez

bienhallados.org

Editado por

ISLAS K



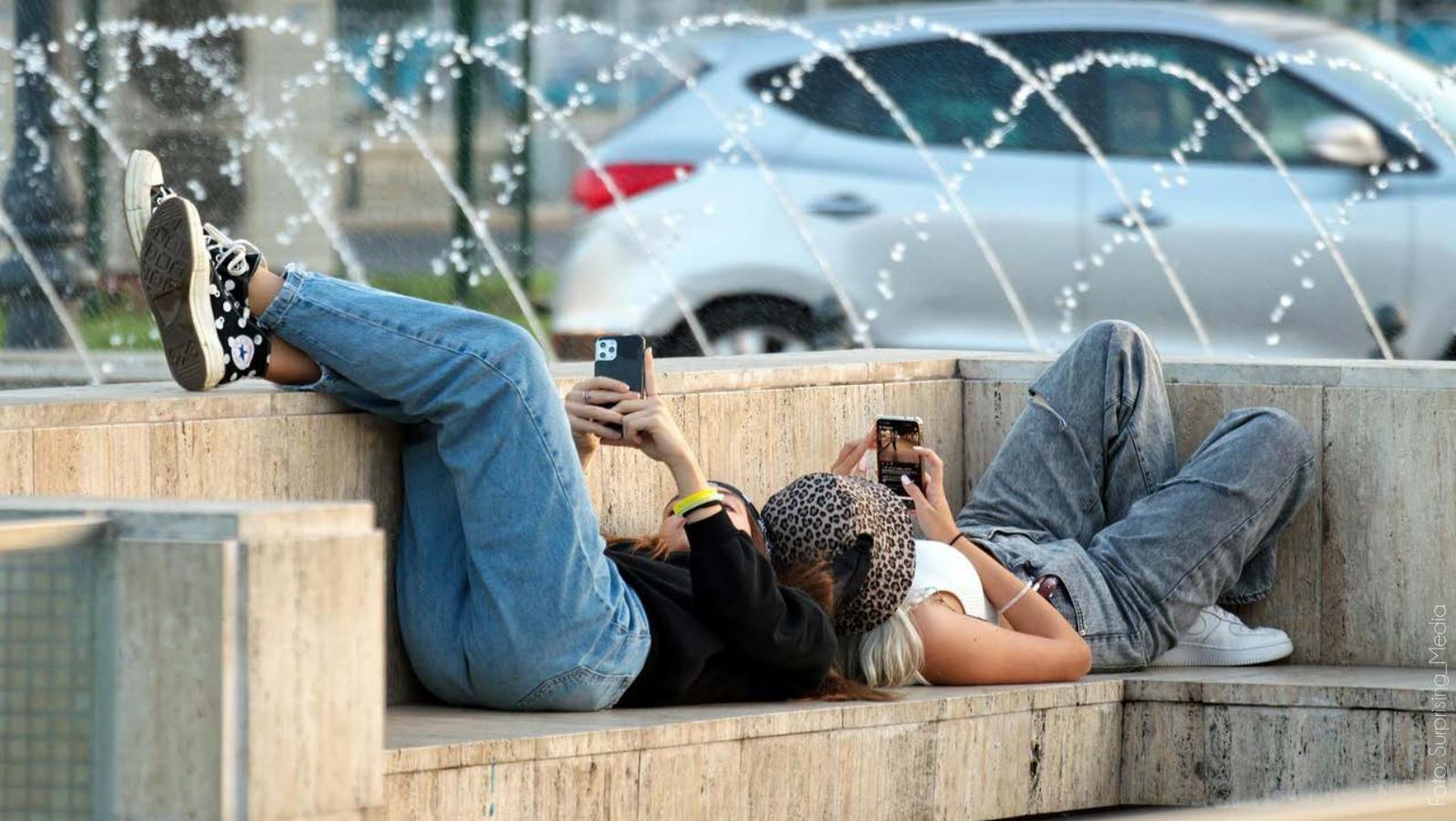
BienHallados es editado en por **Islas K**.
Las Palmas de Gran Canaria. Piletas. 35018.

Distribución nacional e internacional.
Se puede compartir el material, sin fines de lucro otorgando el debido crédito.

Portada: Rosalinda Romero. Foto: Isabella Arteaga.

BienHallados está alineada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030





Confíar para avanzar

En el viaje de la migración, hay una verdad que se revela con fuerza en cada paso: nadie camina solo. Más allá de fronteras, idiomas o pasaportes, todos compartimos una necesidad profunda y universal: **confiar**. Confiar en quien nos tiende la mano, en quien escucha, en quien nos orienta cuando no sabemos por dónde seguir.

En tiempos donde la desconfianza parece haberse instalado como norma, hablar de confianza puede parecer ingenuo. Pero en realidad, es un acto valiente. Confiar no es ceder, es construir. Es reconocer en el otro —migrante o local— a un ser humano con sueños, con miedos, con historia. Y es en esa mirada compartida donde empieza el verdadero progreso.

La experiencia migratoria es un terreno fértil para la solidaridad. Quienes la han vivido lo saben: el gesto amable de alguien en un momento difícil puede cambiar el rumbo de todo. Las redes de

apoyo, las comunidades que se forman en la distancia, las amistades que nacen entre personas que quizás nunca se hubieran cruzado en otro contexto, son el mejor ejemplo de que cuando se confía, se avanza más rápido y más lejos.

Como sociedad, tenemos el desafío de derribar los muros invisibles que nos separan. La confianza es un puente que acorta distancias, que cura heridas y que abre caminos. Desde esta revista, queremos alentar ese paso: confiar en el otro como un acto transformador, porque es solo juntos como podremos construir espacios más humanos, más justos y **más esperanzadores**.

Confía. Camina. Acompaña. Porque cuando uno cree en el otro, el futuro se vuelve más posible.

Marlenis Castellanos

Bien Hallados

Contenido

Almogarén
comprometida
con la igualdad



6

la Ingrid, la mamá tiktoker:
La clave es saber adaptarse



8

La ciudad
de los cuidados



10

Festival
para agradecer
a Canarias



11

De visita
por las queserías
de Guía



12

Venezolanos bailaron
a San Juan en Buenos Aires
“Hasta que el cuerpo aguante”



14

JULIO 2025

16



BienHallados conmemora
Día del Periodista
en Venezuela

17



Historias
que caen del cielo

18



El emigrante tiene
un monumento en Vigo

20



Migrar y éxito
¿son compatibles?

22



Bon voyage
La tragicomedia de quienes
buscan llegar a Europa

26



TalQualvos:
Vanina Firpo

27



El Alpende



Almogarén comprometida con la igualdad

Marlenis Castellanos

“*L*a **Asociación Sociocultural *Almogarén por la Inclusión*** nació en 2019 en Canarias con el compromiso de promover la justicia social y la igualdad desde una perspectiva feminista, interseccional, antirracista y descolonial”. Así resume Rosalinda Romero, la actividad que, desde entonces, ha emprendido junto con otras

socias de Gran Canaria.

Agregó que desde *Almogarén* se integran estos enfoques de forma transversal tanto en su estructura organizativa como en la planificación e implementación de sus acciones.



Explica que la labor de la asociación, parte de una mirada situada en los contextos rurales y periféricos del archipiélago, centrando la acción en mujeres, jóvenes y comunidades atravesadas por múltiples desigualdades, como el racismo, la precariedad, la exclusión territorial o los mandatos de género.

Agrega que la metodología de *Almogarén* se fundamenta en el acompañamiento colectivo, el empoderamiento de los saberes locales y el fortalecimiento de redes comunitarias, articulando procesos generacionales y territoriales con enfoque de cuidados.

Rosalinda es venezolana y llegó a España hace 8 años, junto con su familia. Su experiencia combina procesos educativos, campañas de sensibilización, intervención artística y formación para la participación. Ha implementado proyectos como *OFIJI*, financiado por la UE, en 10 municipios rurales de Gran Canaria, y colabora con organizaciones aliadas como *Rehoyando*, *Sportí y Mujeres*, *Solidaridad* y *Cooperación*. Actualmente participa en redes de acción feminista y comunitaria en el ámbito local y autonómico.

La *Asociación Sociocultural Almogarén por la*

Inclusión sostiene un compromiso político y sostenido con la defensa de los derechos de las mujeres y personas LGBTIAQ+, desde un enfoque feminista, interseccional y decolonial que sitúa en el centro las voces y experiencias de las poblaciones históricamente marginadas.

Su trabajo ha priorizado a niñas y mujeres jóvenes en contextos rurales de Gran Canaria, desarrollando procesos participativos en municipios con baja densidad poblacional y acceso limitado a recursos de igualdad, a través de proyectos como *OFIJI – Olas de Igualdad para un Futuro Inclusivo*.

Rosalinda también ha acompañado a mujeres jóvenes migrantes, afrodescendientes e indígenas mediante intervenciones desarrolladas en Otavalo, Ecuador, que han visibilizado las violencias racistas, sexistas y coloniales que atraviesan sus vidas. En esos espacios, se han generado relatos colectivos y propuestas emancipadoras centradas en los cuidados, la memoria y la justicia social.

Fotos: Marlenis Castellanos / Isabella Arteaga



Ingrid, la mamá tiktoker

La clave es saber adaptarse

Carmen Gómez Piñeres
Las Palmas de Gran Canaria

Ingrid Castellanos es una de tantas venezolanas que emigraron a Canarias en busca de nuevas oportunidades. Periodista de vocación y con 30 años en la profesión, su último trabajo fue en

Mérida, ciudad en la Cordillera Andina y capital del estado del mismo nombre.

El desencanto y la frustración llevaron a Ingrid a salir de Venezuela en el 2018 a Las Palmas de Gran Canaria, donde se ha “reinventado” profesionalmente para trabajar y ayudar económicamente a su familia. En ese proceso, ha experimentado varias facetas y explorado otras áreas de ocupación que le han abierto un abanico de posibilidades en el mundo laboral.

¿Cómo fue tu primer año en Canarias y en qué has trabajado?

—A mi llegada a Canarias estuve rodeada de amor y protección. Viví en Teror durante dos meses, en casa de unos amigos. Para independizarme trabajé de cuidadora interna en Moya y luego en Arucas, Telde, Tafira Baja, Maspalomas y Las Palmas, hasta que conseguí ser cuidadora solamente los fines de semana.

En 2022 estudió para obtener la credencial como Auxiliar sociosanitaria para personas dependientes en instituciones.

—Tuve mi duelo por no poder ejercer mi profesión en España, pero de manera consciente lo superé, entendí que todo lo que vivimos es una lección de vida. Movida por ese sentimiento resolví a escribir mi primer libro **Más allá de la lluvia negra**, publicado en Amazon en 2021, un proyecto que había engavetado en Venezuela y que hoy es un logro personal.

¿Cuándo decidiste emprender en la gastronomía y el TikTok?

—Dediqué el tiempo libre para estudiar cocina en la Escuela de Hostelería de Las Palmas, donde también hice formación en Panadería, Bollería y Pastelería. Decidí llenar el vacío que había dejado mi retiro del periodismo y sustituirlo por algo que también me ha gustado toda la vida: cocinar.

Mi experiencia en TikTok

—**La mamá tiktok** me dicen mis hijos porque soy la única en mi familia que hace *Lives* en TikTok. Ellos se emocionan al verme hablar y animar a todos los que me visitan. Voy rumbo a los 10.000

seguidores de mi perfil @mi.lindawriter y esto es algo que no tenía planeado.

Un día decidió colgar extractos de sus viajes, de la ciudad y de sus platillos como chef y empezó a escribir crónicas sobre el amor y así aumentaron sus seguidores en las redes sociales. *“Les gustaba leerme, seguí escribiendo y publicando videos y fotos sobre mí y sobre lo que me rodea”*, comenta.

Se ha adaptado a los medios de comunicación modernos y dice que es una sobreviviente de las tecnologías: pasó de la era analógica a la digital y ahora se incorporó a la era de la inteligencia artificial. *“Pertenezco a una generación de oro, de eso no cabe duda. El secreto es adaptarse a los cambios y hacer las cosas que te gustan. Para mí esa es la clave de la felicidad”*.

La migración como oportunidad de cambio

“Cuando te has sacrificado para trabajar en tu profesión, cobras un salario que apenas alcanza para comer un día; cuando el transporte público y privado ha desaparecido por la falta de repuestos y la incapacidad económica para comprarlos; te trasladas en camiones que transportaban plátanos, te preguntas ¿qué hago yo aquí?, ¿Merezco vivir esto?, ¿vale la pena tanto esfuerzo para cobrar 5 dólares al mes?”, recuerda Ingrid.

Esa reflexión de desencanto y frustración la hizo emigrar. Tenía un trabajo estable como periodista de la Gobernación en Mérida, pero era un desafío conseguir alimentos, productos básicos, el gas doméstico y además sufrir apagones eléctricos que a veces los dejaba sin servicio días enteros.

—Mi filosofía de vida es que tenemos que asumir los cambios sin miedos, de manera positiva y verlos como oportunidades de crecimiento y de adaptación. Aprender a remontar, tener otros proyectos de vida y evitar el estancamiento. Es saber adaptarse y no empeñarse en hacer todo lo planeado. Hay que aprovechar las oportunidades para reinventarse. Nunca tenemos un solo talento sino varios, explotemos ese potencial que llevamos dentro.

TikTok: [@mi.lindawriter](https://www.tiktok.com/@mi.lindawriter)

Foto: Cortesía Ingrid Castellanos



La ciudad de los cuidados

Equipo de redacción de BienHallados
Las Palmas de Gran Canaria

Nuestro colaborador, el arquitecto Jaime Santana, dio una charla el pasado junio sobre **la ciudad de los cuidados** en el huerto urbano **La Chimenea**, de Las Palmas de Gran Canaria. Según explicó, *“la ciudad de los cuidados”* es como se llama a la tendencia, cada vez más demandada, de dar protagonismo en las ciudades a las personas y las relaciones sociales, y no sólo al trabajo y la producción.

Según el urbanista, hay tres ejes principales de trabajo: **inclusión, sostenibilidad y participación**. Una ciudad inclusiva debe tener en cuenta el *“urbanismo de género”* o feminista, haciendo calles seguras para las mujeres y recorridos accesibles para toda la ciudadanía. Habló de la importancia de que las niñas y niños puedan interactuar con la ciudad, con la misma

facilidad que los adultos. También explicó que se debe tener en cuenta las necesidades de las personas mayores o las personas de movilidad reducida.

La principal transformación de las ciudades, dijo Jaime Santana, *“se está dando en la movilidad sostenible, dando alternativas al exceso de autos y recuperar espacios para los peatones. Además, la renaturalización urbana es cada vez más importante para protegernos del cambio climático”*.

“Todo esto debe lograrse desde la participación, en donde la opinión de la ciudadanía esté incluida en la toma de decisiones que afecten a sus barrios y calles”, concluyó.

Foto: Iraya Pérez



Festival para agradecer a Canarias

Equipo de Redacción de BienHallados
Las Palmas de Gran Canaria

En las Palmas de Gran Canaria, se efectuó la primera edición del **African Day Fest**, organizado por la **Federación de Asociaciones Africanas en Canarias** (FAAC) como una *“muestra de agradecimiento a los canarios por la acogida de los cayucos”*.

En el acto celebrado en la zona de Santa Catalina, las actividades se enfocaron en Marruecos por ser el país anfitrión de la gran fiesta y *“ser la comunidad de mayor población en Canarias y uno de los países africanos de mayor cercanía al archipiélago”*, según explicó King Kodiassse, presidente de la FAAC.

Con esta actividad, se ofreció la oportunidad para dar a conocer la gastronomía marroquí, moda,

artesanía y sus bailes típicos.

Otros países participantes en la jornada fueron Camerún, Senegal, Mauritania, Nigeria, Sierra Leona, Ghana, Guinea Ecuatorial, Guinea Conakry, Gambia y Cabo Verde, a la que asistió como invitado el cónsul.

El país anfitrión se elige mediante votación en una junta con los representantes de los países miembros de la FAAC.

El próximo año, la anfitriona será Guinea Ecuatorial.

Foto: FAAC

De visita por las queserías de Guía





Equipo de Bienhallados

Representantes de asociaciones, empresas y profesionales de la restauración realizaron un recorrido por la zona de las queserías del municipio de Santa María de Guía y por las instalaciones del Mercado de Guía.

Este recorrido, organizado por la *Concejalía de Turismo, Sector Primario, Mercado, y Transición Ecológica* del Ayuntamiento, liderado por María Alejandra García, se realizó dentro de las actividades previas al evento **Expoculturas del Mundo en Canarias**, que se llevará a cabo en el Mercado de Santa María de Guía, los días 3, 4 Y 5 de octubre de 2025.

Al encuentro asistieron representantes de las asociaciones socioculturales de México, Venezuela, Chile y Ucrania y de empresas de ucranianas en Canarias y *Budare Food Café*.

Las visitantes realizaron un recorrido por las queserías ubicadas en la zona de *Montaña Alta*, donde se conocieron las particularidades en su elaboración, que posiciona al queso de Guía como uno de los símbolos de calidad de la región, por las variedades que se elaboran con características especiales y su sabor. El queso de Guía está considerado como *“la joya gastronómica*

de Canarias”.

Asimismo, la delegación realizó un paseo por las instalaciones del **Mercado de Guía**, donde pudieron conocer los espacios y compartir con los dueños de los locales, y visitaron el casco histórico de Santa María de Guía.

Los representantes de *Raíces de Chile en Canarias*, *Asociación de ucranianas en Canarias “Dos tierras, dos soles”*, la *Asociación de Mexicanos en Canarias*, de *El Patio de las Culturas* y de la comunidad venezolana de Gran Canaria, mostraron su emoción por los recursos, los paisajes y el Patrimonio Cultural del municipio. Y desde ese momento *“se declararon también embajadores de Santa María de Guía”*, según explicaron Haydée Lozano Márquez y Olesya Yiyak, del equipo coordinador de **Expoculturas del Mundo en Canarias**.

Mercado de Guía: mercadodeguia.es

Ayuntamiento: santamariadeguia.es

La Casa del Queso: turismo.santamariadeguia.es

Fotos: Leticia Hernández

Venezolanos bailaron a **San Juan** en Buenos Aires

“Hasta que el cuerpo aguante”



Prensa Tambor Palenke

Buenos Aires

El sábado 29 de junio, la ciudad de Buenos Aires vibró al ritmo de los tambores afro-venezolanos con la celebración de la **Fiesta de San Juan**, una manifestación cultural y de fe que este año incluyó un taller demostrativo en el que cultores, músicos y bailarines compartieron las distintas formas de rendir homenaje al bautista en las diversas regiones de Venezuela.

La jornada comenzó poco después del mediodía con un *workshop* educativo que abrió el camino a una procesión festiva, cargada de ritmo, espiritualidad y color. Tras el recorrido, se abrió el espacio para que el público participara activamente del baile. La música y la alegría colectiva define esta tradición con una frase: *“hasta que el cuerpo aguante”*.

La celebración de la Fiesta de San Juan, revive la alegría de esta fiesta declarada **Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO**, invitando a todos a sumarse al canto, al tambor y a la devoción. Esta actividad es una manifestación de origen afrodescendiente que se realiza cada 24 de junio para dar la bienvenida al

solsticio de verano.

En Buenos Aires, se trasladó al fin de semana más próximo, adaptándose a las condiciones del invierno austral y resguardándose en espacios cerrados. En este homenaje tradicional, los tambores repicaron para anunciar que *“San Juan está aquí”*, mientras las comunidades rindieron tributo al santo con cantos de sirena, danzas y promesas cargadas de emoción y gratitud.

“Año tras año, esta fiesta ha evolucionado, sumando cultores, músicos y participantes que enriquecen la fe y los ritmos, convirtiéndose en un sincretismo de religiones, culturas y símbolos”, explicó David Morales, productor del evento y director de la agrupación musical **Tambor Palenke**, quien recordó que esta celebración la iniciaron en Buenos Aires en 2017 y busca conectar a la comunidad migrante venezolana una conexión viva con sus raíces y tradiciones.

Instagram: [@tamborpalenke](https://www.instagram.com/tamborpalenke)

Fotos: Nelson Dudier





BienHallados conmemora *Día del Periodista* en Venezuela

Para conmemorar el *Día del Periodista*, **Venezuelan Press**, a través de su sección **Recuentos**, está compartiendo historias de emprendimientos de periodistas venezolanos radicados en España.

Uno de ellas, es nuestra revista **BienHallados**.

Venezuelan Press cuenta con más de 200 socios que hacen vida en España y además con socios honorarios que viven en otros países.

Entre los emprendimientos de los comunicadores sociales destacan, hasta la fecha, los de Doménico Chiappe, Ana Rodríguez, Diego Mengual y David Placer.

Doménico vincula la música y la cultura con el ejercicio constante y permanente del periodismo; Ana, desde el País Vasco y su programa de radio *La Diáspora Venezolana Habla*, conecta a través

de su podcast a los “millones de venezolanos que integramos esta joven diáspora”.

Diego Mengual, desde su medio digital *Conexión Deportiva* ha mantenido su pasión por escribir y compartir los resultados deportivos y David Placer con su canal de YouTube sigue creciendo y ampliando su presencia a través de las redes sociales.

Víctor Suárez, coordinador de la publicación y presidente de *Venezuelan Press* explicó que “*los periodistas en Venezuela enfrentan censura, persecución y bloqueo; en el exilio buscan nuevas formas de ejercer ante la escasez de oportunidades para periodistas extranjeros. Recuento fue creado para brindar a los socios de Venezuelan Press otro canal de difusión de sus trabajos, y, al receptor, una lectura sosegada de textos valiosos*”.

Web: recuentovzlanpress.es

Historias que caen del cielo

Prensa Zuaas

El Laboratorio Narrativo **Zuaas** presentó su nueva obra literaria **Relatos de Lluvia** (*historias que caen del cielo*), de la editorial *Contra Viento y Marea Ediciones/Laboratorio Zuaas*.

Félix Gutiérrez, uno de los coordinadores del laboratorio narrativo, señaló que la nueva obra contiene *“historias que hablan del disfrute infantil de bañarnos bajo la lluvia, pero también de las tragedias humanas más terribles, producto de deslaves, vaguadas e inundaciones, entre muchas otras historias que tienen como protagonistas las lluvias”*.

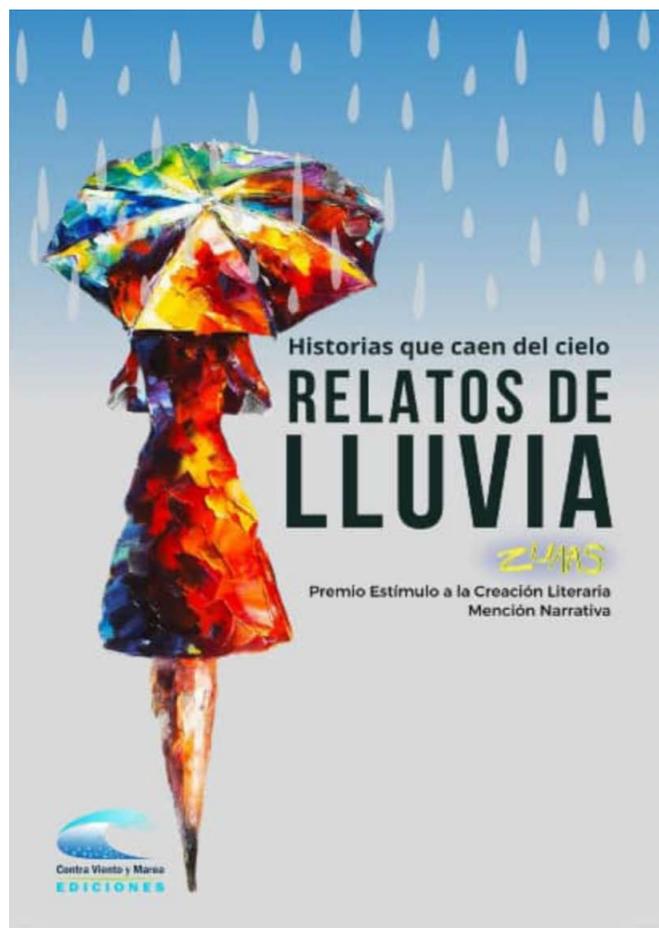
Agregó que en este libro comparten una sección escrita en homenaje a las víctimas de los deslaves que han desolado a Venezuela, uno de los más emblemáticos, el de La Guaira, de 1999, pero también el de Tejerías, en el estado Aragua, los de Mérida, y otros que se han producido en el país y el mundo.

Andreína Alcántara, otra de las coordinadoras del colectivo narrativo, precisó que *Relatos de Lluvia* es el cuarto libro de la *Colección Relatos de Contra Viento y Marea*, editorial que apoya la experiencia narrativa Zuaas.

Las anteriores ediciones son historias en épocas emblemáticas del año: Navidad, Carnaval y Semana Santa. *“Este es el cuarto libro de la Colección Relatos, pero también la novena obra colectiva de narrativa breve de nuestro grupo literario”*, enfatizó.

En todas sus ediciones, cuentan con la presencia de periodistas venezolanos residenciados en el exterior. En este caso, participan Yamilet Herrera desde España y Artidoro Gracia desde Monterrey, México.

También son coautores de *Relatos Bajo la Lluvia*,



Celia Alviárez, Flora Ovalles, Gustavo Rosendo, Sara Pereira, Luis Paradas, Nelson Ures, Eglée Herrera, José Matheus, Fanny Salom, Zaida Pinto, Andreína Alcántara y Félix Gutiérrez, microrrelatores, desde Barquisimeto (Zona occidental de Venezuela).

Desde otras zonas del país, colaboraron Elías González, Myriam Collantes, Anahil Hernández, Teresa Ovalles, Danisbel Gómez, Nilsa Gulfo, Carmen Pacheco y Benigno Villegas).

Instagram ¡ZUASS! Se fue la luz: [@zuassefuelaluz](https://www.instagram.com/zuassefuelaluz)

El país que nos acoge



El emigrante
tiene un monumento en Vigo



Adriana Agudo Vicci

Unaymasrutas.com

Hace mucho, mucho tiempo, eran los europeos quienes emigraban hacia América.

Hoy son los latinoamericanos los que se desplazan a Europa en busca de una vida mejor que se traduzca en estabilidad económica, social y familiar.

Al ver las imágenes, cómo no pensar en todos los que estamos fuera y en la familia que dejamos, tal como en 2011, quiso dejarlo representado en este magnífico monumento el escultor gallego Ramón Conde.

Este monumento nos dice mucho sobre cómo era la vida décadas atrás, cuando tantas familias gallegas se separaron y partieron en búsqueda de libertad, paz y seguridad económica con el profundo deseo de volver de volver a reunirse con sus seres queridos.

Un futuro que, en ocasiones, se convirtió en años. O, en nunca.

En la ciudad portuaria de Vigo, Galicia, uno de los lugares más significativos en términos históricos y sentimentales es el **Monumento a la Emigración**.

Toma nota de su ubicación, para que pases por aquí, recuerdes a los tuyos y te fotografíes con esta imponente obra en en las inmediaciones del puerto, en la conocida zona de *A Laxe*, cerca del

Real Club Náutico.

Porque esta escultura representa uno de los capítulos más importantes de la historia gallega: la emigración masiva de miles de gallegos y gallegas que, desde finales del siglo XIX y a lo largo del siglo XX, partieron hacia América en busca de mejores oportunidades.

Este puerto pesquero es uno de los mayores del mundo y en él se encuentra una de las mayores compañías mundiales de ultracongelados y de otras compañías pesqueras con gran presencia en países como Argentina, Chile, Perú, Namibia, Mozambique o Sudáfrica.

Vigo es esta importante ciudad con su encantador *Casco Vello* (Casco Antiguo), sus calles empedradas, plazas con terrazas, el mirador Monte del Castro, el Museo del Mar de Galicia y los barrios O Castro y O Berbés, es un referente turístico internacional.

Y sobre todo, la escultura.

¿Logras detallar la madre con los hijos que están unos pasos más atrás despidiendo a su padre?

Web: unaymasrutas.com

Instagram: [@unaymasrutas](https://www.instagram.com/unaymasrutas)

Fotos: unaymasrutas.com



Migrar y éxito ¿son compatibles?

Adriana Agudo Vicci
Especial Grupocieg.org

Una de las grandes dudas para unos y de los grandes obstáculos para otros de los que hemos tomado la decisión de dejar nuestro país de origen, es saber si tendremos éxito en esta nueva etapa de nuestras vidas. Desde ya te advertimos que el éxito no es de pocos.

Teniendo en cuenta que además del éxito económico buscamos el éxito personal, profesional y social, hoy queremos repasar algunas recomendaciones que nos guíen hacia ese objetivo.

Para enfocarte en el camino del éxito no es necesario un talento extraordinario, y tampoco el ejecutar acciones excepcionales. Se trata básicamente de pequeñas acciones diarias que, con el tiempo, marcan una gran diferencia.

Te dejamos aquí algunas de ellas.

1. El éxito está en cada día y no en el final del trayecto

Cada día te marcas un objetivo y si lo logras, has tenido éxito. Piensa en objetivos familiares, sociales y por supuesto laborales y económicos. Hoy *¿qué hiciste? ¿qué obtuviste?*

2. Visualiza y ten presente qué deseas lograr

Crea en tu mente ese objetivo. “Verlo” con claridad te ayudará a dar con esos pequeños pasos que necesitas implementar.

3. Establece metas claras y alcanzables

Vagar sin rumbo probando una opción y otra, no te lleva a tu objetivo. Es muy importante que luego de fijarlo, establezcas el camino y procures recorrerlo a través de metas cercanas, simples y posibles.

4. Administra bien tu tiempo

Planifica tus días de manera estratégica. Esto significa aprender a **priorizar**. Identifica las tareas más importantes y dedícales tu energía antes de pasar a otras.

¿Sabes lo que es la **regla del 80/20**? Concentrarte en el 20% de esas tareas que van a generarte el 80% de resultados.

Cambia de perspectiva y ¿por qué no? Convierte esta experiencia en [una nueva vida con optimismo...inteligente](#).

Prioriza – prioriza - prioriza

5. Dedícate a tus planes con disciplina y constancia

La motivación va y viene, pero la disciplina es lo que realmente te lleva al éxito. Lo que marca la diferencia es la constancia: hacer un poco cada día, **incluso cuando no tienes ganas**. Con el tiempo, esos pequeños esfuerzos suman y te acercan a tus objetivos.

6. Ten una mentalidad de crecimiento

Esta *“mentalidad de crecimiento”* te ayudará a superar obstáculos, mejorar tus habilidades y adaptarte a nuevas situaciones. No quieres ser perfecto, quieres mejorar cada día más.

No evites lo que te incomoda y no te paralicés ante los obstáculos. Mejor: crece a partir de ellos.

7. Aprende de manera constante y sostenida

El éxito requiere aprendizaje continuo. Infórmate, investiga, busca, pregunta, prueba cosas nuevas, inscríbete en cursos, inclusive en cursos sobre

desarrollo personal. Toda información de fuente confiable marcará huellas en ti.

8. Cuida tu salud física y mental

Recuerda que el éxito también es personal.

Si no tienes o crees que necesitas hábitos saludables o nunca te lo habías planteado, ¡inclúyelos a partir de este mismo momento! Controlar tu tiempo de sueño, hacer ejercicios, seleccionar alimentos sanos y tener momentos de entretenimiento que te distraigan de la rutina diaria es calidad de vida. Estos hábitos no solo mejorarán tu salud, sino que también incrementarán tu energía y productividad.

9. Rodéate de personas que te inspiren

Tu entorno es un factor fundamental en tu vida.

Vamos a repetir porque creo que lo acabas de pasar por alto:

Tu entorno es un factor fundamental en tu vida.

Procura que esté lleno de personas que te apoyen y te motiven. Los buenos amigos te ayudan a alejar los malos ratos y los pensamientos derrotistas, y además, también te ayudan a reír. Y la risa contribuye a tu salud.

Instagram: [@ mochiladeemociones](#)

Web: [GrupoCIEG.org](#)

El contenido de los artículos de *BienEstar allá donde vayas*, es meramente orientativo. Recomendamos, en caso de requerirlo, el asesoramiento con un profesional en el área.

CINE

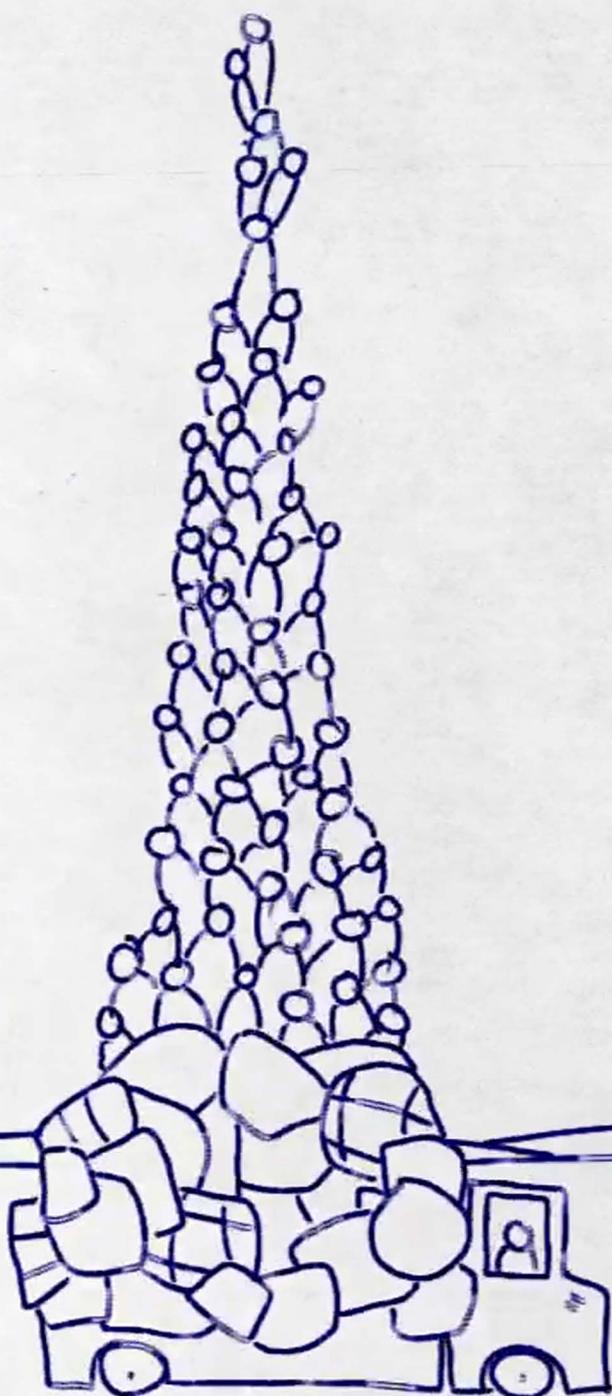
Bon Voyage

La tragicomedia de quienes buscan llegar a Europa

Andreína Alcántara

Bon Voyage significa en español "Que tengas un buen viaje". El director suizo **Fabio Friedli** consideró que ésta era la frase perfecta para titular su corto animado de apenas seis minutos de duración, en el que se retratan las situaciones extremas por las que deben atravesar cientos de migrantes que desean llegar a Europa.

Un camión en el que no cabe un alma más es el encargado de llevar a los inmigrantes a un lugar mejor. Durante la travesía, los osados viajeros atraviesan desiertos, playas, montañas y luego con un pequeño barco los sobrevivientes llegan al destino anhelado. Tras el agotador y extenuante viaje les espera otra brutal realidad: el tratamiento europeo hacia los refugiados.



Con esta tragicomedia el director suizo ofrece una historia en la que los inmigrantes son víctimas de las circunstancias, de los medios y hasta de sus propios sueños. Para lograr esto, utilizó un estilo y un enfoque simple: figuras de palo y ningún diálogo.

El cortometraje desde su estreno causó impacto por su contundente mensaje y original producción. Acumula diversos premios y reconocimientos como el Best-Swiss, Festival Internacional de Publikumspreis Baden, Fantoche. Mejor Película en el Kurzfilmtage Winterthur y Mejor Corto Suizo, Solothurner Filmtage. Obtuvo el 2º lugar en Competencia de Animación FEC Festival de Cine; Premio de la Audiencia, Jugendfilmtage Zürich; Primer Lugar y Premio de la Audiencia, Festival de Cine Indielisboa; Mención Especial, Amnistía Internacional de Madimation; Primer Premio 2012, Madrid España; Premio especial 2012, Cine

Joven Valencia.

Pese a las restricciones impuestas para ingresar a cualquier país europeo, el flujo de trabajadores migrantes y refugiados que ingresan a Europa se mantiene en aumento. Además de dejar su país, que sin duda es una de las decisiones más difíciles de sus vidas, cada inmigrante debe superar el difícil viaje. Luego, si tiene la suerte de llegar, debe sortear una serie de obstáculos y trabas burocráticas que buscan todo menos que se quede en el viejo continente.

Esto fue lo que inspiró al animador suizo Fabio Friedli a crear su tragicomedia *Bon Voyage*, que fue estrenada en 2011 y que se encuentra disponible en Prime Video, y sin mayores restricciones en YouTube.

Vale la pena verlo:





Servicios de comunicación para organizaciones

Comunicación Externa

Elaboración de Notas de Prensa
Convocatorias a la prensa
Relaciones Públicas
Organización de Eventos
Publicidad y material POP

Comunicación Interna

Clima organizacional
Diseño de comunicación interna
Gestión de la comunicación

Comunicación Digital

Diseño y optimización web
Mantenimiento y actualización
Gestión de Redes Sociales

ISLAS
K



WhatsApp: (+34) 600 82 96 01



Correo: asociacionislask@gmail.com



SERVICIO PARA COFFEE BREAK,
DESAYUNOS, ALMUERZOS, CENAS.

ATENDEMOS EN EVENTOS:

- FAMILIARES
- BODAS
- CUMPLEAÑOS
- CONFERENCIAS
- INSTITUCIONALES
- TALLERES

Y MUCHO MÁS...

CONTACTO

+34 604122268 micocina2601@gmail.com



Into



DISEÑO GRÁFICO



SALUD



MIGRACIÓN



SEXODIVERSIDAD



NOTICIAS



COACHING

Una comunidad de apoyo y transformación personal

Acompañamiento y mentoría
a migrantes, pacientes oncológicos
y comunidad sexodiversa.

Youtube: [@intohumano](#)

Web: [intohumano.com](#)

Instagram: [@intohumano](#)



TalQualvos

Emprendedores que Inspiran: Vanina Firpo

Vanina Firpo, "*la psicoamiga*" (en Instagram) es psicóloga, profesora de yoga y trabaja con microdosis de hongos. Durante la conversación, comparte sus múltiples proyectos y su experiencia como *multiemprendedora*.

apoyo en el camino del emprendimiento. Vanina comparte la satisfacción que siente al ayudar a sus pacientes, resaltando el vínculo empático y el aprendizaje mutuo.

Vanina nos ofrece su perspectiva sobre el bienestar, que combina yoga y consultoría. Discuten la importancia de la organización y los desafíos que enfrentan los emprendedores.

Instagram: [@talqualvos](https://www.instagram.com/talqualvos)

Correo: talqual12@gmail.com

Hablan sobre la planificación, subrayando la necesidad de ser flexibles ante los cambios y enfatizando la importancia de **una planificación adaptable**.

Escúchalo en YouTube o en Spotify:

Mencionan el reto de equilibrar la autoexigencia con el bienestar.



Se aborda la relevancia del autocuidado y el



El Alpende

La multiculturalidad en verano es la protagonista en El Alpende de la Radio Canaria (RTVC)

Comienza el buen tiempo, y se va acercando el fin de la novena temporada del programa multicultural más escuchado en Canarias.

Hasta mediados del mes de julio, te seguiremos acompañando. Mientras tanto, en el pasado mes de junio, hemos querido realizar una selección de contenidos, aptos para disfrutar en tus vacaciones. Desde recomendaciones de una buena lectura, hasta campamentos de verano, etc. ¡Esperamos que lo disfrutes tanto como nosotros!

¡Feliz comienzo del verano para todos!

Estos son los últimos programas:

07/06/25

Migrar con Éxito: La red de mujeres que convierte el duelo en emprendimiento en Canarias.

14/06/25

Kevin Legrá: La voz de la Cuba silenciada.

21/06/25

¿El secreto de la convivencia? Así se fomenta la cohesión social desde la infancia en los barrios multiculturales de Canarias.

28/06/25

De la arepa a la papa arrugá: La periodista venezolana que creó un hogar digital para tejer puentes en Canarias.

Web: rtvc.es/el-alpende



EL ALPENDE

BienHallados

La voz del emigrante

Pueden leernos y seguirnos
por nuestra web y redes sociales
o escribir a nuestro correo



bienhallados.org

[↑ Volver al inicio](#)