

Bien Hallados

La voz del emigrante



*Vicente
Obama*

“He cumplido
todos mis sueños”

*Adriana
Álvarez*

Los empresarios
también crean
cultura

*Guada
Márquez*

Música
para despertar
conciencias

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: Vicente Obama. Foto: Marlenis Castellanos.

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





El del Subte

Antes de ser el Papa, fue el Padre Jorge.

Así lo recuerdan y le llaman sus feligreses y conocidos del barrio Flores en Buenos Aires.

Era hijo una familia de migrantes. Y esta condición la dejó clara en la Casa Blanca, cuando fue invitado por el presidente de Estados Unidos, y expresó su alegría *“de ser un invitado en este país que fue construido principalmente por familias de inmigrantes”*.

Era un seguidor del equipo de fútbol San Lorenzo, oncena que llevaba en el corazón y que tanto le hacía sufrir cuando perdía ante sus rivales. Su padre, Mario, trabajaba en el ferrocarril, y su madre, Regina, se ocupaba del hogar.

Cuando salió electo Papa, sus vecinos y conocidos de las iglesias lloraron de emoción y de orgullo.

También de sorpresa. Era el padre Jorge, el que iba a todos lados en Metro (*el Subte*), el que tomaba mate con ellos en las esquinas, el que abrió las puertas a los más excluidos de la sociedad, el que nunca había vivido ni trabajado en Roma.

Su muerte, provocó una ola de homenajes formales y espontáneos en Argentina.

Las iglesias del país abrieron sus puertas para recibir a fieles que acudieron a rezar por el alma del Papa Francisco. En las calles, por su parte, lloraban y despedían, al Padre Jorge, el de los barrios, el que tomaba la línea 60 del Subte, el que defendió y representó desde El Vaticano —el país más pequeño del planeta— a los millones de migrantes del mundo.

Marlenis Castellanos

Contenido

Maleta de mano,
bolso deportivo
y Venezuela en el corazón



6

El migrante
más universal



8

21 de abril,
día especial
para los argentinos



9

Un puente
entre el talento venezolano
y el ecosistema
empresarial español



10

He cumplido
todos mis sueños



12

David Lynch
está conmigo



14

MAYO 2025

15



Comparte y participa

16



María Guadalupe Márquez
Música para generar
conciencia social

18



La Catedral de Justo
fe y motivación

20



Habilidades blandas
un superpoder
en los migrantes

22



La migración
de Emily, la criminal

26



TalQualvos:
Julieta Antunes

27



El Alpende en primavera



Maleta de mano, bolso deportivo y Venezuela en el corazón

Carlos Rojas

Corresponsal itinerante de BienHallados

Los hermanos Rojas Reyes tienen la experiencia de recorrer el mundo con poco equipaje, pero llenos de orgullo al representar el tricolor nacional y de llevar sobre sus hombros la esperanza y la alegría de 30 millones de venezolanos repartidos por todo el mundo. Ellos son dos karatekas constantemente seleccionados para representar a Venezuela en eventos internacionales.

Carlos José de 22 años y José Adrián de 18, desde pequeños han transitado el “Camino de la Mano Vacía”, como se traduce el nombre del centenario arte marcial japonés, el **Kárate Do**; y a lo largo de los últimos 10 años han dejado en alto al país en competencias que se desarrollan, principalmente, en el continente americano.

Su performance mundialista les exige transitar por otros continentes, y cada convocatoria que reciben es para ellos y su familia una nueva experiencia, y han ido desarrollando un protocolo que les permite viajar, con ciertas limitantes, pero con el corazón y la disposición de ser los mejores, representar con dignidad a la tierra que los vio nacer.

Ambos, desde los 12 años compiten por Venezuela en sus diversas categorías de competencia, principalmente en *Kumite* (Combate), logrando hasta la fecha cosechar 7 preseas: 1 de oro, 2 de plata y 4 de bronce. Tienen, además, la particularidad de quedar siempre entre los primeros 8 puestos. Han representado al país en eventos suramericanos, centroamericanos y del Caribe, panamericanos y otros a nivel mundial, en destinos como Colombia, Ecuador, Bolivia, Chile, Brasil, El Salvador, Estados Unidos y, recientemente, Italia.

Carlos y José explican que la experiencia de haberse formado como karatekas de alto rendimiento y el reto de asumir la representación nacional, ha sido y sigue siendo un factor que, para cada uno, define su vida y su persona. *“Estas vivencias nos han enseñado que los sueños pueden cumplirse siempre y cuando te dediques a luchar por ellos y además debes contar con un equipo familiar. El **Team Rojas Reyes** siempre está a nuestro lado y nos apoyan a brazo partido para alcanzar estas metas, que siempre dejan una enseñanza”,* dicen los dos deportistas.

4 horas diarias de entrenamiento

Ser seleccionados como atletas para representar a Venezuela les exige disciplina y constancia en su preparación que implica una dedicación de mínimo



4 horas diarias, lo cual unido a sus compromisos académicos (Carlos estudia Fisioterapia y José Adrián Medicina) los hace organizarse de manera precisa y estratégica. También deben competir, aspirando a ganar en los eventos nacionales, en los cuales ya han cosechado en estos diez años y de manera conjunta más de 40 preseas. Estos logros les han permitido mantenerse siempre en los primeros lugares del ranking nacional.

Cuentan los muchachos que la dinámica de preparación de los viajes internacionales se vive en su casa de forma periódica, cada dos o tres meses, a razón las convocatorias que reciben y que, paradójicamente, provocan la alegría y la presión de conseguir los recursos. Por ellos el equipo familiar se activa para desarrollar publicidad, solicitar colaboraciones, realizar rifas, y buscar patrocinantes oficiales y privados.

Regularmente los costos de los viajes los cubren con recursos propios y para aminorar costos, viajan siempre en clase turista, con maleta de mano y el bolso de equipos de competencia. Pero van con el corazón lleno de expectativas y disposición a brillar, pues representan con dignidad y orgullo a 30 millones de venezolanos.



El migrante más universal

Angela Ameruso
Italia

Jorge Mario Bergoglio, al mejor estilo de un deportista, tenía varios récords. Fue el primer Papa formado y graduado de sacerdote de la Compañía de Jesús (congregación fundada por San Ignacio de Loyola), conocida popularmente como *los jesuitas*.

Además, fue el primer Papa que nació en el continente americano, y el primero no oriundo de Europa desde Gregorio III, en el siglo VIII.

Jorge Mario fue hijo de inmigrantes italianos que se radicaron en Argentina, huyendo de la I y II Guerra Mundial. Era técnicoquímico, docente en literatura, psicología y teología.

Al escoger el nombre de Francisco para ser conocido como Papa, rindió homenaje a San Francisco de Asís y lanzó un claro mensaje al

mundo católico de lo que sería su papado, sólo que este gesto no fue captado en un primer momento por sus críticos.

Sus documentos y actitudes de apertura hacia "*los últimos*" comenzaron en los barrios de su natal Buenos Aires, al sentar en los primeros bancos durante las misas a los pobres, los refugiados, los inmigrantes, homosexuales, reos y transgéneros. Esta misión de no permitir que se sentaran en los últimos asientos de la iglesia, la llevó hasta El Vaticano.

Durante los 12 años de su pastoral, Jorge Mario Bergoglio fue fiel a la Compañía de Jesús, en la medida que los estrictos estatutos canónicos se lo permitieron.

Pero al católico de a pie, no le interesan esos estatutos. Tal vez por eso, la frase que más repitieron los feligreses en su funeral fue: "*Nos sentimos huérfanos de la última voz universal*".



21 de abril, día especial para los argentinos

Martha Alejandra Cobos C.
Buenos Aires

La muerte del Papa el 21 de abril de 2025, ha dejado un vacío en Argentina, su tierra natal, desencadenando un duelo colectivo. Jorge Mario Bergoglio, fallecido a los 88 años por un ictus cerebral y complicaciones cardiovasculares, fue el primer pontífice argentino, un símbolo de orgullo nacional que trascendió lo religioso.

En Buenos Aires, miles de personas se congregaron en la Catedral Metropolitana y la Plaza de Mayo, dejando flores, velas y banderas alusivas al club de San Lorenzo, equipo de fútbol del cual fue fanático. El Obelisco se iluminó con los colores blanco y amarillo del Vaticano, y el gobierno decretó siete días de duelo nacional. Su cercanía con el pueblo se reflejó en compartir su mate y su devoción por la Virgen de Luján.

Francisco será recordado por la defensa de la justicia social, por su compromiso con los pobres

y los migrantes. Una de las misas más relevantes en su memoria se realizó en la Basílica de Luján ante 50.000 fieles.

El legado de Francisco en Argentina perdurará como un llamado a la solidaridad y la humildad. Su muerte ha reavivado el interés por su vida como jesuita en Buenos Aires, desde su labor en villas hasta su rol durante la dictadura. Mientras el país llora a su **"papa del fin del mundo"**, la elección del próximo pontífice, en un cónclave donde Argentina estará representada por ocho Cardenales, Mario Poli, Ángel Sixto Rossi, Vicente Bokaliclglic y Víctor Manuel Fernández, que son los que tienen derecho al voto, mantuvieron relación con el Papa Francisco.

Un grupo de diputados a nivel nacional presentó un proyecto de Ley para decretar el 21 de abril de cada año como el día **"Paso a la inmortalidad del Papa Francisco"**, en conmemoración a la muerte de Jorge Mario Bergoglio. De aprobarse, entraría al calendario nacional de feriados, con carácter inamovible.



Un puente entre el talento venezolano y el ecosistema empresarial español

Xiomara Zambrano
Tenerife

La **Cámara de Empresarios Venezolanos en España (CeVe)**, es una organización gremial que desde sus inicios en Madrid a finales de 2023 ejecuta una dinámica y versátil agenda de actividades. Surgió, según **Adriana Álvarez**, Directora Ejecutiva, y con quien conversamos,

desde la convicción de que *“los empresarios no sólo construyen negocios, sino que también crean cultura, valores y modelos de liderazgo humanista y sostenible”*.

Nos explica que la misión principal de la *Cámara* es conectar, apoyar e impulsar tanto a profesionales como a emprendedores y empresarios venezolanos en su proceso de integración y expansión en España. Es una labor gratificante y transformativa, ya que el emprendimiento se ha convertido en una herramienta básica y fundamental para la unión y fusión de los venezolanos con la sociedad española, sin que implique pérdida de identidad con sus raíces.

Comenta Adriana que la empresariedad del migrante venezolano ha entrado poco a poco en la cultura española en todos los sectores, no sólo el de gastronomía y el inmobiliario, sino también en el fintech, el educativo y la salud.

La aceptación y popularidad en el mercado de productos como los tequeños son un claro ejemplo de esta influencia cultural en la vida cotidiana, tal y como ocurrió al contrario hace tantos años con la placentera incursión de, por ejemplo, los churros con chocolate en Caracas.

En campos como la tecnología y la digitalización, hay numerosas empresas fintech y startups creadas por venezolanos que contribuyen a la transformación digital de España. También tienen influencia en la educación, la formación, el arte, la moda y el derecho.

“Para nosotros”, dice, “implica un compromiso fundamental con el desarrollo del emprendimiento venezolano en España. Las distintas iniciativas de los connacionales de alguna manera implican un impacto social significativo al enfocarse en la integración, la creación de cultura y valores, el apoyo al talento venezolano, la construcción de comunidad, y la promoción de la responsabilidad social”.



Agrega que la *Cámara* también tiene un fuerte enfoque en la responsabilidad social, y cuenta con un comité dedicado a este tema desde sus inicios. Apoyan a diversas ONG y fundaciones que operan tanto en Latinoamérica como en España, ofreciéndoles apoyo y cuota cero como miembros. La transformación cultural va más allá del éxito económico y busca un impacto positivo en la comunidad. La solidaridad se considera parte del ADN venezolano, lo que impulsa un liderazgo positivo y sostenible de manera innata.

El emprendimiento ha solido ser una salida a la inserción de los migrantes en otra sociedad, y en este caso es un pilar de acción. Por ello, de acuerdo a lo conversado con Adriana Álvarez, iniciativas como las que dirige son importantes al facilitar el acceso a redes estratégicas, recibir apoyo con formación y oportunidades de crecimiento, dar a conocer el talento y las empresas venezolanas.

LinkedIn CeVe: [camaraceve](https://www.linkedin.com/company/camaraceve)

LinkedIn Adriana Álvarez: [adriana-alvarez-e](https://www.linkedin.com/in/adriana-alvarez-e)

***He cumplido
todos mis sueños***



Marlenis Castellanos

Las Palmas de Gran Canaria

Vicente Obama tiene 45 años viviendo en Gran Canaria, de los cuales 44 los ha trabajado en el sector hotelero.

Vicente proviene de Guinea Ecuatorial (África) y muy joven decidió migrar para poder estudiar. Recuerda que sus inicios fueron *“muy duros. Estudiaba de tarde y trabajaba en la mañana”*, dice.

Una vez obtenidos sus estudios iniciales, se inscribió en la *Universidad Laboral* para obtener el grado en Turismo. Esta vez le tocó cambiar sus horarios: trabajaba de mañana y estudiaba por las tardes-noche.

“He estado trabajando desde entonces como recepcionista en dos hoteles del sur de Gran Canaria durante 44 años”, señala.

Vicente habla español, francés, portugués, inglés, alemán, italiano y ruso. Explica que esto ha sido posible porque el español es el idioma oficial de Guinea Ecuatorial (como resultado de la colonización española que comenzó en el siglo XIX y que se mantuvo a pesar de que la independencia del país se logró en 1968). Otros idiomas con amplia presencia en el ámbito cultural y tradicional de Guinea Ecuatorial son el francés y el portugués, también resultado de la pertenencia del país a la Comunidad Económica y Monetaria de África Central (CEMAC) y la Comunidad de Países de Lengua Portuguesa (CPLP). Los tres

primeros los aprendió en la escuela.

“El inglés lo aprendí porque aprovechaba mis vacaciones para ir a Estados Unidos a estudiar y los demás también los fui estudiando en mis vacaciones”, explica, y agrega que su mujer entendía que él viajaba para avanzar en los idiomas que le gustaba y necesitaba dominar.

Vicente hoy recibe a quienes visitan la sede de la **Federación de Asociaciones Africanas en Canarias** (FAAC). Mientras se ocupa de que todo esté en orden y que los visitantes se sientan tan cómodos como en su casa, no duda en afirmar que todos sus sueños que le llevaron a emigrar *“se han cumplido”*. Tiene tres hijos, que son profesionales.

Entre sus agradecimientos, incluye al *“Grupo CreativHotels por la oportunidad, confianza y apoyo. Al Gran Hotel Costa Meloneras por haberme dado todo y muy en especial a la familia de Doña Luisa Martín Santana y su esposo Don José Roldán Rodríguez e hijos por su acogimiento y apoyo incondicional”*.

Y por supuesto, a quienes le han acompañado en estos años: *“A mi familia y compañeros de FAAC y amigos darles las gracias porque sin ellos, no sería la persona que soy hoy”*.

Es por todo ello que Vicente se siente un *Bienhallado* en Canarias.



Foto: Oficina de Prensa del Festival

24ª Festival Internacional de Cine de Las Palmas de Gran Canaria

David Lynch está conmigo

Alain Acosta Espinoza

El 26 de abril se inauguró el **24º Festival Internacional de Cine de Las Palmas de Gran Canaria**, en el Auditorio Alfredo Kraus, en una especial edición que este año se realizó en honor al cineasta estadounidense **David Lynch**, autor que marcó por varias generaciones a quienes sienten pasión por el séptimo arte.

Lynch demostró su talento siendo un maestro inspirador para muchos, no sólo en la cinematografía, sino también en la cultura popular. Su obra influenció a cineastas, artistas y otros creadores, y su estilo distintivo marcó un antes y un después en la forma en que se percibe el cine y el arte en general. Tras su triste partida, dejó sus obras para disfrutar e inspirarnos.

Los asistentes al evento de apertura tuvimos la oportunidad de conocer al representante de su

legado, Frederick Elmes, director de fotografía, quien con su presencia causó conmoción y motivación en el festival, ya que Elmes y Lynch compartían la *“curiosidad por las imágenes”* y el interés en convertirlas en *“pinturas en movimiento”*.

El acto de apertura estuvo conducido por el actor y humorista español **El Gran Wyoming** (su nombre de pila es José Miguel Monzón Navarro), y las palabras del concejal de Cultura del Ayuntamiento capitalino, Josué Íñiguez. Los invitados a este encuentro disfrutaron del montaje realizado por la cineasta canaria Macu Machín, quien representó las obras más icónicas de Lynch y que, junto a la Big Band de Canarias de Tenerife, sumergieron el escenario en una atmósfera al mejor estilo de Lynch.

Todavía puedes disfrutar de la programación. Hay tiempo hasta el 4 de mayo, día de la clausura del Festival.

Web: [lpafilmfestival.com](http://pafilmfestival.com)

Comparte y participa



Taller de bisutería

Carolina Mataboni hace bellezas en bisutería, pero ella no se conforma con crear prendas hermosas. También quiere compartir con otras personas el arte de diseñar accesorios.

Horario: 10 y 11 de mayo de 16:00 a 20:00 horas,
Dirección: Calle California 17, 1º, esquina Secretario Padilla, LPGC.
Teléfono: (+34) 653 58 76 46

El encuentro incluye todos los materiales a libre disposición de quienes asistan.

Danza Venezolana

¿Tiene ganas de *echar un pie* al ritmo de Venezuela?

El grupo **Cambur Pintón** ofrece los sábados en La Isleta clases de **Danza Tradicional de Venezuela**.

Horario: 10:00 y las 11:00

Lugar: Local de la Plaza del pueblo (Calle Princesa Guayarmina, 57)

Teléfono: 666 33 75 92

RESERVA TU PLAZA

CLASES DANZA TRADICIONAL VENEZOLANA

SÁBADOS DE 10:00H A 11:30H
LOCAL PLAZA DEL PUEBLO
C. PRINCESA GUAYARMINA, 57 (LA ISLETA)

Información al 666 33 75 92
camburpintonvc



Espacios de participación

A finales de abril, el proyecto **ALIADAS: avanzando en su agenda por el derecho a la participación** presentó la *Hoja de Ruta para el Fortalecimiento de las Asociaciones de Mujeres Migrantes en Gran Canaria*.

Este documento fue construido de forma participativa a partir de las experiencias de las propias asociaciones, en diálogo con diversos actores sociales e instituciones insulares.

La presentación, realizada en el *Espacio Soco Común*, en Vegueta (Las Palmas de Gran Canaria) contó con la presencia del grupo motor de asociaciones de mujeres migrantes y racializadas de la isla.

Esta propuesta fue impulsada por **Alianza por la Solidaridad – ActionAid**, con el apoyo del Cabildo de Gran Canaria.

María Guadalupe Márquez

Música para generar conciencia social



Carmen Gómez Piñeres

Las Palmas de Gran Canaria

María Guadalupe Márquez es una cantante argentina, nativa de la pequeña provincia de Tucumán, la misma tierra que vio nacer a la reconocida Mercedes Sosa. Ambas están unidas por la música folclórica tradicional de su tierra. *Guada*, como también se le conoce, creció en la época política liderada por Juan Domingo Perón, cuya ideología profesaban sus padres, que le inculcaron los principios de justicia social.

En su niñez aprendió a hacer de sus raíces musicales una filosofía de vida, usando la prosa como forma de expresión de mensajes de libertad y teniendo referentes artistas como el cubano Silvio Rodríguez y sus paisanos Mercedes Sosa, Jorge Cafrune y otros cantantes del folclor popular argentino. Con el tiempo entendió que quería cantar, por lo que decidió estudiar en el conservatorio de la provincia, donde se licenció en técnica vocal, luego esa pasión la motivó a hacer un postgrado en musicoterapia, que le sirvió para trabajar como terapeuta con adultos mayores y pacientes psiquiátricos de su país.

Un poco después, en su etapa reflexiva sobre la importancia discursiva en la canción, adoptó un nuevo perfil como cantante profesional ofreciendo conciertos y participando en espacios con otros colegas de su país, resolvió adaptar el género folclórico a la nueva era de fusión, enriqueciendo así la musicalidad, sin perder los orígenes del suelo argentino.

Como cantante y docente comprendió que es fundamental saber que no sólo son personas que generan entretenimiento, sino que además tienen la responsabilidad de comunicar y despertar conciencias a través de la magia que genera la música desde antes de los tiempos y hasta el fin de ellos.

Cuando le preguntan por qué emigró de Argentina, expresa con mucha tristeza que llegó un momento en el que se sintió “*exiliada*” de su propia tierra, donde también ejerció como periodista de investigación en un canal oficial del gobierno en el que sufrió un episodio de censura tras realizar un reportaje sobre la extradición de aborígenes de los pueblos originarios, y la explotación de litio a manos de empresas extranjeras, temas que eran sensibles para los intereses del gobierno local. Ese incidente marcó un punto de inflexión en su vida.

Sintiendo que ya no encajaba en ese entorno, cogió su ordenador y su maleta de diez kilos y se aventuró a venir a tierras canarias, donde tiene a sus hermanos. Lleva más de un año viviendo en Las Palmas de Gran Canaria y hace música para generar conciencia, contando historias en cada concierto que ofrece. Establece una conexión profunda con el público interpretando temas que reflejan la problemática social.

Hoy sus proyectos musicales están centrados en canciones que otorgan voz a aquellos que son invisibles, como *Un niño en la calle*, interpretada por Mercedes Sosa, por ejemplo. Asimismo, imparte clases particulares a aquellos que sienten pasión por el canto

Siente que es una ciudadana del mundo, y que relacionarse desde el amor y la tolerancia la han llevado a sentirse aceptada por los canarios, que la recibieron con los brazos abiertos y la han hecho sentir parte de sus vidas. Aprendió a mirar el estilo de vida tranquila que llevan, aunque confiesa que si le hablan demasiado rápido no entiende lo que le dicen. Su aspiración es hacerse autónoma para continuar su labor como vocalista.

Foto: cortesía de Guada Márquez



El país que nos acoge

La Catedral de Justo

fe y motivación

Adriana Agudo Vicci
Unaymasrutas.com

Este mes te traemos una motivadora historia que además puede parecerte muy conmovedora: Es la historia de *Justo* y la extraordinaria obra creada con sus propios recursos y con sus propias manos.

Justo Gallego, un agricultor nacido en *Mejorada del Campo*, decidió emprender este enorme compromiso como homenaje y agradecimiento a la curación de su enfermedad.

No tuvo estudios formales, simplemente sabía cómo hacerlo sin entender cómo podría; tenía que ponerse a hacerlo y lo hizo.

La Catedral de Justo, como se le conoce en el lugar en el que fue erigida, su pueblo natal, un pequeño y muy activo municipio madrileño en pleno Corredor del Henares, cerca de San Fernando de Henares, Torrejón de Ardoz, Velilla de San Antonio y Coslada.

Y aquí, muy poco a poco, Justo Gallego comenzó su ambicioso reto como promesa a la Virgen María: construir con lo que tuviera a mano un edificio que sirviera de reunión a los feligreses y que



Foto: sanchezgrande

demonstrara su inmenso amor y agradecimiento a la Virgen.

Luego de su recuperación, no medió tiempo para que Justo empezara con su obra. En 1961 puso la primera piedra y empezó a hacer realidad este asombroso sueño. Sin un plano, sin conocimientos técnicos. Solo con sus manos y su intuición.

Sin embargo, a pesar de su humildad y deseo de anonimato, hace unas décadas su historia enamoró a muchos y comenzó a recibir visitas de quienes querían saber más de él y de su asombrosa obra.

La Catedral de Justo tuvo presencia en diversos acontecimientos culturales y artísticos: una invitación del Real Royal Trip en el MOMA de Nueva York, o fondos provenientes de Aquarios, por permitirle participar en una campaña publicitaria que muchos no creyeron que se tratara de una historia real. En el 2017 fue reseñada por el New York Times y luego en el programa británico *Amazing Spaces*.

Lamentablemente Justo no vio terminada su obra. Falleció en el 2021 y donó la Catedral a *Mensajeros de la Paz* con la misión de terminarla. Ahora en manos de esta institución, recibe el nombre de *Centro Social Catedral de Justo*, un lugar de

encuentro, de recogimiento y paz. Resulta lógico, porque no tiene reconocimiento por parte de la Iglesia Católica.

Justo invirtió más de 50 años en la construcción de su catedral

Justo Gallego invirtió 50 años en la construcción de este edificio reuniendo material de desecho que supo aprovechar para su cometido. Es difícil imaginarlo cuando la mayoría de quienes nos leen, quizás no habían nacido. Y más difícil es imaginar que logró esta monumental obra arquitectónica gracias a su férrea voluntad. Y a sus manos.

Qué maravillosa historia de lo que es capaz un hombre cuando sus sueños dirigen su voluntad.

Cuando estés en Madrid, visita la Catedral de Justo y cuéntanos etiquetándonos en las redes para conocer sus avances.

Web: unaymasrutas.com

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



BienEstar, allá donde vayas

Habilidades blandas un *superpoder* en los migrantes

Adriana Agudo Vicci
Especial Grupocieg.org

aceptar e integrar los diversos sucesos que puedes experimentar.

Aunque la mochila que llevas contigo no elimina obstáculos y tampoco te garantiza equilibrio económico eterno, está llena de herramientas que te permitirán romper barreras en tu proceso de integración en un nuevo país.

Esas herramientas son tus cualidades, atributos y actitud, que te ayudan a facilitar la relación con quienes te rodean; a la búsqueda, selección y desarrollo óptimo del trabajo; a comprender,

¿Sabes qué son las habilidades blandas o soft skills?

Las habilidades blandas o *soft skills* abarcan una diversidad de rasgos o atributos.

Son hábitos y comportamientos que caracterizan de manera especial a cada individuo, que no

aprenderás en la escuela con libros y exámenes y que son claves para adaptarse y triunfar en cualquier lugar.

Entre estas habilidades están la comunicación asertiva, resolución de conflictos, la empatía, el pensamiento crítico, la aceptación, la paciencia, la flexibilidad y la adaptación. Y, por supuesto, la habilidad para desenvolverte con armonía en el desempeño de trabajos en equipo.

Descúbrelas como tus armas secretas para abrirte caminos (o enderezarlos). Y aunque suelen ser innatas, ¡he aquí la gran noticia!, se aprenden, se entrenan, se perfeccionan.

¿Por qué son tan importantes para los migrantes?

Claro que lo sabes, te has preparado mucho para esta aventura, así que simplemente repasemos cómo entran en juego esas habilidades blandas en tu día a día.

1 Resiliencia. Si algo define a quienes migran es la capacidad de levantarse después de cada caída. No conseguir un trabajo a la primera, lidiar con trámites interminables o sentir nostalgia por casa son obstáculos que se superan con resiliencia.

2 Empatía y comunicación. Aprender a conectar con otras personas, escuchar, sonreír y ser pacientes nos ayudan a integrarnos en la comunidad y a construir nuevas redes de apoyo. Sí, esto también se aprende.

3 Resolución de problemas. Más que tomar una decisión, el truco está en el proceso previo: Analizar, comparar y dar con soluciones, incluso en las situaciones más complejas, que satisfagan a las partes comprometidas. O a ti, si eres la única persona en ese conflicto.

4 Flexibilidad y adaptación. La vida en otro país cambia rápido, y los migrantes aprenden a reinventarse. Si un plan no funciona, busca otro camino.

¿Cómo fortalecer estas habilidades?

Más arriba decíamos que estas habilidades se aprenden, se entrenan y se mejoran cada vez más. A continuación verás algunas alternativas.

- Sal de tu zona de confort. **Déjate ver**, tienes mucho que ofrecer.
- Aprende a escuchar. Escuchar con atención y sin prejuicios te ayudará a comprender mejor tu entorno y a adaptarte más rápido.
- Mantén la calma ante los problemas. Aborda cada obstáculo con **paciencia y creatividad**.
- Ponte en la situación de otros. La **empatía** es un gran aprendizaje.
- Invierte en tu **crecimiento personal**. Cursos de comunicación, trabajo en equipo, resolución de conflictos, inteligencia emocional, técnicas de relajación, constituyen un gran impulso para tu desarrollo.
- Trabaja en la **flexibilidad y adaptación**. Procura aprender cómo mejorar tu actitud ante retos, cambio y noticias.

Las herramientas blandas no ocupan espacio en tu mochila porque son intangibles, pero son el recurso más valioso que puedes llevar contigo.

Son como las emociones, de las que volveremos a hablar en el próximo número y que ya unos meses atrás te las presentamos como [Las 4 "R" de la economía circular en las emociones](#) ¡Vuelve a leerlo! ¿Lo has puesto en práctica?

Te recomendamos que descubras y optimices estas herramientas. Intégralas a tu rutina y conviértelas en tu **superpoder** para conquistar esta desafiante etapa de tu vida.

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

La migración
de *Emily, la criminal*



Andreina Alcántara

Emily, la criminal es una interesante película de suspense que muestra la historia de una joven estadounidense graduada en arte, que se encuentra al borde de la desesperación por sus deudas y por las escasas posibilidades que tiene de encontrar un empleo digno, con el que logre cubrir sus necesidades. Un antecedente penal menor se convierte en un obstáculo más para que Emily pueda salir adelante.

En medio de la desesperación y de sus frustraciones, se encuentra con una posibilidad de ganar mucho dinero, a través de una red de estafas con tarjetas de crédito, a la que poco a poco aprende a conocer y a manejar con una habilidad impactante. Todo parece indicar que esa red de estafas está integrada y dirigida por grupos de inmigrantes, que hacen de las suyas con las tarjetas de crédito de los habitantes de la tierra del tío Sam: compran de manera fraudulenta artículos de alto costo para luego comercializarlos en el mercado informal.

La fuerte personalidad de la protagonista y su temple para acabar con cualquier obstáculo, la llevan finalmente a resolver sus asuntos con la mafia y a salir de Estados Unidos, con una migración forzada a un país en el que se instala, para hacerse cargo de un negocio tan delictivo y fraudulento como el anterior.

El filme dirigido John Patton Ford y protagonizado por Aubrey Plaza, ha sido elogiado por la excelente interpretación y por el buen manejo del suspense, a tal punto que se ha situado entre lo más visto de la plataforma de *streaming* a tres años de su estreno.

El largometraje muestra con acierto cómo las deudas estudiantiles pueden asfixiar a muchos graduados norteamericanos mientras intentan establecerse profesionalmente. También aborda temas como la sindicalización de contratistas y la proliferación de pasantías no remuneradas. La película es altamente recomendada para quienes gustan de los thriller de suspense. Está disponible en Netflix.



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: Julieta Antunes

En este episodio nos habla **Julieta Antunes**, cosmetóloga, esteticista y fundadora de **Guapísima Estética Integral**, un emprendimiento que surgió de su pasión por la belleza. Julieta combina ciencia, técnicas innovadoras y calidez humana, logrando que cientos de personas comprendan que la belleza es sinónimo de autoestima.

Durante la entrevista, Julieta compartió su visión sobre la importancia del cuidado. Nos habló de sus inicios, enfatizó la relevancia de mantenerse actualizada con las últimas tendencias y avances tecnológicos en el campo de la estética.

Julieta nos envió un mensaje inspirador sobre **el poder transformador de la autoestima** y cómo

todos podemos encontrar nuestra propia versión de belleza, apreciando nuestras particularidades y cuidando de nosotros mismos de manera integral.

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

Correo: talqual12@gmail.com

Escúchalo en YouTube o en Spotify:





El Alpende en primavera

Con grandes
y fantásticas novedades
en sus nuevos episodios

La primavera nos enseña que la convivencia de distintas especies en un mismo campo no sólo es posible, sino que lo embellece.

En muchos rincones del mundo la llegada de la primavera se celebra con festividades que reflejan la identidad de cada pueblo. El *Holi* en la India tiñe el aire de colores; el *Nowruz* en Persia marca el inicio de un nuevo ciclo con deseos de prosperidad; y la *Fiesta de la Primavera* en China nos recuerda la importancia de la renovación y la armonía. Todas estas celebraciones, aunque distintas en origen, comparten un mismo espíritu: el de la esperanza, la renovación y la unión. ¡Disfruta de los nuevos episodios de **El Alpende** en primavera!



05/04/25

De estudiantes a agentes de cambio: La historia detrás de *Africara*, el proyecto que desafía los estereotipos africanos.

12/04/25

Cultura, educación y empoderamiento: La FAAC revela sus objetivos bajo su recién elegida Junta Directiva.

26/04/25

Entre esclavitud y libertad: el nacimiento de una danza que no dejó de moverse.



EL ALPENDE

Web: rtvc.es/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](#)