

CANTINERAS DEL ALARDE TRADICIONAL 2016

Estibaliz González Ariztimuño Uranzu



Estibaliz González desfilará como cantinera de la Compañía Uranzu, cuyo capitán es Iñaki Arzuaga, con Juan María Alústiza como teniente y Alberto Peciña como alférez. Estibaliz tiene 26 años y estudia un Máster en Gestión Deportiva. Sus ensayos con la compañía están programados los días 20, 21 y 22, a las 21.15 horas.

Maialen Belzunce Martín Santiago



Maialen Belzunce tiene 22 años, acaba de terminar un Máster en Prótesis Dental y desfilará como cantinera de la Compañía de Santiago. Iñaki Díaz Esnaola será su capitán, Luis María Alustiza su teniente y Juan María Hernández y Javier Paternain sus alféreces. Los ensayos de Maialen con la compañía serán los días 20, 22 y 23, a las 20.45 horas.

Marta Martínez Macho Lapice



La cantinera de Lapice será este año Marta Martínez, tiene 23 años y está cursando un Grado Superior de Educación Infantil. Ensayará los días 21, 22 y 23 desde la calle Aduana a las 21.15. El capitán de la compañía es Manuel Larrión, Javier Borreguero es el teniente e Iñaki Cantador y Gaizka Orbegozo los alféreces.

Iciar Gallastegui Beltrán de Heredia Real Unión



Iciar Gallastegui, de 23 años y que trabaja en la tienda Decathlon de Bilbao, es la cantinera de la Compañía Real Unión, capitaneada por Pedro María Alapont con la ayuda de Aitor Mediavilla (teniente) y Jorge Nieto (alférez). Los ensayos de la compañía serán los días 20, 22 y 23, a las 21.00 horas, y saldrá desde la plaza del Ensanche.

«Cuando uno pierde la motivación es hora de detenerse y reflexionar»

Rafael Vídac Coach

El experto, que hoy estará en el Aula DV del CBA, asegura que de toda crisis personal «siempre sacas una mejor versión de ti mismo»

JOSEBA ZUBIALDE

IRUN. El coach catalán Rafael Vídac (Barcelona, 1976) lleva casi una década acompañando a todo aquel que requiere de su experiencia para superar alguna etapa difícil en su vida. El centro cultural CBA acoge esta tarde, a partir de las 19.00 horas, la presentación 'El hombre más rico del mundo', su último libro, en la que abordará diferentes aspectos del crecimiento personal.

—¿Qué entiende usted por una persona rica?

—La riqueza es un trabajo interior y cuenta con dos caras. La primera es exterior, la que solemos apreciar con los sentidos como el mundo económico, el trabajo, los amigos o la salud. Luego hay una faceta interior, aquella que está dentro de cada uno de nosotros, en la que hablamos de nuestro estado psicológico, nuestras emociones y, algo que es muy importante, de nuestro aspecto físico, algo a lo que le doy mucha importancia. Me formé en terapia psico-corporal y esta disciplina le da

importancia a nuestro estado físico, a nivel muscular y fisiológico, en relación a nuestro estado emocional. Creemos que hay una relación muy directa entre cómo se encuentra nuestro cuerpo a nivel energético y cómo nos sentimos a nivel psicológico. Cuando hablo de riqueza hablo de esto y de la relación que hay entre los dos. A menudo pensamos que todos nuestros problemas están ahí fuera pero al final, si uno profundiza de verdad en ellos acaba en su mundo interior. Esa es la conclusión más importante del libro. La solución empieza por uno mismo.

—¿Cómo trabaja un coach?

—Lo primero es ponerse en los zapatos de la otra persona, ser capaz de entender en profundidad en qué estado está y llegar a empatizar con su situación. Esto es algo muy importante porque muchos clientes necesitan que alguien les escuche de verdad, sin juzgarlos y con una visión muy objetiva. Lo siguiente es analizar la problemática, poner orden y generar un plan de acción conjuntamente con la persona, porque siempre es el cliente el que construye, el que pone orden y el que lleva adelante todas las acciones. El coach es una especie de filtro o intermediario durante ese cambio.

—'De tus crisis nacerán tus alas'. esa frase la publicó recientemente



Rafael Vídac presenta hoy su libro.

te en sus redes sociales. ¿Qué se puede lograr de las crisis?

—Siempre se saca crecimiento y una evolución de ti mismo. Son periodos de vida donde todo parece derrumbarse y cuando pasa la tormenta sientes que te has convertido en una persona más sabia y mejor. Pero no solo con las grandes crisis, en los

pequeños problemas de cada día también hay un proceso de cambio, aunque más difícil de percibir cuánto hemos crecido. En todo tropiezo que nos ocurre a diario hay mini crecimientos que si los sumas a lo largo de un año, por ejemplo, se logra todo un proceso de evolución.

—¿Qué aconseja a quien pierde la motivación?

—Es hora de detenerse y hacer un proceso de reflexión contigo mismo, y si ves que no avanzas con ayuda de un coach o de alguien que te pueda asesorar en ese sentido. Todos sabemos cuándo tenemos una fase de desmotivación importante y lo que hay que hacer es ver qué tienes en tu vida, analizar y puntuar del 1 al 10 los llamados sectores vitales que son el trabajo, la pareja, las amistades... Hacer una especie de radiografía de cómo está tu vida. No es algo fácil de hacer pero es muy importante, y creo que es algo que todos deberíamos hacer en algún momento de nuestra vida porque cuando estamos desmotivados es porque algo está fallando. Aunque uno barra los problemas debajo de la alfombra, llega un momento en el que tu sistema emocional empieza a darte pequeños avisos. Puede empezar como ansiedad, agotamiento o angustia. Algo que he aprendido en nueve años de profesión es que todo tiene arreglo y siempre se puede mejorar.

TABLÓN. IRUN

La batalla de San Marcial

Conferencia: El Museo Oiasso acoge hoy, a las 19.00 h, la conferencia 'La batalla de San Marcial y los Alardes', a cargo de Carlos Rilova, dentro del programa del 250 aniversario de Irun como ciudad de pleno derecho.

Donantes de sangre

Extracciones: Mañana jueves, de 18.00 a 20.30, se realizarán las habituales extracciones en Iraso.

Plataforma para la bicicleta

Reunión: Un grupo independiente de usuarios de bicicleta de Irun y Hondarribia quiere crear una plataforma para impulsar su uso como medio de transporte urbano. Para poner en marcha esta iniciativa, se celebrará una reunión mañana jueves, a las 19.00, en Musika Eskola de Hondarribia.

AVV Elitxu

Fiesta infantil: La AVV Elitxu celebra hoy, en su local de la avenida de Euskal Herria, N° 23-25, una fiesta infantil: actuación del Mago Berto (17.00), juegos (18.00), talleres de pintacaras, tatuos y manualidades (18.30) y merienda (19.00).

Asociación Argoiak

Cuenta cuentos: Organiza para hoy, a las 17.00 horas, en el local de la calle Bertsolari Uztapide, 6 una clase de cocina mexicana, a cargo de Dani González.

Farmacias de guardia

Hoy: Barrio Ormazabal, en Pío XII, 3 (diurna) y F. Crespo, en paseo de Colón, 36 (nocturna).