©2020 Ediciones Deportivas Catalanas S.A. Todos los derechos reservados
PDF generado el 20/06/2020 18:28:09 para el suscriptor con email xortuno@gmail.com
Esta publicación es para uso exclusivamente personal y se prohíbe su reproducción, distribución, transformación y uso para press-clipping

S&S
SPORT&STYLE SUPLEMENTO DE ESTILO DE VIDA DE **DIARIO SPORT**

MÓNICA CARRILLO

Activista de la vida

Recogió el Premio Azorín de novela y no le dio tiempo a celebrarlo. Pocos días después, la pandemia la colocó en otro plano vital y profesional. Desde la mesa de informativos proyecta serenidad y un espíritu positivo que transforma en pasión a través de sus libros. 'La vida desnuda' es una buena prueba de ello.

MARÍA VILLANUEVA

● **SOCIOLOGÍA** ¿Qué añoras del confinamiento? ● **ZONA VIP** ● **ESPACIO FOODIE** Los que cortan el bacalao

©2020 Ediciones Deportivas Catalanas S.A. Todos los derechos reservados
PDF generado el 20/06/2020 18:28:15 para el suscriptor con email xortuno@gmail.com
Esta publicación es para uso exclusivamente personal y se prohíbe su reproducción, distribución, transformación y uso para press-clipping

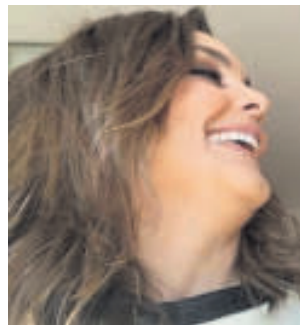
MÓNICA CARRILLO ► LA PERIODISTA Y ESCRITORA, AL PIE DEL CAÑÓN INFORMATIVO DURANTE LA PANDEMIA, PRESENTÓ 'LA VIDA DESNUDA' EN PLENO CONFINAMIE

"Solo tenemos una vida y hay que aprovecharla"

CARME BARCELÓ

Solo tenemos una vida. Es corta y hay que aprovecharla". Al otro lado del teléfono, **Mónica Carrillo**, la periodista que ha puesto título y texto a la vida y a la muerte desde los informativos de Antena 3TV durante toda la crisis del covid-19. La misma que ha presentado su tercer libro tres meses y un confinamiento después, con un premio Azorín bajo el brazo que apenas ha podido celebrar. 'La vida desnuda' es, probablemente, el título de una etapa de este 2020. Sin saberlo, **Mónica** quizá ha dejado en cueros no solo a su alma sino a toda la humanidad. Un periodo que "jamás olvidaremos y del que debemos aprender. Esta pandemia, para muchos, no tiene consuelo. Es durísimo perder a un ser querido sin poder

Tras 'La luz de Candela' y 'Olvidé decirte quiero', llega 'La vida desnuda' (Ed. Planeta). También es autora de 'El tiempo. Todo. Locura', un bonito libro de microcuentos con el que empatizo mucho con sus seguidores, que se cuentan por cientos de miles en sus redes sociales.



Convivir con Camarón le ha c
hablábamos por teléfono, se ac
confinamiento. ¡Es tremendo!".
aniversario de la muerte del can

©2020 Ediciones Deportivas Catalanas S.A. Todos los derechos reservados
PDF generado el 20/06/2020 18:28:20 para el suscriptor con email xortuno@gmail.com
Esta publicación es para uso exclusivamente personal y se prohibe su reproducción, distribución, transformación y uso para press-clipping

ENTO

despedirte de él. No hay bálsamo. A nivel social, el shock es brutal. Y el post traumático, más. Pero hay que entrenar el tener una actitud positiva ante la vida. Eso se puede trabajar".

Ser periodista y comunicar esta crisis mundial "ha sido algo inédito y sobrecogedor. Medio planeta estaba encerrado en su casa. Parecía ciencia ficción, pero no lo era. Esta pandemia nos ha provocado enorme ola de solidaridad y una gran capacidad de adaptación". **Mónica Carrillo**, como todos, se confinó. Y aunque no hizo "sesiones diarias de fitness on line", sí se subió a "una bicicleta estática y, mientras leía o veía una serie, iba sumando kilómetros. También me he aficionado al yoga y he cocinado más que nunca. Todo muy saludable, eso sí. Aunque el chocolate negro ha sido uno de los protagonistas de este encierro", asegura riendo.

> "Durante el confinamiento me he aficionado al yoga, he sumado kilómetros en la bicicleta estática y he cocinado más que nunca"

REFERENTES Como buena periodista, **Mónica** ha seguido los avatares de muchos personajes populares a través de sus redes sociales. "Para los deportistas de élite -explica- esta situación ha sido durísima. Todo se ha paralizado: los Juegos Olímpicos, el Roland Garros, el fútbol... Han perdido la forma, algunos se han tenido que reinventar y muchos han sufrido pérdidas familiares. Esta situación nos ha igualado a todos". Aunque los valores que transmiten los deportistas son "maravillosos, yo me quedo con la visibilidad que el covid-19 ha dado a las profesiones esenciales. El cajero de un supermercado o una auxiliar de enfermería son los héroes de hoy. Es bueno que haya otros espejos donde mirarse". En referentes, la pandemia y la vida no nos han dejado desnudos.

ambiado la vida a la escritora. Justo cuando ababa de comer "los segundos auriculares del Mónica adora a su perro, que nació el día del tante y por eso lleva su nombre.

Sociología

¿Qué añoras del confinamiento?

La covid-19 ha sido un recordatorio en nuestras agendas de básicos: salud, familia, hogar...Hemos vivido en experiencia directa el famoso dicho: '3 cosas hay en la vida: salud, dinero y amor'. En conversaciones informales con personas en distintas situaciones a las que he preguntado ¿qué añoras del confinamiento? respondieron: 'Añoro pasar tiempo con mis hijos'; 'añoro dedicarme tiempo', 'añoro el contacto cotidiano con mis padres, aunque no los viera'; 'añoro seguir con aquella lista de acciones que siempre quedaban atrás", explica la socióloga **Alicia Aradilla**. Y añade que "la sensación de miedo ha cambiado de dirección. Los primeros días era miedo al '¿qué pasará?' y ahora, paradójicamente, es miedo a ¿qué dejara de pasar?'".

A la experiencia del confinamiento podemos ponerle infinidad de etiquetas en nuestro recuerdo. Algunas serán más útiles que otras y por supuesto, serán un claro indicador del nivel de inteligencia emocional de cada persona.

Las personas sin una sola respuesta a esta pregunta, porque han etiquetado el confinamiento de trauma absoluto, les será muy dificultoso (logísticamente) y muy doloroso (emocionalmente) continuar sus vidas, en las que tenemos desescaladas, investigación para vacunas, mascarillas para la calle y riesgo de nuevo confinamiento. "No es necesario que lo vivan -comenta **Aradilla**-. Simplemente al pensarlo, ya sienten emociones aflictivas que los dominan. Mucho sufrimiento por no saber ver lo valioso de cada experiencia de vida. Hemos vivido una situación externa similar, pero la gestión interna será muy distinta en cada persona".

La socióloga apunta 10 claves para que el confinamiento sea un recurso para afrontar el futuro:

1.- Saborear la vida en cada momento, alejándonos del dicho "para saber, perder"

2.- Identificar que cuando se añora algo o a alguien implica que hizo una aportación valiosa a tu vida.

3.- Otorgar a la sensación de añoranza el valor que tiene, más allá de que al principio sea algo incómodo y ponerlo al servicio de nuestro bienestar.

4.- Recordar la definición sociológica de felicidad -"el disfrute subjetivo de la realidad"- que nos da la posibilidad de sentirnos tan felices como decidamos. Eso sí, para saberlo hacer es imprescindible una buena inteligencia emocional.

5.- Recordar que la inteligencia emocional es en parte innata pero, en una proporción más elevada, se aprende, se entrena y se desarrolla.

6.- Hacer una lista de las añoranzas del confinamiento dará fuerza y motivación al propósito de vida de cada persona.

7.- Recordar que el propósito de vida da sentido a la misma. Por tanto, podemos convertirlo en una fuente inagotable de felicidad y bienestar.

8.- Reflexionar íntimamente sobre la lista de añoranzas del confinamiento aportará una información muy reveladora de tus patrones mentales.

9.- Identificar patrones mentales aporta consciencia sobre nuestro lenguaje.

10.- Tomar consciencia de nuestro lenguaje nos devuelve las riendas de nuestra vida.

Atrévete a preguntarte que añoras del confinamiento porque esas respuestas eliminarán muchas preguntas sólo generaran ansiedad.

Zona Vip

La 7a edición del Campus **Gemma Mengual** de natación sincronizada ya calienta motores. Del 6 al 10 y del 13 al 17 de julio la campeona olímpica formará a niños y niños con talleres de danza y expresión dentro y fuera del agua y muchas actividades más. Las inscripciones deben formalizarse en **www.clubvalldoreix.com**

El atleta **Luis Alberto Hernando** se ha sumado a la I Carrera Solidaria Virtual Fundación Querer. Para participar y sumarse a los proyectos de fundación, las inscripciones están abiertas en **www.fundacionquerer.org**

La nadadora **Jéssica Vall** será una de las ponentes de la sesión on line de Salud y Liderazgo femenino organizada por el Hospital QuirónSalud y Women Evolution. La jornda es gratuita y se celebrará el próximo 30 de junio.

Saúl Craviotto es uno de los protagonistas de la nueva campaña de Cortefiel 'TODOS Volvemos Mejores'. Con ella, la firma de moda busca invitar a todo el mundo a disfrutar con ilusión de las pequeñas cosas de la vida.

Kate Moss es la imagen de Decorté, una de las firmas cosméticas más aplaudidas a nivel internacional. La línea AQ, apta también para pieles masculinas, está elaborada con ingredientes de primera calidad y alta tecnología.

DS Automobiles ha elegido al chef **Mario Sandoval** como embajador de la marca en España. Ambos comparten valores como la creatividad, la fusión entre 'savoir-faire' tradicional y espíritu vanguardista y un inconfundible toque personal.

©2020 Ediciones Deportivas Catalanas S.A. Todos los derechos reservados
PDF generado el 20/06/2020 18:28:25 para el suscriptor con email xortuno@gmail.com
Esta publicación es para uso exclusivamente personal y se prohibe su reproducción, distribución, transformación y uso para press-clipping

THE FISH AND CHIPS SHOP

Los que cortan el bacalao

2015 fue el año en el que los hermanos **Mani** y **Magic** abrieron su primer **The Fish & Chips Shop** en Barcelona, en la Calle Rocafort 70. La historia es cuanto menos cómica y así nos lo explican: "Todo empezó después de una noche de fiesta, saliendo del Apolo, en busca de un fish & chips en la ciudad. Buscamos y buscamos pero no hubo suerte", relatan.

FISH AND CHIPS 2.0 ¿Por qué lo conocen como el fish&chips para gourmets? Porque el cliente no va a encontrar fast food tradicional ni tampoco fritos que destrocen el estómago. La calidad del producto y el buen hacer de estos establecimientos los hacen únicos. La merluza gallega de Celeiro, rebozada en una tempura ahumada donde los cereales aportan un toque crujiente, es todo un espectáculo. También la patata de Galicia y el bacalao son de máxima calidad.

Después de cinco años de éxitos -y muchas colas- en los cinco locales distribuidos en la ciudad (incluyendo la linea Gluten Free), los hermanos **Alam** siguen trabajando en nuevos proyectos, como el rediseño de la zona gastronómica del CC la Maquinista o la expansión a Madrid.

Actualmente cuentan con dos propuestas en la ciudad que llevan su sello. Una con el nombre de **The Fish and Chips Shop** y otra con el nombre de **Baby Jalebi** (junto con su cuñado **Bilal**) donde encontramos una cocina pakistaní/hindú que refleja sus orígenes.

FICHA

THE FISH & CHIPS SHOP
www.thefishandchipsshop.es
Tfs. 652968462/677834117

S&S
SPORT & STYLE
Directora: Carme Barceló
Email: sportstyle@diariosport.com
Teléfono: 932279400
SÍGUENOS EN:
sport.es
@sportstyle
@sportstyle15