

# DOBLE VIVA

Volver, economía, otoño.

## ¿VIENE OTRA CRISIS?

Analizamos los puntos clave de la situación económica actual.

## HÁBITOS Y RUTINAS

Regulan las emociones y generan bienestar en niños, jóvenes y adultos.

## LOS COLORES DEL OTOÑO

Disfruta de los espectaculares colores de esta época sin salir de Madrid.



**PREOCUPADOS POR LA ECONOMÍA**



**"CUIDA DE LOS  
PEQUEÑOS GASTOS;  
UN PEQUEÑO AGUJERO  
HUNDE UN BARCO."**

**(BENJAMIN FRANKLIN)**

**FRASES  
PARA  
PENSAR**

**BENJAMIN FRANKLIN**

Político, científico e inventor estadounidense. Considerado uno de los Padres Fundadores de Estados Unidos (1706-1790), investigó en el campo de la electricidad e inventó el pararrayos.

## SUMARIO

### PREOCUPADOS POR LA ECONOMÍA

**7**

¿Qué le pasa  
la economía?

**25**

El Japón en  
Los Ángeles

**26**

¿Nos tomamos  
un Pisco?

**27**

El otoño  
viste Madrid

**30**

Iniciarse en  
buenos hábitos

**32**

Una ruta para  
disfrutar en familia

**41**

Ven a entrenar  
tu técnica de carrera

**46**

La calabaza  
es protagonista

- 4 El Diván
- 5 Preguntamos  
y Respondéis
- 7 Explicando la  
economía
  
- 23 De cine
- 25 Cultura Viva
- 26 Gastronómico
- 27 Viajes, excursiones,  
rutas...
  
- 30 Escuela de Padres
- 32 Planes con niños y  
jóvenes
- 33 Espacio Creativo
- 34 Tallerízate
  
- 36 Plantas
- 37 Belleza
- 39 Ciencia y Tecnología
  
- 41 Equipo Deportivo
- 42 Motor
- 44 Misterios y leyendas
- 46 Recetas

SEPTIEMBRE 2.022  
[www.dobleviva.es](http://www.dobleviva.es)

En DOBLE VIVA tenemos incorporada la función botón. Pulsando en ellos ampliarás la experiencia con más contenidos e información. Algunos enlaces dirigen a páginas o redes sociales externas a DOBLE VIVA de las que no nos hacemos responsables.



¿Conoces nuestra web? Ahora puedes seguirnos y estar al día de nuevos contenidos también en [www.dobleviva.es](http://www.dobleviva.es). ¡Te esperamos!

# *El colegio debe*

## RECUPERAR SU ESENCIA

A menudo se dice que la educación es la clave del éxito. Esto se debe a que con una buena educación se obtienen mayores oportunidades en la vida.

Una buena educación puede abrir puertas que de otro modo estarían cerradas y proporcionar a una persona las herramientas que necesita para triunfar.

Una de las cosas más importantes que la educación hace por alguien es enseñarle a pensar de forma crítica. En nuestra acelerada sociedad, es fácil limitarse a consumir información sin detenerse a cuestionarla. Sin embargo, si no nos tomamos el tiempo de examinar críticamente la información que nos dan, podemos acabar creyendo cosas que no son ciertas. Una buena educación nos enseña a cuestionar la información que nos dan y a buscar pruebas que la apoyen o la refuten.

Las habilidades de pensamiento crítico no sólo son importantes en la escuela, sino también en el lugar de trabajo. Los empresarios valoran a los empleados que saben pensar de forma crítica y que pueden resolver problemas (en la actualidad, muchos puestos de trabajo exigen que los empleados tengan habilidades para resolver problemas y la capacidad de pensar de forma innovadora).

Además de enseñarnos a pensar de forma crítica, una buena educación también nos proporciona conocimientos y comprensión del mundo que nos rodea. A lo largo de la historia se han producido muchos avances en ciencia, tecnología y medicina. Estos avances no habrían sido posibles sin una población educada.

Con cada nueva generación, añadimos al conocimiento colectivo de la humanidad y nos acercamos a la solución de algunos de los problemas más acuciantes del mundo. Y claro, después de pensar en los beneficios que puede aportar una buena educación, necesaria como vemos tanto para los individuos como para la sociedad en su conjunto, uno se pregunta por qué los políticos de turno sacan leyes que van contra el pensamiento crítico, la esencia pura de la educación.



# P R E G U N T A M O S

¿Has tenido que eliminar artículos de tu cesta de la compra debido a las subidas de precios?



- A | Sí.
- B | No.
- C | No, pero tendré que hacerlo.

Para participar

**PINCHA AQUÍ**

# Y RESPONDÉIS

¿Cómo valoras el nivel de ruido en la sociedad actual?

(Encuesta con 1.574 votos en @DobleViva)



**71,3%** | Excesivo y muy molesto.

**20,2%** | Normal y soportable.

**8,5%** | Bajo y nada molesto.



## ¿ESTAMOS DE NUEVO EN UNA CRISIS ECONÓMICA?

Hay mucha gente que piensa que nos enfrentamos a otra crisis económica, pero, ¿qué es lo que realmente ocurre? Hemos hablado con un experto en economía para conocer mejor los términos que tanto se leen y escuchan en las últimas semanas. Trataremos de comprenderlos mejor y compararemos la situación actual con la crisis del año 2008. ¿Habrán tomado nota de experiencias anteriores nuestros dirigentes?

# ¿QUÉ ESTA SUCEDIENDO?



Cuando en España se menciona la palabra “crisis económica”, rápidamente viene el recuerdo de la situación vivida a partir de 2008 con el pinchazo de la burbuja inmobiliaria y sus repercusiones sobre el sector financiero (cajas de ahorros rescatadas por el Estado para evitar su colapso) que acabó derivando en una crisis de deuda que popularizó el término “prima de riesgo” hasta el punto de copar titulares de telediarios durante varios años.

Pero... ¿estamos en la misma situación que entonces? ¿Volverá a pasar lo mismo? ¿Qué es ese nuevo término que se puede poner de moda llamado “estanflación”? En este artículo trataremos de explicarlo y dar nuestra opinión:

¿Qué está pasando en la economía? ¿Por qué está la inflación disparada?

Al igual que para determinar si una persona “está sana” los médicos realizan pruebas médicas y análisis de sangre donde se incluyen muchos parámetros distintos y posteriormente los analizan en su conjunto, en la economía mundial intervienen numerosos factores continuamente

# UN DIAGNÓSTICO A LA ECONOMÍA

interrelacionados entre sí, y al igual que con la salud, todos los parámetros deben ser analizados en su conjunto.

Siguiendo con el ejemplo médico, nos estaríamos encontrando con un paciente (en este caso la economía) que llevaba años en donde las pruebas médicas y análisis de sangre no eran satisfactorios (colesterol alto, bajo número de plaquetas, hipertensión, elevada glucosa en sangre...) pero el paciente no se sentía mal y pese a lo que dijeran los datos médicos, el paciente prefería continuar con su “vida fácil” sin hacer ningún sacrificio por su salud a medio plazo hasta que la ocurrencia de algún evento pone de manifiesto todos los excesos sobre su salud que hizo el paciente...

En el caso de la economía europea, podríamos asemejarlo a los excesos macroeconómicos, de

política monetaria y políticos que han ido obviando los datos “no satisfactorios” que salían en los análisis y la irracional confianza en que “el paciente se cure milagrosamente con el tiempo” antes que tomar medidas que podrían resultar impopulares en el corto plazo (no olvidemos que el principal objetivo de cualquier cargo público es resultar reelegido en su ámbito de actuación).

Entrando en materia sobre los “excesos” de los últimos años, destacaríamos varios.

## Tipos de interés artificialmente bajos.

Como consecuencia de la crisis económica anterior (iniciada en 2007 en EEUU y que comenzó en 2008 en España con el colapso inmobiliario) hubo un momento en donde peligró la estabilidad del euro como moneda común de los países de la Unión Europea por la poca confianza que transmitían a los mercados financieros las



# EL PAPEL DEL BANCO CENTRAL EUROPEO

cuentas públicas y el sistema financiero de algunos países como Italia, Portugal, Grecia, España...

En aquel momento el Banco Central Europeo optó por implementar mecanismos que permitieran evitar el colapso del euro como moneda común en la UE. Estos mecanismos consistieron en que el propio Banco Central Europeo financiaría en la práctica a Estados y empresas de la UE a un tipo de interés muy bajo “inyectando” dinero en la economía. El objetivo de estas actuaciones (que debían ser excepcionales y temporales) era estabilizar al euro en un primer momento y posteriormente reactivar la economía para generar cierta inflación que permitiera cumplir el mandato fundamental del Banco Central Europeo: mantener una inflación en el entorno del 2%.

Lamentablemente, si bien la crisis de estabilizar la zona euro fue superada exitosamente, en ningún momento (pese a las continuas inyecciones de liquidez en la

economía europea por parte del BCE) se generó una inflación que se acercara al objetivo del 2%.

Ante la decisión de finalizar las inyecciones de liquidez por parte del BCE y asumir el riesgo que se produjera un rápido repunte de los costes financieros para Estados y empresas en la Unión Europea que generara una nueva crisis (no hay que olvidar que países como España han estado financiando su deuda pública a unos tipos de interés artificialmente bajos en los últimos años), el BCE optó por “dar patadas al problema hacia adelante” manteniendo los tipos de interés artificialmente bajos sin que llegara a repuntar la inflación.

La irrupción del Covid-19 amplificó aún más la inyección de liquidez en la economía europea por parte del BCE.

Todo lo anterior ha generado un muy peligroso exceso de liquidez en el sector financiero que comentaremos en apartados siguientes.



# EL IMPACTO DE LOS OBJETIVOS MEDIOAMBIENTALES

## Objetivos medioambientales irrealizables.

Es obvio que se debe intentar reducir la contaminación y sobre ello en términos generales la gran mayoría de empresas, sectores y ciudadanos han ido haciendo progresos significativos durante décadas.

Prueba de los avances tecnológicos para reducir la contaminación es simplemente recordar todos aquellos coches que hace 30-40 años circulaban con normalidad emitiendo una “nube negra” por su tubo de escape. Actualmente se observa como la mayoría de coches circulan sin emitir aquella “nube negra” que tanto caracterizaba a los coches en el pasado. Todo ello se debe al trabajo continuo de toda la industria de automoción por hacer motores más eficientes y con menores emisiones a la atmósfera.



Pese a los importantes esfuerzos realizados en todos los sectores industriales durante décadas, en los últimos años se ha iniciado en Europa una carrera política desaforada con el objetivo de alcanzar a medio plazo objetivos medioambientales que parecen totalmente irrealizables (tanto desde el punto de vista técnico como económico).

Estas actuaciones con objetivos medioambientales inalcanzables abarcan desde la industria de los combustibles fósiles (petróleo, gas natural, carbón,...) hasta limitaciones en Europa al establecimiento de industria pesada por su consideración de “contaminantes” (minas, papeleras, acereras...), limitando extraordinariamente tanto la capacidad de Europa de autoabastecerse de determinadas materias primas como la competitividad de su industria frente a competidores asiáticos.

# EL PETRÓLEO Y EL GAS

Es muy importante considerar que todo cambio energético lleva consigo décadas de transición. Prueba de ello es que el carbón, pese a la idea generalizada que se trata de una materia prima “del pasado” en la actualidad representa aproximadamente el 25% de la energía generada a nivel mundial. Por ello, resulta prácticamente inasumible visualizar un mundo donde el petróleo pasara a ser una fuente de energía “residual” en el medio plazo como irresponsablemente se ha dado a entender políticamente en los últimos años en Europa.

Al albur de los objetivos medioambientales establecidos por los gobiernos, grandes instituciones financieras se han unido a dicha tendencia priorizando y facilitando la financiación de proyectos de energías renovables frente a limitaciones (o condiciones financieras más exigentes) a la

hora de financiar proyectos de inversión vinculados a la extracción de combustibles fósiles.

Como resultado de todo lo anterior (unido a otras particularidades de la industria del petróleo que exceden el propósito de este artículo), en los últimos 7 años el nivel de nuevas inversiones a nivel mundial en nuevos proyectos de extracción de petróleo y gas ha sido muy inferior a su nivel de consumo, generando un nivel de inventarios de petróleo bajos a nivel mundial y de imposible reposición en el corto plazo ya que la gran mayoría de proyectos petrolíferos requieren como mínimo de 3-5 años desde su descubrimiento hasta su entrada en producción.

Como mero ejemplo del déficit de inversiones en la extracción de petróleo y gas durante los últimos años cabe señalar la evolución en el número de buques-plataforma



de extracción de petróleo en el mar a nivel mundial: de 345 buques/plataforma en 2014 se ha pasado a 156 buques/plataforma activos en la actualidad. La falta de inversiones durante los últimos años ha provocado el colapso financiero de una parte importante de la industria auxiliar de petróleo (quiebras, fusiones para evitar quiebras, etc.), y su reactivación no será rápida ni sencilla.

Conviene recordar que con una población de clase media ampliándose en Asia y demandante de energía, no parece que la demanda de energía a nivel mundial deje de crecer, por lo que más que la “sustitución” de fuentes de energía, lo lógico debiera ser que entre todas las fuentes de energía (nuclear, renovables, petróleo, gas,....) se complementaran para asegurar el suministro de energía seguro, fiable y económicamente asumible.

Lamentablemente parece que la realidad política de Europa ha estado muy alejada del sentido común durante los últimos años.

### Tensiones geopolíticas.

La cruel invasión de Ucrania por parte de Rusia no ha sido la causa de la actual espiral inflacionista en materia de energía (el precio del petróleo ya se situaba por encima de 80 USD/barril antes de la invasión rusa de Ucrania), sino la simple manifestación de todas las debilidades en política energética acometidas por la Unión Europea en los últimos años.

Por el contrario, parte de la inflación en el precio de los cereales (especialmente el trigo) sí tiene que ver directamente con la invasión de Ucrania, al ser este uno de los principales productores europeos de trigo.



# FACTORES PREOCUPANTES

Si bien es cierto que durante agosto Rusia y Ucrania alcanzaron cierto grado de “acuerdo” para permitir la exportación de cereales, la situación bélica augura que las cadenas de suministro pueden volver a romperse en cualquier momento.

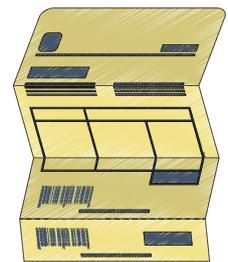
Como curiosidad, históricamente periodos de alto precio del trigo ha sido la antesala de revueltas sociales en países árabes (en cuya dieta el trigo tiene un papel relevante).

## Rigidez de la economía Europea.

Históricamente siempre ha llamado la atención la mayor velocidad con la que se recupera la economía americana tras una crisis en comparación con la economía europea. El motivo de estas diferentes velocidades de recuperación se debe fundamentalmente a la mayor flexibilidad de la economía americana, en donde existe una

gran movilidad geográfica y una mayor adaptación al cambio por parte de la población que en Europa.

Con sus ventajas e inconvenientes, la realidad política y social europea parece evitar la toma de decisiones drásticas hasta que “no queda más remedio”.



## FACTORES PREOCUPANTES

### Incremento de deuda pública.

Pese a las duras consecuencias de la crisis anterior iniciada en 2008, la deuda pública se ha ido incrementando de manera extraordinaria durante los últimos 14 años y donde los tipos de interés artificialmente bajos permitieron una falsa ilusión de “endeudamiento a coste mínimo” que obviamente, tendrá fecha de caducidad.

# LA LIQUIDEZ EN LOS MERCADOS

En el caso de España, la deuda pública ha pasado de 440.621 millones de euros en 2008 (39,7% del PIB) a 1.427.235 millones de euros en 2021 (118,4% del PIB). En términos de deuda pública por habitante, en los últimos 14 años, esta ha pasado de 9.530 euros/habitante a 30.090 euros/habitante.

Si al incremento de la deuda pública se le une un previsible incremento de los costes financieros de esta, resulta sencillo imaginar un escenario de muy serios problemas para “cuadrar las cuentas públicas”.

## Sector financiero.

Los bajos tipos de interés establecidos en Occidente durante la última década ha sobredimensionado la liquidez disponible en los mercados financieros y con ello, en muchos casos, la minusvaloración de riesgos ha supuesto valoraciones de empresas en bolsa que parecen muy optimistas.

Ante los bajos tipos de interés, los fondos de inversión enfocados en la renta fija han tenido que asumir apuestas “más arriesgadas” con el fin de obtener una mínima rentabilidad. Actualmente, con una inflación en la economía real próxima al 10% y fondos de renta fija invertidos en emisiones de deuda de Estados y empresas a bajos tipos de interés, parece muy difícil que los “productos estrella” de inversión del ahorrador conservador puedan generar rentabilidades reales positivas para sus partícipes. Este efecto es especialmente negativo porque el ahorrador que normalmente invierte en fondos de renta fija no busca grandes rentabilidades sino, por encima de todo, preservar el valor real de sus ahorros.

Otro ejemplo de los efectos del exceso de liquidez en el sector financiero es la recaudación de fondos por parte de start-ups (empresas de reciente creación y con muy ambiciosos objetivos de crecimiento que hacen que

# EL BITCOIN ENTRA EN ESCENA

requieran de “pulmón financiero” que les permita financiar su crecimiento antes de ser rentables).

En España hasta 2015 el conjunto de start-ups captaban anualmente financiaciones por valor de 500 millones de euros. Entre 2017 y 2020 el importe se incrementó hasta 800-1.200 millones de euros anuales y en 2021 el conjunto de start-ups en España recaudaron de inversores 4.200 millones de euros... El crecimiento desaforado de este tipo de financiaciones en los últimos años genera, cuando menos, inquietud.

## El peligro del bitcoin.

En los últimos años se ha popularizado la inversión en bitcoin y en otro tipo de criptoactivos como una alternativa de ahorro. Desde nuestra humilde opinión, lo vemos un producto extremadamente arriesgado y que solo debiera ser considerado por

aquellas personas con muy grandes conocimientos y capacidad de asumir riesgos muy elevados. Lamentablemente el número de inversores en bitcoin es muy superior al de conocedores de sus riesgos asociados.

El éxito del bitcoin probablemente estaría ligado al completo y extremo colapso de las economías mundiales hasta niveles jamás vistos en la historia de manera que la población tuviera que volver al trueque como medio de cobro/pago y el bitcoin pudiera emerger como divisa aceptada...

En un escenario así, creemos que llegado el caso, cada persona tendría preocupaciones mucho mayores que tener o no tener bitcoins.

Uno de los argumentos que usan los defensores del bitcoin es que por la propia tecnología blockchain el número de réplicas de una criptomoneda es finito y es común escuchar la frase “compra ahora

# COMPARATIVA CON LA CRISIS DE 2008

bitcoins porque en algún momento se acabarán”.

La afirmación anterior, en nuestra humilde opinión nos parece desacertada ya que la historia económica nos enseña que una divisa con un número finito de réplicas no puede ser eficiente en un mundo en crecimiento. Históricamente los dólares emitidos por la Reserva Federal Americana (FED, banco central de EEUU) estaban respaldados por su valor en oro de las reservas de la propia FED. Sin embargo, llegó un punto en que la economía crecía a mayor ritmo que las reservas de oro de la FED y se debió cambiar el sistema monetario para evitar que las limitadas reservas de oro frenaran significativamente al progreso y crecimiento de las economías.



## COMPARATIVA CON LA CRISIS DE 2008.

A priori, a riesgo de equivocarnos, las perspectivas económicas actuales son mucho peores que las que hubo a partir de 2008. Hay que tener en cuenta que en 2008 la crisis fue “solo” inmobiliaria y financiera. En la actualidad podemos estar enfrentándonos a una crisis muchísimo más amplia y profunda con repercusiones en la mayoría de sectores económicos y con unas autoridades (BCE, UE y Estados) que en los años anteriores ya han gastado gran parte de la “munición” para reactivar la economía.

La inflación desorbitada unida a la crisis energética puede generar el peor escenario posible según la teoría económica: la estanflación (inflación que “limita el consumo” unida a recesión económica que “reduce el consumo”). En un escenario como el actual resulta difícil imaginar un desenlace que no implique pérdida de poder adquisitivo de los ciudadanos.

# LA GRAN PREGUNTA: ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Sin duda un fin próximo de la guerra en Ucrania permitiría mitigar parcialmente los efectos de la crisis, pero resulta difícil ver que con ello se resolvieran los desequilibrios existentes en las economías.

Si bien es cierto que el panorama económico parece encaminarse hacia una “tormenta perfecta” (con nubarrones que se llevan viendo años pero que eran obviados sistemáticamente), la posición geográfica de España con un clima mucho más templado que en el norte de Europa permite aventurar que al menos, la crisis energética debiera ser de menor impacto que la que previsiblemente afrontarán en el Noreste europeo (todo ello siempre considerando que Argelia no corte el suministro de gas a España). Igualmente, como ya se puso de manifiesto en la crisis económica anterior, los españoles sabemos adaptarnos mejor a las

circunstancias complicadas (unos dirán que se debe a que “estamos acostumbrados a las crisis”, pero parece más adecuado pensar en la capacidad de sacrificio, improvisación y de adaptación al cambio que tiene nuestro carácter). Por ello, si bien todo hace indicar que vienen tiempos económicos muy complicados, la historia nos enseña que saldremos adelante.



## ¿QUE HACER?

Probablemente esta sea la pregunta genérica más difícil de responder ya que cada persona tiene circunstancias personales concretas y únicas.

Simplemente aconsejamos usar el sentido común y no tomar decisiones económicas “con poco margen de error”.

# DESCONFÍE DEL DINERO RÁPIDO



No obstante, si alguien tiene una decisión económica tomada (ejemplo: compra de una casa) y considera que es “la casa adecuada a un precio razonable y donde económicamente tiene margen suficiente para afrontar la compra”, las circunstancias actuales no debieran condicionar su decisión ya que, como todas las crisis anteriores, la crisis pasará y la vida seguirá.



En materia de inversión solo podemos usar una frase usada por el veterano y prestigioso inversor Warren Buffett: “no invierta en algo que no sepa dibujar”, y en todo caso, desconfíe de soluciones mágicas que prometan dinero rápido y fácil.



# INFLACIÓN, DEFLACIÓN, TIPOS DE INTERÉS... ENTENDAMOS MEJOR ESTOS TÉRMINOS

**Inflación vs Deflación - ¿Por qué el objetivo fundamental del BCE es mantener la inflación en el entorno del 2%?**

Se considera sano que haya cierta inflación en la economía ya que, (simplificando mucho la explicación), permite:

- el reflejo en los precios las innovaciones que se producen, “premiando” con un precio de venta mayor a aquellos que producen novedades que impulsan el crecimiento de la economía (si un producto nuevo y mejor no pudiera ser vendido a un precio mayor que los existentes, nadie buscaría innovar).
- Generar cierta propensión al consumo ante la conveniencia de consumir “antes de que suban los precios”.



Por el contrario, un escenario deflacionario (inflación negativa) suele contraer el consumo porque “¿para qué comprar hoy si mañana estará más barato?”

**Relación tipos de interés–inflación.**

En un mundo “en equilibrio”, los tipos de interés y la inflación están correlacionados, de manera que el interés que exigirá un prestamista (ejemplo: banco) a la hora de dar un préstamo estará directamente relacionado con el nivel de inflación. La explicación es sencilla: si tenemos en cuenta el cambio de valor del dinero en el tiempo (inflación por ejemplo del 2%), nadie en su sano juicio estaría dispuesto a prestar un dinero a cambio de recibir posteriormente menos de su valor real. En nuestro ejemplo, con una inflación estable del 2%, quien prestara dinero a un tipo inferior al 2% estaría perdiendo dinero en términos reales al vencimiento del préstamo.



ARTICULO REALIZADO POR

**JORGE CASTRESANA PARDO**  
(DIRECTOR DE VALORVENTO EAF)

**VALORVENTO** EAF

**VER WEB**

Valorvento EAF es una empresa de Asesoramiento Financiero registrada en CNMV (nº 205) que presta asesoramiento en materia de inversión a diversas Instituciones de Inversión Colectiva españolas, basándose siempre en el análisis individualizado de empresas y sectores económicos con una perspectiva de inversión a largo plazo.

[www.valorvento.com](http://www.valorvento.com)

**SUSCRÍBETE**



ESTAMOS A UN CLICK

---

¡Suscríbete y recibe gratis  
DOBLE VIVA en tu mail!

También estamos en  
[www.dobleviva.es](http://www.dobleviva.es) con  
más secciones y contenidos.

# LA VIDA PADRE

**Director:** Joaquín Mazón

**Reparto:** Karra Elejalde, Enric Auquer, Megan Montaner...

Mikel Inchausti es el cocinero de moda en Bilbao. Joven, estiloso y refinado como su restaurante, Ataria, su cocina innovadora y vanguardista le ha convertido en firme candidato a la tercera estrella Michelin. Un sueño que rápidamente se ha convertido en un verdadero infierno: el estrés diario por alcanzar la gloria gastronómica ha reducido toda su vida a una única obsesión.

Mikel no tiene vida, no tiene amigos, no tiene novia. Solo tiene trabajo. Por si fuera poco, los traumas de su infancia amenazan con volver cuando su padre, Juan, reaparece en su vida por sorpresa.



(Fotografía:featurent.com)



KARRA ELEJALDE

ENRIC AUQUER

# La Vida Padre

**SOLO HAY ALGO PEOR QUE VIVIR SIN PADRE. QUE VUELVA.**

PRODUCCIÓN DE MOD, KOWALSKI FILMS, LAMPA FILMS A.E. CO-PRODUCCIÓN DE MOVISTAR+, RTVE Y EITB. CO-PRODUCCIÓN DEL INSTITUTO DE LA CINEMATOGRAFÍA - MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE - GOBIERNO DE ESPAÑA - ARCANO FINANCIACIÓN AUDIOVISUAL. KARRA ELEJALDE, ENRIC AUQUER "LA VIDA PADRE" MEGAN MONTANER, LAMBER OZAOJA, MARIBEL SALAS, CORKA ACQUINACALDE. MONTAJE DE SONIDO Y EFECTOS MANUEL BURDUE, MARÍA BOTTO. MÚSICA ANHITA ESKOSABEL. EDICIÓN CARMEN VEINAT. PRODUCCIÓN DE BELÉN SÁNCHEZ PEÑADO. DIRECCIÓN DE CÁMARA SARA MAZKARABAN. DIRECCIÓN DE ARTE ANA RUBIO (TWIN PINES). DIRECTOR GENERAL MAR GONZÁLEZ BOSQUE. DIRECTORA MAYTE CABRERA (M1208). DIRECTOR DE PRODUCCIÓN NICOLAS DE POULPQUET. DIRECTORA DE CASTING EVA LEIRA. DIRECTORA DE DISTRIBUCIÓN YOLANDA SERRANO. DIRECTOR DE MARKETING JANI MADRILENO (AMAE). DIRECTOR DE PROMOCIÓN VICENTE ORTIZ GIMENO. DIRECTORA DE RELACIONES PÚBLICAS NATACHA FERNÁNDEZ GALLARDO. DIRECTORA DE MARKETING JUANA MULA. DIRECTOR DE DISTRIBUCIÓN ANGEL IGUAZEL (AEC). DIRECTORA DE MARKETING HELEN MARTI DONOGHUE. DIRECTOR DE MARKETING KOLOD ZUAZUA. DIRECTOR DE MARKETING FERNANDO BOVAPURA. DIRECTOR DE MARKETING URKO ERRAZQUIN. DIRECTOR DE MARKETING JOAQUÍN ORISTRELL. DIRECTOR DE MARKETING JOAQUÍN MAZÓN.

### La Comunidad de Madrid dedica una exposición retrospectiva a la artista Amalia Avia.

La Comunidad de Madrid presenta en la Sala Alcalá 31 de la capital El Japón en Los Ángeles. Los archivos de Amalia Avia, una exposición que reúne 113 obras y que revisa la obra de esta pintora desde un punto de vista actual y centrado en su proceso de trabajo.

Se trata de la primera gran muestra monográfica en 25 años dedicada a esta artista, y podrá visitarse hasta el próximo 15 de enero, con entrada gratuita.

Comisariada por Estrella de Diego, la exposición revisa la obra de Amalia Avia desde un punto de vista actual y cuestiona el tradicional posicionamiento que la crítica ha hecho de la artista al clasificarla como realista. Por ello, se han buscado otras perspectivas que delinear el verdadero uso de la fotografía en su producción. Así, hace especial hincapié en su técnica y en su proceso de trabajo, basado en el empleo de las fotografías que realizaba de los lugares que visitaba para, ya en el estudio, trasladarlas al cuadro, configurando una forma muy original de concebir su creación.

La exposición recorre la trayectoria de Avia a través de tres secciones temáticas: Vida cotidiana, Ciudades vaciadas y Objetos encontrados.



(Calle de San Mateo, 1974. Foto: Cuauhtli Gutiérrez)



(Mateo Inurria, 1964. Foto: Cuauhtli Gutiérrez)

#### ¿Cuándo?

Hasta el 15 de enero de 2023.

#### ¿Dónde?

Sala Alcalá 31  
C/ Alcalá, 31, Madrid (Madrid).

#### Precio:

Entrada gratuita.

#### Más información:

Visitando la [web de la exposición](#).

MÁS PLANES

# GASTRONÓMICO

EL ARTE DEL BUEN COMER (Y BEBER)

## I RUTA DEL PISCO

La I Ruta del Pisco es una iniciativa del chef peruano Jhosef Arias y veinte restauradores para promover la gastronomía peruana en Madrid.

Por sólo 10 euros puedes disfrutar de una tapa junto a un buen Pisco Sour en cualquiera de los restaurantes que se han agrupado bajo el nombre de "La Tribu", un nuevo movimiento culinario que nace con la intención de realizar diferentes acciones que visibilicen, den valor y difundan la cultura gastronómica peruana.

Esta primera acción ha sido aprobada con el apoyo de la embajada, entidades españolas y empresas patrocinadoras. Si deseas conocer los establecimientos que participan en esta I Ruta del Pisco, visita la sección gastronómica de [dobleviva.es](http://dobleviva.es)



MÁS INFORMACIÓN

VIAJE, EXCURSIONES, RUTAS... *por [vivelaviva.es](http://vivelaviva.es)*

# MADRID SE VISTE PARA EL OTOÑO

**EL OTOÑO ESTÁ EN EL  
AIRE Y SE RESPIRA YA EN  
MADRID.  
PARQUE DE EL RETIRO.**

---

El otoño de Madrid empieza justo delante de tu puerta, más cerca de lo que imaginas. No tienes que viajar demasiado lejos de Madrid si quieres disfrutar de hermosos colores por la ciudad: basta con pasear por El Retiro.

Estos días ya han comenzado las hojas a tornarse en los mil colores del otoño que aparecen ante nosotros en cuanto los días se acortan.

Una mezcla de colores que hará que tu corazón estalle de alegría cada vez que pasees por este emblemático parque de la ciudad.

En [vivelaviva.es](http://vivelaviva.es) te proponemos unas originales visitas guiadas donde naturaleza, historia y leyendas se entremezclan.



## LA MAGIA OTOÑAL SE INCORPORA AL NATURAL ENCANTO DEL PARQUE DE EL CAPRICO.

La ciudad tiene muchas opciones para que los visitantes disfruten de esta estación de color y fragancia, pero si quieres ver un rincón especial y cargado de encanto te recomendamos que te dirijas a un lugar muy concreto: el Parque de El Capricho.

La belleza natural ya es suficiente razón por sí sola para visitar este parque, pero ir allí durante el atardecer otoñal es un verdadero espectáculo. Cuando los rayos del sol moribundo rebotan en las hojas de los árboles se crean colores impresionantes contra el cielo azul oscuro, una escena impactante que merece la pena ver y recordarás siempre.

Antes de ir, te aconsejamos ver días y horarios de apertura.

## UN EDIFICIO EGIPCIO EN EL CORAZÓN DE LA CIUDAD: UN BALCÓN EN EL TEMPLO DE DEBOD.

Ninguna cultura ha sido tan enigmática como la de los antiguos egipcios.

Si te gusta y te atrae pero no has podido ir aún a este maravilloso país, no te apures: junto al Paseo del Pintor Rosales se puede encontrar todo lo que queda de este antiguo templo que cuenta con una antigüedad de unos 2.200 años aproximadamente.

Conserva una orientación similar este-oeste a la de su hogar original y desde su emplazamiento actual podemos disfrutar de una maravillosa vista del atardecer entre los colores otoñales de los árboles del parque.

¡Prepara tu cámara para realizar unas increíbles fotos!



---

# ESCUELA

## DE PADRES

---



Hábitos y rutinas  
para estar bien

# Empezar bien el curso

## LA IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS Y LAS RUTINAS

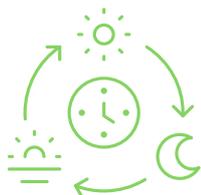
El comienzo del nuevo curso escolar es un buen momento para centrarse en establecer rutinas que ayuden a niños y jóvenes a organizarse mejor. Tener rutinas establecidas puede ayudar en cosas como la gestión del tiempo, la toma de notas y el estudio para pruebas y exámenes.

Al ayudar a los niños y jóvenes a desarrollar estos hábitos desde el principio, podemos prepararlos para el éxito tanto en la escuela como en la vida. Los niños y los jóvenes se benefician de las rutinas. Las rutinas pueden ayudar a la gestión del tiempo proporcionando una estructura al día.

También pueden ayudar a la hora de tomar apuntes y preparar exámenes, ya que garantizan que todo el material se reúna con antelación y que se reserve un tiempo suficiente para estudiar.

Además, las rutinas pueden ayudar a reducir los niveles de estrés al proporcionar una sensación de previsibilidad y control.

Cuando los niños y los jóvenes tienen rutinas, es más probable que se conviertan en adultos responsables capaces de gestionar su tiempo con eficacia. Esto se debe a que las rutinas inculcan un sentido de disciplina y compromiso, dos cualidades esenciales para el éxito en cualquier ámbito de la vida.



Además, cuando los niños y jóvenes saben lo que se espera de ellos cada día, es más probable que se sientan confiados y seguros. Este sentimiento de seguridad puede ayudarles a prosperar tanto académica como emocionalmente.

Hay algunas cosas que hay que tener en cuenta a la hora de establecer rutinas para los niños y jóvenes.

En primer lugar, es importante implicarles en el proceso en la medida de lo posible. De este modo, se asegurará de que acepten la rutina y se adhieran a ella.

En segundo lugar, hay que empezar poco a poco, centrándose en una o dos tareas a la vez. Una vez que estas tareas se conviertan en habituales, puede empezar a añadir otras según sea necesario.

Por último, sea flexible: las rutinas deben estar diseñadas para servir a los niños y jóvenes, y no al revés. Si una rutina concreta no funciona o provoca un estrés excesivo, no dude en hacer los cambios necesarios.

El comienzo del año escolar es el momento perfecto para centrarse en el establecimiento de rutinas que ayudarán a los niños y jóvenes a lo largo de sus carreras académicas ¡y en toda su vida!

Al enseñarles la importancia de la disciplina y el compromiso, podemos prepararlos para el éxito tanto en la escuela como en la vida.

# PLANES CON NIÑOS Y JÓVENES

## CASTAÑAR DE EL TIEMBLO

Si buscas escapar del ajetreo de la vida cotidiana, éste es un destino perfecto.

El Castañar de El Tiemblo es un paraje ideal para visitar en esta época del año: ofrece paz para tus sentidos con sus castaños centenarios, creando un entorno ideal en el que se puede disfrutar de la naturaleza o dar paseos entre estos magníficos árboles.

Puede que incluso te encuentres con "El Abuelo", uno de los habitantes más longevos de este espacio natural que ha sido testigo durante muchos años de la vida del castañar. Visitar el lugar hará volar tu imaginación.

En otoño este paraje está controlado para que la experiencia sea lo más agradable y respetuosa posible con el entorno.

Y si vienes a la zona, no puedes perderte los Toros de Guisando y el Monasterio de San Jerónimo de Guisando. ¡Son visitas obligadas para cualquier visitante!



### **¿Cuándo?**

Recomendación para el otoño

### **¿Dónde?**

Castañar de El Tiemblo (Ávila).

### **Edades recomendadas**

Ideal para toda la familia, colegios, AMPAs...

### **Más información y reservas:**

Si quieres hacer una excursión, en [www.vivelaviva.es](http://www.vivelaviva.es) te ayudan a organizarla. Entra en su web o escríbeles a [info@grupovivela.es](mailto:info@grupovivela.es)

# Espacio Creativo

CON GRUPO VÍVELA



TALLER CREATIVO

## TEATRO DE SOMBRAS

¿Cuándo? Día y horario a elegir (según disponibilidad)

¿Dónde? Lo llevamos a colegios y ludotecas.

Duración: 120 minutos.

Precio: (consultar).

Dirigido a niños a partir de 6 años.

¿Cómo reservo plaza?

Envía un mail a [info@grupovivela.es](mailto:info@grupovivela.es) y te contactaremos.

REALIZADO POR



Exploraremos y conoceremos el teatro de sombras y colores a partir de figuras fantásticas llamadas Alebrijes.

¿Y qué son los Alebrijes?

Son seres imaginarios formados por distintas partes de animales diferentes, una combinación que da como producto un ser fantástico.

Puede que pienses que los alebrijes son sólo un grupo de animales unidos, ¡pero son mucho más que eso!

Imagina que tu animal favorito se une a otro que no tiene nada que ver. ¿Qué crees que pasará si juntamos una rana con un elefante?

# TALLERÍZATE

CON GRUPO VÍVELA

OFERTA PARA  
SUSCRIPTORES  
95€



REALIZADO POR



VIVELAVIVA.ES

¡PARA DOS PERSONAS!

## CURSO DE FOTOGRAFÍA

¿Cuándo? Día y horario a elegir (según disponibilidad)

¿Dónde? En Madrid.

Duración: 4 horas.

Precio: 150€ (95€ para suscriptores de Doble Viva).

Dirigido a personas interesadas en la fotografía.

¿Cómo reservo plaza?

Envía un mail a [info@grupovivela.es](mailto:info@grupovivela.es) y te contactaremos.

Lleva tus habilidades fotográficas al siguiente nivel con este curso personalizado para dos personas.

En este curso recibiréis 4 horas de instrucción de un fotógrafo profesional, adaptadas a vuestro nivel de habilidad e intereses (iniciación, fotografía nocturna, retrato...).

Tanto si eres un principiante que quiere aprender lo básico como si eres un fotógrafo experimentado que busca afinar sus habilidades, este curso es perfecto para ti. ¡Así que no esperes y reserva tu plaza hoy mismo!

(Precio especial para suscriptores.)



¿QUIERES CONTACTAR  
CON NOSOTROS?  
¿DESEAS CONTAR  
TU PROYECTO?  
¡ESCRÍBENOS UN CORREO  
A NUESTRO EMAIL!



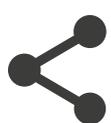
DOBLEVIVA.ES

Para: **revista@doble viva.es**

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Contacta con nosotros en  
nuestro correo electrónico.

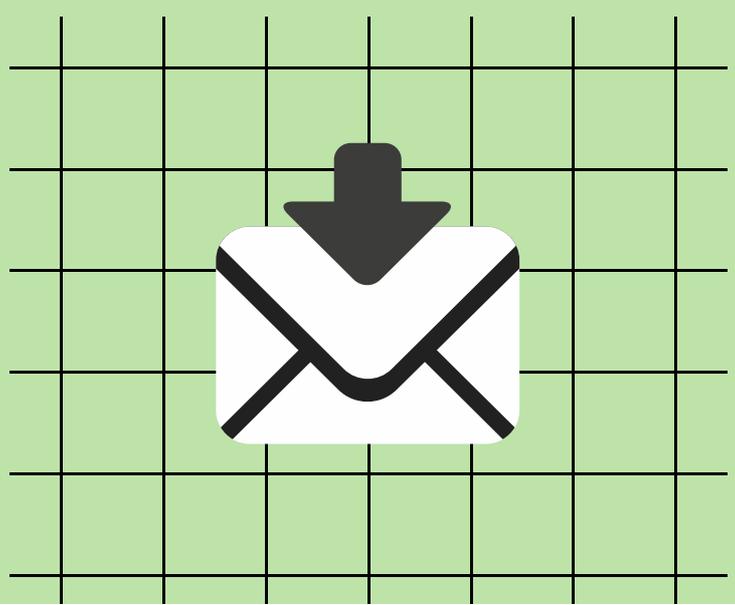
Estaremos encantados de  
atenderte y poder colaborar  
contigo.



COMPARTIR



ME GUSTA





Áster  
(Asteraceae)

## ÁSTER, LA FLOR ENCANTADA QUE ALEGRA LOS JARDINES

**Es una flor que crece bien en estado salvaje.**

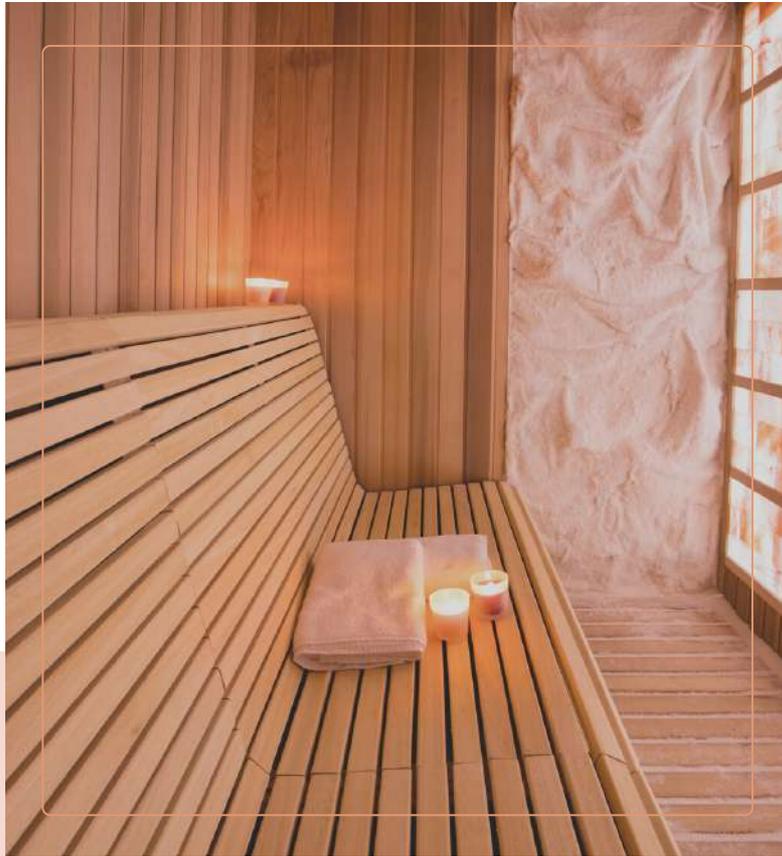
Se la considera una planta "encantada" o mágica y se ha utilizado a lo largo de la historia como amuleto para mantener unidos

a los amantes y también para atraer el amor. Las flores, parecidas a las margaritas, suelen aparecer al final del verano y aguantan bien las temperaturas invernales.

Es una planta a la que le gusta el sol, pero necesita protección en las horas y estaciones de calor. ¿Pondrás a prueba su magia?

Su nombre deriva de una palabra griega que significa "estrella".





EL PODER CURATIVO DE LA

# HALOTERAPIA

Durante siglos, la gente ha recurrido a la naturaleza para encontrar remedios para lo que les aflige. Culturas antiguas ya la utilizaban y ahora, gracias a la ciencia moderna, sabemos que efectivamente existe un poder curativo en muchos de los elementos que ofrece la naturaleza. De uno de ellos vamos a tratar en este artículo. La haloterapia, también conocida como terapia de sal, es un tratamiento holístico que consiste en la inhalación de sal seca. La sal tiene propiedades antimicrobianas y antibacterianas que la convierten en un desinfectante natural ideal. Cuando se

inhalan las diminutas partículas de sal seca, éstas viajan a lo profundo de los pulmones, donde actúan para eliminar la congestión y la inflamación. El resultado es una mejora de la función pulmonar y una respiración más fácil. La haloterapia puede utilizarse para tratar diversas afecciones respiratorias, como alergias, bronquitis, sinusitis, asma y EPOC. También es eficaz para tratar afecciones de la piel como el eczema y la psoriasis. Incluso ayuda contra el estrés y el cansancio y en los últimos años se está introduciendo en el ámbito deportivo para mejorar el rendimiento.



## ¿CÓMO FUNCIONA LA HALOTERAPIA?

Durante una sesión de haloterapia, lo normal es sentarse o reclinarse en un asiento cómodo mientras la sal seca se dispersa en el aire a su alrededor.

Es habitual que se pueda elegir recibir la haloterapia en un entorno de grupo o en una sala privada y las sesiones suelen durar entre 30 y 60 minutos.

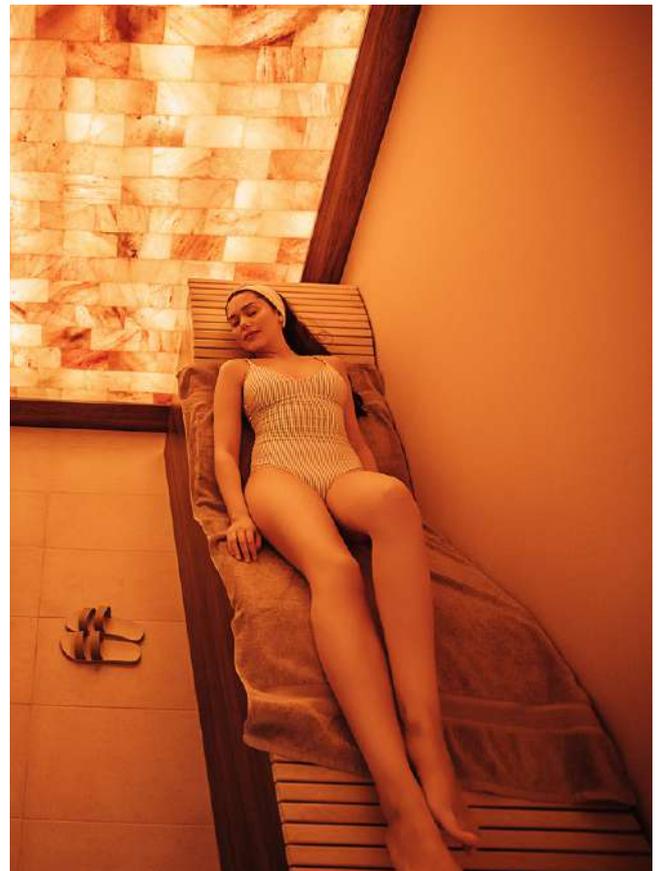
Algunas personas encuentran que sus síntomas se alivian inmediatamente después de una sola sesión, mientras que otras pueden necesitar varias sesiones antes de ver resultados.

## ¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

Además de eliminar la congestión y la inflamación de los pulmones, la haloterapia también tiene otros beneficios. La haloterapia puede ayudar a mejorar la calidad del sueño, reforzar el sistema inmunitario, reducir los niveles de estrés y promover el bienestar general.

Si estás buscando una forma totalmente natural de mejorar tu condición respiratoria o de la piel, la haloterapia puede ser adecuada para ti. Este tratamiento es seguro y eficaz, puede realizarse en tan sólo 30 minutos y proporciona un alivio inmediato.

Consulta a tu médico sobre si la haloterapia podría ser útil para ti y empieza a disfrutar de todos sus beneficios. .



La terapia de sal fue desarrollada originalmente en el S. XIX para tratar enfermedades pulmonares como la tuberculosis.

[VER SECCIÓN  
DE BELLEZA](#)

A full-page background image of an astronaut in a white space suit floating in space. The astronaut is wearing a helmet with a clear visor and has an American flag patch on the right sleeve. The suit is detailed with various equipment and the NASA logo. The background shows the curvature of the Earth with a blue and white atmosphere against a black sky.

**CIENCIA**

**&**

**TECNOLOGÍA**

# RESPIRAR

**EN EL ESPACIO**

¿Te has preguntado alguna vez  
cómo respiran los astronautaS?

# CÓMO SE GENERA EL OXÍGENO

La Estación Espacial Internacional (ISS) es una notable hazaña de ingeniería. Lleva orbitando la Tierra desde 1998 y es el hogar de una tripulación de seis personas que realiza experimentos en microgravedad.

Una de las cosas más importantes para la vida humana es el oxígeno. Entonces, ¿cómo respiran los astronautas de la ISS? El oxígeno en la ISS se produce mediante un dispositivo llamado Generador Electroquímico de Oxígeno.

Este dispositivo utiliza un proceso llamado electrólisis para dividir las moléculas de agua en oxígeno y gas hidrógeno. El oxígeno se recoge y se almacena para que los astronautas lo respiren, mientras que el gas hidrógeno se expulsa al espacio.

El agua utilizada en este proceso procede de dos fuentes propias: la orina y el sudor. Cuando los astronautas orinan, su orina pasa por un conjunto de destilación donde se purifica y luego se introduce en el Generador Electroquímico de Oxígeno. También se recoge el sudor y se introduce en el generador realizando el mismo proceso de purificación.

¿Habrías imaginado que éstas podían ser las vías para producir el oxígeno que respiran los astronautas en el espacio?



# EQUIPO DEPORTIVO

## LA TÉCNICA DE CARRERA MEJORA TUS MARCAS Y EVITA LESIONES

Una técnica de carrera adecuada es esencial para cualquier atleta que quiera mejorar su rendimiento deportivo y evitar lesiones. Hay muchos factores diferentes que intervienen en una buena técnica de carrera, pero hay algunas cosas clave en las que puedes centrarte para asegurarte de que corres de la manera más eficiente posible.

Durante el mes de octubre realizaremos varios entrenamientos en los que veremos algunos de los aspectos más importantes de una técnica de carrera adecuada y trabajaremos cómo incorporarlos a tu propio entrenamiento.

Si prestas atención a tu técnica de carrera y te aseguras de que ejecutas correctamente cada uno de los aspectos mencionados, podrás mejorar notablemente tu rendimiento deportivo y evitar lesiones.

Si no estás seguro de tu técnica de carrera, te animamos a venir con nuestro entrenador. Podrás aprender nuevos aspectos técnicos y también comentar cualquier duda que te surja. En el enlace de la derecha están las próximas fechas.

¡Ven a entrenar con nosotros! En octubre tenemos tres fechas abiertas y gratuitas para suscriptores.



REVISTA  
**DV**  
DOBLE VIVA



**ENTRENAMIENTOS**

## EL PATINETE ELÉCTRICO ASALTA LA CIUDAD



LOS PATINETES HAN IDO GANANDO POPULARIDAD EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, ESPECIALMENTE ENTRE LOS JÓVENES.

PUEDEN OFRECER UNA FORMA DIVERTIDA Y ECOLÓGICA DE DESPLAZARSE, PERO TIENEN TAMBIÉN INCOVENIENTES.

## El patinete eléctrico



Si has prestado atención al mundo del transporte en los últimos años, probablemente te habrás dado cuenta de que los patinetes eléctricos han ido creciendo en popularidad.

Estos patinetes alimentados por baterías ofrecen una forma divertida y cómoda de desplazarse, y cada vez son más usados por personas de todas las edades, aunque los jóvenes son los que más los utilizan.

Una de las ventajas más evidentes es que son mucho más respetuosos con el medio ambiente que los vehículos tradicionales de gasolina. No producen emisiones, por lo que no contribuyen a la contaminación del aire.

Otra ventaja de los monopatines eléctricos es que son muy fáciles de conducir. Y muchos son plegables, por lo que puedes llevarlos contigo allá donde vayas.

Por supuesto, los patinetes eléctricos también tienen algunas desventajas. Uno de los mayores problemas es que pueden ser bastante caros. Un patinete eléctrico de calidad alta puede costar más de 2.000 euros y los de alta gama incluso alcanzan los 6.000 euros, lo que está fuera del alcance de mucha gente.

Otra desventaja es que no siempre están permitidos en lugares públicos. En muchas ciudades, circular con un patinete eléctrico por la acera es ilegal e incluso también por la calzada. Esto significa que tendrás que limitar tu conducción a espacios muy reducidos si no quieres arriesgarte a tener problemas con la policía.

En ciudades como Madrid o Barcelona se están generando debates acerca de su uso, ya que además del peligro añadido para peatones y conductores también pueden causar daños en las aceras y otros bienes públicos. Cuando se montan sin cuidado, estos monopatines pueden dejar rasguños y arañazos en aceras, bancos y paredes. La reparación de estos daños puede resultar costosa para las ciudades.

Si estás pensando comprar uno, acude a una tienda especializada y déjate asesorar. ¡Disfruta la experiencia!



# MISTERIOS Y LEYENDAS

## EL SILLÓN DEL DIABLO



En la ciudad española de Valladolid existe una leyenda que se ha transmitido durante generaciones.

Cuenta la historia de un sillón maldito que fue propiedad de un rico noble. Se dice que el sillón estaba embrujado por el espíritu del diablo y que cualquiera que se sentaba en él era poseído por el mal.

La leyenda comienza en el siglo XVI, cuando un rico noble encargó a un famoso artista la creación de un hermoso sillón para su casa. El artista trabajó incansablemente en la pieza, y cuando estuvo terminada, el noble quedó tan satisfecho con ella que decidió llamarla "el sillón del diablo".

Sin embargo, la esposa del noble no compartía la admiración de su marido por el sillón. Le parecía feo y decía que le provocaba pesadillas. La pareja

discutió sobre el sillón hasta que una noche la esposa tuvo un sueño terrible en el que veía al diablo sentado en el sillón. A la mañana siguiente, le contó a su marido su sueño y le exigió que se deshiciera del sillón.

El marido no quería deshacerse de la silla porque le gustaba, así que decidió regalarla a alguien que la apreciara. Regaló la silla a una familia pobre que vivía en las afueras de la ciudad.

La familia se alegró mucho de recibir un mueble tan valioso y lo colocó en su salón, donde todos podían admirarlo.

Sin embargo, poco después de recibir la silla, empezaron a ocurrir cosas extrañas en su casa. Los niños empezaron a tener pesadillas y los padres los encontraban a menudo dormidos en posiciones extrañas o con moratones en el cuerpo.

Un día, mientras la familia trabajaba en el campo, su casa se incendió y ardió hasta los cimientos. Los investigadores creen que el incendio fue causado por una vela mal apagada, pero la familia cree que fue causado por la maldición del sillón.



La familia se quedó sin hogar y sin dinero tras el incendio y finalmente tuvo que abandonar Valladolid y trasladarse a otra ciudad. En cuanto al sillón, quedó destruido en el incendio. O eso dicen, ya que algunos cuentan que el sillón del diablo sigue por ahí, esperando a su próxima víctima. Sea como sea, una cosa es segura: si alguna vez se encuentra en Valladolid, asegúrese de mantenerse alejado de cualquier silla que parezca estar maldita.

Esta leyenda que acabas de leer es una de las muchas versiones que tratan la historia del sillón del diablo, pero... ¿sabes que esta leyenda se remonta a un suceso del año 1550, cuando se fundó la primera Cátedra de Anatomía Humana de España en la Facultad de Medicina de la Universidad de Valladolid y que existió el denominado sillón del diablo?

En esta Facultad de Medicina se realizaron las primeras disecciones humanas gracias a un permiso real y a ellas asistió un joven de origen portugués y sefardí llamado Andrés de Proaza, de 22 años de edad, con gran interés por la anatomía humana.

Coincidió en esa época que un niño de 9 años desapareció y a los pocos días de este hecho, los vecinos de Andrés contaron que vieron salir sangre de debajo de su casa cuando lavaban la ropa en un ramal del río Esgueva. Los vecinos alertaron a las autoridades, que llegaron y abrieron el sótano de la casa: allí encontraron el cuerpo del niño, así como también el de perros y gatos que habían sido diseccionados.

Este misterioso asesino confesó que tenía un pacto con el Diablo a través de un sillón donde éste le ofrecía toda la sabiduría de la medicina y se comunicaban. Andrés fue declarado culpable por la Inquisición y condenado a la hoguera. Sus propiedades se sacaron a subasta pública, pero nadie las compró porque su fama de nigromante se había extendido rápido.

El sillón quedó en posesión de la Universidad de Valladolid y comenzó a extenderse un rumor que decía que cualquiera que se sentara en él tres veces, moriría. Para evitar que esto sucediera por accidente, el sillón estuvo colgado del techo de la capilla universitaria hasta su traslado al Museo Arqueológico de Valladolid. Con motivo del sexto centenario de la fundación de la Universidad se celebró una exposición conmemorativa en el Museo de la Universidad y allí estuvo expuesto como una pieza más, a la vista de todos. Eso sí, nadie se pudo sentar en él... por si acaso.

# Calabaza asada con guarnición veggie

RECETAS PARA TODOS LOS PALADARES

## Ingredientes

- 1 kg. de calabaza
- kale 300 g.
- 2 ó 3 dientes de ajo
- almendras 60 g.
- nueces 60 g.
- aceite de oliva
- sal
- perejil

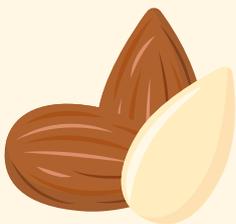


## Preparación

- Precalienta el horno a 200 grados. Mientras, pela la calabaza y córtala en trozos pequeños. Engrasa ligeramente una bandeja de horno con aceite y añade los trozos de calabaza y los condimentos, incluidos los dientes de ajo, la sal y el perejil.
- Remueve todo junto asegurándote de que no queden trozos demasiado pequeños en el fondo para que no se quemen durante la cocción. La duración debería ser de unos 30-40 minutos.
- Tritura las nueces y las almendras con un poco de sal hasta lograr una masa espesa.

## Preparación

- Cuando la calabaza esté tierna, retírala del horno para que no se pase mientras reduces el calor a 180 grados.
- Añade a la bandeja del horno la masa preparada junto con el kale y déjala entre 6 y 8 minutos.
- Pasado ese tiempo retira lo del horno y mézclalo con la calabaza.
- Disfrutar de este alimento otoñal es una forma deliciosa de obtener tu dosis diaria de vitaminas A y C.



## Alternativa

- Si quieres darle un punto más de sabor y no te importa dejar de lado el estilo vegano de la receta, añádele un poco de bañon calentado antes en una sartén.



# DV

**¿Estás buscando plan  
para el fin de semana?  
¿Es miércoles y quieres  
hacer algo diferente?**

**En nuestra agenda te  
presentamos eventos  
para hacer en los  
próximos días.  
Podrás encontrar más en  
[doblevida.es](http://doblevida.es)**

**Y si quieres ofrecer tus  
propuestas, contacta con  
nosotros en el mail  
[revista@doblevida.es](mailto:revista@doblevida.es)**



Nº - 24

SEPTIEMBRE 2022

# DOBLE VIVA

Volver, economía, otoño.

## ¿VIENE OTRA CRISIS?

Analizamos los puntos clave de la situación económica actual.

## HÁBITOS Y RUTINAS

Regulan las emociones y generan bienestar en niños, jóvenes y adultos.

## LOS COLORES DEL OTOÑO

Disfruta de los espectaculares colores de esta época sin salir de Madrid.



## Nº24 - SEPTIEMBRE 2022

DOBLE VIVA es el boletín/newsletter oficial de © VÍVELA ¡VIVA! ©

NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE LOS COMENTARIOS VERTIDOS POR LOS ENTREVISTADOS NI DE LA INFORMACIÓN FACILITADA POR TERCEROS NI DE CUALQUIER ERROR O CAMBIO EN LAS PROPUESTAS PRESENTADAS. LOS LINKS PROPORCIONADOS A OTRAS PÁGINAS SON UNA SUGERENCIA, NUNCA UNA INVITACIÓN. NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE POSIBLES DAÑOS POR VIRUS O POR USOS INADECUADOS DE LOS MISMOS.

DIRECCIÓN-DISEÑO-CONTENIDOS:  
Equipo Vívela ¡Viva!

REDACCIÓN:  
Equipo Vívela ¡Viva!

INFORMACIÓN:  
[revista@dobleviva.es](mailto:revista@dobleviva.es)  
[info@grupovivela.es](mailto:info@grupovivela.es)

PUBLICIDAD-COMERCIAL:  
[revista@dobleviva.es](mailto:revista@dobleviva.es)  
[info@grupovivela.es](mailto:info@grupovivela.es)

[WWW.DOBLEVIVA.ES](http://WWW.DOBLEVIVA.ES)  
[WWW.VIVELAVIVA.ES](http://WWW.VIVELAVIVA.ES)  
@DobleViva (Twitter)  
@VIVELA\_VIVA (Twitter)  
@vivelaviva.es (Instagram)

# Preocupados Por La Economía



**SUSCRÍBETE**



# Y AHORA CONTIGO

ESTÉS DONDE ESTÉS



**DOBLE VIVA**

LLEGA A TU MÓVIL

AL **SUSCRIBIRTE**  
INCLUYE TU NÚMERO

Y TE LLEGARÁ  
POR **WHATSAPP**

