



# TALENTO JOVEN CANTABRIA



Dedicado a todos los chicos y chicas  
que se esfuerzan cada día por  
construir un mundo mejor.

Dedicado también a todos los jóvenes  
voluntarios que emplean su tiempo en  
hacer más feliz la vida de los demás.

Y para Diego y Guille, la verdadera  
razón por la que cada día  
cobra sentido.

# TALENTO JOVEN CANTABRIA

Queridos amigos:

Bienvenidos a *Talento Joven Cantabria*

Quizá lo primero que deberíamos concretar es ¿qué es el talento? ¿Cuándo decimos que una persona tiene talento? Personalmente me inclino por hacer mía la reflexión que mi querido y viejo amigo Emilio Ruiz hace en el libro: “el talento está en aprovechar las cartas que la vida te entrega y jugarlas de la mejor manera posible”.

Desde mi punto de vista, ahí está la clave del talento, en aprovechar lo que la vida te ha dado y exprimirle todo el jugo posible con tu manera de actuar, con tus acciones, con tu esfuerzo, con tu valentía, pero también con tus miedos y limitaciones.

Lo primero que tengo que decir es que *Talento Joven Cantabria* no es un ranking. Si lo que estás esperando encontrar son los testimonios de los 132 jóvenes más “guais” de Cantabria, no estás en el lugar apropiado.

*Talento Joven Cantabria* es un sitio donde 132 jóvenes han tenido la enorme generosidad de entregarnos su testimonio; unos testimonios llenos de vida, de proyectos increíbles, también de verdaderas historias de superación y de momentos de alegría y de entusiasmo, de mucho entusiasmo. Porque, desde mi punto de vista, el estado de ánimo con el que te enfrentas a la vida marca todo el proceso. Y aquí todos los que escriben son personas que han conseguido cosas importantes, que han llevado a cabo proyectos increíbles, aunque no por ello vayan a ser los mejores del mundo mundial. Eso sí, lo que puedo asegurar con toda certeza es que todos y cada uno de ellos y

ellas tienen talento para dar y repartir. No sé si son los mejores, pero tampoco me importa. Sé que tienen un gran talento y, por encima de todo, sé que tienen una historia preciosa que contar.

Como no puede ser de otra manera, lo primero que siento hacia todos ellos es agradecimiento. Agradecimiento por haber confiado en mí, por haberme hecho su cómplice y haberme regalado un poquito de su intimidad para que después yo pueda compartirla con todos vosotros. Tengo muy claro que no es un ejercicio fácil; enfrentarte a un folio en blanco para contar nada más y nada menos que tu vida es algo bastante complejo... por no hablar de la vergüenza que muchos de ellos sienten al exponerse de esta manera al juicio de los demás. Por todo ello, gracias. Siempre me acordaré de cada uno de vosotros. Siempre habrá algo vuestro que me acompañará en mi camino.

De todos vosotros he aprendido algo. Es muy fácil y gratis criticar a los jóvenes. Tengo la sensación de que se ha hecho toda la vida. Al menos así lo recuerdo de cuando yo lo era (hace ya demasiado tiempo). Todo se banaliza y se dan por sentado un montón de clichés más falsos que la falsa moneda. Supongo que yo soy el primero que lo hace. Lo cierto es que cuando empecé este proyecto una de las cosas que más me preocupaban era el trabajo de corrección que iba a tener que hacer. De tanto escucharlo realmente pensé que nunca una generación había escrito tan mal y con tantas faltas de ortografía. Pues la verdad es que después de corregir en estos últimos años más de mil testimonios, en diferentes libros, tengo que decir, porque es de justicia hacerlo, que es el libro donde menos cosas he cambiado, con menos errores gramaticales, el libro donde los testimonios han estado mejor escritos. Es la verdad.

Como también es verdad que es nuestra generación, la mía y las próximas a la mía, los de 40 y más, las que han dejado una sociedad en la que nuestros descendientes van a tener una vida peor que la nuestra. Hasta donde yo sé nunca ocurrió nada igual. Es así de claro, y personalmente me produce una tremenda tristeza, porque si hay algo que todos y todas queremos es lo mejor para nuestros hijos... y no hemos hecho un buen trabajo dejándoles problemas tan tremendos como el de la vivienda. Se me ponen los pelos como escarpias pensando cómo van a ser capaces todos estos chavales de poder pagar unos pisos con los precios absolutamente desorbitados que les hemos dejado.

En definitiva, todo mi reconocimiento a todos los chicos y chicas de hoy en día. En este libro todo el mundo va a ser capaz de apreciar lo mucho que valéis, lo que os esforzáis por conseguir vuestras metas, lo preparados que estáis y todo lo que habéis logrado ya, en tan poco tiempo, tan jóvenes. Gracias a todos por confiar en mí y participar en este proyecto tan bonito.

Entrando ya de lleno en los contenidos del libro lo primero que quiero señalar es que es un libro marcado por la libertad, que cada una de las personas que ha participado en él ha podido contar su historia como ha querido, no hay guiones, no hay número de palabras establecidas, cada uno ha escrito lo que le ha parecido conveniente y ha utilizado el espacio que ha estimado oportuno para hacerlo. Quizá algunas mentes, sin duda privilegiadas, pero también más cuadriculadas, pueden pensar que es un defecto, yo creo sin embargo que es precisamente su principal virtud. Lo que está claro es que es así porque así hemos querido que lo sea.

Es un libro muy complejo aun en su sencillez. No es más, ni menos, que una recopilación de testimonios, pero es un proyecto que ha movido a cientos de personas y a organizaciones y entidades de primerísimo nivel como podréis comprobar en sus páginas. Muchísimas gracias a todos y cada uno de ellos.

El libro está dividido en seis grandes bloques, siete si contamos las presentaciones. Cada bloque va con un color. Los colores y su orden se han elegido únicamente en función de la estética. El primer bloque es “Educación, investigación, cultura y deporte”. En el segundo “Los jóvenes y la empresa” aparece todo lo relacionado con el mundo de la empresa. El tercer bloque está dedicado a los profesionales: abogados, médicos, enfermeros, funcionarios, etc. El cuarto apartado “Viajeros” está protagonizado por todas esas personas que “pasean” emocionados el nombre de Cantabria por el mundo. Después viene un apartado, también hermoso, dedicado a “vivencias”, para terminar con el dirigido a las organizaciones juveniles y el voluntariado. Dentro de cada apartado, después de los artículos técnicos, están los testimonios, que aparecen en orden alfabético. En el caso de las organizaciones juveniles son éstas las que se ordenan alfabéticamente.

Ya de primeras quiero ofrecer mis más sinceras disculpas a todas las personas que hubieran preferido estar en un bloque distinto o que hubieran seleccionado los bloques de otra manera. Seguramente de diez personas cada una de ellas lo habría hecho de una forma diferente pero la decisión final la tuve que tomar yo y de verdad que lo hice, con toda la humildad, lo mejor que pude o supe.

Quiero agradecer a mi querido amigo José Pedroso, el mejor diseñador que jamás vieron mis ojos, la profesionalidad, la seriedad con la que se toma su trabajo cada día y el apoyo constante que me brinda en cada uno de mis proyectos. Los dos sabemos que sin ti no habría sido posible. Gracias por ayudarme a que un contenido tan maravilloso vaya acompañado de un diseño del mismo nivel.

Por último, quiero tener aquí un recuerdo especial para mis dos niños. Siempre serán mis niños. A mis hijos Diego y Guille. Diego aparece con un testimonio en este libro y Guille me ha echado una mano para ayudarme a que todo fuera por buen camino en una de sus primeras experiencias en el mundo laboral. Seguramente, sin querer menospreciar a nadie, serán los dos recuerdos más maravillosos que guarde de este libro.

Y esto es Talento Joven Cantabria. Espero que os guste. Es vuestro libro.

Carlos Barroso



# CÓMO MOVERTE POR EL LIBRO

En las páginas del índice aparecen todos los artículos que lo componen. **Pinchando en el título o en el autor, un enlace te llevará directamente al artículo seleccionado.** Si quieras volver al índice solo tienes que pinchar en este icono de la casa que aparece **bajo la numeración de cada página.**

# ÍNDICE

## 3 PRESENTACIONES

- 3 **Presentación**

21 **Gema Igual Ortiz**  
Alcaldesa de Santander

25 **Concepción López**  
Rectora de la Universidad de Cantabria

28 **Tomás Dasgoas**  
Presidente de la Cámara de Comercio de Cantabria

30 **Rubén Calderón**  
Rector de la Universidad Europea del Atlántico

32 **Enrique Conde**  
Presidente de CEOE CEPYME Cantabria

## 34 EDUCACIÓN, INVESTIGACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

### 34 **¿Dónde está el talento?**

**Emilio Ruiz**, experto en educación inclusiva

### 37 **Universidad de Cantabria SOUCAN**

*Orientar y acompañar: el compromiso del SOUCAN con el estudiantado de la Universidad de Cantabria*

**Lorena González Sánchez**, Directora de Área de Estudiantes

### 39 **Universidad Europea del Atlántico**

*La excelencia y la juventud convergen en la Escuela Politécnica Superior de UNEATLANTICO*

### 41 **Proyecto MotoStudent.**

**Equipo Sodercan UC-Racing**

*La MotoStudent: donde la teoría se convierte en velocidad*

### 45 **Mentoría social**

**Universidad de Cantabria**

*Acompañar para incluir: el poder transformador de la mentoría*

## TESTIMONIOS

### 49 **Francisco Borja Aguirre**

Investigador jefe de proyectos en materiales avanzados. Centro Tecnológico Componentes  
*“Buen profesional es aquel que primero de todo es una buena persona”*

### 53 **Pablo Alaña**

Escritor. Abogado penalista y mercantilista  
*“Una nueva voz en la novela de misterio en Cantabria”*

### 56 **Gloria Amesti Monasterio**

Mentora del Programa de Mentoría Social de la Universidad de Cantabria  
*“Las cosas que no pueden ser, son todas las que he sido yo”*

### 69 **Marta Cubas Hondal**

Acordeonista  
*“De la curiosidad al arte”*

### 75 **Juan Cubillas Bolado**

Músico. La música como destino

### 79 **Laura de la Mora**

Física, entrenadora de piragüismo y cantante  
*Entre notas, fórmulas y brazadas*

- 82 María José Freire Padilla**  
Mentora del Programa de Mentoría Social de la Universidad de Cantabria  
Quiero más, merezco más... lo tengo todo
- 85 Daniela García Ocejo**  
Maestra de Educación Primaria, Graduada en Integración Social y Voluntaria en la Fundación Vicente Ferrer. Alas para volar
- 88 Florencia Sofía Gómez**  
Investigadora en la Universidad de Cantabria  
Plenitud
- 91 Elena Gómez**  
Ilustradora y diseñadora gráfica  
“Uno de los momentos más emocionantes para mí fue cuando Netflix adquirió algunas de mis ilustraciones”
- 93 María José Gutiérrez Díaz**  
Jugadora del Racing Féminas  
“Y lo mejor de todo, es que esto no ha hecho más que empezar”
- 98 Sofía Gutiérrez-Tobar**  
Soprano  
El canto como destino
- 104 Adrián Hinojosa**  
Atleta  
El reto del respeto
- 108 Lara Lloret Iglesias**  
Física, investigadora. Científica titular en el CSIC  
“No necesito aprender más idiomas. Con el inglés tengo suficiente”
- 119 Iván López Pardo**  
Escritor  
“El límite es el cielo...”
- 122 Bruno Macho**  
Boxeador  
Listo para el viaje
- 124 Adrián Martín Martínez**  
Mentor del Programa de Mentoría Social de la Universidad de Cantabria  
Autocontrol y gratitud
- 128 Ana Medina**  
Cantante  
“Mi memoria suena a música”
- 132 Saúl Peña Puente**  
Remero paralímpico en los Juegos de París 2024  
“No quiero objetivos pequeños ni fáciles”

- 136 Luis Eduardo Prado**  
Director de Comunicación y docente de la Universidad Europea del Atlántico  
“La comunicación transformó mi forma de ver el mundo; la educación me permitió compartirlo”
- 140 Rocío Puente**  
Árbitra Internacional. Profesora en el IES Muriedas  
“El deporte es mi pasión”
- 143 Álvaro Rodríguez**  
Mentor del Programa de Mentoría Social de la Universidad de Cantabria  
Una vida normal
- 146 Adrián Rodríguez García**  
Piloto de skeleton, miembro del equipo nacional de la Real Federación Española de Deportes de Hielo  
“Deslizamos a más de 120km/h con la cabeza a ras de suelo”
- 149 Gabriela San Emeterio**  
Artista plástica  
Mi propio lenguaje
- 152 Sara San Miguel Ibáñez**  
CEO de ArteMision, comisaria, divulgadora y escritora creativa  
“El triunfo no fue solo obtener calificaciones sobresalientes, sino darme cuenta de que, hasta en mis peores momentos y con muchísimo esfuerzo, era capaz de sacar adelante lo que me propusiera”
- 155 Olga Santisteban Salcines**  
Artista  
“Siento que al fin estoy donde debo estar. Los pedazos que me conforman se van integrando. Los aprendizajes y vivencias de todos estos años confluyen en este sendero”
- 159 Héctor D. Somonte**  
Director de cine  
“Estoy seguro de que sea lo que sea que me depare el futuro, nunca voy a dejar de amar y hacer cine”
- 163 Sandra Suárez Izquierdo**  
Pintora, profesora, emprendedora  
“Hay pasiones que simplemente no se pueden ignorar”
- 166 Luis Tausía**  
Campeón del mundo Junior de Bodyboard  
Las olas... y el silencio
- 169 José Manuel Vadillo**  
Gestor de Innovación en Centro Tecnológico CTC  
Explorar, aprender, avanzar

## 172 JÓVENES Y EMPRESA

- 172 Ayuntamiento de Santander**  
Santander: un camino completo para emprender
- 176 Universidad de Cantabria. COIE**  
El COIE de la Universidad de Cantabria como herramienta de impulso hacia la mejora de la empleabilidad de estudiantes
- 184 Ayuntamiento de Santander**  
Formación y empleo: Hacia una cualificación adaptada al mercado laboral
- 189 CEOE CEPYME Cantabria**  
Innovación, Digitalización y Emprendimiento, tres vectores para el crecimiento empresarial en Cantabria
- 193 Ayuntamiento de Santander**  
Políticas activas y dinamización laboral
- 197 Inserta Empleo**  
Juventud y discapacidad  
Esperanza Fernández Martínez
- 204 Cámara de Comercio de Cantabria**  
El compromiso de la Cámara de Comercio de Cantabria con el talento y la empresa con la Formación Profesional Dual

## TESTIMONIOS

- 207 Ana Aller**  
Ingeniera de Atención al Cliente en EDSCHA  
Tener claro a dónde ir y la fuerza para llegar
- 211 Arlette Arboisiere**  
Emprendedora. ARboisiere Studio  
“El éxito que se construye desde dentro”
- 213 Diego Barroso Vega**  
Ingeniero Industrial en IDOM  
“Siempre merece la pena esforzarse para conseguir aquello que uno quiere”
- 216 Álvaro Cabrero Lastra**  
Director de Administración, Finanzas y Personas de Netboss  
Un plan perfecto
- 219 Carlos Campo Casado**  
Propietario del Pub “La enmienda dieciocho”  
La rueda de la vida

- 223 Ana Ceballos Berasategui**  
Emprendedora y creadora de Nuage Turismo y Eventos  
Cada paso cuenta
- 226 José Manuel Colsa Maestro**  
Emprendedor en serie y fundador de VAMOSRURAL  
“Aprendí rápido, pero sobre todo aprendí haciendo”
- 228 Alberto Cos Pando**  
Trabajador de Decathlon  
“Un día me dijeron que había un trabajo para mí en Decathlon y me pareció muy genial”
- 230 Jesús de Paz**  
Director del Departamento de Infraestructuras, BIM y Transformación Digital en INGECID  
“Ola que no remas, ola que no surfeas”
- 236 María Escalante**  
Propietaria de Akua Comunicación  
“De la incertidumbre a la confianza: así nace Akua Comunicación”
- 239 Rodrigo Folgueira Latas**  
CEO de Banbu  
“Tengo una convicción clara: sacarle el máximo jugo a cada oportunidad”
- 242 Sergio López**  
Propietario de Hive Mind Solutions  
“Yo ya he ganado”
- 245 Lucía Moure**  
Emprendedora. Ilustradora  
“La Chica de las Postales”
- 249 Sergio Pessoa**  
Emprendedor cántabro y fundador del Grupo Aude Sergio Pessoa: construir con propósito desde Cantabria
- 254 Pablo Puente Sánchez**  
Consultor en Marlow Insight  
“Aprendizaje, versatilidad y verdadera pasión por la comunicación”
- 257 Lucía Rico Fernández**  
Responsable de Innovación y Procesos de Hospital Mompia  
Compromiso, escucha y cariño
- 260 Sandra Rodríguez Valle**  
Ingeniera Mecánica. Jugadora de balonmano  
Ilusión, entrega y lucha
- 264 Estela Ruiz**  
Ingeniera. Sector Nuclear  
Un Viaje lleno de experiencias

- 269 Juanjo Sáenz de la Torre**  
Copropietario de Agata Comunicación Científica  
*La aventura de contar la ciencia*
- 272 Andrés Sainz**  
Copropietario de Grupo Tecan  
“Visión emprendedora, reinversión continua y cultura de equipo”
- 274 Pilar Sánchez**  
Socia y Directora de Desarrollo de Negocio de SIALI  
“En una startup, crecerás horizontalmente y descubrirás quién eres”
- 277 Natalia San Miguel García**  
Abogada y socia directora de ENS legal  
“Detrás de la montaña está la vista más bonita”
- 280 Carlos Saro Salcines**  
Trabajador del Centro Cívico de Numancia  
“Me encanta mi trabajo”
- 282 Javier Torre Saiz**  
Emprendedor. Cofundador de “Valientes”  
Un sueño valiente

## 286 PROFESIONALES

- 286 Talento con impacto y futuro: la ciencia política y sociología**  
Francisco J. Sierra Fernández, Decano Colegio Profesional de Ciencia Política y Sociología de Cantabria
- 290 Juventud y solidaridad inter-generacional**  
Luis Ruiz Aja, Licenciado en Ciencias Políticas y Sociología

## TESTIMONIOS

- 293 Marcos Agudo Bustillo**  
Enfermero del HUMV. Concejal Socialista del Ayuntamiento de Colindres  
“Compromiso”
- 298 Víctor Alfageme**  
Enfermero en Clínica Mompía  
“Estoy contigo”
- 301 Gorka Arcos Falces**  
Bombero-Conductor del Gobierno de Cantabria  
“Vocación”
- 305 Ana Blanco Moreno**  
Médico de Urgencias en el Hospital de Sierrallana y en el Hospital Mompía  
Urgencias con vocación

- 308 Lidia Bonilla**  
Socióloga. Investigadora de la Universidad de Salamanca  
*El impacto empieza en casa*
- 312 Sofía Corral**  
Directora de Regus y miembro de la Junta de Gobierno del Colegio Profesional de Ciencia Política y Sociología de Cantabria  
*Corazón cántabro con acento internacional*
- 314 Lucía Corredera**  
Funcionaria del Cuerpo de Gestión de la Administración Civil del Estado  
*“Creo en lo público”*
- 318 Carlota Fernández Osorio**  
Abogada. Campeona del Mundo de Kárate. Política. Emprendedora  
*“Esta es la historia de cómo no darse por vencido, y entender que el esfuerzo siempre será recompensado”*
- 324 Julia Hoyo Carballo**  
Directora del Centro de Día para personas mayores dependientes de Colindres  
*“Entre la maternidad y la vocación: el arte de acompañar”*
- 327 Laro Incera Sañudo**  
Geólogo y doctorando en el Instituto de Recursos Naturales y Ordenación del Territorio (INDUROT) de la Universidad de Oviedo  
*“Todo empezó en la montaña”*
- 329 Paloma Palacio Sánchez**  
Enfermera del Hospital Comarcal de Laredo. Concejala Socialista del Ayuntamiento de Santoña  
*“El cuidado transforma vidas”*
- 333 Raquel Pérez Barquín**  
Cardióloga del HLRD (Hospital Comarcal de Laredo)  
*“Mami, yo quiero ser médico para cuidar a Güelo”*
- 336 Francisco Rado**  
Abogado. Socio Fundador de El Puntal Abogados. Presidente de la Asociación de la Joven Abogacía de Cantabria  
*“Todo deja huella; será mi responsabilidad no seguir la pisada equivocada”*
- 339 Elena San Miguel García**  
Abogada y socia directora de ENS legal  
*“Cuando te apasiona lo que haces, el esfuerzo se convierte en impulso”*
- 342 Ignacio Santiago**  
Cardiólogo en Valdecilla  
*Con “corazón”*
- 345 María Tejero Sanz**  
Médico de Familia en el Servicio Cántabro de Salud  
*Médico de las personas*

- 349 Rocío Vallejo Lavilla**  
Abogada  
Pasión inesperada
- 353 Fátima Veiga Agüeros**  
Fisioterapeuta especialista en suelo pélvico  
Brazadas, libros y... alguna sorpresa
- 357 Martín Vuelta**  
Diseñador de interiores y escaparatista  
La magia de la creatividad

## 360 VIAJEROS

- 360 Universidad de Cantabria Oficina de Relaciones Internacionales**  
La movilidad académica, una experiencia transformadora
- 365 Universidad Europea del Atlántico Oficina de Relaciones Internacionales**  
UNEATLANTICO, un semillero de talento global con raíces en Cantabria

## TESTIMONIOS

- 368 José Luis Barrio**  
Físico. Bruselas. Toyota Europa  
“Si tienes dudas, piensa, pero no dejes de andar”
- 372 Inés Celis Cossio**  
Matrona en Noruega  
“Cuanto más aprendes, más te das cuenta de lo poco que sabes”
- 378 Paula Desiré**  
Estudiante de doctorado en Física en el CERN, Suiza  
“Qué ganas de ver cómo seguís brillando”
- 381 Valeria de la Fuente Suárez**  
Criminóloga en Nueva York  
“Me interesaban los grises”
- 385 Jorge Martín**  
Físico y Matemático. Investigador  
Todo empezó con un calendario
- 397 Jone Pagalday Altuna**  
Estudiante de traducción. Tokio  
De Tokio a Corrales
- 401 Sofía Portabella Villela**  
Jugadora de fútbol. Estudiante de doctorado en Actividad Física, Prescripción para la Salud y Calidad de Vida  
“De Guatemala a Cantabria: una vida dedicada al deporte femenino”

**405 Carla Ruiz Gutiérrez**  
Estudiante Doble grado bilingüe en Estudios Internacionales y Derecho  
*La mejor versión*

**409 Mario Salcines**  
Emprendedor. Propietario de INGEOTEC  
“La senda del emprendimiento”

## 415 VIVENCIAS

**415 Juventud de Santander: energía, talento y compromiso con el futuro**  
Noemí Méndez Fernández, Concejala de Juventud, Cultura y Educación de Santander

## TESTIMONIOS

**418 Mohammad Al Nass**  
Licenciado en Geografía y Ordenación del Territorio  
*“Volver a empezar, y seguir adelante”*

**421 Celia Amorrotu**  
Estudiante de Física y violinista  
*¿El talento es levantarse a las 5 de la mañana?*

**425 Carolina Brunelli**  
Influencer. Creadora de contenidos, Auténtica

**428 Francisco Cano**  
Secretario General de Juventudes Socialistas de Cantabria  
*A contrarreloj con propósito y pasión*

**433 Carmen Dual**  
Especialista en Intervención Social con la comunidad gitana, *Rompiendo barreras*

**436 Youssef El Hachoumi**  
Vendedor de la ONCE  
*Ante todo, normalidad*

**440 Pablo García López**  
Estudiante de Tecnologías de la Comunicación, atleta, juez de atletismo, coordinador del proyecto Motostudent... y diabético  
*Vivir con motor propio*

**444 Nerea García Santalla**  
Física, entrenadora de Gimnasia Rítmica y profesora de baile  
*“Entre fórmulas matemáticas y coreografías”*

**447 Mario González**  
Alcalde de Tudanca. Presidente de NNGG de Cantabria  
*Crecer, volver y construir un futuro desde mi pueblo*

- 452 Isabel Maldonado Brito**  
Estudiante de Ciencias Biomédicas en la Universidad de Cantabria. Voluntaria. Bailarina. Antena del Espacio Joven de Santander *Cruzando océanos con una mochila llena de aventuras*
- 455 Ángela Márquez Montes**  
Estudiante de Medicina, voluntaria y miembro de Ajiemca  
“Toda una suertuda”
- 460 Humberto Méndez**  
Medalla de oro en las “Cantabria Skills”  
El más “especial”
- 462 Diana Carolina Mera**  
Ingeniera  
“No hay viento favorable para el que no sabe hacia dónde va”
- 464 Patricia Morán**  
Psicóloga. Antena del Espacio Joven de Santander  
“Nunca me he olvidado de disfrutar”
- 467 Marta Morán Quijano**  
Estudiante de Ingeniería Civil. Antena del Espacio Joven de Santander  
“Nada me frena si me hace ilusión”
- 470 Alba Muro**  
Concejala de Comercio, Industria, Hostelería y Mercado en Castro Urdiales  
“Una voz joven para Castro Urdiales”
- 473 Jana Noval Peredo**  
Estudiante, practicante de escalada, cantante aficionada y Antena de Espacio Joven Santander  
“Ahí donde no buscaba”
- 476 Virginia Pardo**  
Trabajadora de Decathlon  
“Todos mis compañeros nos ayudamos mucho y somos un equipo”
- 478 Landora Rodham Acquaye**  
Estudiante de higiene dental y asistente de enfermería  
“Nunca es demasiado tarde para perseguir tus sueños”
- 480 Laura Santamaría Martínez**  
Trabajadora del Burger King  
“Vivo sola con mis compañeras y mis monitoras en un piso de un proyecto de alojamiento supervisado”
- 482 Miguel Ángel Vargas**  
Funcionario del Estado. Habilitado Nacional. Diputado Autonómico, candidato a la Alcaldía de Torrelavega por el PP  
Compromiso

## 485 ORGANIZACIONES JUVENILES

### 485 Espacio Joven

#### Ayuntamiento de Santander

Más que un lugar, una experiencia

La Noche es Joven

Enfoque Joven

Antenas Juveniles

### 490 Alega

#### Víctor Pérez Brezmes

Maestro. Presidente de ALEGA

“La educación pública es un pilar imprescindible para eliminar barreras, combatir las desigualdades y construir una sociedad más justa y plural”

#### Anaïs J.J. Poulain-Louise

Asociación de Lesbianas, Gais, Bisexuales, Trans, Intersexuales y más

“No me encuentro en los límites de nada, sino que soy parte de todo”

### 498 Asociación Scouts de Cantabria – MSC

#### Vanesa San Martín

Madre scout de un responsable y explorador.

Grupo Scout Covadonga

“Siempre listos”

#### Emma, Juanjo, Óscar e Inés

Familia Scout. Grupo Scout Covadonga y Vivak-Santa Lucía

“Ser scout es hablar de tus aventuras sin parar de sonreir”

#### Juan Carlos Campo

Grupo Scout Covadonga

“Un estilo de vida que aprendemos haciendo”

#### Fiorella

Grupo Scout Santo Cristo

“Un scout siempre deja las cosas mejor de cómo se las encontró”

#### Lucía Aguilar, Mónica Marlasca y

#### Claudia Alonso

Responsables. Grupo Scout Santo Cristo

Proteger al más débil

#### Jana Álvarez

Responsable Grupo Scout Covadonga

Ilusión, valores y familia

#### Elena Ramiro

Responsable Grupo Scout Vivak-Santa Lucía

“Como monitora, tengo el privilegio de devolver todo lo que una vez recibí”

**Laura Carrión**

Responsable Grupo Scout Vivak-Santa Lucía y animadora de la fe de Scouts Católicos de Cantabria  
“Son mi hogar, mi refugio y cargan con todas las piedras que llevo en mi mochila con una sonrisa”

**Juan Gil**

Responsable Grupo Scout Vivak-Santa Lucía y Presidente de Scouts Católicos de Cantabria  
“Es justo devolver lo que me han dado”

**María Campo**

Responsable Grupo Scout Covadonga y Vicepresidenta y responsable de formación de Scouts Católicos de Cantabria  
“Se trata de algo más grande que uno mismo”

**Alba González**

Responsable Grupo Scout Covadonga y Responsable de Comunicación de Scouts Católicos de Cantabria

**528 Asociación Socio-Cultural Papaya****Juliana Constatin García**

Emprendedora. Responsable de la Asociación socio-cultural Papaya  
Emprender en Cantabria

**Isabel McLean**

Emprendedora. Responsable de la Asociación socio-cultural Papaya  
“Cada persona tiene algo valioso que aportar”

**536 Cruz Roja Cantabria****Mónica Collantes Iturri**

Voluntaria en Cruz Roja. Técnica de Emergencias en el 061. Estudiante de Integración Social y Educación Social  
“Descubrí quién soy ayudando a los demás”

**Ionut Antonio George**

Voluntario y Director Autonómico de Cruz Roja Juventud Cantabria  
“Siempre hay un lugar para ti”

**Maitane Mesa Ortiz**

Conductora de Autobús y Voluntaria en Cruz Roja  
“Tener la capacidad de poder ayudar y poder salvar una vida es muy gratificante”

**Marina Pinedo Terrados**

Estudiante de Medicina. Voluntaria de Cruz Roja  
“Si yo puedo, ¿por qué no voy a hacerlo?”

**Carla Villar García**

Psicóloga. Voluntaria de Cruz Roja  
“La confidente”

**550 Entre Valles****Rosalía Palazuelos Cosío**

Educadora Social. Presidenta de Entre Valles  
El sentido del camino

**555 Face Joven****Noelia Vega Portilla**

Presidenta de Face Joven  
“La vida sin gluten, la vida mejor”

**562 La Columbeta****Inma Conde**

Técnico Superior en Integración Social. Técnica de La Columbeta  
“Un pequeño grano de arena puede marcar una gran diferencia”

**569 La Velorta****Marina Sainz de la Maza**

Presidenta de La Velorta  
“Todo pasa por escuchar y eliminar barreras”

**574 OJUCA****Juventud: culpable hasta de su precariedad**

Kiara Brambilla. Portavoz de Ojucá

**Kiara Brambilla**

Portavoz de Ojucá  
“Si eres neutral en situaciones de injusticia, has elegido el bando del opresor”

**580 Ser Joven****Ángela Martínez**

Publicista. Voluntaria de Ser Joven  
Una forma de habitar el mundo

**Tara Lekic**

Coordinadora de proyectos en Ser Joven  
“El voluntariado puede cambiarte la vida”

**592 Voluntariado en Amica****Lucía Ortiz Castaño**

“Ser parte de Amica es un regalo”

**595 Voluntariado en Banco de Alimentos****Elena Nevares y Carlota Barquín**

“Una experiencia que deja huella”

**598 Voluntariado en Santa Clotilde****Carla Recio Fernández**

Y tú, ¿por qué lo haces?



# Gema Igual Ortiz

Alcaldesa de Santander

“Talento Joven Cantabria” es mucho más que un libro. Es un retrato colectivo de una generación que, con su energía, su capacidad de adaptación y su determinación, está dando forma al futuro de nuestra ciudad. En sus más de quinientas páginas se reúnen historias reales, inspiradoras y profundamente humanas, que nos muestran que el talento cántabro no tiene límites geográficos ni disciplina única. Jóvenes que destacan en la empresa, en la ciencia, en el deporte, en la cultura o en la acción social; y otros que, desde vivencias personales menos visibles, nos enseñan el valor de la superación, la empatía y la perseverancia.

Cada testimonio que recoge esta obra es una lección de esfuerzo y de compromiso. En la sección dedicada a la empresa encontramos a emprendedores que han puesto en marcha proyectos innovadores, y a directivos que lideran organizaciones con visión

y responsabilidad. En el ámbito internacional, el apartado de Viajeros nos descubre a cántabros que llevan el nombre de nuestra tierra por todo el mundo: una traductora en Japón, una criminóloga en Nueva York, un ingeniero en Toyota en Bruselas, una investigadora en el acelerador de partículas de Ginebra... ejemplos de cómo la formación, la inquietud y la curiosidad abren puertas y tienden puentes entre culturas.

El libro dedica también un espacio amplio a la educación, la cultura y el deporte, tres ámbitos esenciales para el desarrollo de cualquier sociedad. Entre sus protagonistas encontramos a músicos de reconocido prestigio, escritores que comienzan a consolidar su trayectoria, investigadores de primer nivel y deportistas que son orgullo de todos, desde jóvenes jugadoras del Racing hasta atletas paralímpicos que simbolizan la fuerza de la voluntad. Estas historias confirman que el talento florece allí donde hay constancia, pasión y oportunidades.

Hay además un apartado de Vivencias que otorga un valor especial a las historias cotidianas. Personas que, sin buscar notoriedad, viven con coherencia, solidaridad y esfuerzo, y que representan ese tejido invisible que da solidez a nuestra comunidad. Y junto a ellos, jóvenes comprometidos con el voluntariado y con las organizaciones juveniles, que dedican su tiempo a mejorar la vida de los demás y que recuerdan que la generosidad también es una forma de liderazgo.

El bloque de Profesionales, centrado en el mundo del derecho y de la sanidad, reúne a jóvenes que ejercen con vocación y responsabilidad, conscientes de la importancia de su papel en el bienestar y en la justicia social. Y junto a todos ellos, el libro incorpora testimonios de personas con discapacidad, que nos muestran una visión más completa del talento humano: el que se expresa en los logros visibles, pero también

en la dignidad con la que se afrontan las dificultades. La colaboración con entidades como la Fundación ONCE, la Fundación Síndrome de Down o FESCAN refuerza ese compromiso con la inclusión y con la igualdad de oportunidades que todos compartimos.

La estructura de la obra, combinando artículos técnicos de instituciones y entidades con los relatos personales, ofrece un enfoque muy equilibrado. Las aportaciones de universidades, de la CEOE, de la Cámara de Comercio, de colegios profesionales y de administraciones como el propio Ayuntamiento de Santander aportan contexto, reflexión y análisis. Cada apartado arranca con esa visión técnica y se completa con testimonios reales, lo que convierte al libro en una herramienta de conocimiento y de inspiración a la vez.

Desde el Ayuntamiento de Santander compartimos plenamente el espíritu de este proyecto. Creemos firmemente en el talento joven como una fuerza transformadora, y trabajamos para ofrecer a las nuevas generaciones las oportunidades que merecen. A través de programas de empleo, emprendimiento, formación y participación juvenil, impulsamos un modelo de ciudad que apuesta por el futuro y que entiende la innovación como el resultado del trabajo y la creatividad de las personas.

Los jóvenes cántabros que aparecen en este libro son un motivo de orgullo. Cada uno de ellos representa una manera de mirar el mundo y de afrontar los retos con optimismo y valentía. Son el reflejo de una sociedad que avanza gracias a la preparación, la colaboración y la ilusión. Y son también una llamada a la responsabilidad colectiva: a seguir creando entornos que les permitan desarrollarse profesionalmente sin renunciar a sus raíces, porque el talento que nace aquí debe tener siempre la posibilidad de crecer aquí.

Quiero destacar, además, la sensibilidad de Carlos Barroso, que ha sabido captar la esencia de cada historia y convertirla en un testimonio vivo. Su trabajo tiene un valor especial porque rescata el protagonismo de quienes muchas veces no ocupan los titulares, pero contribuyen de forma decisiva al progreso de nuestra tierra. A través de su mirada, este libro se convierte en un reconocimiento colectivo al esfuerzo, a la constancia y a la diversidad del talento joven de Cantabria.

Estoy convencida de que 'Talento Joven Cantabria' será un referente para quienes busquen inspiración o deseen conocer el potencial de nuestra juventud. Servirá para que muchos jóvenes se reconozcan en sus páginas y comprendan que cada camino, por diferente que sea, tiene valor si se recorre con honestidad y con vocación. Y también será una lectura enriquecedora para quienes tenemos la obligación de crear las condiciones adecuadas para que ese talento florezca.

Porque el futuro de Santander y Cantabria depende, en gran medida, de la confianza que depositemos en las nuevas generaciones. Ellos son quienes aportan ideas frescas, nuevas formas de trabajar y una mirada abierta al mundo. Escucharlos y apoyarlos no es un gesto de cortesía, es una inversión en el porvenir.

Por todo ello, quiero felicitar a todos los protagonistas de este libro por sus trayectorias, a las entidades colaboradoras por su implicación, y a Carlos Barroso por su esfuerzo en dar forma a un proyecto tan completo y tan necesario. 'Talento Joven Cantabria' es una celebración del mérito, de la diversidad y de la esperanza, y una muestra de lo mucho que tenemos que aprender de nuestros jóvenes.

Con admiración, gratitud y orgullo.



# Concepción López

Rectora de la Universidad de Cantabria

La Universidad de Cantabria tiene, entre sus principales misiones, la de formar personas capaces de transformar la sociedad a través del conocimiento, la innovación y el compromiso. Desde esa convicción profunda, creemos firmemente en el valor del talento joven como motor de progreso y de futuro. En sus más de cincuenta años de historia, nuestra institución ha tenido siempre en sus aulas y laboratorios a generaciones de jóvenes que representan lo mejor de cada tiempo: la ilusión por aprender, la curiosidad por descubrir y la voluntad de construir un mundo mejor.

A lo largo de mi trayectoria universitaria (primero como profesora y ahora como rectora), he tenido la oportunidad de convivir con miles de estudiantes de entre dieciocho y veintitantes años. En ellos he encontrado una fuente constante de inspiración y de aprendizaje. Su manera de entender la vida,

su mirada crítica, su apertura a la diversidad y su capacidad para adaptarse a los cambios nos recuerdan que la juventud no es solo una etapa biográfica, sino también una forma de estar en el mundo, llena de energía, creatividad y esperanza.

El talento joven no es únicamente promesa de futuro, sino una realidad presente que debemos reconocer y apoyar. Lo vemos en la investigación, en el emprendimiento, en la cultura, en la acción social o en el deporte. Cada día, nuestros jóvenes demuestran que poseen una extraordinaria capacidad para trabajar en equipo, para innovar con sentido y para afrontar los retos de una sociedad en constante transformación. La universidad tiene el deber de acompañarlos, de ofrecerles las herramientas y los espacios donde puedan desarrollar plenamente sus capacidades y, sobre todo, de confiar en ellos.

En la Universidad de Cantabria entendemos que educar es también un acto de confianza. Confiar en el talento joven significa abrir puertas, dar oportunidades, escuchar sus ideas y aprender de sus formas de pensar y de actuar. Creemos que la relación entre generaciones es una de las mayores fuentes de riqueza para cualquier institución, porque permite conjugar la experiencia de quienes enseñan con la energía y la innovación de quienes aprenden.

Este libro es una magnífica muestra de todo ello. Las páginas que lo conforman recogen historias personales que commueven, inspiran y reafirman la importancia de creer en las personas jóvenes. Cada testimonio refleja la diversidad y la fuerza de una generación que no se conforma, que apuesta por el esfuerzo, la solidaridad y la autenticidad como caminos para crecer. Son historias que demuestran que el talento, cuando se reconoce y se impulsa, tiene un poder transformador inmenso.

Como rectora, me enorgullece compartir estas reflexiones en una obra dedicada precisamente a quienes encarnan la esperanza del futuro. En nombre de la Universidad de Cantabria, quiero expresar mi admiración y mi confianza en nuestros jóvenes, convencida de que su talento, su compromiso y su capacidad de superación son la mejor garantía de un porvenir más humano, más innovador y más solidario.



# Tomás Dasgoas

Presidente de la Cámara de Comercio de Cantabria

Este libro recoge reflexiones y experiencias sobre la Formación Profesional Dual y su impacto en el tejido empresarial de Cantabria. Desde la Cámara de Comercio, se considera la FP Dual una herramienta esencial para fortalecer la conexión entre el mundo educativo y el productivo, impulsando la empleabilidad de los jóvenes y la competitividad de las empresas.

La Cámara de Comercio de Cantabria ha asumido con firme compromiso su papel como puente entre centros formativos y empresas, promoviendo la colaboración, el asesoramiento y la participación activa de todos los agentes implicados. A través de programas, convenios y acciones conjuntas, se trabaja para que la formación responda a las necesidades reales del mercado laboral y contribuya al desarrollo económico sostenible de la región.

Este libro refleja la importancia de seguir avanzando en este camino, consolidando un modelo de formación que une conocimiento y práctica, talento y oportunidad. La implicación de las empresas en la formación dual no solo garantiza una mejor preparación de los futuros profesionales, sino que también refuerza la innovación y la productividad de nuestro tejido empresarial.

Con el objetivo de impulsar las iniciativas necesarias para favorecer el éxito de la oferta formativa de Cantabria (actualmente 150 ciclos de 24 familias profesionales), que precisa de la implicación y compromiso de las empresas en la capacitación de profesionales, en la Cámara de Comercio de Cantabria trabajamos tanto en la divulgación del nuevo modelo, como en la orientación vocacional de futuros profesionales, desde la educación secundaria (con el programa LaborESO de acercamiento temprano al mundo laboral), a la formación profesional y universitaria, con el programa Talento para jóvenes inscritos/ as en el Sistema Nacional de Garantía Juvenil, gracias a la interlocución directa con la Consejería de Educación, Formación Profesional y Universidades.

La Cámara de Comercio de Cantabria continuará impulsando iniciativas que fomenten la colaboración entre educación y empresa, convencida de que el futuro de nuestra economía depende, en gran medida, de la calidad de la formación y del compromiso compartido por todos los actores sociales.



# Rubén Calderón

Rector de la Universidad Europea del Atlántico

Como rector de la Universidad Europea del Atlántico, es un honor acompañar con estas palabras la publicación del libro Talento Joven Cantabria, una obra que pone el foco en el valor estratégico de la juventud de Cantabria.

El talento joven de nuestra región no debe entenderse meramente como una promesa a futuro, sino como una fuerza palpable que dinamiza el presente y se consolida, ineludiblemente, como el motor de nuestra comunidad.

Esta nueva generación se distingue por una convergencia de cualidades esenciales para liderar en el siglo XXI: una adaptabilidad frente a entornos cambiantes, un profundo y natural dominio digital, y, lo que es más importante, una elevada conciencia social que orienta su esfuerzo hacia objetivos con impacto real.

Su entusiasmo genuino, combinado con una formación sólida, los convierte en auténticos agentes de cambio. Están preparados no solo para ocupar puestos, sino para liderar procesos y compartir ideas que resultan profundamente enriquecedoras para el tejido social y económico de nuestra sociedad. Es un motivo de gran orgullo constatar cómo los jóvenes, están listos para impactar de manera positiva a nivel local, nacional e internacional.

Reconocer, impulsar y, especialmente, ofrecer plataformas estables para que este potencial se desarrolle plenamente es una responsabilidad compartida que nos compete a toda la sociedad: a las familias, a las empresas y, de manera fundamental, a las instituciones educativas. En su visión fresca y en su ilimitada energía radica la clave para afrontar con éxito los complejos desafíos actuales y para construir un futuro próspero.

A lo largo de sus páginas, esta obra no solo recorre, sino que inspira con las historias de jóvenes líderes y profesionales brillantes, entre las cuales se encuentran los testimonios de algunos miembros de la comunidad UNEATLANTICO. Queremos poner en valor especial las entrevistas a estos perfiles jóvenes, protagonistas reales de una generación que trabaja con determinación, visión global y un compromiso innegable. Sus trayectorias personales son el mejor testimonio de que el talento, cuando se cultiva en un entorno que fomenta el esfuerzo, la creatividad y el pensamiento crítico, se convierte en el verdadero motor de la transformación social y económica.



# Enrique Conde

Presidente de CEOE CEPYME Cantabria

Hablar de innovación en Cantabria es, en la mayoría de los casos, sinónimo de digitalización. La forma más adecuada, asequible y eficaz de modernizar nuestras empresas, expandir los horizontes de nuestro negocio y generar nuevas áreas de actividad está relacionado, casi siempre, con la digitalización.

Los jóvenes emprendedores tienen interiorizado este principio por ello nuestra esperanza es que el nuevo tejido productivo de Cantabria sea más permeable a proyectos de talento joven pero madurados en el camino del aprendizaje de las generaciones anteriores que han recorrido esa senda con mayor dificultad.

Porque los empresarios de Cantabria hemos entendido desde hace tiempo que

la forma más adecuada de hacer crecer nuestras empresas, y como consecuencia, la economía de nuestra región es impulsar la innovación y la digitalización entre nuestros colegas, al mismo tiempo que fomentamos el emprendimiento empresarial como una manera de regenerar y crear valor para nuestros jóvenes.

Por ello desde la patronal llevamos tiempo impulsando iniciativas que van en esta dirección buscando emprendedores jóvenes y colaborando con las instituciones regionales en proyectos conjuntos que tienen como objetivo mejorar nuestra competitividad y ayudar a cambiar nuestro tejido productivo.

Iniciativas con empresas tecnológicas, ideas para atraer talento e inversiones a la región, buscar entre la cantera de emprendedores las mejores ideas y aterrizarlas en modo negocio viable, contrastar experiencias y casos de éxito, buscar referentes de cada actividad... son formas de alentar, estimular y proyectar el futuro en nuestro presente cotidiano.

De todo esto se habla en este libro de Carlos Barroso que tiene la virtud de dar la palabra a los verdaderos protagonistas de este proceso, los nuevos emprendedores, y que sintetiza y ordena los principales asuntos e iniciativas que estamos desarrollando en Cantabria. Una publicación necesaria para comprender la transformación de nuestra empresa y nuestra sociedad al ritmo de las nuevas generaciones.



# ¿Dónde está el talento?

Emilio Ruiz

Experto en educación inclusiva

“**¿El talento  
está en la  
capacidad  
o en el  
esfuerzo?**”

No es fácil definir el talento. Si nos remitimos al diccionario de la RAE, encontramos que lo relaciona tanto con la inteligencia como con la aptitud o capacidad para desempeñar una ocupación determinada. Sería una mezcla de potencial y de desempeño o, dicho con otras palabras, la combinación de un don natural, concedido de manera gratuita y sin esfuerzo, y de un dominio, alcanzado a través de la práctica y basado en la experiencia.

Cuando hablamos de talento nos solemos referir también a los niños que destacan en alguna destreza específica desde que son pequeños. Dentro del paraguas de las altas capacidades se incluye tanto a los niños superdotados, que cuentan con una capacidad intelectual general sobresaliente, como a los niños talentosos, con una habilidad excepcional para una o varias

áreas específicas, lo que supone que pueden tener un rendimiento normal e incluso bajo en otros campos.

Desde otro punto de vista, en la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner podemos encontrarnos con talentos o “inteligencias” como la lógico-matemática, la lingüística, la musical, la corporal-cinética o la visual-espacial, además de las destrezas en la relación con uno mismo y con los demás, intrapersonal e interpersonal. Es bien sabido que hay niños a los que se les da muy bien la música y otros el dibujo, y quienes destacan en lengua o en matemáticas. En el caso de los niños talentosos hablaríamos de aquellos que destacan de manera especial en alguno de estos aspectos, pero no en todos.

Ahora bien, ¿dónde está el talento en realidad? o, dicho con otras, ¿cuándo hemos de destacar el talento que alguien tiene? Si nos referimos a una potencialidad innata es escaso el mérito que hemos de dar a quien nace con una aptitud determinada, ya que en realidad no ha hecho nada para poseerla. Sin embargo, si incluimos la segunda parte de la definición de talento, la que se refiere al dominio de la destreza conseguido a través de la práctica, de la repetición, del trabajo, de la superación del error, ahí sí podemos establecer que hay un valor en el logro, pues se ha alcanzado por medio del esfuerzo.

Thomas Alva Edison explicaba que ninguno de sus inventos llegó por accidente, siendo el resultado de uno por ciento de inspiración y noventa y nueve por ciento de transpiración. Pablo Picasso, por su parte, afirmaba que la inspiración existe, pero tiene que encontrarte trabajando. Ambos personajes, altamente talentosos cada uno en su terreno, nos alertan de la necesidad de mezclar la potencialidad con el esfuerzo para alcanzar resultados destacables.

**“El talento está en aprovechar las cartas que la vida nos entrega y jugarlas de la mejor manera posible”**

La cuestión que se nos plantea automáticamente es, ¿quién tiene más mérito, la persona que nace con un talento determinado y lo desarrolla a través de la práctica (se me da bien, me gusta, lo practico cada vez más, cada vez se me da mejor, cada vez me gusta más) o la persona que contando con grandes dificultades en un campo determinado, por interés personal, por voluntad, por constancia, por un objetivo vital, por decisión propia, practica una y otra vez una determinada destreza hasta que la domina de manera inconsciente. Es paradigmático el ejemplo de Demóstenes que, a pesar de su defecto de elocución en el habla, se convirtió en uno de los oradores más destacados de la antigua Grecia.

¿El talento está en la capacidad o en el esfuerzo, en la potencialidad innata o en el trabajo constante, en la aptitud o en la actitud, en el don gratuito o en la perseverancia mantenida, en la inspiración o en la transpiración? Probablemente en ambos aspectos.

El efecto San Mateo hace referencia a un fenómeno sociológico que permite describir cómo las desigualdades se incrementan con el tiempo. Toma su nombre de la cita del evangelista en la parábola de los talentos (Mateo 25,14-30), que recoge el versículo: “Porque al que tiene se le dará y abundará; pero a quien no tiene, aun lo que tiene se le quitará”. Se basa en la idea de que quienes comienzan con ventaja acumulan más privilegios, mientras que quienes parten con algún tipo de desventaja se vuelven, con el tiempo, más desfavorecidos.

Veámoslo con un ejemplo sencillo del ámbito de la educación. Si un niño aprende a leer con rapidez y lo hace bien, leerá cada vez más y cada vez mejor, con lo cual le gustará leer y seguirá haciéndolo cada vez con más frecuencia, en un círculo virtuoso ascendente. Por el contrario, a quien le cuesta leer, prefiere no hacerlo, cada vez lee menos y su distancia del lector competente se amplía.

Enlazando el concepto de talento con el efecto San Mateo aquí mencionado, quizás la respuesta al interrogante sobre ¿dónde está el talento en realidad?, la encontraremos, como siempre, en el término medio, lugar en el que se halla la virtud según los clásicos. Por un lado, en el aprovechamiento máximo de los “talentos” con los que cuenta cada persona, es decir, en el entrenamiento de sus habilidades, sus puntos fuertes, sus potencialidades; a fin de cuentas, el que no invierte lo que tiene, hasta lo que tiene lo pierde. Y, por otro lado, en la compensación del efecto San Mateo, en proporcionar más a quien menos tiene, en aplicar el principio de equidad para los que cuentan con condiciones de inicio más difíciles, en valorar el esfuerzo de quien partió de un lugar más desfavorecido.

En resumen, podemos entender que el talento está en aprovechar las cartas que la vida nos entrega y jugarlas de la mejor manera posible.



# SOUCAN

## Universidad de Cantabria

Lorena González Sánchez. Directora de Área de Estudiantes.

Orientar y  
acompañar: el  
compromiso del  
SOUCAN con el  
estudiantado de  
la Universidad de  
Cantabria

**“El SOUCAN  
puede entenderse  
como una red  
de personas que  
acompañan,  
escuchan y ayudan  
a construir un  
camino propio  
dentro de la  
universidad”**

La llegada a la universidad marca un antes y un después en la vida de cualquier estudiante. Supone enfrentarse a un entorno nuevo pero lleno de oportunidades, con decisiones que tomar y retos personales que asumir. Se trata, por tanto, de un proceso que necesita apoyo y orientación. En este sentido, el Sistema de Orientación de la Universidad de Cantabria (en adelante SOUCAN), dependiente del Vicerrectorado de Estudiantes, Empleabilidad y Emprendimiento, actúa como un verdadero

compañero de viaje. Desde sus inicios, el SOUCAN ha entendido que la orientación no comienza el primer día de clase en la universidad, sino mucho antes, en las etapas previas, cuando los y las jóvenes se preparan para decidir su futuro académico. Por ello, se mantiene un vínculo estrecho con los centros educativos de Cantabria, colaborando en actividades que facilitan una transición fluida, segura y humana hacia la vida universitaria. Una vez dentro de la universidad, desde el SOUCAN se persigue que cada estudiante encuentre en la institución no solo un espacio de aprendizaje, sino también un entorno de crecimiento personal, diálogo y confianza. Desde el inicio, mediante las iniciativas de acogida y acompañamiento, la información práctica se combina con la atención personalizada, el asesoramiento y la escucha activa. Esta mirada más humana hacia la orientación persigue que cada persona se sienta parte de la comunidad universitaria desde el primer momento, comprendiendo que no está sola en el proceso de adaptación ni en las decisiones que marcarán su futuro. Más que un servicio administrativo, el SOUCAN puede entenderse como una red de personas que acompañan, escuchan y ayudan a construir un camino propio dentro de la universidad

Así, podría decirse que son tres los pilares sobre los que el SOUCAN asienta su labor de orientación: la orientación académica, la personal y la socio-profesional. Desde esta perspectiva integral, se fomenta no solo el aprendizaje, sino también la autonomía, la participación y el desarrollo personal. Acompañar significa ofrecer herramientas para que cada estudiante encuentre sus propias respuestas, potenciando su bienestar emocional y su capacidad para tomar decisiones. En este sentido, desde el SOUCAN se ponen en marcha proyectos que garantizan la igualdad de oportunidades y el acceso equitativo a los recursos, promoviendo la creación de entornos sensibles a la diversidad y abiertos al diálogo. De esta forma, la orientación deja de ser una acción puntual para convertirse en una cultura institucional de acogida, respeto y equidad, donde la inclusión se entiende como una responsabilidad compartida por toda la comunidad universitaria.

En definitiva, el SOUCAN encarna la vocación de la Universidad de Cantabria de cuidar de su alumnado, de ofrecerle una orientación coherente con la que ya recibieron en etapas anteriores y de acompañarle, paso a paso, en su formación académica, personal y vital. Porque orientar no es solo guiar, sino caminar al lado; y acompañar es, ante todo, una forma de educar.



# UNEATLANTICO

Universidad Europea del Atlántico

**La excelencia y la juventud convergen en la Escuela Politécnica Superior de UNEATLANTICO**

**“El éxito de esta facultad, radica en su capacidad para formar profesionales con todas las habilidades prácticas que las empresas demandan”**

En el Parque Científico y Tecnológico de Cantabria (PCTCAN), la Universidad Europea del Atlántico (UNEATLANTICO) ha demostrado que la juventud no es un obstáculo, sino más bien un motor de innovación y excelencia en la educación superior. Su Escuela Politécnica Superior, que este año celebra diez años de trayectoria, se ha convertido en un auténtico semillero de talento ingenieril. El éxito de esta facultad, radica en su capacidad para formar profesionales con las bases teóricas, pero con todas las habilidades prácticas que las empresas demandan.

Desde su primer año, la Escuela Politécnica Superior de UNEATLANTICO, que abarca áreas como la Ingeniería Informática, la Ingeniería de Organización Industrial o la Ingeniería de las Industrias Agrarias y Alimentarias, se ha fijado el objetivo de tender puentes directos entre el aula y la realidad del mundo laboral. Cada programa académico es el resultado del conocimiento de las necesidades del sector, asegurando que los alumnos no solo adquieran conocimientos actualizados, sino también habilidades que los preparen para los desafíos del mundo laboral. Aquí, aprender no significa memorizar fórmulas, sino experimentar, crear y resolver problemas con un enfoque práctico. Desde el trabajo en los laboratorios hasta proyectos reales y el análisis de casos empresariales, la enseñanza va más allá del aula y coloca a los futuros ingenieros en situaciones que los preparan para ser parte del cambio y la innovación en sus respectivos campos.



UNEATLANTICO pone un énfasis particular en el desarrollo de habilidades transversales esenciales para los ingenieros del siglo XXI: el dominio de idiomas, la capacidad de trabajar en equipo, la gestión eficiente de proyectos y el fomento del espíritu emprendedor. Esta formación integral busca dotar a los alumnos de un perfil profesional capaz de adaptarse a los constantes cambios del entorno.



# Proyecto MotoStudent

Equipo Sodercan UC-Racing

## MotoStudent: donde la teoría se convierte en velocidad

El equipo Sodercan UC-Racing es el equipo representante de la Universidad de Cantabria en la octava edición de MotoStudent. Además de participar en la actual edición, la UC también ha estado presente en la primera, tercera, quinta y séptima obteniendo resultados de diversa índole.

**“MotoStudent ofrece a los estudiantes una experiencia única que combina formación técnica, trabajo en equipo y contacto con la industria”**

Actualmente, el equipo está formado por 18 personas, 12 estudiantes de ingeniería mecánica, 2 de ingeniería de telecomunicaciones, 2 de administración y dirección de empresas, 1 de ingeniería de electrónica industrial y un ya graduado ingeniero espacial que está cursando un máster en la UC.

El proyecto MotoStudent es una iniciativa internacional y competitiva desde el ámbito académico para promover la educación práctica, la innovación y la investigación

entre futuros profesionales de la ingeniería. Este concurso bienal, organizado por la Moto Engineering Foundation en colaboración con TechnoPark MotorLand, reta a estudiantes universitarios de todo el mundo a utilizar sus conocimientos teóricos en el desarrollo de un proyecto de ingeniería aplicada. Se trata de diseñar, desarrollar y fabricar el prototipo de una motocicleta de tipo Moto3 que, finalmente, será juzgado y competirá en un ambiente similar al de las carreras.

## Objetivos

La iniciativa MotoStudent se centra en el desarrollo del aprendizaje y las innovaciones en el ámbito de la ingeniería. A través de un desafío práctico y competitivo, se enfoca en lograr varios objetivos educativos, técnicos y profesionales tanto para los estudiantes involucrados como para la industria en general:

- Adquisición de conocimientos teóricos y prácticos aplicados a un proyecto real, complementando la formación académica de los participantes.
- Desarrollo de habilidades técnicas y la gestión de proyectos.
- Impulso al desarrollo tecnológico y acercamiento entre industria y universidad.
- Promoción de la sostenibilidad.

## Estructura

El proyecto MotoStudent se divide en dos categorías: MotoStudent Petrol y MotoStudent Electric, que se ocupan del desarrollo de prototipos con motor de combustión interna y motor eléctrico, respectivamente. Este enfoque dual abarca tanto las tecnologías tradicionales en el motociclismo como la creciente importancia de la movilidad eléctrica, lo que refleja los desafíos y tendencias actuales y futuras.

## Fases

El desarrollo del proyecto MotoStudent se lleva a cabo a través de varias etapas sucesivas, cada una con objetivos definidos y criterios de evaluación detallados. Principalmente, la competición se divide en dos fases generales:

## MS1 o fase teórica

- **Fase de Diseño y Cálculo:** diseño mecánico y electrónico de diferentes elementos, se definen las especificaciones técnicas y posteriormente se realizan cálculos teóricos y simulaciones para el estudio de la fiabilidad, sostenibilidad y eficiencia del prototipo.
- **Fase de Desarrollo y Producción:** producción de componentes, montaje e integración de sistemas. Además, comprobaciones de seguridad, calidad y puesta a punto del prototipo.

## MS2 o pruebas prácticas

- **Fase de pruebas:** verificaciones estáticas, dinámicas y técnicas llevadas a cabo por expertos de la industria atendiendo al reglamento de la competición.
- **Evento final:** distintas pruebas puntuables que debe realizar el piloto para definir la posición del prototipo en la clasificación final.

MotoStudent ofrece a los estudiantes una experiencia única que combina formación técnica, trabajo en equipo y contacto con la industria, permitiéndoles aplicar conocimientos teóricos en un entorno real de competición.

**“MotoStudent permite acercar el mundo de la competición a los estudiantes como nunca antes lo habían vivido”**

Uno de los principales beneficios es el aprendizaje práctico en ingeniería y diseño de motocicletas. Los participantes trabajan en todas las fases del desarrollo de un prototipo, desde el diseño y la selección de materiales hasta la fabricación y pruebas en pista. En este proceso, utilizan software especializado, herramientas de simulación y técnicas avanzadas de ingeniería, enfrentándose a retos similares a los que encontrarán en el mundo laboral.

Además, la competición fomenta el trabajo en equipo y la gestión de proyectos. Al tratarse de un desafío multidisciplinar, los estudiantes deben coordinarse para tomar decisiones, distribuir tareas y resolver problemas bajo presión, desarrollando habilidades clave como la comunicación, la planificación y el liderazgo.

MotoStudent también representa una plataforma de conexión con la industria, ofreciendo oportunidades de networking con empresas del sector de la automoción, la tecnología y la ingeniería. Los

participantes no solo ganan visibilidad ante potenciales empleadores, sino que también adquieren experiencia en la gestión de patrocinios y la presentación de proyectos ante profesionales del sector.

Otro aspecto fundamental es el desarrollo de competencias en gestión y emprendimiento. Los equipos deben elaborar estrategias de financiación, marketing y comunicación para hacer viable su proyecto, lo que les permite comprender mejor el funcionamiento del sector y mejorar su perfil profesional.

Por último, como recompensa final a todo el trabajo realizado durante los dos años que dura el proyecto, la iniciativa permite acercar el mundo de la competición a los estudiantes y vivir un fin de semana de carreras desde dentro, algo que normalmente sería casi imposible.



# Mentoría social Universidad de Cantabria

Acompañar para incluir: el poder transformador de la mentoría

## INTRODUCCIÓN

**“Se ha demostrado que la mentoría es una herramienta efectiva y necesaria en la integración y prevención de la marginación”**

Cada año, 900 jóvenes dejan de ser tutelados por el Estado español y comienzan su transición a la edad adulta sin una red de apoyo sólida. Es fundamental atender las dificultades de este colectivo, y que son vulnerables puesto que se encuentran en riesgo de exclusión social al no disponer de una red familiar en el territorio, especialmente cuando salen del sistema de protección en el momento de cumplir dieciocho años o cuando se plantean seguir estudiando y solicitan apoyo.

Desde el programa de mentoría social de la Universidad de Cantabria impulsada por el Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad del área del Soucan, ofrecemos a los jóvenes la posibilidad de conocer a una persona que les aporte apoyo académico, social, lúdico y cultural en un momento en el que todavía están en proceso de emancipación y no cuentan con un amplio abanico de referentes educativos.

## QUÉ SE LLEVA A CABO EN LA MENTORÍA SOCIAL

La mentoría social es un proceso de acompañamiento, guía y apoyo entre dos o más personas que establecen una relación de una duración variable con la intención de que el/la mentor/a ayude a tomar decisiones, a adquirir conocimientos, a adquirir habilidades tanto académicas como emocionales con el objetivo de hacer más fácil el desarrollo personal y social de la persona mentorada.

La mentoría social está dirigida a jóvenes que tienen que ser protegidos por el sistema de protección a la infancia y adolescencia.

Existe la mentoría natural que todos y todas hemos tenido de alguna manera a lo largo de nuestra vida. Este tipo de mentoría no es natural, sino asignada, que cumple el papel de una mentoría natural. Por tanto, es un proceso de acompañamiento, orientación o apoyo entre dos o más personas que establecen una relación de duración variable. En este sentido, la mentoría es un proceso de desarrollo personal en el que una persona con más experiencia transmite conocimientos o habilidades a otra, mediante el diálogo, el acompañamiento y el modelaje de roles.

La mentoría tiene un carácter social que se enfoca en empoderar a grupos vulnerables o desfavorecidos, ya que está dirigida específicamente a personas en riesgo de exclusión. A través de esta práctica, se busca facilitar su transformación de una situación de marginación hacia una de inclusión social. La mentoría actúa así como una herramienta de intervención social que fomenta la conexión entre individuos dispuestos a brindar apoyo personalizado y aquellos que se encuentran en contextos de vulnerabilidad.

Los jóvenes a los que vamos a apoyar han sido víctimas de repetidos abusos y negligencia prolongada, no teniendo, muchas veces, la experiencia de pertenecer a un ambiente estable y de cuidado durante los primeros años de su vida. Esto trae consecuencias negativas, a largo plazo, en cuanto a las habilidades para participar plenamente en la sociedad.

Según la Carta Europea de Mentoría (2010), se trata de una relación motivada y tutorizada por un profesional, lo que garantiza un acompañamiento estructurado y significativo.

Es un modelo de superación para la juventud perteneciente a colectivos vulnerables. Es un acompañamiento en el difícil tránsito académico previo a la entrada a la universidad que solo es posible desde la proximidad generacional que permite la estrecha relación de mentoría.

La persona mentora no es un amigo/a, ni un/a compañero/a de instituto, ni un profesor/a, ni un familiar, es alguien distinto. Mentor y mentorados forman un equipo que coopera para el cambio y el crecimiento personal mutuo.

***“Mentor y mentorados forman un equipo que coopera para el cambio y el crecimiento personal mutuo”***

Implica una transferencia de habilidad o conocimiento de una persona más experimentada a una menos experimentada a través del diálogo y el modelado de roles.

Tiene una serie de características:

- Es una relación motivada y tutorizada por un profesional.
- Es un proceso voluntario.
- Hay que respetar fuertemente la confidencialidad del proceso.
- Confianza y respeto para generar un vínculo. Dentro de un marco es bueno comportarse de manera informal.
- El método de trabajo debe consistir en una relación honesta, no crítica. De apoyo.
- Beneficio mutuo
- Requiere un compromiso porque requiere una presencia constante en la vida del joven, no puede ser arbitraria. Deben reunirse de forma regular, con cierta rutina.

En la mentoría, ambas personas comparten unas horas a la semana que permiten al joven superar obstáculos laborales, sociales y académicos. Además, es un modelo de superación para la juventud perteneciente a colectivos vulnerables.

En este programa se habilita un acompañamiento en el tránsito previo a la entrada a la Universidad que solo es posible desde la proximidad generacional que permite la relación de mentoría.

Se ha demostrado que la mentoría es una herramienta efectiva y necesaria en la integración y prevención de la marginación.

El acompañamiento es la herramienta principal de la mentoría. Lo definimos como: aceptar, dejarse interpelar por el otro, reunirse sin proyecto o idea preconcebida, es sin duda alguna, aprender a querer y respetar al otro por sí mismo, por lo que es.

Acompañar es dotar de una nueva perspectiva a la persona y a su historia, es creer en sus potencialidades, ayudar a que tome conciencia y pueda llegar a desarrollarse sea cual sea su situación o estado actual.

## CONCLUSIÓN

Muchos jóvenes que se hallan en cuidado residencial pueden aspirar a educación superior, pero al mismo tiempo pueden no contar con el apoyo necesario para cumplir este objetivo. A través de la orientación que ofrece la mentoría les ayuda a ser más conscientes de sus fortalezas y a desarrollar los conocimientos necesarios, habilidades y actitudes que requiere la vida.

Necesitan una red amplia y coordinada de apoyo en su comunidad. Esto ayuda a mejorar sus resultados académicos. Al ser una relación informal, cercana y más personal, la mentoría ofrece a los jóvenes una imagen más realista de la vida, les permite involucrarse en su propio desarrollo personal y profesional, les hace más proactivos en la creación de oportunidades; así no solo son receptores pasivos de servicios sociales. También les ayuda a lidiar mejor con las dificultades que se van a encontrar, por ejemplo, la estigmatización. El papel del mentor puede aumentar la motivación y el nivel de integración de los jóvenes.



# Francisco Borja Aguirre

Investigador jefe de proyectos en materiales avanzados.  
Centro Tecnológico de Componentes

## TESTIMONIO

**“Buen profesional es aquel que primero de todo es una buena persona”**

Cuando me invitaron a participar en este libro me sentí parcialmente alagado y parcialmente desconcertado. No creo que exista una definición verídica de lo que es el talento y mucho menos que alguien sea capaz de hablar en primera persona del suyo propio. Creo firmemente en que existen un conjunto de valores y de actitud al compromiso que hace que alguien se vincule firmemente con la labor que realiza. Eso puede llevar a una persona a establecer un vínculo estrecho con su profesión pudiendo convertirse en

última instancia en un versado de la materia. Si bien es cierto que las aptitudes de una persona lo pueden conducir hacia el dominio temprano de una tarea, no es más que el continuo aprendizaje y la puesta en práctica de ciertas tareas de forma prolongada lo que lleva al profundo entendimiento de las mismas. Esto último nunca estará libre de conducir a errores y lo que debe imperar es la pasión y la entrega por un fin. Me siento afortunado de haber dedicado mi corta carrera a lo que me gusta, la investigación en materiales, y eso es lo que me define sea o no talentoso en ello.

Cuando tuve 16 años no tenía lo que se dice una vida muy disciplinada y mucho menos orientada a mi futura carrera profesional. Si bien es cierto es que a esa misma edad cayó en mis manos un libro de química para el acceso a la universidad que me ayudó por aquella época a aprobar los parciales del trimestre y a definir el rumbo que quería tomar. He de agradecer también a la figura de mi hermana mayor, cuya experiencia en la vida me ha servido de antesala de lo que me pudiera encontrar, y a mi madre cuya dureza en su educación puede que haya conducido a que quisiera ser mejor persona o al menos aspirar a algo mejor. De ellas dos saco la importancia de ser constante y de ser autocrítico con lo que uno hace. Es por ello que con 18 años tuve la suerte de tener definido un esbozo de lo que quería hacer con mi vida.

Estudié en su momento ingeniería química con la idea no solo de aprender algo de la industria química, sino proponer ideas creativas que puedan servir a generaciones futuras. Muy a mi pesar lo que me encontré es un sistema bastante encorsetado, orgulloso e inflexible y con una predisposición fuerte a no cambiar. Aunque tuve la suerte de encontrar en ciertas asignaturas como catálisis o técnicas instrumentales analíticas un refugio donde encontrarme más cómodo frente a procesos centenarios y definiciones estrictamente de libro. Había una manera diferente y propensa al cambio de ver los procesos en la industria química. Fui afortunado en mi quinto año de carrera de recibir una beca de iniciación a la investigación ensayando catalizadores homogéneos en laboratorio. Esa experiencia pudo motivarme a emprender un viaje hacia la investigación y además fundó los pilares de lo que considero que es importante en la carrera de cualquier profesional de este sector.

Tras terminar esa experiencia tuve la tesisura de volcar mis estudios en el entendimiento de los catalizadores o ir por otro camino. Finalmente me decidí por estudiar un máster en nuevos materiales y abrir mi mente a otros campos. Si me preguntasen a día de hoy sobre mi decisión, se puede decir que vine encontrando cobre y acabé encontrando oro. Era un nuevo paradigma y el problema ahora residía en la cantidad de opciones que se me presentaban. Igual no pude indagar lo que me gustaría en el detalle de cada uno de los campos

que tratamos, pero sí que sembró una semilla de querer aprender aún más. Finalmente terminé ese máster y aunque la época en términos laborales no era lo que se dice buena, conseguí trabajar en un proyecto de investigación en el ámbito de la biotecnología. Tanto el master como mi experiencia trabajando en mi primer proyecto me introdujeron en un ambiente de multidisciplinariedad y de trabajo con personas con otras inquietudes y orígenes. Adaptarse y comprender otros enfoques creo que es lo más valioso que me llevó incluyendo los conocimientos técnicos. Tras finalizar el proyecto mi jefe por aquel entonces me animó encarecidamente a que iniciara mis estudios de doctorado. En ese momento lo veía muy alejado, pero no podía estar más equivocado.

**“Siempre he admirado a aquellas personas que han llegado lejos siendo fieles a sí mismos y con una perspectiva de honestidad, compromiso y esfuerzo”**

Mi experiencia en la tesis doctoral se puede resumir en una palabra, resiliencia. En líneas generales el trabajo no distaba mucho de lo que hice años atrás pero sí que se puede considerar que llevé a cabo una tarea con un nivel mayor de detalle y eso puede ser agotador para cualquiera. La perseverancia y sobre todo las ganas de hacer un trabajo que defines como un proyecto personal es lo que te empujan a llevarlo a cabo lo mejor que tu salud te permita. Muchas veces involucrarse tanto me ha llevado a tener que hacer el doble de esfuerzo de desvincularme y llegar a un equilibrio entre profesionalidad y vida personal. Considero que sacrificué demasiadas relaciones y demasiados momentos por un fin, pero sigo enorgullecido de haberlo podido llevar a cabo. Ahora incluso tras unos años trabajando en proyectos de investigación para centros tecnológicos de País Vasco y Cantabria, puedo decir que es muy importante no perder la perspectiva, no encerrarse en un único pensamiento y estar lo más abierto de mente con el objetivo de llevar a cabo el mejor trabajo que puedas. A esto le sumaría que lo mejor es centrarse y perseguir objetivos muy bien definidos antes de embarcarse en algo distinto, pero siempre pensando que la vida puede hacer que esos objetivos a posteriori vayan mutando en algo distinto a lo que creímos. Porque una cosa es lo que nuestra mente piensa del mundo y otra muy diferente lo que el mundo es en realidad.

Como mencioné al principio, me siento afortunado de haber podido trabajar hasta día de hoy en lo que me gusta, la investigación y el desarrollo en nuevos materiales, y animo a aquellos que aún estén definiendo su carrera profesional en priorizar aquello que de verdad les llene. Porque es una verdad defendida a voces que si trabajas en lo que te gusta jamás volverás a verlo como un mero trabajo. Y aquí quiero puntualizar algo bien importante. Las aficiones, así como las

vocaciones surgen de un mismo individuo y nunca deben priorizarse las opiniones ajenas o las circunstancias externas. Si algo de verdad te gusta lo sabrás de inmediato al igual que si no te gusta realmente.

Invito a los profesionales con experiencia y a los futuros profesionales a que hagan una reflexión y una autocrítica sobre si mismos y sobre su manera de ver el mundo e interactuar con él. Creo firmemente que un buen profesional es aquel que primero de todo es una buena persona. A pesar de que la conciencia y la moral no es algo que se persiga demasiado en el ámbito laboral, considero que a la gente se le recuerda por el impacto que tuvieron sobre las personas más allá de los logros y las metas alcanzadas. De verdad considero que un aspecto importante del talento reside en poder llevar a cabo un buen trabajo sin repercutir o causar un agravio en la vida de los de tu alrededor. Hacer lo que crees justo, pudiendo llegar a equivocarse, y no anteponer el bien personal al del resto. Antes hablé de mi madre y mi hermana, pero a mi padre siempre le admiré por priorizar a otros antes que a sí mismo.

Trabajamos para ser miembros útiles de una sociedad y lo que uno tiene que tener claro es que hay un mundo de distancia entre lo que es ser inquieto y lo que es ser ambicioso. Ambos no deben ser nunca confundidos y deben estar en pleno equilibrio para llegar a alcanzar un grado alto de profesionalidad. En el corto periodo de tiempo que llevo en el mundo laboral he visto mucha clase de perfiles profesionales con diferentes motivaciones. Siempre he admirado a aquellas personas que han llegado lejos siendo fieles a sí mismos y con una perspectiva de honestidad, compromiso y esfuerzo. Doy gracias por haberme encontrado con esas personas porque me animan a no tirar la toalla cuando todo lo demás se tuerce. Desde mi perspectiva ahí reside el verdadero talento. Sea reconocido o no.



## Pablo Alaña

Escritor. Abogado penalista y mercantilista

### TESTIMONIO

#### “Una nueva voz en la novela de misterio en Cantabria”

Nací en Castellón de la Plana en 1991 y, desde muy pequeño, sentí la pasión por escribir. Su origen, sin duda, tiene que ver con mi amor por la lectura. Comencé leyendo cuentos infantiles, que me inspiraron para crear mis propias historias. De aquellas primeras incursiones literarias conservamos en casa una de ellas, que mi madre encuadernó porque mi mayor ilusión era colocarla en la estantería con los libros que iba acumulando en mi habitación de Santander, adonde acabábamos de mudarnos. Tenía ocho años.

Un tiempo después, descubrí el género de la novela y, una tras otra, fui devorando sagas como Los cinco, Los siete secretos, *El señor de los anillos* y Harry Potter. Seguramente influenciado por ellas, me lancé a escribir relatos de aventuras y fantasía. Fue entonces cuando cayeron en mis manos *La Sombra del Viento*, de Ruiz Zafón, que actualmente sigue siendo una de mis preferidas, y *Muerte en el Nilo*, de Agatha Christie, clave para que me iniciara y me enganchara para siempre a la literatura policiaca. Desde entonces, recuerdo que en buena parte de lo que escribía comenzaron a aparecer cadáveres e investigadores.

En el instituto Las Llamas, donde estudiaba, se convocaban todos los años certámenes literarios. Me presenté durante varios cursos y me llevé la gran alegría de ganar con algunos de mis relatos. Eso reforzó todavía más una aspiración que ya tenía: convertirme en escritor.

Tras terminar el bachillerato, decidí estudiar Derecho en la Universidad de Cantabria, y fue allí donde surgió otra de mis grandes pasiones: la práctica del derecho. Cuando me licencié, quise convertirme en abogado, una profesión que, en realidad, también está muy vinculada a la escritura. Obtuve el Máster de Derecho de la Empresa de las universidades de Deusto e ICADE y después empecé a trabajar en un bufete con oficinas en Bilbao. Fue en esa época, que duró unos tres años, cuando la idea para mi primera novela comenzó a cobrar forma en mi cabeza: una historia criminal con una protagonista abogada; un thriller que combinara los géneros policiaco y judicial.

**“Desde muy pequeño sentí la pasión por la escritura. Su origen, sin duda, tiene que ver con mi amor por la lectura”**

Empecé a escribirla una vez instalado de nuevo en Santander y asentado en otro despacho, donde sigo trabajando como abogado mercantilista y penalista.

Concluí esa novela, titulada *La sospecha eterna*, en 2022, y la presenté al Premio València Nova de Narrativa en castellano, de la Institució Alfons el Magnànim. La obra resultó ganadora por unanimidad y ese mismo año, en noviembre, fue editada por Ediciones Versátil. A partir de entonces, mi vida cambió por completo y vi cómo se cumplía mi sueño de niño. El libro alcanzó seis ediciones y asistí a ferias, presentaciones y festivales, conocí a lectores que lo habían disfrutado y que me pedían otro, compartí mesas redondas con autores a los que admiraba desde siempre... Es difícil expresar en unas líneas la sensación de felicidad que me dominaba.

Sabía que no podía detenerme ahí, que quería seguir contando historias, y por eso no tardé en iniciar una nueva aventura. Si la primera tenía como escenarios principales Comillas y Santander, para esta escogí

Reinosa. Creé otra trama de misterio, con un enigma que resolver y un protagonista diferente, aunque también abogado. En enero de 2025 llegó a las librerías con el título de *El hijo del asesino*, bajo el sello Grijalbo, de Penguin Random House, a quienes, al igual que a Versátil previamente, les estoy muy agradecido por su confianza en mí.

Sentir otra vez la ilusión y el entusiasmo de los lectores con mi segunda obra ha sido maravilloso, y no puedo más que dar las gracias a todas las personas que tanto me están apoyando.



# Gloria Amesti Monasterio

Mentora del Programa de Mentoría Social de la Universidad de Cantabria

## TESTIMONIO

**“Las cosas que no  
pueden ser, son todas  
las que he sido yo”**

Queriendo ser una mujer diferente voy cantando caminante no hay camino.

Me llamo Gloria y quiero ser alguien diferente.

Así que huyo siempre de cualquier comparativo. No me gusta hacer mucho caso a la gente, yo siempre he aprendido más de lo vivido.

Y la vida me ha enseñado en estos años por tratar con tantas personas que la nobleza y el cariño está en los barrios.

Independientemente de las circunstancias y recursos, cualquier persona puede ser extraordinaria y brillante.

Ahora no olvidemos poner mensaje en la botella cuando veamos que el mundo está patas arriba. Solo soy un folio en blanco sin membretes. Se nos rompen las cuerdas de la guitarra cuando veo que el mundo está mal. Y si intentamos meter la mano en la falda del mundo, los que mandan nos la devuelven mordida.

Hay muchas injusticias sociales en las clases medias, bajas y humildes.

Debemos mirar el mundo como: "las cosas que no pueden ser, son todas las que he sido yo". Las mezclas no salen bien. Y a veces se nos oxida el corazón.

Cuidar es una forma de satisfacer el corazón humano. Es la actitud adecuada ante la vulnerabilidad de lo valioso. Cuidar y amar es una forma de protección.

Y por eso siendo una joven de 26 años me embarqué en este proyecto de mentoría social. La razón es para dar más visibilidad a los grandes olvidados: los colectivos vulnerables. La historia es un proyecto de mentoría social orientado a favorecer que jóvenes que viven en recursos residenciales del sistema de protección puedan llegar a estudiar en la universidad. Está coordinado por el Sistema de Orientación de la Universidad de Cantabria (SOUCAN) y se desarrolla en colaboración con la Consejería de inclusión social y con la Dirección General de Dependencia, Atención Sociosanitaria y Soledad no deseada del Gobierno de Cantabria.

Después de estudiar Derecho fui a conferencias y obtuve algunos diplomas de lo social (sobre la Guerra de Rusia y Ucrania, violencia de género, gestión y resolución de conflictos, trabajo en equipo e inteligencia emocional). Finalmente decidí seguir la ley de mi corazón. Esto no fue fácil porque derecho es una carrera fría y a mí siempre me han gustado las artes (dibujo, pintura, poesía y música). Además, también me gusta mucho la psicología. Esto me hizo apartarme de una carrera fría y luchar contra las injusticias sociales.

Se dirige a realizar procesos de acompañamiento a personas jóvenes que están en el sistema de protección (jóvenes tutelados).

Como estudiantes somos mentores de una persona más pequeña que nosotros con el objetivo de que nuestro ejemplo sirva para que alcancen fácilmente estudios universitarios. Debemos crear condiciones que permitan a otras personas acceder y mantenerse en los estudios y trabajos con éxito. Y sobre todo crecer. Acercándolos al mundo universitario, pero buscando su felicidad y su inserción.

Además, debemos facilitar los procesos de transición a la universidad.

Y, por último, ayudarles a tener competencias que permitan mejorar habilidades para la vida. Esto se basa en un sistema de retroalimentación para que ganen ambas partes. Nosotros como mentores y los tutelados como mentorados. Son habilidades para la vida destacando la capacidad de tomar decisiones adquiriendo mayor autonomía, entre otras. Se trata de reducir la intervención en los servicios sociales de menores y adolescentes.

La característica de este programa es su dinamismo y flexibilidad con el objetivo de adaptarnos al contexto y necesidades de las personas. Algo parecido a la labor de un psicólogo, pero siendo mentores. De tal forma que los acompañamos en su educación (E.S.O, formación profesional o bachiller) hasta su paso a la universidad.

El programa se orienta a realizar un acompañamiento integral de las personas jóvenes (menores o mayores de edad). En algunos casos tuteladas, en otros casos como el mío en vía de emancipación. Ahora estoy en ese proyecto. Proyecto socioeducativo de los Ángeles Custodios. Estamos enfocados en mejorar conductas y beneficiar a adolescentes en riesgo de desprotección y exclusión social.

Actualmente estoy al cargo de una joven tutelada de 18 años. La conocí porque la Universidad de Cantabria impulsó este proyecto de mentoría social.

Este proyecto, surge para la reinserción de los menores y de adolescentes de centros en la sociedad para que tengan ayuda y apoyo. La joven que tutelo está en un programa impulsado por los servicios sociales de Cantabria denominado SAJPA. Este proyecto es para la autonomía de jóvenes en proceso de emancipación. Esto significa que son jóvenes más próximos a la mayoría de edad. Están encaminados a salir de sus centros e independizarse. Por desgracia, cuentan con dificultades tanto sociales como económicas. Y ahí intervenimos nosotros, los mentores sociales, con nuestros mentorados.

Hay compañeros de la mentoría que tienen a niños más pequeños. En función de la personalidad y madurez asignan a un niño u otro a un mentor.

Mi meta en este proyecto es dar voz y visibilidad a los colectivos vulnerables.

Sin embargo, hay muchos colectivos que necesitan visibilidad, apoyo y cooperación: personas mayores, discapacitados, refugiados, reclusos, víctimas de violencia, personas sin hogar y personas con dificultades

económicas. No obstante, no debemos caer en el “buenismo” más actual.

Ahora más que nunca debemos apelar al sentido común, que es el menos común de los sentidos. Hay metas más allá de lo académico y educativo: hay árboles, montañas y flores. Entradas, salidas, debuts y despedidas.

### **“Sin duda, la mayor vulneración de la dignidad, del honor y de la honra es la injusticia”**

Sin duda, la mayor vulneración de la dignidad, del honor y de la honra es la injusticia. Por eso, debemos concienciarnos en valores y no en enseñanzas meramente superficiales. Mi caso es solo un testimonio más que puede servir como ejemplo.

El trabajo “en la oficina” lo cambié por estrellas. Me escapé de la rutina para pilotar mi viaje porque veía siempre un cubo (tras duelos) que se convirtió en paisaje. Y sé que como yo hay muchas más personas.

A mí no me convenció nadie, me convencen las sonrisas. Y así fui persiguiendo mi instinto, que quería caminar un poco más rápido, pues, caminaba distinto.

Son muy importantes la ayuda, la cooperación, pero, sobre todo, la conexión afectiva (el amor y el respeto).

La conexión afectiva es la que construye buenos cimientos como la seguridad, la confianza y empatía.

Antes de que hagamos autocrítica conviene que empaticemos con el otro. Y pensar que el otro vale por dos por lo menos. Y no al revés.

No juzgar los caminos sin antes prestar los propios zapatos.

Para ello, debemos ser sensatos en la elección de nuestras metas: aprender a valorar lo que se tiene, compartir y comprometerse en proyectos grandes.

Nunca olvidando el primer objetivo. La psicología no es siempre la encargada de proporcionar las soluciones más altas. Pero hay que tenerla muy en cuenta porque va de la mano de la creación, de la generosidad y de la ampliación de posibilidades. Y, por eso, es buena.

Somos testigos de una permanente labor de construcción mutua. En esta creación llamada mundo vivimos todos.

Y siempre hay alguien que destaca, hay personas ejemplares y el ejemplo. Pero toda persona puede destacar en algo. Todos tenemos habilidades, aunque a veces se desconozcan. No todos los humanos tienen una vida noble, pero todos los nobles tienen orígenes humildes: los pueblos y los barrios.

## **“A mí no me convenció nadie, me convencen las sonrisas”**

En la actualidad por una equivocada idea de protección de la infancia una persona puede salir del sistema educativo sin haber cuidado de nadie.

La educación de la responsabilidad debe afrontarse por la familia que es la escuela en colaboración.

La responsabilidad es un modo de comportarse que se aprende poniéndola en práctica. Esto se hace desde la infancia cuidando a los niños y enseñándoles a ser responsables con medidas infantiles. Pequeños quehaceres, medidas que pueden ser desde regar plantas hasta dar de comer a animales. También cuidar mascotas. Es bueno que sepamos que los actos tienen consecuencias y que generan efectos.

Conviene que demos importancia a escuchar no a las palabras, sino a la emoción que está detrás de las palabras. Todas nuestras emociones nacen de un pensamiento subyacente (teoría evolutiva de Lazarus).

En consecuencia, son importantes las palabras y enseñanzas que digamos a los niños porque el pensamiento precede a la emoción.

Esto es la base de la psicología. Y determina todo.

Sería bueno para padres y niños recuperar una idea de familia como sistema de colaboración, de deberes en común, de trabajos, aprendamos a resolver conflictos colaborando con los demás.

Trabajando en equipo: creyendo, colaborando y creciendo. Esto es para reducir al máximo la intervención de los servicios sociales desde la infancia a la adolescencia.

Es bueno que consigamos las metas personales manteniendo relaciones positivas con otros independientemente del tiempo, dificultades o demás circunstancias.

Es importante fomentar en los niños las siguientes virtudes: la confianza, la lealtad y la ayuda mutua.

Esto solo se consigue desde el compañerismo (trabajo en equipo) que dará lugar a una amistad.

Es importante que alcancemos la seguridad y la felicidad. El nexo entre nuestra vida privada y nuestra vida pública puede romperse. Y debe romperse. Es necesario que reconstruyamos los puentes entre el pensamiento público y el privado o personal.

La unión de lo público y lo privado es la felicidad libertad.

Relacionemos la felicidad y la justicia porque la justicia es capaz de hacer felices a las personas. La felicidad personal la producen: el amor, la paz, la salud y la concordia. Pero, sobre todo la salud.

**“Relacionemos la felicidad y la justicia porque la justicia es capaz de hacer felices a las personas”**

Los seres humanos consisten más en la injusticia que en la desgracia. Esa es la miseria. Cada vez tenemos más necesidades y problemas inventados.

Hay que huir de cualquier comparativo. El mundo está patas arriba. No debemos pasar de nuestros principios. La nobleza y el cariño está en los barrios.

No olvidemos poner mensaje en la botella. Somos folios en blanco sin membrete. Que nunca se rompan las guitarras de nuestras cuerdas vocales.

Busquemos siempre el motor de la justicia. Dicen que la compasión es el motor de la justicia, pero son contrarias. La compasión nos abre el paso a la justicia. Sentirnos afectados por el dolor ajeno y no solo por los propios nos impulsa a intentar que ese dolor desaparezca.

Por eso, es importante trabajar en los colectivos vulnerables desde el mundo de lo social.

Consecuentemente a través de la justicia mejorariamos los servicios públicos esenciales como la sanidad y la educación. Ambos servicios públicos. Necesitamos más educación en valores y menos desigualdades sociales. Podemos educar a los niños en valores: seguridad, confianza, empatía, libertad, solidaridad, respeto, entre otros. Frenaríamos desigualdades sociales y mejorariamos colectivos vulnerables en riesgo de exclusión social. Para crear mejores personas y futuros profesionales desde las aulas. Y un mundo más justo. Conseguiríamos paz, equilibrio y armonía y menos desigualdades. Para eso podemos contribuir con pequeñas acciones

solidarias. Aportemos cada uno su granito de arena. Para conseguir un mundo mejor y más justo. Buenas acciones para los colectivos más vulnerables. Esto incluye desde niños con necesidades especiales, víctimas de violencia, enfermos mentales, reclusos o ex-reclusos. No obstante, la experiencia recomienda ir caso por caso ya que en ocasiones no hay oportunidad de reinserción o reeducación social. Pero sería lo benevolente.

Tenemos derechos, pero no tenemos que esperar y que mejoren solos. Especialmente sanidad y educación. Estos son los derechos públicos fundamentales. Son servicios básicos, públicos y esenciales.

Estos servicios son medios para conseguir librarnos del miedo, de las cadenas y de la miseria. Son derechos humanos que permiten alcanzar la paz.

En los enfrentamientos, sobre todo en los conflictos más serios, nos deshumanizamos y esto abre la puerta a las desigualdades.

Pero todo comienza por la paz de uno mismo. Para poder cambiar el mundo a mejor.

Los verdaderos derechos fundamentales son la libertad en la educación en valores desde las familias. Todos somos humanos, pero no debemos discriminar en función de circunstancias como la etnia, la raza, la religión y la educación en valores.

Necesitamos humanidad en valores. No debemos frenar la cultura y extender la compasión independientemente de las circunstancias sociales antes dichas.

Dependiendo de la cultura e independientemente de las circunstancias e injusticias sociales todos somos humanos.

La experiencia nos enseña a través de la humanidad que forjemos el corazón a los valores.

Debemos enseñar a los niños una forma de vida noble y justa. No debemos ser víctimas de una mala pedagogía de los derechos.

Eso solo daría lugar a una sociedad desigual porque basamos la falta de responsabilidad en la queja.

Necesitamos tener más libertad de elección que en ningún momento de la historia: en sanidad y educación. Romper las cadenas y asociarnos con personas. Hacer predecibles comportamientos de los demás. Depositar más confianza, esperanza y generosidad en los proyectos sociales. Sobre todo, en proyectos sociales grandes.

Así generaríamos más visibilidad e integración en estos proyectos. Hay que construir rampas a la luna para avanzar en la educación y en sanidad en la sociedad.

Hay que fomentar lo bueno. Hay muchas pupilas donde vernos vivos. Quedan naufragios soñados en playas. Laureles de Gloria y coronas de espinas.

No solo debemos pagar impuestos porque ese no es el verdadero interés en arreglar la educación. Hay problemas.

No hay que enseñar a pocos, sino a todos siempre. Porque como decía un sabio: solo un pueblo virtuoso es capaz de la libertad. Es necesaria una educación emocional para resolver nuestros problemas, pero es necesario también enmarcarla en estos proyectos.

Todos somos diamantes en bruto, pero es necesario que sepamos aprovechar el potencial de cada uno. Necesitamos libertad, igualdad y equidad, aunque sean solo ideas y reivindicaciones.

Darnos cuenta de que tenemos el lujo de no tener hambre. El problema es que reclamamos derechos solicitando subsidios correspondientes. Todo dependiente de la colaboración y el trabajo de muchas personas. Y esto cuesta reconocerlo en vida.

Pero, todos juntos, podemos realizar pequeñas acciones diarias. Aportar nuestro granito de arena y decir: esta boca es mía. No podremos cambiar el mundo; pero podremos hacer un mundo más justo y solidario. Y dar más visibilidad a este tipo de proyectos para los niños y los adolescentes de los servicios sociales.

Hay formas de colaboración que debemos valorar. Las costumbres nos ciegan para percibir el valor de las cosas. Aspiremos al bienestar y a una vida noble y creadora. Necesitamos un sentido más rápido de la reciprocidad.

No solo comernos frutos sin haber trabajado en recolección porque una verdadera humildad parte desde abajo. Necesitamos humanizarnos para crear un sentimiento de humanidad y de responsabilidad compartida. Debemos un homenaje de agradecimiento a personas verdaderamente creadoras de hechos generosos y salvadores.

Este proyecto es solo un ejemplo, pero necesitamos más ayuda, colaboración, trabajo en equipo y colaboración. Y más visibilidad.

Nuestras verdaderas raíces son: la liberación de los esclavos, la consecución y la lucha entre géneros, la defensa de los derechos universales y la declaración de los derechos humanos.

En conclusión, la evolución de la idea de justicia. Debemos preocuparnos no solo por los animales, sino también por los seres humanos.

Nuestros niños y adolescentes no siempre tienen modelos y son necesarios para pasar de lo abstracto a lo concreto.

No debemos tampoco caer en la trampa de criticar el individualismo sin antes defender los derechos humanos. Necesitamos un equilibrio adecuado entre derechos y deberes. Ese es el verdadero antídoto para los individualismos insolidarios.

La verdadera reconstrucción social es ayudar al desarrollo de todas, creando un deseo de crecimiento continuo. Quizá así podamos ver el sol de vez en cuando.

Necesitamos el crecimiento continuo, hacer que cada uno encuentre su propia felicidad. En la mejora de otros. Y seguir aprendiendo.

Pensar: “las cosas que no pueden ser, son todas las que he sido yo, las mezclas no salen bien”.

Consideremos la educación como un proceso interminable.

Conviene tener en cuenta la inteligencia emocional, inteligencia compartida y la educación de los sentimientos. Los sentimientos más importantes: la seguridad, la empatía, la confianza, la compasión, la indignación ante la injusticia. Sobre todo, deseo de ayudar.

Un paso más, la justicia es capaz de satisfacer al corazón humano. Aunque lo veamos como rampas. Tenemos laureles de Gloria y coronas de espinas. Tenemos proyectos que no se marchitaron, crímenes perfectos que no cometimos y un alma en oferta que nunca vendimos. Abuelos que siempre ganaban batallas. Caminos que nunca llevaban a Roma. Muchas palabras, muchos motivos. Pupilas donde vemos vivos. Y esto vale la pena.

Todo tiene impacto social en Cantabria. Mi objetivo es dar visibilidad a labores encomiables. Crear valores: seguridad y confianza, respeto y empatía. Necesitamos aún más psicología, educación social, más integración, más visibilidad, más flexibilidad y campañas de sensibilización con colectivos vulnerables.

Concienciando por sentar una base: la humanidad. Potenciar la educación en valores: la integridad, el civismo, la cultura por concienciar y educar a niños y mayores. Todos somos humanos. A toda la sociedad para que haya menos colectivos vulnerables. Que haya más equilibrio y armonía.

Menos desigualdades sociales desde las familias humildes. Tenemos cenizas de revoluciones. Trabajando por la paz; con los pies en el barrio y el grito en el cielo. Queremos crear una sociedad preocupada por lo más noble: ciertos colectivos. Quizás podamos ver el sol de vez en cuando.

La verdadera causa social es hacer justicia por defender los valores de la familia. Que las personas luchen por los suyos para que creemos un mundo mejor.

Un mundo más noble. Un mundo mejor, más humano con el que forje mi oxidado corazón. Como dije, pensar siempre: "las cosas que no pueden ser son todas las que hemos sido nosotros. Las mezclas no me salen bien". Un mundo más humano y más leal. Un mundo eterno en valores: desde la educación hasta la salud.

Conclusión: para educarnos hace falta la tribu entera teniendo en cuenta todas las clases. Mi ideal es dar voz a labores encomiables. Y este tipo de proyectos grandes como el de mentoría.

Yo espero que mi boca nunca se calle y también espero que las turbinas de este avión nunca me fallen porque no tenemos todo calculado ni la vida resuelta solo tenemos una sonrisa y esperamos una de vuelta. La suerte es mi oxígeno, pero los ojos son mis ventanas.

Se requieren valores en educación. Una campaña de humanización: desde la humildad hasta la nobleza. Como valores. Necesitamos más apoyo, ayuda, cooperación y visibilidad de colectivos débiles e indefensos.

Para que todos aprendamos y saquemos algo en claro: hay que mejorar los sistemas de educación y sanidad. Debemos cultivar la resiliencia y la fortaleza. Creer que desde las familias: todo llega porque de bien nacido es ser agradecido.

Ideales propios en este proyecto:

- visibilidad
- educación
- valores en respeto
- integración
- solidaridad
- generosidad

El legado es la libertad, la educación, la independencia, los valores, la amistad, la humildad, la familia. Lo de siempre si es bueno no tiene por qué cambiar.

Educación en valores: empatía, atención, actitud positiva, resiliencia y fortaleza. En ese orden.

Nuestra mejor actitud es trabajar desde la humildad. Tenemos cenizas de revoluciones. Talones de Aquiles sin fondos. Los pies en el barrio y el grito en el cielo.

Muchos motivos. Un techo con libros y besos. Tenemos el lujo de no tener hambre. Muchas pupilas que valen la pena. Rampas en la luna que alcanzar. Tenemos abuelos que siempre ganaban batallas, laureles de Gloria y coronas de espinas y caminos que nunca llegaban a Roma...

Nuestros abuelos son una fuente de sabiduría. A lo largo de su vida, enfrentaron batallas que, aunque en ocasiones no terminaron como esperaban, les enseñaron más que cualquier victoria. Porque, al final, hay caminos que nunca llevan directamente a Roma, pero cada paso, cada error, fue una lección que los hizo más sabios. Errar, al fin y al cabo, es una parte de ser humanos, y de eso también se aprende. Sus historias nos recuerdan que no siempre importa llegar a la meta, sino cómo elegimos caminar el camino.

No vamos a llorar, vamos a olvidar sin lágrimas.

Tenemos naufragios soñados en playas y por eso como dijo un amigo... "Utilicemos este regalo para escribir lo que pensamos y creemos y lo que no decimos porque sabemos que no nos van a entender y es innecesario.

Debemos redactar lo que ya sabemos y hemos vivido para dejar marca y constancia de lo que somos y de lo que hemos conseguido sin importar el obstáculo."

Un alma en oferta que nunca vendimos.

Y no olvidar nunca: el siglo de Oro que se olvidó que lo que no te mata te hace fuerte y pule el corazón.

Dedicado a todas las personas que se esfuerzan cada día para hacer mejor la vida de los demás.

Dedicado a mi familia, por ser el pilar que siempre me sostiene, y a mis amigos, cuyo apoyo constante hace que cada paso sea más ligero. A ti, que has perdido a tu abuelo recientemente, te abrazo con todo mi corazón. Sé que el legado de sabiduría y amor que él dejó vive en ti y en cada acción que tomas. Yo también fui criada por mi abuela, y sé lo que significa tenerla como guía en la vida. Esos valores familiares que nos unen, nos hacen fuertes, son los que hoy me inspiran a seguir adelante.

Dedicado, sobre todo, a todas las personas a las que el destino ha obligado a llevar una vida dura, por su valentía y lucha constante, por su esfuerzo en ser referentes en sus hogares, en sus trabajos y en la sociedad.

Dedicado especialmente a todas aquellas personas para las que sus padres han sido sus abuelos.

Gracias a todos por enseñarme, con sus actos y su amor, que la verdadera fortaleza está en la familia y en aquellos que nos acompañan, ahora y siempre.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la Universidad de Cantabria, por darme la oportunidad de participar en la Mentoría Social impulsado desde el SOUCAN (servicio de orientación de la Universidad de Cantabria) en colaboración con los Servicios Sociales de Cantabria.

Esta experiencia está siendo una de las más enriquecedoras de mi vida, tanto a nivel personal como profesional, y me ha permitido crecer.

No quiero olvidar a mi madre, Gloria, por su amor incansable y por ser la fuente de mi fortaleza. Por enseñarme que siempre hay que seguir adelante pase lo que pase.

A mis primos Kiko y Pablo, que siempre han estado a mi lado con apoyo y alegría, y a mi tía Yolanda (“Tata”), cuya presencia nunca falla. A Sonia e Izaskun (“la nena”), que me brindan su apoyo incondicional.

A mi abuela (güela) por haberme dado las bases de todo lo que soy, por su amor y enseñanzas que siguen guiándome y acompañandome cada día. A mi padre y a mi tío, que los llevo en el corazón y siguen guiando mis pasos.

A mi tío Juan, mi tía Ana, mi tía Esmeralda y en especial a mi tía Christi y a mi primo Borja (Borjita) que aunque no nos veamos mucho nunca me olvido y son parte de mi vida.

Finalmente quiero agradecer a mi mentorada con tanto potencial por permitirme compartir este viaje. Aunque no pueda decir su nombre por razones de protección de datos, su energía y aprendizaje me han ayudado a crecer como persona. Todo lo compartido con vosotros es un regalo que llevaré conmigo siempre. Gracias por estar presentes.

A Ambrosio, mi profesor y referente, cuyo compromiso y dedicación me han acompañado durante mis prácticas de carrera. Gracias por ser mucho más que un maestro: por ser un verdadero padre académico,

siempre dispuesto a ofrecer sabiduría, orientación y un ejemplo de integridad.

A Yoana, mi educadora social, quien me introdujo al proyecto del SOUCAN. Tu confianza en mí me ha permitido ser parte de un proyecto que ha dejado huella en mi vida y que me ha mostrado el poder transformador de la mentoría social.

A Francisco, por ser un maestro tradicional en el mejor sentido de la palabra. Tu consejo, al final de la carrera, sobre las cualidades que poseo para triunfar en la vida, sigue siendo una fuente de motivación constante. Gracias por tu confianza y por recordarme que siempre debo seguir adelante.

A Vicente por creer en mí cuando más lo necesitaba. Tu apoyo en mis momentos más difíciles me dio el impulso para no rendirme, y tus clases, llenas de humor y sabiduría, hicieron que cada lección fuera una experiencia inolvidable.

A Mayra, por ser una fuente constante de inspiración. Gracias por animarme con tus conferencias y coloquios, siempre fomentando la dinámica del trabajo en equipo y mostrándonos la importancia de explorar nuevos horizontes y experiencias. Gracias a ti, he podido conocer a personas maravillosas y despertar intereses que antes no imaginaba. Tu pasión por el conocimiento y por el crecimiento colectivo es una verdadera motivación.

Gracias a todos por ayudarme a crecer, por acompañarme en este viaje y por ser una fuente constante de inspiración.



# Marta Cubas Hondal

Acordeonista

## TESTIMONIO

### “De la curiosidad al arte”

Una de las preguntas que más me suelen hacer es “¿por qué el acordeón?”, y lo cierto es que siempre disfruto contándolo. Mi historia con este instrumento empezó de la forma más inesperada, casi por casualidad... y quizás por eso me marcó tanto.

Tenía 9 años cuando fui con mi familia a un bar de Santander, el Rvbicón, para ver tocar a mi hermana Cristina, violinista, con su grupo de tango. Aquel concierto no se parecía en nada a las típicas audiciones del conservatorio: el ambiente era cálido y el público mucho más cercano. Entre piezas de Piazzolla y otras de melodías y ritmos envolventes, escuché por primera vez el acordeón en directo y algo dentro de mí cambió. Fueron subiendo al escenario,

uno tras otro, todos los alumnos de Gorka Hermosa, el profesor de acordeón del Conservatorio Jesús de Monasterio de Santander. Y cuanto más avanzaba el concierto, más me impresionaba la expresividad de aquel instrumento. Al terminar, mi madre se acercó a Gorka y le comentó que el instrumento me había fascinado. Él, con su entusiasmo habitual, no lo dudó: "Que lo pruebe, yo le doy clases y la preparo para la prueba de acceso", dijo.

Por aquel entonces yo ya tocaba el piano. En realidad, lo había empezado a probar a los 3 años, gracias a mi hermana, que me enseñaba pequeñas cosas en casa. Me pasaba horas jugando con él y sacando de oído canciones de mi película favorita. Al ver ese entusiasmo, mis padres me apuntaron a la escuela de música Alicia Emma, que estaba cerca de casa. Un año después, los profesores le recomendaron a mi madre que me llevara al conservatorio: decían que se me daba especialmente bien.

Así pues, empecé a los 6 años en el conservatorio en la especialidad de piano y un par de años más tarde quise empezar con oboe. De hecho, el verano donde conocí el acordeón me enteré de que había superado la prueba de acceso de oboe y que empezaría las clases el curso siguiente. Sin embargo, a los días del concierto, mi madre recibió una llamada de Gorka donde decía que tenía un acordeón disponible para prestarme si seguía con ganas de aprenderlo. Así fue como recibí las primeras clases de acordeón y desde entonces lo tuve claro. Lo que empezó como una curiosidad terminó por convertirse en una parte de mi vida.

A los pocos meses me presenté a mi primer concurso de acordeón y para el siguiente año ya había ganado el primero y había dado varios conciertos. Todo avanzó muy rápido y si fue así, fue gracias a Gorka.

Tener un profesor como él, alguien tan activo, incansable, que vivía la música con sus alumnos y lo hacía para ellos, era algo único. Movía a todos sus alumnos y a sus respectivas familias de un lado a otro, buscando conciertos y concursos por todas partes. Esa implicación tan constante fue clave para mí.

Más que un profesor, Gorka fue —y sigue siendo— un referente fundamental en mi camino, tanto por su implicación pedagógica como por su recorrido artístico. Es uno de los compositores de acordeón más reconocidos del mundo, y sus obras forman parte del repertorio habitual de estudiantes de todo el planeta. Además, ha llevado su música a escenarios de gran prestigio internacional, siendo una figura muy respetada dentro del mundo del acordeón.

Su pasión por la música, su entrega total a la enseñanza y la manera en que sigue pendiente de cada alumno incluso años después, es algo

que admiro profundamente y por lo que siempre le estaré agradecida. Es de esos maestros con los que solamente te cruzas una vez en la vida.

Seguí con nuevos proyectos, ampliando repertorio y buscando siempre formas diferentes de expresarme a través del acordeón. Durante los años que estudié con Gorka Hermosa crecí como intérprete y viví experiencias que marcaron mi carrera desde muy joven.

Con tan solo 13 años, tuve la suerte de dar mi primer concierto de solista con orquesta, una experiencia que marcó profundamente mi desarrollo musical. Dirigida por Paula Sumillera, tuve el privilegio de estrenar el “Concierto para acordeón y orquesta” de Aliaksandr Yasinski y “Atlantia” de Gorka Hermosa junto a la Joven Orquesta Sinfónica Ataúlfo Argenta. Aquel fue mi primer encuentro con una orquesta desde el centro del escenario, y lo viví con toda la ilusión y responsabilidad que eso implicaba.

De manera simultánea, me presenté a numerosos concursos y poco a poco empezaron a llegar los primeros premios. Recibí el 1º Premio en el Certamen Nacional Intercentros Melómano cuando tenía 14 años, el 1º Premio en el Concurso Nacional de Jóvenes Intérpretes “Ciudad de Cuenca”, el 1er Premio en el Concours International Accordéon-nous de Mons (Bélgica), el 2º Premio en el 66º Trophée Mondial de l’Accordéon y el 1º Premio en el XXXIX Certamen Guipuzcoano de Acordeón de Arrasate, en la categoría Senior, entre otros. Fue una etapa intensa, llena de preparación y viajes, pero también de aprendizaje.

Otro de los momentos más significativos fue mi debut en el Auditorio Nacional de Madrid, con 16 años, estrenando el “Concierto Indálico” de Alejandro Vivas Puig, una obra compuesta especialmente para mí. Lo interpreté como solista junto a la Orquesta Metropolitana de Madrid, bajo la dirección de Silvia Sanz y fue, sin duda, un sueño hecho realidad. Sentir esa conexión con la orquesta, con el público, y con la obra nueva que estaba naciendo en ese momento, fue una experiencia profundamente transformadora.

Más adelante, he continuado colaborando como solista con otras agrupaciones, como la Orquesta Sinfónica de Castilla y León, La Partytura Consort, la Iberian Sinfonietta, la Joven Orquesta Sinfónica de Salamanca, o la Joven Orquesta Sinfónica de Granada, entre otras. En ese camino, he tenido la suerte de trabajar con directores de gran prestigio, como Ramón Torrelledó, Vicent Pelechano, Salvador Vázquez, Álvaro Lozano, Edmon Levon y Juan Paulo Gómez, cuyas direcciones han enriquecido enormemente mi visión interpretativa.

En paralelo a mi formación, también inicié un proyecto muy especial junto a mi hermana Cristina: el Dúo Cubas Hondal, con el que comenzamos a ofrecer conciertos, compartiendo escenario por diferentes pueblos de España. Todo comenzó a raíz de que, dos años antes que yo, ella ganase también el concurso Intercentros Melómano. Como parte del premio, realizó una gira de conciertos por distintas localidades y, al ver que en muchos lugares no había piano para acompañarla, decidimos preparar repertorio juntas para poder actuar en formato de dúo. Fruto de ese camino compartido, en 2017 publicamos nuestro primer CD titulado “Vínculos”, un trabajo que recogía no solo nuestra complicidad musical, sino también el lazo familiar que nos une y que ha sido el motor de nuestro recorrido desde los inicios en la música. Entre nuestras experiencias más especiales, tuvimos la oportunidad de tocar en la Embajada Española en Estambul.

Si tuviese que decir un punto de inflexión durante esos años fue el Primer Premio del Certamen Nacional Intercentros Melómano. Ese reconocimiento marcó un antes y un después: gracias a él, comencé a realizar giras de conciertos por toda España, actuando en salas de numerosas ciudades. Fue una oportunidad maravillosa no solo para seguir creciendo como intérprete, sino también para acercar el acordeón a públicos que, en muchos casos, nunca lo habían escuchado en un contexto clásico. Poder llevar este instrumento a tantos rincones y mostrar todo lo que es capaz de expresar fue una de las experiencias más gratificantes de mi trayectoria.

Finalicé mis estudios profesionales en el Conservatorio Jesús de Monasterio de Santander, donde completé las especialidades de acordeón y piano. Haber cursado ambos instrumentos me dio una perspectiva musical mucho más amplia, y me ayudó para desarrollar una escucha más profunda y una forma distinta de abordar el repertorio.

El año 2019 fue también clave para mí: comencé mis estudios superiores en Musikene, el Centro Superior de Música del País Vasco, donde tuve el privilegio de formarme con Iñaki Alberdi, una figura clave en el mundo del acordeón contemporáneo. Ese mismo año, participé como finalista en el concurso de televisión “Prodigios” de RTVE, una experiencia completamente distinta a todo lo que había vivido hasta entonces. Fue un reto enfrentarme a un formato televisivo, con cámaras, y tiempos muy distintos a los del escenario clásico, pero también fue una oportunidad única para mostrar el acordeón a un público masivo y dar visibilidad al instrumento en un contexto poco habitual.

Durante los años que estudié con Iñaki, experimenté un gran crecimiento técnico y artístico. Su enfoque riguroso y profundo



me ayudó a ampliar mi repertorio, a explorar nuevas estéticas y a prepararme para afrontar con solidez mayores retos musicales. Durante ese periodo, también tuve la oportunidad de ofrecer un recital a solo en el prestigioso festival La Quincena Musical de Donostia, una experiencia destacable en mi recorrido profesional.

## **“En el año 2021 gané el 1<sup>er</sup> Premio en la 99<sup>a</sup> edición del concurso Juventudes Musicales de España”**

En el año 2021 gané el 1<sup>er</sup> Premio en la 99<sup>a</sup> edición del concurso Juventudes Musicales de España, un reconocimiento que supuso un nuevo impulso en mi camino. A raíz de este premio, volví a realizar giras de conciertos por España, esta vez pasando por algunos de los auditorios más importantes del territorio nacional, como la Fundación Juan March de Madrid o el Palau de la Música de Barcelona. Otra de las oportunidades que me brindó este concurso fue la colaboración con el compositor residente de esa edición, Tomás Ocaña.

Tuve la suerte de trabajar con él durante una semana en las proximidades de la Fundación Antonio y Cinia (León), donde estuvimos trabajando en conjunto en su nueva obra para acordeón solo, escrita especialmente para mí. Fue un proceso muy enriquecedor en el que trabajamos juntos en la pieza desde su creación, y tuve el privilegio de estrenarla en esa misma fundación e incluirla después en el programa de mi gira por España, que comenzó en 2022.

A la par de estas giras, comencé también un nuevo proyecto en dúo, esta vez junto a mi compañera de acordeón Elisa Ruiz. Juntas formamos el Dúo Éire, con el que trabajamos intensamente hasta obtener el Primer Premio en el “V Concurso de Interpretación para Estudios de Acordeón Aris del Puerto” y en el “XIII Concurso de Música de Cámara de la Ciudad de Ávila”. Este último reconocimiento nos abrió nuevas puertas y nos permitió realizar una gira de conciertos por distintos puntos del país durante la temporada 2024-2025.

Al finalizar mis estudios superiores de acordeón en Musikene en el año 2023, decidí continuar mi formación durante dos años más en Viena, completando el máster en junio de 2025 con el profesor Grzegorz Stopa en “Musik und Kunst Privatuniversität der Stadt Wien”. Durante esa etapa llegaron nuevos reconocimientos: fui galardonada con el 1<sup>er</sup> Premio y el Premio Platino como ganadora absoluta del concurso “Classicalia”, así como con el 1<sup>er</sup> Premio en “BTHVN Wien Competition”, además de haber ofrecido recitales en el Musikverein y Konzerthaus de Viena.

A lo largo de mi carrera, también he tenido la oportunidad de actuar en destacados espacios y festivales como el Palacio de Festivales de Santander, el Festival FIAPMSE de Granada, la Fundación Botín y el Festival Internacional de Panticosa, entre otros.

**“En Tianjin, China, obtuve el 2º premio en la categoría internacional del 6.º Festival Internacional de Acordeón de Tianjin (China) y 9.ª Exposición Nacional de Acordeón Copa Yingchun 2025”**

Recientemente he tenido la oportunidad de viajar a Tianjin, China, considerada la cuna del acordeón en el país, donde he ofrecido varios conciertos como parte de festivales de gran prestigio y reconocimiento internacional. En esta ciudad he obtenido el 2º premio en la categoría internacional del 6.º Festival Internacional de Acordeón de Tianjin (China) y 9.ª Exposición Nacional de Acordeón “Copa Yingchun” 2025.

Mi objetivo para los próximos años es seguir dando a conocer el acordeón en todos sus ámbitos, contribuyendo así al crecimiento de la música clásica, e impulsando este instrumento tan versátil entre todo tipo de público.



# Juan Cubillas Bolado

Músico

## TESTIMONIO

### La música como destino

Nací en Santander, el 20 de enero de 2004, en el seno de una familia de músicos. Mi madre, Paula Bolado, es violinista y profesora de violín en el Conservatorio Jesús de Monasterio, en Santander. Mi padre, David Cubillas, es violonchelista y fue profesor de música en el IES Las Llamas, también en Santander. Sería ese mismo año cuando a mi padre le ofrecerían el cargo de director en el nuevo Conservatorio de Torrelavega, que fue fundado en abril de 2004.

Cuando nací, mi hermano Marco ya tenía tres años y, por casualidades de la vida, nací el mismo día que él. Cinco años después,

nacería mi hermano pequeño, Mateo, y un año después, con seis años, es cuando yo empezaría a tocar el oboe. A los siete, entré en el Conservatorio Profesional Jesús de Monasterio, donde descubrí algo nuevo en mi vida que más tarde la cambiaría para siempre: la música.

Antes de continuar, tengo que mencionar alguien que fue decisivamente importante en mi formación como persona: mi bisabuela. Durante toda mi vida fui criado en parte por mis padres y en otra muy importante por mi bisabuela Pilar. Siempre que salía del colegio iba a su casa a pasar allí la tarde. Echaba la siesta en su regazo, veíamos la tele y más tarde estudiábamos juntos, leímos poesía y novela. Incluso leí con ella la Biblia. Gracias a mi bisabuela aprendí valores, y estudié y memoricé parte de la obra de grandes personajes de la literatura española como Machado, Lorca, Bécquer, Quevedo o de Miguel Hernández.

Otra gran aportación que tuve desde bien pequeño fue que mis padres me apuntasen a un grupo scout, el grupo VIVAK Santa Lucía, al cual mi hermano Marco ya pertenecía desde hacía un tiempo. Allí hice grandes amigos, aprendí valores y principios (sobre todo basados en el escultismo o movimiento scout) que aún hoy calan en mi persona.

En aquella época yo iba al colegio y al conservatorio como una obligación más, como algo cotidiano que hacía todas las semanas y de lo que me libraba los fines de semana (cuando iba a los scouts). No era consciente de que algún día podía llegar a vivir de la música. A medida que crecí, empecé a darme cuenta de que cada vez me gustaba más. No estaba seguro de si era tocar el oboe, pero cada vez sentía más ganas de ir al conservatorio. Cogí mucho aprecio a las clases teóricas como lenguaje musical y armonía. Sentía que cuando hacía ejercicios armónicos o de lenguaje musical jugaba a una especie de sudoku, y desde bien pequeño me estimulaba este tipo de ejercicios (quizá más que tocar mi instrumento).

A mis diez años, nació mi hermana Violeta, cuarta hija de mi núcleo familiar, y la más esperada, ya que es la única niña que mis padres han tenido. Por aquel entonces, tenía yo 10 años, y poco más tarde empecé a pasar por una dura época de mi vida. Más o menos con 12 años empecé a sufrir acoso escolar en mi colegio, lo cual se juntó con típicas dudas existenciales y preocupaciones propias de la pubertad y la adolescencia, lo que derivó en una época muy triste en mi vida, llena de complejos y dudas. Sobre el acoso que recibía por parte de algunos compañeros, nunca le conté a nadie nada de lo que me pasaba hasta años después, cuando dejé el colegio y entré en el instituto.

Curiosamente fue en esta época en la que empecé a componer, al principio puras variaciones melódicas sobre temas que escuchaba



a mi alrededor, en videojuegos, películas o mi propio repertorio de oboe, aunque no las escribía. Pero de alguna manera, me refugiaba en ellas y ponía todo mi sentimiento cuando las tocaba al piano. Tal fue mi afición a este instrumento, que consideré estudiar el grado profesional, así que hice las pruebas y entré en el Conservatorio de Torrelavega, en el año 2019. También en ese año falleció mi bisabuela, lo que contribuyó a que esta fuera la época más dura de mi vida.

Cuando llegó la pandemia, mi vida cambió bastante. Al contrario que para otras personas, para mí fue algo reconfortante, ya que, pese a que por ese entonces ya no sufría acoso en el colegio, no tenía que ir, y quedarme encerrado en casa, en el calor de mi hogar, me hizo darme cuenta lo importante que era mi familia en mi vida, y que si había alguien en quien podía confiar eran mis padres y hermanos. Cuando terminó la pandemia empecé a hacer más amigos y a dejar atrás a otros. Me sentía mejor conmigo mismo. Sin embargo, no estaba del todo bien, ya que comencé a sufrir varios episodios de ansiedad y tristeza, por lo que, después de años de complejos, dudas y miedos, me lancé a pedirles a mis padres ir al psicólogo, a lo que accedieron. En verano de 2022 tuve varias sesiones de terapia que me ayudaron a calmar mi ansiedad y encontrarme mejor psicológicamente. Ese mismo verano, entré en el Conservatorio Superior de Música del País Vasco, Musikene, dejando atrás el oboe y centrándome en lo que de verdad me llenaba y me satisfacía en la vida, la composición.

**“Después de mirar atrás y recopilar todo mi pasado en unas pocas palabras, puedo decir con orgullo que he encontrado mi profesión, mi vocación y mi vida en la música”**

Recapitulando con mis estudios, continué estudiando oboe y piano después de la pandemia, además de empezar el bachillerato. En este momento ya había escrito alguna que otra obra pequeña para piano y un poema sinfónico titulado *Ulises*, que ganó un premio y fue estrenado en 2021, mismo año que terminé el profesional de oboe.

Fue en este momento cuando decidí que no quería dedicarme a mi instrumento como mi hermano mayor, sino que quería estudiar Composición y continuar escribiendo música. Con 17 años empecé a dar clases de análisis con la compositora y profesora Esperanza Zubieta, quien reforzó notablemente mi educación teórico-musical y con quien preparé las pruebas a Musikene durante todo el curso.

En verano de 2022, con 18 años, entré en el Superior de Composición en Musikene y, además, continué con los estudios de Piano en el Conservatorio Profesional Francisco Escudero, también en San

Sebastián. Durante esta época que aún sigo viviendo a mis 21 años, he compuesto cantidad de obras para trío, piano solo, cuarteto de cuerda (obra con la que gané el III Concurso de Composición Teatro de la Zarzuela), violonchelo solo, entre otras.

Actualmente, estoy muy interesado como compositor en el folclore cántabro, habiendo realizado un trabajo de campo sobre el tema, y otro acerca de la obra de Miguel Ángel Samperio, compositor por el que siento gran admiración, en parte impregnada por Esperanza Zubieta, quien fue su alumna.

Después de mirar atrás y recopilar todo mi pasado en unas pocas palabras, puedo decir con orgullo que he encontrado mi profesión, mi vocación y mi vida en la música, la cual llevo dentro de mi corazón desde incluso antes de nacer, y siempre ha estado ahí en los momentos más oscuros de mi vida para aportar luz.



# Laura de la Mora

Física, entrenadora de piragüismo y cantante

## TESTIMONIO

### Entre notas, fórmulas y brazadas

Me llamo Laura de la Mora, tengo 24 años y me acabo de graduar del Grado en Física en la Universidad de Cantabria. Soy una persona curiosa, activa y apasionada, a la que le encanta aprender y crecer en distintos ámbitos. Siempre he sentido la necesidad de explorar tanto mi faceta creativa como la intelectual y la deportiva. Esta mezcla de inquietudes me ha llevado a desarrollar un camino lleno de retos, pero también de grandes satisfacciones. Por eso aquí os cuento mi historia.

La música, el deporte y un grado universitario. Compaginar todo eso a la vez puede llegar a ser difícil, pero si es lo que de verdad te gusta, siempre es posible.

Desde muy pequeña la música siempre ha estado presente en mi vida. Empecé cantando con mi madre, casi como un juego, y pronto descubrí que esa afición se convertiría en una pasión. Durante la etapa escolar tuve la oportunidad de tomar clases de guitarra, canto y piano con diferentes profesores, y así fui encontrando mi voz y mi forma de expresarme. Durante el bachillerato, la música se convirtió en una compañera constante, un espacio de libertad que me equilibraba frente a las exigencias académicas.

Cuando llegué a la universidad, ese vínculo se amplió al mundo coral. Descubrí que cantar en coro no es solo una práctica artística, sino también un trabajo en equipo en el que cada voz aporta un matiz esencial. Allí aprendí a escuchar de verdad: a los demás, a mí misma y al conjunto. El canto coral me enseñó paciencia, disciplina y el valor de lo colectivo, virtudes que poco a poco se reflejaban también en mis estudios. En paralelo, empecé a componer canciones en mis ratos libres. Escribir música me ha dado un espacio íntimo donde poner palabras y melodías a lo que a veces no sé expresar de otra manera.

Además, desde hace tres años asisto a clases de cine musical, un espacio que me ha abierto la puerta a un género que combina interpretación, canto y puesta en escena. Esta experiencia me ha permitido crecer como artista, no solo en lo vocal, sino también en lo expresivo, aprendiendo a transmitir a través del cuerpo y de la emoción de un personaje. Ha sido un complemento perfecto a mi formación coral y a mi desarrollo personal dentro de la música.

**“Mientras la música me ha enseñado a sentir y a crear, la Física me ha mostrado cómo analizar y estructurar el pensamiento”**

Al mismo tiempo, decidí estudiar el grado en Física. La elección no fue casual: siempre me ha fascinado comprender cómo funciona el mundo, ir más allá de lo evidente y descubrir las leyes invisibles que rigen la naturaleza. La Física me ha exigido esfuerzo, constancia y una forma de pensar muy rigurosa, distinta de la creatividad música, pero al mismo tiempo complementaria. Mientras la música me ha enseñado a sentir y a crear, la Física me ha mostrado cómo analizar y estructurar el pensamiento.

Esa convivencia entre arte y ciencia no siempre ha sido fácil. A menudo he tenido que organizarme al milímetro para poder asistir a ensayos, estudiar para exámenes y mantener un equilibrio personal.

Sin embargo, lejos de ser una carga ha sido un aprendizaje vital: entendí que la música y la Física no son mundos opuestos, sino diferentes formas de aproximarse a la realidad. Una desde la emoción y otra desde la razón, pero ambas con la misma capacidad de despertar asombro.

El deporte, especialmente el piragüismo, ha completado este viaje. Entre clases, ensayos y horas de estudio, el entrenamiento me daba la oportunidad de desconectar y, a la vez, de retarme a mí misma. Obtener la titulación de técnico deportivo en piragüismo de aguas tranquilas mientras cursaba la carrera fue un desafío, pero también una muestra de que con disciplina y pasión es posible construir un camino plural y enriquecedor.

**“La verdadera riqueza está en no renunciar a ninguna de mis pasiones”**

En todo este recorrido, mi red de apoyo ha sido fundamental. Mi familia y mis amigos siempre han estado ahí, acompañándome en los momentos de esfuerzo y celebrando conmigo cada logro. Mi madre fue quien me introdujo en el mundo de la música, y desde entonces ha sido un pilar esencial en mi formación y motivación. En general, todos los miembros de mi familia me han acompañado en cada actuación, han estado en el público animándome y emocionándose conmigo, y también me han llevado a ensayos cuando lo he necesitado. Además, me han apoyado tanto académicamente, animándome a seguir en los momentos de cansancio, como económicaamente, facilitándome poder seguir formándome en lo que me apasiona. Mis amigos, por su parte, han sabido darme ánimo y equilibrio, recordándome la importancia de disfrutar también del camino. Sin ellos, muchas de las metas que he alcanzado habrían sido mucho más difíciles de lograr.

Mirando atrás, me doy cuenta que he vivido en constante equilibrio entre notas, fórmulas y brazadas. Y, aunque no ha sido fácil, he descubierto que la verdadera riqueza está en no renunciar a ninguna de mis pasiones



# María José Freire Padilla

Mentora del Programa de Mentoría Social de la Universidad de Cantabria

## TESTIMONIO

### Quiero más, merezco más... lo tengo todo

No es una conclusión, es mi punto de partida. La brújula que marca mi norte.

Desde pequeña observaba el comportamiento de todo aquel que me rodeaba y muchas veces no entendía, pero de alguna manera, parecía no encajar, hablaba, pero no me sentía escuchada... el mundo corría, mientras que yo anotaba cada gesto, cada paso, cada mirada.

Las palabras fueron mis primeras aliadas, pero también me abrazaba a los silencios, los símbolos y colores que no se pintaban; amante de la escritura creativa, la poesía y los mandalas... le traté de dar muchas pinceladas a la vida mientras recorría el camino de una adolescente frustrada.

En principio quería ser música... proveniente de una familia de artistas, me apasionó el piano, sin embargo, empecé con la guitarra clásica, instrumento que afortunadamente fue obsequio de mis padres, que, ahora recordando... vieron tanto mis ganas, que no tuvieron más remedio que comprarla.

Siempre creí que la vida tiene su propia banda sonora y en esta etapa de mi vida me acompañó la música del compositor Dustin O'Halloran (ganador del género nostalgia)

**“Siempre creyó que la vida tiene su propia banda sonora”**

Atravesé la secundaria en diferentes centros académicos, culminando en un colegio estrictamente militar, contradictoriamente siendo oponente a su rígida forma de ver la vida humana, quería llegar a los cargos más altos; más adelante me presenté para aplicar como oficial de la milicia, sin embargo, no se dio. (ahora miro atrás y digo... qué dicha)

Mientras continuaba mirando el horizonte, reconocí en mí un potencial sanador, quise ser psicóloga, se me daba muy bien el escucha activa y la comunicación asertiva por muy soberbia que parecía. Postulé, pero ese año no se abrieron las plazas para la carrera... nada... a ver que otra habilidad identificaba...

Cada “no” me obligaba a buscar un nuevo “sí”. Me termino matriculando en la carrera de Comunicación Social de la Universidad Politécnica Salesiana de Ecuador y culmino con éxito una mención en Producción Audiovisual, destacando con varios cortometrajes y escritos de mi autoría.

Y fue ahí, en el cruce de la comunicación y formación donde todo cobró sentido. Actuación, enfermería, nivelación universitaria... me maravilló el poder de guiar a otros. Vi a jóvenes recién salidos del colegio, tan perdidos como lo estuve yo, y me reconocí en sus miradas. Reconocí mi verdadera pasión... el acompañamiento y formación de las personas.

Esa pasión, me llevó a realizar un viaje de varios años que me obsesionó. Pasé de agente comercial a directora de Comunicación, y de ahí a levantar desde cero un instituto en otra provincia como Gerente de Proyecto.

Le puse paredes, ventanas y, sobre todo, un suelo firme para que aterrizaran los sueños de quienes no podían costearse una carrera. Fue un trabajo que me consumió y me dio vida al mismo tiempo.

Cuando sentí que mi ciclo allí había terminado, me retiré, y esta vez en mi vida sonaba “Viva la Vida” de Coldplay.

Un himno de mi revolución personal.

Ahora reconozco que mi trayectoria fue más que divina (por supuesto, no me olvido de los altibajos).

Por el momento sigo conociendo más de mí misma e intento no fallar a quienes prometí devolver la ayuda que me fue brindada en su momento.

Esta nueva etapa va acompañada con un mantra “Cómo lo pedí” de Bomba Estéreo... que, de hecho, es canción, pero vaya que sí lo pedí...

Hace poco decidí salir del país, y, bueno... era algo que quería hacer hace mucho tiempo atrás, pero me tomó unos cuantos años reconocer que nada me era imposible... continúo trabajando con jóvenes, personas increíbles, con sueños y metas como la gran mayoría... Hacen que vuelva a mí; además de ser una noble tarea, se ha convertido en parte de mi misión de vida... seguro me enseñan mucho más de lo que yo pueda.

... Regresando a cuando quise presentarme, debo decir que no puedo ver más que oportunidades de aquí en adelante, puesto que la vida irremediablemente decidió que naciera de alguna forma lo más afortunadamente posible... y aquí sigo, tratando de dar lo mejor mientras mi respiración me diga lo contrario...

Soy María José Freire Padilla, tengo 30 años y no me las sé todas... pero el camino recorrido me ha revelado mi responsabilidad con el mundo y si aquí me encuentro, no es un hecho mágico, más bien predilecto... así que vamos a por ello.



# Daniela García Ocejo

Maestra de Educación Primaria, Graduada en Integración Social y Voluntaria en la Fundación Vicente Ferrer

## TESTIMONIO

### Alas para volar

Hola, me llamo Daniela, tengo 29 años y soy de Ampuero. Esta es la presentación más sencilla que puedo hacer, porque la realidad de quién soy es tan compleja que no sé exactamente por dónde empezar.

Nací el 3 de abril de 1996 en Santander, con labio leporino y paladar hendido. Cosa que mi madre no esperaba, pero que afrontó con la mayor de las valentías. Crecí siendo una niña muy amada y en una familia que siempre me motivaba a crecer, a ser un poco mejor cada día y a soñar. Y lo he hecho, y siempre a lo grande, porque el mundo es de los que sueñan.

Mis padres, como otros cualquiera, siempre han tomado las decisiones que creían mejor para sus hijos (tengo un hermano, cinco años menor que yo) y así fue como crecimos entre Limpias y Ampuero. Entre mi casa, un colegio de padres paúles y la casa de la chica que nos cuidaba de pequeños. Y siempre, siempre, estaré agradecida por todo ello.

Bajo la mirada atenta de todas las figuras adultas que me rodeaban, fui creciendo y entendiendo el mundo. Pero también crecí y maduré, sin mucho comprender, cómo el mundo puede ser un lugar triste y cruel.

Con 12 años, me detectaron una escoliosis que me obligó a llevar un corsé durante casi toda la secundaria. Y eso, acompañado del labio leporino y mis aparatos de la boca, se convirtió en un cóctel molotov para algunas personas.

El bullying o acoso escolar estuvo presente en mi infancia y adolescencia y tuvo consecuencias en mis años posteriores de formación y relaciones. Cuando salí del colegio y empecé el instituto, era una pequeña crisálida, escondida, oculta al mundo. Solo quería ser invisible.

Llegó la universidad, y seguía siendo la misma crisálida (el instituto no fue un camino de rosas), hasta que, en mi último año del grado, fui de intercambio a Santiago (Chile) y esa crisálida empezó a abrirse.

Era una fantasía pensar en irme un cuatrimestre a Chile, a pesar de eso, todo eran miedos e inseguridades. ¿Seré capaz de relacionarme? ¿Haré amigos? ¿La universidad irá bien? Estudié, hice amigos, viajé mucho, viví el estallido social de Piñera, y entendí que solo el pueblo salva al pueblo.

Volví de Chile, me gradué sin graduación por el COVID y me convertí por fin en maestra de Educación Primaria. Profesión que decidí escoger porque tuve grandes referentes a los que siempre querré y recordaré.

***La educación es la llave que abre todas las puertas: las del trabajo, pero también las de la vida, las de la amistad y las del amor.***

La educación es la llave que abre todas las puertas: las del trabajo, pero también las de la vida, las de la amistad y las del amor. Esta reflexión me llevó a tomar otra decisión y así fue como empecé a estudiar el Ciclo Formativo de Grado Superior de Integración Social y como volví al instituto unos años más tarde. Esta vez, como una Daniela más fuerte.

Disfruté y aprendí mucho durante esos dos años. Y al acabar, ya no me sentía como la crisálida de Bachillerato, me había convertido en una pequeña mariposa.

En ese momento, empecé a volar, fuerte y segura.

Desde entonces, he tenido la posibilidad de trabajar en lugares como Irlanda, India o Italia. Todos ellos, me han enseñado mucho, me han ayudado a crecer y a valorar cada pequeña cosa que, por insignificante que parezca, es mucho más de lo que otros tienen.

Actualmente, sigo buscando mi camino, tratando de entender que todo lo que ocurre en la vida es una experiencia de aprendizaje más. Se trata de saber movernos, de tomar decisiones que nos ayuden a hacer de este mundo un lugar mejor para todos.

Que nuestros valores sean nuestro motor y que nuestro corazón acompañe a otros.



# Florencia Sofía Gómez

Investigadora en la Universidad de Cantabria

## TESTIMONIO

### Plenitud

Vengo de una familia que emigró de Argentina a España y eso siempre ha marcado el propósito e intencionalidad de mi vida. Desde varias generaciones, mi familia ha sido humilde, por lo que el mantra “tienes que aprovechar las oportunidades” es una parte de mí. Mis padres han sido el ejemplo de que con mucho esfuerzo y sacrificio una puede conseguir lo que se proponga, y mi hermano el que me ha enseñado a poner la vara aún más alta.

Desde niña fui muy curiosa con mi entorno. Naturalmente tenía a la expresión artística

en todos sus formatos: pintura, baile, escritura... pero convivía con un hermano cuya motivación en la vida era ser “inventor” y por eso creo que no es casualidad que me dedique a la ciencia.

### **“Tienes que aprovechar las oportunidades”**

Me gradué del Bachiller Tecnológico con Matrícula de Honor. Ese mismo año fui finalista de la Olimpiada de Filosofía. Cursé la carrera de Ingeniería Industrial, donde por primera vez tuve que esforzarme al máximo. Terminé un año más tarde, pero con el premio al mejor Trabajo de Fin de Grado y el de Economía Circular. Así es como se me propuso continuar en la Universidad como investigadora una vez concluido el Máster habilitante.

Nunca pensé que me dedicaría a esto, pero viéndolo en retrospectiva entiendo que curiosidad, creatividad y ciencia se mezclan de manera muy orgánica en esta profesión.

El perfeccionismo y autoexigencia me llevaron a obtener reconocimientos desde pequeña, pero también una buena dosis de frustración y al final entendí que lo importante no es buscar sobresalir, sino vivir con “plenitud”.

### **“El perfeccionismo y autoexigencia me llevaron a obtener reconocimientos desde pequeña, pero también una buena dosis de frustración”**

Plenitud es la palabra que utilizo para describir el estado de apreciación de cada uno de los detalles de la vida: la sensación de crear algo trascendente, disfrutar de la compañía de una persona a la que quieres, poner toda tu pasión al animar a tu equipo de fútbol favorito, encontrar en un personaje histórico un modelo a seguir e infinidad de matices inconexos que hacen que la vida tenga sentido. Una preciosa paradoja ¿verdad?

### **“Pienso que no hay nada como poner la mejor versión de una misma en lo que hace”**

Pienso que no hay nada como poner la mejor versión de una misma en lo que hace, al final el resultado no siempre depende de nosotras. Para mí el éxito es el conjunto de los infravalorados conceptos de: ser feliz, superarse, encontrar tu lugar... Cada uno de ellos conlleva experimentar el antagónico, pero es necesario para valorar el primero.



## *“El altruismo puede cambiar la vida de la gente”*

Todavía me queda mucho por aprender y creo que esa sensación no se va a ir nunca, pero hay una lección que quisiera compartir: El altruismo puede cambiar la vida de la gente. Por eso quiero hacer honor a algunas personas que han contribuido en la mía de una forma inmensurable: Mani y María Jesús, Pili, Avelino, Patricia y Richard Feynman.



## Elena Gómez

Ilustradora y diseñadora gráfica

### TESTIMONIO

**“Uno de los momentos más emocionantes para mí fue cuando Netflix adquirió algunas de mis ilustraciones“**

¡Hola! Soy Elena Gómez, y quiero compartir con vosotros cómo empecé en el mundo de la ilustración.

En realidad, siempre me gustó dibujar y por eso me decidí a hacer la carrera de diseño gráfico. En seguida me di cuenta que había acertado plenamente, aunque todavía no había encontrado el mundo de la ilustración. Fue durante mi experiencia de Erasmus, donde, al tener bastante tiempo libre algunos días, comencé a crear ilustraciones sobre algunos personajes famosos y otros no tanto. Un día, la influencer Paula Gonu compartió una de mis ilustraciones en su cuenta de Instagram, lo que provocó un aumento significativo de seguidores y numerosas solicitudes para encargos personalizados. Ya empecé allí con bodas, comuniones, regalos para parejas, San Valentín, entre otros. Así fue como di mis primeros pasos.

Meses después, como fan de Operación Triunfo, empecé a realizar ilustraciones por pura pasión por el programa. Para mi sorpresa, me contrataron para diseñar algunas de las camisetas que se lucieron en las galas de OT y más tarde en otros programas de televisión como “Tu Cara me suena” o “Mi década favorita”. Además, Roberto Leal me contactó para crear una ilustración junto a Anne Igartiburu para las campanadas. Uno de los momentos más emocionantes para mí fue cuando Netflix adquirió algunas de mis ilustraciones de “La Casa de Papel” y las compartió en sus redes sociales.

Estos proyectos impulsaron aún más mi carrera, permitiéndome colaborar con Penguin Random House en la creación del libro “Jugando con Abby”, que ya va por la quinta edición, y su secuela. Hoy en día mi trabajo en libros no solo se limita a la ilustración sino también al proceso de maquetación. Ciertamente, nunca sabes qué vas a hacer en el futuro. Recuerdo que cuando estudiaba, la ilustración era de esas asignaturas que pensaba que no utilizaría nunca.

Paralelamente, inicié mi canal de YouTube, donde todavía hoy enseño a dibujar y que sigue siendo una parte importante de mi vida profesional. También tuve una breve experiencia en Twitch, que me enseñó mucho sobre la edición de vídeos.

Actualmente trabajo en Bluecell, una empresa de marketing y comunicación. Aquí combino mi experiencia en vídeo, diseño, ilustración y, recientemente, en 3D, una disciplina que me apasiona. También he trabajado con empresas como Tinder y Wetaka.

Este recorrido ha sido una mezcla de pasión, aprendizaje y oportunidades inesperadas que me han llevado a donde estoy hoy. El diseño es una disciplina que trata de dar soluciones no sólo de poner las cosas bonitas. Cuando trabajo siempre pienso en lo que quieren los demás. Esto me obliga algunas veces a prescindir de mis gustos personales, pero es una satisfacción ver a los demás agradecidos y felices.



# María José Gutiérrez Díaz

Jugadora del Racing Femenino

## TESTIMONIO

**“Y lo mejor de todo, es que esto no ha hecho más que empezar”**

**“Mis inicios, por sorpresa”**

Desde muy pequeña, el fútbol fue mi gran pasión. En mi pueblo, San Vicente de León, mi padre jugaba conmigo colocándose al final de una cuesta para evitar que el balón rodara. Más adelante, al salir del instituto, bajaba cada día a las 17:00 a la pista cercana a casa,

cruzando la Plaza Mauro Muriedas en Nueva Ciudad (Torrelavega), con mi balón bajo el brazo. Pasaba allí las tardes, jugando con cualquier niño o niña que estuviera. Siempre me trataron muy bien y, muchas veces, me elegían para formar parte de los equipos en las pachangas. Cuando mi reloj rosa marcaba las 21:00, sabía que era hora de volver a casa, como me recordaba mi madre.

Aunque me encantaba jugar, mi madre no quería apuntarme a un equipo: ya practicaba natación, danzas regionales y ping-pong, y le parecía que el fútbol era algo agresivo, más propio de niños. Yo tampoco se lo pedí, porque, sin haber pertenecido nunca a un equipo, me sentía feliz jugando al fútbol en la calle a todas horas.

Todo cambió un día de septiembre, mientras jugaba en la plaza de Tanos, junto a una niña que ya conocía y que formaba parte del C.D. Tropezón. Su madre, amiga de la mía, nos invitó a ver a su hija entrenar. Al llegar al campo, fue ella quien me ofreció unas botas y me animó a probar con el Benjamín B. Mi madre, sorprendida y emocionada, me vio salir con la equipación puesta y una enorme sonrisa.

Con 9 años y unos meses, comencé a entrenar y jugué mis primeros partidos con el Tropezón. La experiencia fue inmejorable, tanto con mis compañeros, que me acogieron muy bien, como con el resto de familias. Me colocaron como extremo izquierdo, al ver que era zurda, y me prestaron una camiseta con el número 9, que desde entonces se convirtió en mi favorito.

**“Ocurrió apenas dos años después del fallecimiento de mi padre, quien seguramente se habría emocionado profundamente al verme cumplir el sueño de jugar al fútbol y hacerlo con tanta felicidad”**

Esto ocurrió apenas dos años después del fallecimiento de mi padre, quien seguramente se habría emocionado profundamente al verme cumplir el sueño de jugar al fútbol y hacerlo con tanta felicidad. Estoy convencida de que le habría hecho una enorme ilusión verme con aquellas botas puestas, disfrutando tanto del fútbol.

**“Aunque lo que vendría a partir de aquí, era para mí impensable, no olvidaría jamás lo anterior”**

Tras aquella primera y única temporada en el C.D. Tropezón, en la que marqué 31 goles y aprendí aspectos técnicos y tácticos totalmente nuevos para mí, llegó un giro inesperado en mi camino futbolístico. Durante el acto de presentación de los equipos del club para la nueva temporada, mientras posaba para la foto con quienes creía que serían

mis compañeros un año más, el presidente del Tropezón se acercó a mi madre y a mí con una noticia sorprendente: "Munitis" estaba interesado en que me uniera al "Reocín Racing", el club femenino de referencia en Cantabria por aquel entonces. La propuesta implicaba trasladarse hasta Santander para entrenar, algo que inicialmente preocupó a mi madre, ya que no resultaba fácil organizar los horarios y desplazamientos necesarios.

Sin embargo, el propio Munitis llegó a ofrecerse para encargarse de los traslados si ella no podía hacerlo. Finalmente, tras asistir a una sesión de prueba con otras niñas, recibí el "sí" por parte del club, y mi madre comenzó a llevarme a cada entrenamiento y partido, encontrando además en los demás padres un entorno acogedor. Saber que ella disfrutaba del ambiente tanto como yo, me hacía sentir aún más feliz por el esfuerzo que hacía por mí.

Durante mis años en el Reocín Racing, en categorías alevín e infantil, conté con entrenadores que dejaron una huella imborrable en mí. Aquellas etapas fueron clave para mejorar mis cualidades y seguir creciendo en el conocimiento del juego. Ya con 14 años y tras haber competido en temporadas anteriores con la Selección Cántabra en campeonatos de España celebrados anteriormente en Canarias, Cataluña, Madrid..., llegó otro momento inolvidable. En uno de los sectores, esta vez especial al ser celebrado en Bezana (Cantabria), logramos quedar campeonas de ese sector y realizar una gran actuación.

### **"Mi debut oficial con la selección llegó con 14 años"**

Lo que no sabía es que, tras ese torneo, recibiría una de las noticias más emocionantes de mi vida: la convocatoria con la Selección Española Sub-16 para una jornada de entrenamientos de tres días en Las Rozas (Madrid). La noticia me llegó por Navidad y, aunque al principio no podía creerlo, era cierto. Otro sueño que se hacía realidad.

### **"Del sueño cumplido, al mayor reto"**

Tras aquellas primeras jornadas con la Selección Española Sub-16, comencé a compartir entrenamientos con muchas jugadoras de gran nivel. Algunas de ellas acabarían convirtiéndose en habituales dentro de las convocatorias, mientras que otras iban cayendo con el paso del tiempo. Porque si algo aprendí desde el primer momento, es que llegar a esa selección era muy difícil... pero mantenerse lo era aún más. La competencia era enorme y cada concentración reunía a futbolistas de muchísimo talento, lo que hacía que cada oportunidad fuera valiosísima, y me esforzaba al máximo por poder estar ahí.

Mi debut oficial con la selección llegó con 14 años, en un torneo disputado en Inglaterra, donde conseguimos imponernos a todas las selecciones rivales. Fue un torneo especial, el primero con la camiseta nacional en una competición oficial, y un recuerdo que siempre guardaré con cariño.

Mientras tanto, en el Racing, donde ya entrenaba con el primer equipo, logré debutar en liga también con solo 15 años. A pesar de ser la más pequeña del vestuario, me sentía completamente arropada, tanto por mis compañeras como por el cuerpo técnico. Todo iba sobre ruedas: jugaba, aprendía, disfrutaba, y la ilusión era mi compañera diaria.

Aquella temporada terminó con otro gran momento: tras volver a ser convocada con la selección, viajé a Suecia para disputar la Ronda Élite, una fase clasificatoria para el Campeonato de Europa Sub-17 de 2019. Logramos quedar primeras de grupo, clasificándonos para el Europeo que se celebraría en Bulgaria. Y entonces, llegó la noticia que jamás habría imaginado: después de acudir a tres entrenamientos previos con la selección —una prelista de la que saldrían las 21 jugadoras definitivas— me confirmaron que formaría parte del equipo que viajaría a Bulgaria.

Lo supe al aterrizar en Santander, tras regresar de Madrid. Me llamó el Racing, y al mismo tiempo vi la lista publicada en mi móvil. Me temblaban las manos. Era oficial: me marchaba 17 días con la Selección Española Sub-17 para jugar un Campeonato de Europa.

La experiencia fue tan intensa como inolvidable. Entrenábamos a diario, muchas de las veces jugábamos cada tres o cuatro días, y convivíamos durante el día a día. Llegamos hasta semifinales, donde nos enfrentamos a Países Bajos. Nos quedamos a las puertas de alcanzar la final, una derrota dura... pero la vivencia y el camino, fueron absolutamente increíbles. Algo que jamás soñé vivir, y que marcó un antes y un después en mi carrera.

Al volver a Cantabria, solo quedaban unos pocos partidos de liga con el Racing. La temporada llegaba a su fin y con ella, un merecido descanso antes de arrancar con fuerza la siguiente. Pero lo que me esperaba en la pretemporada cambiaría mi historia.

Tras unas semanas de descanso, empecé a preparar con ilusión la nueva temporada. Todo iba bien hasta que, en el último amistoso antes del arranque liguero —un 31 de agosto de 2019, contra el Athletic Club— una entrada en el minuto 12 me dejó fuera del partido. Lo que no sabía es que también me dejaría fuera durante 15 meses.

Las pruebas lo confirmaron: rotura de ligamento cruzado anterior y menisco de la pierna izquierda. Una de las peores noticias que puede recibir cualquier futbolista. Empezaba una recuperación larga y complicada, con altibajos físicos y emocionales.

A mi vuelta, volví con muchas ganas... pero no me sentía igual. Venía de mi mejor momento, y compararme con esa versión anterior solo me generaba frustración. A pesar de que mi rodilla ya no me molestaba, pasé dos temporadas sin encontrarme del todo cómoda, sin lograr recuperar el nivel que había tenido. Sentía que algo se me escapaba.

Hasta que, con el paso del tiempo, todo empezó a cambiar. Llegó el entrenador que tengo hoy, alguien que confió en mí desde el primer momento. Me dio oportunidades, minutos, confianza... y con ello, volví a recuperar sensaciones. Poco a poco, empecé a reencontrarme con mi fútbol.

#### **“Hoy”**

A punto de finalizar esta temporada, puedo decir que me siento feliz. Feliz de pertenecer a este club, de volver a disfrutar dentro del campo y, sobre todo, de seguir teniendo la ambición y las ganas de mejorar cada día. Este deporte, que me ha dado tantas alegrías y aprendizajes —y también golpes duros— sigue siendo mi motor.

**“Este deporte, que me ha dado tantas alegrías y aprendizajes, sigue siendo mi motor”**

Quizá fue ese amor por el fútbol, pero también por el deporte en general, lo que me motivó a seguir formándome una vez terminé bachiller. Decidí estudiar el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD) en la Universidad. Este año finalizo mi cuarto curso y, con ello, podré graduarme, mientras sigo compaginando los estudios con mis entrenamientos y partidos con el Racing.

**“Y lo mejor de todo, es que esto no ha hecho más que empezar”**

Y aunque el camino ha estado lleno de sorpresas, emociones y desafíos, volvería a recorrerlo una y mil veces. Porque todo lo vivido —desde las plazas de mi infancia hasta las grandes competiciones, pasando por lesiones, aprendizajes y personas inolvidables— me ha hecho ser quien soy hoy.



# Sofía Gutiérrez-Tobar

Soprano

## TESTIMONIO

### El canto como destino

Soy plenamente consciente de que aquella niña que cantaba sin descanso durante los largos viajes en coche, interpretando de memoria todas las canciones de La Oreja de Van Gogh, Mecano, Estopa, Juan Perro y cuantos discos sus padres guardaban en el coche, estaría hoy profundamente orgullosa de la persona en la que me he convertido.

Esa misma niña dio sus primeros pasos en la música en la Escuela de Música Alicia Emma, en su pueblo natal, Astillero. Si miro hacia atrás, me resulta curioso cómo, sin ser del todo consciente, la música ya ejercía sobre mí una atracción innegable, aunque tenía claro que no sería a través de un instrumento.

Inicié mis estudios con solfeo, piano y guitarra, pero sin encontrar en ellos mi verdadero camino. Fue entonces cuando descubrí el coro que daría sentido a mi vocación: la Escolanía de Astillero.

Desde los diez años, los sábados se convirtieron en el momento más esperado de la semana. Cantar con mis compañeros durante horas era un placer absoluto. Siempre he disfrutado de la música, pero fue la pasión con la que Jesús Carmona nos transmitía su amor por ella lo que resultó determinante en mi trayectoria. Mi abuela suele decir que él es el auténtico culpable de que hoy me dedique a el canto.

Aun así, en aquel momento no concebía la música como una opción profesional. Destacaba en ciencias, me fascinaba el dibujo técnico y, sin cuestionarlo demasiado, comencé a explorar carreras universitarias. Así fue como terminé estudiando Ingeniería Aeroespacial en la Universidad de León. Disfruté enormemente mi etapa allí, pero a comienzos del segundo año, una inquietud comenzó a crecer en mí. Busqué coros en León con la esperanza de llenar un vacío que cada vez se hacía más evidente y, en ese proceso, comprendí que la música no era solo una afición, era una necesidad. Fue entonces cuando hablé con mi familia.

Para ellos, ajenos al mundo musical, mi decisión fue un shock. Nadie en casa se había dedicado a la música y la incertidumbre de ese camino generó un auténtico drama. Sin embargo, lo que más admiro de mi familia es su capacidad de adaptación. Con el tiempo, pasaron de dudar de mi futuro en la lirica a convertirse en mi mayor apoyo, asistiendo a cada concierto sin importar el repertorio ni el lugar. La presencia de personas como Fernando Díaz, con su conocimiento del mundo lírico, les ayudó a comprender que aquello no era una utopía. El desconocimiento genera incertidumbre, pero cuando comienzas a recorrer un camino, poco a poco se revelan sus senderos y, con ellos, la certeza de que has encontrado tu lugar.

Así, en 2019, decidí abandonar la ingeniería y regresar a Cantabria. Para quienes no estén familiarizados con la formación musical reglada, explico brevemente su estructura. En el caso de los instrumentistas, existen tres etapas: elemental (cuatro años, normalmente iniciados a los ocho), profesional (seis años) y superior (equivalente a un grado universitario), sumando un total de catorce años de formación. Sin embargo, el canto sigue un proceso diferente. No existe una formación elemental y, aunque en total son diez años de estudios, la voz requiere maduración. Las mujeres suelen comenzar el grado profesional alrededor de los 16 años, mientras que los hombres, por los cambios en su voz, suelen esperar hasta los 18.

Para mí, que con 19 años decidí volcarme por completo en la música, diez años de formación resultaban un horizonte lejano,

especialmente considerando que el grado profesional está diseñado para compatibilizarse con secundaria y bachillerato. Por ello, opté por presentarme directamente al grado superior. En febrero de 2019, comencé a preparar las pruebas de acceso a la Escuela Superior de Canto de Madrid con Elena Ramos. Con ella trabajé tanto el repertorio como la parte teórica del examen. Éramos conscientes de mis carencias, pues hasta entonces no había recibido una formación musical avanzada más allá de mis primeros años en la Escuela de Música Alicia Emma. Para tener una alternativa, preparé también las pruebas para el Conservatorio Profesional. En junio de ese mismo año, llegaron los exámenes. Como era de esperar, no fui admitida en la Escuela Superior de Canto de Madrid, pero sí en el Conservatorio Ataúlfo Argenta.

En septiembre inicié mis estudios en el conservatorio, compaginándolos con mis clases particulares con Elena Ramos para volver a intentarlo al año siguiente. Volví a asistir también a los ensayos de la Escolanía y me uní al Coro Joven de Santander. Durante ese tiempo, tuve la fortuna de conocer a Luis Ángel Martínez, quien fue mi profesor de lenguaje musical. Su dedicación y entrega superaron con creces las exigencias académicas, brindándome una formación más completa de la que correspondía según los planes de estudios oficiales.

Finalmente, en 2020 fui admitida en la Escuela Superior de Canto de Madrid, donde tuve el privilegio de formarme bajo la tutela de mi profesor de canto, Juan Lomba, y mi profesor de repertorio, Duncan Gifford. El inicio de esta etapa no estuvo exento de dificultades: mi nivel vocal y musical era limitado y cada avance suponía un esfuerzo titánico. Tuve que aprender a estudiar de manera metódica, a vocalizar correctamente y, sobre todo, a comprender que la formación de un cantante va mucho más allá de la técnica vocal. A día de hoy, debo gran parte de mi evolución a la dedicación de mis profesores.

Si algo valoro profundamente de mi paso por la ESCM es haber consolidado la certeza de que quiero ser una artista completa. Esto requiere una explicación. Podría pensarse que la labor de un cantante lírico se reduce al dominio de la técnica vocal, pero, en mi opinión, sería un error limitarse únicamente a este aspecto. Por supuesto, la técnica es fundamental—diría que la piedra angular—, ya que sin ella cualquier otro elemento artístico se tambalea. Además, la voz es nuestro instrumento y, al igual que un atleta de élite, debemos cuidarla con extrema atención. Forzar una voz lesionada equivale a que un deportista siga compitiendo a pleno rendimiento sin haber sanado una lesión, con las devastadoras consecuencias que ello conlleva.

Por esta razón, es esencial establecer un equilibrio en la práctica vocal. No somos pianistas, cuya jornada de estudio puede extenderse hasta ocho horas diarias. Un cantante no debería sobrepasar las dos horas de canto efectivo al día y es imprescindible incorporar jornadas de descanso. Cuando hablo de canto efectivo, me refiero a ese momento en el que se canta con la intensidad y entrega que emplearíamos ante un público en un concierto. Esta práctica debe administrarse con cautela para preservar la salud vocal y garantizar la longevidad en la carrera de un intérprete.

Entonces, ¿mi estudio diario se reduce a esas dos horas de canto? Por supuesto que no. Existen al menos otros cuatro aspectos fundamentales en los que trabajo constantemente para convertirme en una artista completa.

**“Lo fascinante es que, por mucho que recorramos el mismo sendero una y otra vez, el tesoro nunca es exactamente el mismo”**

El segundo, y sin duda esencial, es el aspecto musical, que considero la clave para que un cantante no sea solo un intérprete, sino un verdadero músico. Cuando hablo del aspecto musical, me refiero al minucioso trabajo sobre la partitura, ese mapa detallado que el compositor nos deja como guía para alcanzar el verdadero tesoro de la interpretación. Pero leer este mapa requiere destreza, paciencia y experiencia, como en la orientación: solo con el tiempo aprendemos a descifrar sus secretos. Lo fascinante es que, por mucho que recorramos el mismo sendero una y otra vez, el tesoro nunca es exactamente el mismo; siempre hay un matiz, un detalle que nos sorprende, como cuando paseamos por un camino familiar y, de repente, descubrimos un árbol en el que nunca habíamos reparado. Este proceso es inagotable, un estudio constante e infinito, al igual que el trabajo vocal, lo que hace que el aprendizaje de un cantante nunca tenga un punto final.

Para abordar este trabajo musical, considero fundamental un estudio preciso y meticuloso de la partitura, respetando con rigor las indicaciones del compositor. Esta disciplina me permite estructurar la obra, establecer una base sólida sobre la que trabajar con mis profesores y desarrollar una interpretación flexible, capaz de adaptarse con naturalidad a las directrices de cualquier director musical. Si partimos de una construcción musical clara desde el inicio, aunque como intérpretes optemos por una visión personal de la obra, será mucho más sencillo moldearla según las exigencias de una nueva interpretación.

Este análisis musical está profundamente ligado a otro aspecto esencial: el texto. Los cantantes tenemos el privilegio de contar con la palabra como herramienta expresiva; en la gran mayoría de los casos, no solo interpretamos música, sino que transmitimos un mensaje a través de un idioma. Esta dualidad potencia nuestra capacidad interpretativa, siempre que hagamos un trabajo riguroso sobre el texto.

Esta es la fase más meticulosa, la que yo llamo “trabajo de oficina”. Consiste en comprender el texto en profundidad y lograr una pronunciación impecable, con el objetivo de que nuestra dicción resulte clara y natural en cualquier idioma, como si fuéramos nativos. Para ello, sigo un proceso estructurado: primero realizo una traducción literal, palabra por palabra, para entender la importancia de cada término y cómo el compositor lo resalta en la partitura. Luego, elaboro una traducción más libre que me ayude a captar el sentido profundo del texto. Finalmente, transcribo la fonética y la anoto directamente en la partitura, asegurándome de que en todo momento puedo recurrir a una pronunciación precisa.

**“Es difícil describir con palabras la conexión que se establece en un teatro entre los intérpretes y los espectadores”**

Comprender tanto la música como el texto nos conduce al último gran pilar de la interpretación: la expresión escénica. Cuando abordamos un papel en ópera o zarzuela, resulta evidente la necesidad de un trabajo interpretativo. Sin embargo, corremos el riesgo de caer en una ejecución vacía, carente de verdad, algo que también puede suceder al interpretar una canción o mélodie. Existen múltiples metodologías escénicas, y cada artista desarrolla la suya propia, pero lo fundamental es que sea efectiva. La música es, en esencia, un lenguaje, un medio de comunicación con el público. Si esa comunicación no es auténtica, el mensaje se diluye y no llega con toda su fuerza. Es difícil describir con palabras la conexión que se establece en un teatro entre los intérpretes y los espectadores, una conexión efímera e irrepetible que, sin embargo, se reinventa en cada función. Cuando surge, la emoción es tan profunda que como artista comprendes, sin la menor duda, que todo el esfuerzo merece la pena.

Ahora, tras graduarme en 2024 y comenzar el máster en investigación e interpretación performativa del repertorio vocal español en la ESCM, empiezo a abrirme camino en el mundo profesional. En este proceso, me doy cuenta de que la disciplina y el método de trabajo que adquirí durante mis años de formación superior son esenciales para desarrollar una carrera con solidez. Sin embargo, hay un aspecto más que considero imprescindible: la templanza.

He tenido la fortuna de crecer en un entorno que siempre me ha mantenido con los pies en la tierra, enseñándome a valorar lo que realmente importa. En la vida artística, hay dos grandes peligros: el primero es creer que no hay nadie mejor que tú y que el mundo no te comprende; el segundo, caer en la autodestrucción cuando las cosas no salen como esperabas.

En estos últimos años, me he presentado a varios concursos y he recibido reconocimientos importantes, como el primer premio en Intercentros Melómano o el segundo premio en el Concurso Internacional de Canto “Ciudad de Logroño”. Estos logros podrían haberme llevado a la complacencia, pero han tenido el efecto contrario. Mis ángeles de la guarda me recuerdan cada día que, aunque hay pasos bien dados, el aprendizaje en el canto, como en la vida, nunca se detiene. Que el esfuerzo constante y una mente centrada son los verdaderos pilares del éxito.

**“Es un error romantizar la vida bohemia del artista. La realidad es muy distinta: es una vida de entrega absoluta, de dedicación sin tregua”**

Es un error romantizar la vida bohemia del artista. La realidad es muy distinta: es una vida de entrega absoluta, de dedicación sin tregua. Detrás de cada instante de magia sobre el escenario, hay años de trabajo incansable.

Si has llegado hasta aquí, significa que, de alguna manera, has compartido conmigo este viaje, mis reflexiones y mi pasión por la música. Pero la historia no termina en estas páginas; sigue escribiéndose cada día, en cada ensayo, en cada escenario, en cada nuevo reto.

Si te ha interesado este pequeño fragmento de mi camino, te invito a seguir acompañándome a través de mis redes sociales, donde comparto mi evolución artística, mis proyectos y mi día a día viviendo de la música. Será un placer encontrarnos allí y seguir construyendo juntos este camino.

Instagram: <https://www.instagram.com/sofiagutierreztobar/>

Facebook: <https://www.facebook.com/sofiagutierreztobar/>

Youtube: <https://www.youtube.com/@SofiaGutierrezTobar>

TikTok: <https://www.tiktok.com/@sofiagutierreztobar>

Web: <https://sofiagutierreztobar.com/>



# Adrián Hinojosa

Atleta

## TESTIMONIO

### El reto del respeto

Me llamo Adrián, tengo 30 años. Mucha gente me conoce por los retos deportivos que he conseguido, pero mi historia va mucho más allá de correr o hacer deporte. Tengo mis problemas, como los tenemos todos y probablemente haya tenido las cosas un poquito más difíciles que la mayoría de los jóvenes de mi edad. Me he caído y levantado muchas veces. Y ahí sigo. Lo que cuento aquí es solo un pedacito de todo el camino recorrido.

Cuando tenía cinco años mi vida dio un giro enorme. Mis padres se separaron y aquello fue muy duro para mí. Por problemas de salud, mi madre no podía hacerse cargo de mí y terminé ingresado en un centro de acogida. A partir de

ese momento casi perdi el contacto con ella, y esa distancia me marcó mucho. Así empezó una etapa muy dura de mi vida.

La llegada al centro no fue fácil. Fue un proceso de adaptación complicado. Como podéis imaginarnos, la mayoría de los que estábamos allí teníamos detrás historias difíciles. Pasé por diferentes casas, viví momentos agradables dentro de lo posible, pero también situaciones dolorosas. En el colegio sufri bullying. Me defendía como podía, aunque en aquel tiempo no se hablaba tanto de eso y parecía que uno tenía que aguantarlo. Al ser diferente, algunos me trataban con desprecio. Sin embargo, también guardo recuerdos bonitos, como el apoyo de la orientadora del centro, que me ayudó a superarme poco a poco.

**“El mundo solo será mejor cuando cada uno pueda aportar lo suyo, sin diferencias, en una sociedad inclusiva donde todos caminemos juntos hacia adelante”**

### **Mi vida laboral**

Con 19 años empecé a trabajar en una fábrica de galletas. Vivía en un piso tutelado por una entidad social y fue una etapa en la que aprendí a valerme por mí mismo.

A lo largo de mi vida he pasado por distintos trabajos. Estuve en empresas de limpieza, trabajé en Decathlon, en Oysho y en la tienda JD de Valle Real. Siempre he defendido la integración laboral de las personas con discapacidad. Al principio necesitamos un poco de apoyo, pero después demostramos que podemos desempeñar nuestro trabajo igual que cualquiera. Desde los 17 años tengo reconocida una discapacidad intelectual, pero eso no me ha impedido trabajar, pagar mis gastos y contribuir como cualquier otra persona.

Gracias a Inserta, de la Fundación ONCE, he podido recibir formación en talleres y cursos, y participar en procesos de selección que me han abierto la puerta a distintos empleos. También estoy curatelado por una fundación de apoyos, que me acompaña en mi día a día y me ayuda a organizar mis metas personales para que cada paso que dé me acerque más a la autonomía total.

### **Los retos**

Si hay algo que me define, son los retos. Nacieron como una manera de enseñar a la sociedad que las personas con discapacidad también tenemos capacidades, que somos útiles y que podemos inspirar a otros. Al mismo tiempo, quería que sirvieran para fomentar el deporte inclusivo en Cantabria.

El reto más importante de mi vida fue el Camino Lebaniego por etapas. Yo mismo preparé un pequeño dossier y lo llevé a distintas instituciones para pedir apoyo. Me reuní con diferentes personalidades del ámbito político y logré la colaboración del Gobierno de Cantabria y de los ayuntamientos por los que pasaba el recorrido. También hubo empresas que confiaron en mí, especialmente Petardos CM, que me ayudaron muchísimo.

El reto consistió en recorrer desde Santander hasta Santo Toribio en cuatro etapas:

- Santander - Novales
- Novales - Serdio
- Serdio - Cicera
- Cicera - Santo Toribio

En total fueron 120 kilómetros. En algunos tramos me acompañaron deportistas como Ruth Beitia, además de amigos y colectivos de personas con discapacidad. Fue emocionante, porque no solo corría yo: corríamos todos juntos, demostrando que la unión hace posible lo que parece imposible.

Más tarde llegaron otros retos, como el del Soplao, donde recorrió 47 kilómetros. Cada meta me hacía sentir más fuerte y más orgulloso.

### **El deporte en mi vida**

El deporte ha sido siempre mi terapia. Desde pequeño me ayudó a relacionarme, a superar miedos y a sentirme libre. A los cinco años empecé en carreras populares y en atletismo, y en 2020 logré algo que nunca olvidaré: ganar el campeonato de España de 3000 metros de cross en Salamanca. Ese día confirmé lo que siempre digo: cuando te pones a correr, ahí todos somos iguales, no hay discapacidad intelectual que valga, importa el esfuerzo que pones en cada zancada.

Con el tiempo me abrí a otros deportes. Jugué al fútbol. También viví una experiencia preciosa en Xátiva, donde fui embajador de una milla paralímpica. Allí, atletas internacionales corrían junto a jóvenes con discapacidad, y por un día todos éramos iguales. En ese contexto, el Ayuntamiento distingue a una persona cada año; ese año tuve el enorme orgullo de ser yo el elegido. Eso sí que fue un verdadero ejemplo de integración.

En la actualidad llevo más de un año jugando al hockey sobre hierba, un deporte que me ha regalado amistades y nuevas ilusiones.

### **Mis apoyos**

Nada de lo que he logrado lo he hecho solo. He tenido una red de apoyos que me ha dado fuerza en los momentos más difíciles y también en los más

felices. Una fundación de apoyos me acompaña en mis pasos y me ayuda a planificar un futuro con más independencia. Mis hermanos han estado siempre cerca, con cariño y comprensión. Mis amigos también son parte importante, porque me hacen sentir que nunca estoy solo.

Incluso el voluntariado forma parte de mi vida. Cada sábado voy a una protectora de animales y allí, cuidando de ellos, siento que devuelvo un poco de todo lo bueno que yo he recibido.

### **Mirando hacia adelante**

Hoy me siento orgulloso de lo que he conseguido: la independencia que siempre soñé tener, un nombre en el mundo del deporte y un lugar en las redes sociales que me permite compartir mi historia.

Sueño con independizarme del todo, con ahorrar lo suficiente para comprarme un piso con el esfuerzo de mi propio trabajo.

He aprendido que con esfuerzo y con ganas se pueden superar muchas barreras. Y si algo quiero transmitir es que, al final, todos somos personas, todos tenemos sueños y capacidades. El mundo solo será mejor cuando cada uno pueda aportar lo suyo, sin diferencias, en una sociedad inclusiva donde todos caminemos juntos hacia adelante.



# Lara Lloret Iglesias

Física, investigadora. Científica titular en el CSIC

## TESTIMONIO

**“No necesito aprender más idiomas. Con el inglés tengo suficiente”**

Estas eran mis palabras en respuesta a mi madre cada vez que ella insistía en que quizás era una buena idea apuntarme a clases de francés. Debía de ser 1997. Una de mis asignaturas favoritas entonces era, efectivamente, el inglés, en gran medida gracias a una excelente profesora: Carolina. Por aquel entonces, esta profesora era una de mis referentes, y sentía por ella una mezcla de admiración y respeto que se traducía en un interés absoluto por su asignatura.

Lo cierto es que, efectivamente, me parecía entonces, a mis 12 o 13 años, que no me hacía falta conocer más idiomas que el inglés para moverme por el mundo y que no había motivo para andar aprendiendo otras lenguas ni para complicarme la vida. Pero mi madre tenía otros planes. Ella pensaba que yo tenía

capacidad para hacer más de lo que hacía y no se conformaba con mi respuesta pragmática. Sin decírmelo, habló con Carolina, a sabiendas de la influencia que esta profesora tenía sobre mí, y le contó que yo estaba un poco obcecada y que quizás necesitaba un pequeño empujón para expandir mis horizontes.

No recuerdo cómo fue la conversación con Carolina; solo recuerdo que fue algo casual, que nunca me dio la sensación de formar parte de un plan orquestado... y que terminó convirtiéndome a clases particulares de francés. Así fue como conocí a Ana, una normanda de Le Havre que vivía en mi misma calle, y con quien iba un par de veces por semana a aprender francés en su acogedor salón. En clase solo estábamos ella y yo.

Desde el principio me encantó Ana y me gustó el francés. Ya había dado algo en el colegio, pero sin profundizar demasiado, porque cada año empezábamos de cero con la gramática, ya que siempre había algún alumno nuevo que venía de un colegio donde el francés no era obligatorio como en el mío. Pero lo más importante de esas clases no fue el francés. Ana no solo me enseñaba un idioma, sino que me hablaba de cosas relacionadas con la cultura francesa, la música, la historia.

***“Era consciente, por primera vez, de que no en todas partes las cosas se hacían de la misma forma; de que el mundo era un lugar riquísimo en culturas e historias diferentes”***

Vivíamos entonces en un mundo que, aunque Internet ya existía y algunos lo teníamos en casa, poco tenía que ver con el de hoy. Navegar por la red era algo lento y tedioso; mucha gente de aquella época recordamos el sonido del módem conectándose (o intentándolo una y otra vez). Había pocas páginas web e Internet distaba mucho de ser el pozo de conocimiento que es hoy. Esto significa que no teníamos muchas ventanas que nos enseñaran mundos muy diferentes del que nos rodeaba, más allá de los libros y las películas, por supuesto. Por eso, todo lo que me contaba Ana me parecía exótico y maravilloso, porque era consciente, por primera vez, de que no en todas partes las cosas se hacían de la misma forma; de que el mundo era un lugar riquísimo en culturas e historias diferentes, y que no solo existía Gijón y sus circunstancias.

Me empecé a interesar también, fruto de las enseñanzas de Ana, por una comedia musical llamada *Notre Dame de Paris*. Me aprendí las canciones de memoria, las traduje todas (incluso las partes en latín y griego, para lo cual tuve que recurrir a una profesora del instituto). Esto me llevó a querer leer la novela de Victor Hugo, lo cual me enganchó a la literatura francesa y esta, a su vez, a la literatura en general.

Esas clases de francés fueron una liana que me llevó a toda velocidad hacia una serie de intereses y unas ganas de aprender cosas nuevas que definirían el resto de mi vida y, casi me atrevería a decir, mi identidad. Hago una mención especial también a mi profesor de alemán (¡siempre profesores de idiomas!), Avelino, que se fue demasiado pronto y que también ayudó a poner algunos de los ladrillos que hicieron de mí quien soy.

Acabé el instituto y llegó el momento de decidir qué carrera quería estudiar. La verdad es que no lo tenía nada claro. Durante los años de colegio e instituto dudé entre dedicarme a cosas tan variopintas como el periodismo, la filología hispánica o francesa, matemáticas o física. En general, me gustaba todo y no me veía haciendo solo una única cosa ni decantándome por un solo camino. Pero había que hacerlo. Mis padres me aconsejaron que, ya que me gustaban muchas cosas diferentes, le diera prioridad a las ciencias, porque seguramente sería más fácil encontrar un trabajo después.

Las matemáticas siempre me habían encantado, y le cogí un gusto especial a la física durante el último curso de instituto, gracias, una vez más, a una profesora excelente. No era lo que mejor se me daba; de hecho, objetivamente, era mejor en matemáticas, pero me empezó a atraer eso de “intentar entender cómo funciona el mundo”.

Al final, reflexionando desde mi perspectiva de hoy, había un patrón común en las cosas que me interesaban: del periodismo me fascinaba la investigación, la idea de responder incógnitas formulando las preguntas correctas; de los idiomas, me atraía la traducción, que veía como un arte en el que partías de algo incomprensible y, con paciencia y método, lo ibas desentrañando; y, en cierto modo, las matemáticas tenían algo parecido. Ya había experimentado, aunque fuera a pequeña escala, el placer de resolver un problema difícil (o al menos difícil para mí entonces) y apreciar la elegancia de su solución. La física encajaba en esa misma lógica: una oportunidad de desvelar los mecanismos del mundo que me rodeaba y, quizás, algún día, contribuir a responder nuevas preguntas.

Y con este totum revolutum en la cabeza, acabé eligiendo física. La carrera me resultó muy interesante; especialmente me enamoré de la mecánica cuántica y de la apasionante historia de cómo se había ido construyendo durante los comienzos del siglo XX, desafiando a la intuición y redefiniendo nuestra comprensión del mundo.

Conocí a muchos compañeros que se convirtieron en amigos y que siguen siéndolo a día de hoy. Hay un efecto curioso cuando se empieza una carrera tal y como era física por aquel entonces. No había nota de corte, por lo tanto, entraba todo el que quería y hubiera sacado al menos un 5 en las pruebas de acceso a la universidad. A pesar de todas las salidas que tenía la carrera, por aquel entonces estaba de moda hacer ingeniería,

concretamente ingeniería de telecomunicaciones, así que todos los que tenían buenas notas iban a estas carreras donde te prometían una colocación inmediata.

Esto quiere decir que, en física, nos juntábamos unos pocos especímenes que, en general, sacábamos buenas notas en ciencias (si no, difícilmente nos habríamos metido en el fregado de una carrera tan dura), pero que tampoco nos habíamos dejado deslumbrar por las promesas de... lo que fuera que ofrecieran otras carreras más populares. Por supuesto, también había gente que simplemente estaba probando, pero en general compartíamos un perfil bastante peculiar.

Esto, junto con los pocos que éramos, creo que contribuyó a que hicéramos piña, siempre ayudándonos, y consiguiendo así que todo fuera más llevadero durante los años que estuvimos allí. En tercero de carrera, tuve la oportunidad de ir como representante de la Universidad de Oviedo a la inauguración del Año Mundial de la Física de la UNESCO en París. Fueron unos días increíbles, en los que tuve a menudo una sensación de irrealidad, ya que pude conocer, e incluso saludar, a algunos de mis ídolos del mundo de la física. Nos dieron charlas premios Nobel y tuvimos una cena en el Palacio de Luxemburgo. Lo recuerdo como un momento en el que me sentí sumamente afortunada de haber elegido estudiar Física, de poder vivir algo así y de escuchar tantas ideas increíbles de la mano de gente tan importante. Además, allí conocí a quien, muchos años después, se convertiría en mi marido y en una de las mayores suertes de mi vida. Tuvieron que pasar muchos años hasta que volví a encontrarme con él, pero, como decía Michael Ende, esa es otra historia y debe ser contada en otra ocasión.

Este viaje, y la experiencia de compartir tiempo con estudiantes de todo el mundo, con gente tan diferente y variada, terminó de convencerme de algo que sabía casi desde el principio que quería hacer: cursar el último año, quinto, en un país extranjero. La carrera de Física en la Universidad de Oviedo tenía convenio con dos universidades en aquel momento: una en Alemania y otra en Italia. Como mi propósito, además de la experiencia, era aprender un idioma, pensé que sería más difícil aprender bien alemán por mi cuenta que si pasaba una temporada allí, así que me incliné por la ciudad de Tübingen. Una ciudad universitaria en el estado federado de Baden-Wurtemberg, con unos 90.000 habitantes y la media de edad más baja de toda Alemania.

Así que allí me fui, con el firme propósito de alejarme de italianos y españoles (simplemente porque sabía que, si no, jamás aprendería alemán) y de hacer una inmersión absoluta en la vida universitaria alemana. Fue un año intenso a muchos niveles: las primeras semanas, agotadoras, en las que el cerebro tiene que acostumbrarse a escuchar permanentemente un idioma extranjero que no dominas; el reto de las clases en alemán y vivir sola por primera vez en mi vida, con todo lo que eso implica.

Confieso que fui allí con cierto complejo de inferioridad —absurdo, visto con perspectiva—, pero así son los complejos. En mi cabeza, los estudiantes alemanes eran más listos que yo y su formación, mucho mejor que la mía. Pero estaba empeñada en terminar allí mis estudios y, por lo tanto, dispuesta a superar cualquier posible complejo para aprobar todas las asignaturas. Poco a poco, me fui dando cuenta de que allí, como en todas partes, había de todo. Y que su formación no era mejor que la mía, sino distinta, ya que habían puesto el foco en aspectos diferentes durante la carrera. De hecho, en algunos temas yo estaba mucho más avanzada que los estudiantes alemanes de mi mismo curso. Esto me ayudó a perder el miedo y a darme cuenta de que, como se suele decir, “en todos sitios cuecen habas”. No debemos idealizar nada ni a nadie, y mucho menos permitir que esa idealización nos reste energía, porque ahí es donde podemos acabar atrapados en una profecía autocumplida.

**“No debemos idealizar nada ni a nadie, y mucho menos permitir que esa idealización nos reste energía, porque ahí es donde podemos acabar atrapados en una profecía autocumplida”**

Terminé la carrera y llegó la hora de tomar la decisión de qué camino seguir. Una vez más, tenía muchísimas dudas. Quise quedarme en Alemania a hacer el doctorado, pero por motivos burocráticos no pude. Nunca sabré qué habría sido de mi vida si hubiera conseguido quedarme, pero volví a España. Al poco tiempo de llegar, me dijeron que en el grupo de Física de Partículas de la Universidad de Oviedo buscaban a alguien para hacer de administradora de sistemas en un clúster integrado dentro de la infraestructura de computación del CERN, el Centro Europeo de Investigación en Física de Partículas. En realidad, querían a alguien que, además de la parte más informática, estuviera interesado en hacer el doctorado con ellos.

Tuve una pequeña entrevista con el jefe del grupo, Javier Cuevas, donde quedó clara mi falta de conocimientos sobre la tarea de administración de sistemas, a pesar de lo cual decidieron contratarme. Supongo que les interesaba más el potencial que los conocimientos en sí. Esto es algo interesante, y que ocurriría después en otras situaciones. Cuando miro hacia atrás, me doy cuenta de dos denominadores comunes (¡al menos!) en mi trayectoria: gente que confió en mí sin ninguna garantía más allá de mi buena disposición, y una falta de miedo por mi parte a la hora de aventurarme en algo completamente nuevo. Quizás es más correcto decir no que no tuviera miedo, sino que el miedo nunca me paralizó y siempre lo intenté.

Creo que esto es algo importante, porque una de las cosas que he aprendido es que la actitud y la responsabilidad son muchísimo más importantes que los conocimientos. Con esas otras dos virtudes, se

acaba sacando cualquier cosa adelante y adquiriendo los conocimientos necesarios con la práctica y el tiempo. Solo con conocimiento, y sin la actitud, es muy difícil avanzar.

**“Cuando miro hacia atrás, me doy cuenta de dos denominadores comunes en mi trayectoria: gente que confió en mí sin ninguna garantía más allá de mi buena disposición, y una falta de miedo por mi parte a la hora de aventurarme en algo completamente nuevo”**

Ha habido otro factor relevante: por algún motivo, siempre he estado convencida de que nunca es tarde para cambiar si uno no está satisfecho. Creo que perseguir el bienestar y la motivación laboral es fundamental. Resignarse a algo que vamos a hacer durante el resto de nuestra vida si no nos gusta es una condena a acabar haciéndolo mal y siendo infelices.

Pero me estoy yendo por las ramas. Nos habíamos quedado en el momento en el que entré a trabajar en el grupo de partículas. Tuve la suerte de contar con un jefe excepcional (¡gracias, Javier!) y con compañeros que me hicieron la vida muy fácil. Así, poco a poco, fui aprendiendo y llegué a manejarlo razonablemente bien con la tarea de administradora de sistemas. Enseguida comencé también mi doctorado. La temática de mi tesis era la búsqueda del bosón de Higgs en uno de los canales en los que se desintegra.

No voy a meterme en este tema, porque se volvería farragoso muy rápidamente, pero simplemente comentaré que el bosón de Higgs es una partícula que se llevaba buscando desde los años sesenta, después de que Peter Higgs (ya vemos de dónde viene el nombre) propusiera su existencia para explicar cómo es que las partículas elementales tienen masa y no son todas como el fotón: simplemente un puñado de energía sin masa viajando por el espacio. Algunos la conocían como “la partícula de Dios”, causando confusión y haciendo las delicias de periodistas adictos al clickbait.

En realidad, ese nombre vino de un asunto meramente editorial. Un premio Nobel, Leon Lederman, sacó un libro que en inglés se llamaba The Goddamn Particle (“La partícula maldita”) debido a su naturaleza escurridiza y a las dificultades que entrañaba su descubrimiento. Pero una vez más, el marketing ganó, y un editor sugirió a Lederman que cambiara Goddamn (“maldita”) por God (“Dios”). Este cambio editorial fue el responsable de que todos los que nos dedicamos a esto hayamos recibido preguntas teológicas en todas las charlas de divulgación que hemos dado.

Lo cierto es que el acelerador de partículas Gran Colisionador de Hadrones, ubicado en la frontera entre Francia y Suiza, tenía como mayor ambición ser capaz de encontrar el famoso bosón de Higgs. Y allí estaba yo, descubriendo el mundo de la física de partículas y de las gigantescas colaboraciones internacionales, mientras colaboraba con científicos de todo el mundo para intentar encontrarlo.

**“Una de las cosas que he aprendido es que la actitud y la responsabilidad son muchísimo más importantes que los conocimientos”**

Fue una época muy enriquecedora, también muy estresante para mí. Por un lado, porque en el fondo creo que la investigación en física fundamental nunca fue mi lugar (o al menos así lo percibía yo); en parte porque estábamos formando parte del que iba a ser el hito más importante de la física de los últimos años. Y así fue. En el año 2012, la colaboración en la que yo trabajaba (CMS) y ATLAS anunciaron que se había encontrado la partícula maldita. Lo más interesante empezaba entonces: averiguar cuáles eran las propiedades de dicha partícula y qué podíamos aprender de ella.

En el año 2013 se otorgó el Premio Nobel de Física a Peter Higgs y François Englert (que propuso el mecanismo de Higgs a la vez que este, pero en otra esquina del mundo), así como el Premio Príncipe de Asturias a ambos y al CERN. Fue algo inmenso formar parte de una aventura como esta, y, visto en retrospectiva, es algo que ocurre una vez en la vida. Y supongo que eso fue parte del problema.

La verdad es que yo no estaba muy motivada con la física de partículas, un campo muy complejo en el que siempre sentí que iba rezagada y que no me motivaba lo suficiente como para poner toda mi energía. Por supuesto que sabía lo importante que había sido lo que habíamos vivido y que valoraba la física fundamental. Pero lo cierto es que me faltaba algo de conexión con la realidad.

Curiosamente —y lo dejo aquí como testimonio—, hablando con mis amigas físicas de mi misma edad, todas compartíamos una visión: nos faltaba una pata en nuestro trabajo. Algo conectado con el impacto en la vida de los demás, con sentir que hacíamos algo que “ayudaba a alguien”.

Sé perfectamente que la investigación fundamental ayuda a mucha gente, que conocer mejor el universo que nos rodea es crucial para poder avanzar. Conozco al dedillo la historia (¿apócrifa?) en la que Faraday, en el siglo XIX, mientras hacía sus experimentos relacionados con la inducción electromagnética (el principio por el cual un campo magnético variable genera una corriente eléctrica), contestó a la pregunta “¿para qué sirve?”,

hecha por un político de la época, con la frase: "No lo sé, pero algún día podrá ponerle un impuesto". Y, efectivamente, no se equivocaba.

Por supuesto que sé que la utilidad práctica inmediata no es evidente en la gran mayoría de descubrimientos relevantes que se realizan. Y, a pesar de todo esto, yo quería algo con una repercusión más directa.

Aun así, me di una oportunidad y, una vez terminado mi doctorado, me fui a un instituto de investigación de Lisboa a investigar en física de partículas, concretamente en la búsqueda de otras partículas que también podrían estar allí y explicar un montón de cosas, pero que no se habían descubierto hasta entonces: las partículas supersimétricas. Pero la cosa no cuajó. Mi sensación seguía siendo la misma.

Acabé de convencerme del problema cuando me puse a trabajar en un experimento nuevo que se iba a instalar en el CERN, y donde me dieron la responsabilidad de desarrollar las herramientas que se ocupaban de la toma de datos. Esto era algo mucho más aplicado que lo que había hecho hasta entonces, porque había una máquina que iba a funcionar (o no) basada, en parte, en mi trabajo. Por cierto, que una vez más, para este nuevo trabajo también hubo alguien que tuvo que confiar en mí, a pesar de que yo no contaba con nada de experiencia haciendo ese trabajo, y de que corriámos contrarreloj para tenerlo todo instalado y operativo en unos pocos meses.

Acabé mi trabajo, funcionó, me sentí orgullosa de mí misma y también pensé: vale, voy a cambiar de rumbo. La verdad es que, aunque yo ya lo tenía más o menos interiorizado, hubo un detonante claro.

El detonante fue un programa de televisión. Lo vi una noche, en la casa que compartía con mi pareja en Ginebra. El programa era *Cuando yo no esté*. Allí, Iñaki Gabilondo hacía entrevistas a expertos sobre temas que iban a definir cómo sería el mundo en dos o tres décadas. Uno de los capítulos —el que vi aquella noche— era con Carlos López Otín, catedrático de la Universidad de Oviedo en el área de biología molecular, especialista en investigación en cáncer, entre otras muchas cosas. Y, además, con una enorme faceta humanista que me sedujó mientras escuchaba la entrevista. Aquella noche lo decidí.

Con mis conocimientos de entonces, quizás no fuera realista querer convertirme en bióloga molecular, pero tal vez fuera realista convertirme en bioinformática, una rama que se ocupaba de analizar datos biológicos mediante herramientas computacionales. Así que ¿qué fue lo que hice? Empecé a verbalizarlo. Le contaba a todo aquel que quería oírmelo (y alguno que quizás no quisiera) que quería dedicarme a eso. Por el camino hice más cosas, no solo hablar de ello. Por un lado, me dediqué a hacer cursos online sobre el tema, concretamente una especialización en Bioinformática en una conocida plataforma. Por otro lado, escribí

a Carlos López Otín y tuve una entrevista con él en Oviedo para ver si era posible pasar a formar parte de su grupo. Fue encantador conmigo, pero, respecto a mis ambiciones, me dijo que lo mejor era que me fuera a Estados Unidos a hacerme un máster (carísimo), muy competitivo, que me pondría rápidamente al día para poder tener algo que ofrecer en un sitio como su laboratorio, donde claramente tenía carencias por todas partes.

A pesar de su amabilidad, para mí estaba claro que ese no era mi camino. No podía (¿quería?) irme dos años a Estados Unidos tras haberme pasado tantos años vagando por el mundo. Quería volver a España e intentarlo desde aquí. Así que me volví al CERN sin tener muy claro por dónde tirar, pero continué verbalizando mis deseos. Fue así como un científico del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), tomando un café, me escuchó contar que estaba buscando algo para cambiar de carrera en el tema de la bioinformática. Me dijo que, en su grupo, en el Instituto de Física de Cantabria, estaban buscando a alguien para una serie de tareas de bioinformática dentro de un proyecto europeo y que no encontraban a nadie. Me preguntó si estaría interesada.

**“Siempre he estado convencida de que nunca es tarde para cambiar si uno no está satisfecho”**

Eso implicaba dejar un contrato de mucho peso con la institución portuguesa, del que todavía me faltaban 3 años, y lanzarme a un relativo vacío, en el que no sabía lo que pasaría después de esos 7 meses. Una vez más, me topé con alguien que sabía que yo no sabía nada, pero a quien le habían hablado bien de mí y de mi modus operandi, y eso fue suficiente para querer darme una oportunidad (¡gracias, Jesús!). Así que, sin pensarlo, le dije que sí. Dejaría la física de partículas, a la que había dedicado los últimos 7 años de mi vida, y me lanzaría a la aventura. Y así fue como me volví a España, concretamente a Santander, sin saber quéería de mí.

Tuve la suerte de que la gente del grupo donde entré, el Grupo de Computación Avanzada y e-Ciencia del Instituto de Física de Cantabria, me hizo sentir como en casa desde el primer día. Trabajé durante esos 7 meses, aprendí mucho (más de computación que de biología) y aproveché para hacer algún trabajo en paralelo relacionado con la Inteligencia Artificial, en uno de los proyectos europeos que tenía el grupo. Yo ya había trabajado con Inteligencia Artificial desde el comienzo de mi doctorado, usando herramientas muy básicas. Justo en ese momento estaban surgiendo nuevas herramientas y se estaba creando el caldo de cultivo para lo que sería el nuevo boom de la IA.

Concedieron al grupo donde yo trabajaba un proyecto con una fuerte componente de este tema, y me preguntaron si me interesaba seguir trabajando con ellos y aportando a este proyecto. Por supuesto, mi

respuesta fue que sí, y, sin saberlo, estaba dando otro giro a mi carrera, pasando a dedicarme a la IA casi a tiempo completo. Una vez más, terminé de formarme utilizando las herramientas disponibles a mi alcance en internet y descubrí un mundo que me apasionaba y que estaba evolucionando a una velocidad vertiginosa.

Además, comencé a dar clase en un máster en Ciencia de Datos coordinado desde nuestro grupo (del que luego acabé siendo directora... y aún sigo), lo cual me hizo aprender a una enorme velocidad, porque no hay nada como tener que contarle las cosas a otros para aprender y para detectar tus lagunas... y cubrirlas lo más rápidamente posible si no quieres sonrojarte delante de 30 personas.

¿Y cómo combinar este nuevo trabajo con ese deseo de tener un impacto lo más directo posible en cosas que importan a la gente? Mi idea fue utilizar la IA para aplicarla a la investigación médica. Y ahí estoy hoy en día, intentando abrirme camino en un mundo muy complicado, pero muy bonito y apasionante. Desde entonces, conseguí sacar una plaza de científica titular en el CSIC, y tengo la suerte de trabajar a diario en algo que me apasiona, que cambia continuamente, para mantenerme siempre motivada, y de poder participar también en la formación de los científicos de datos del futuro, algo que también me conecta con la realidad y me hace poder tener un impacto directo en la gente.

**“No tuve ambición más allá de buscar algo que me hiciera ir feliz a diario a trabajar y que mantuviera a un culo inquieto como yo entretenida con nuevos retos permanentemente. Y lo conseguí”**

Al final, llegué sin pretenderlo a donde quería estar. ¿Tuve un plan? No, ninguno. Simplemente fui dejándome llevar en cada momento por lo que me motivaba. Confieso que nunca pensé ni en el dinero, ni en qué tendría mayor impacto o sería mejor para mi carrera. No tuve ambición más allá de buscar algo que me hiciera ir feliz a diario a trabajar y que mantuviera a un culo inquieto como yo entretenida con nuevos retos permanentemente. Y lo conseguí.

Supongo que, si tengo que destacar algo diferenciador, es que nunca tuve miedo a empezar de cero y pasar a ser la nueva en un tema determinado. Lo cierto es que, en el fondo, no tiene mucho mérito: cuando alguien empieza un tema nuevo, nadie espera nada de ti, así que te puedes permitir fallar sin ruborizarte. Y eso, en el fondo, es una posición cómoda, aunque es verdad que no todo el mundo se siente bien volviendo a empezar una y otra vez.

Me acerco al final, y no quiero terminar sin hacer una mención especial a mis padres. Es verdad que, en esta historia, ha habido mucha gente que me ha influido y que ha tenido un papel relevante en los distintos hitos y cambios de trayectoria. La constante en todo esto ha sido el apoyo incondicional de mis padres, que jamás cuestionaron mis decisiones, que siempre me apoyaron con su cariño y su sentido del humor, en lo bueno y en lo malo.

Ambos, aunque no tuvieron una formación, supieron guiarme e inspirarme. Empezando por aquel primer momento donde mi madre, a escondidas, ayudó a que yo me abriera al mundo de los idiomas, hasta cada uno de los hitos posteriores donde su mano mágica influyó en mi camino. Supieron cuándo apretar y cuándo soltar, y aún lo siguen haciendo. Ellos han sido un faro constante y yo les estaré eternamente agradecida por ello. Gracias, padres.

**“En el fondo, si algo he aprendido en este camino, es que lo que más me gusta en el mundo es aprender”**

No sé qué me depararán los siguientes años, pero lo bueno es que tengo una profesión, la de investigadora, que me permite explorar, cambiar y, lo más importante, aprender. Porque, en el fondo, si algo he aprendido en este camino, es que lo que más me gusta en el mundo es aprender. A pesar de que esta historia, paradójicamente, comenzó conmigo diciendo que no quería aprender inglés. No imaginaba entonces lo lejos que me llevarían —intelectual y físicamente—tanto el francés...como las ganas de aprender.



# Iván López Pardo

Escritor

## TESTIMONIO

### “El límite es el cielo...”

Mi nombre es Iván López Pardo. Comenzaré diciendo que ya mucho antes de salir del armario de las letras, y entrar en el sector de las páginas impresas y pagadas, escribía e ideaba historias para que la desbordante imaginación de la que mis padres me dotaron, no se me hiciese bola. De aquellas tempranas épocas guardo numerosos relatos cortos, canciones y poesías que algún día intentaré que vean la luz de alguna manera. —Palabra—.

Desde el año 2012, llevo “pariendo hijos literarios”. Y aunque aún no he llegado al lugar que quiero ocupar, el sueño de este grumetillo de las letras está más vivo que nunca. —Y que no falte—.

Primero realicé una trilogía —*El traficante de almas*, *El vals de los malditos* y *El reino*

del silencio— que mezcla la novela policiaca, con mucho suspense y unas ligeras pinceladas de terror. Que resultó ser un verdadero éxito de ventas en el panorama local y que espero que algún día se pueda adaptar al lenguaje visual. —En realidad todos mis libros son muy cinematográficos—.

## **“En realidad todos mis libros son muy cinematográficos”**

Entre medias, 2015, publiqué *Lobos con piel de cordero*. Un volumen autoconclusivo que ideé con el difícil reto de cambiar casi totalmente de género y estilo respecto a la trilogía, ya que sospechaba que esta iba a ocupar muchos años en mi vida. Es un thriller con toques apocalípticos en el que el amor de un padre hacia su familia consigue que, siendo un “héroe en chanclas”, se enfrente a todo tipo de retos y situaciones adversas para intentar reencontrarse con ellos.

En el año 2022 saqué dos volúmenes muy diferentes, que me han dado muchas alegrías: *Dios nos perdonará* y *Nora Vázquez y los santanderinos*.

El primero es un thriller policiaco al uso. Protagonizado por una inspectora con mucho carácter y personalidad. —Vamos, con muchos ovarios, como me gustan a mí las mujeres— Muy dinámico, potente y mucho más directo que mis anteriores novelas, al que le he introducido algunos toquecitos de humor. Y que ha funcionado muy bien tanto a nivel de venta como en el feedback que he recibido por parte de los lectores.

El segundo es un capricho. Un regalo que le hice a la hija de mi ex novia. —Que me ha sorprendido porque se ha vendido como churros jejeje— Así, al estilo de *Los cinco*, este libro hará las delicias de los peques de la casa. Aunque ya os adelanto que le he metido tantos guiños escondidos que los más mayores también podremos disfrutarlo... Ojo, ya aviso que habrá segunda parte de las aventuras de *Nora Vázquez* y no tardará...

Ahora vuelvo a la carga con *El destino del miedo*. Continuación directa de *Dios nos perdonará*. —Que ya advierto que será trilogía. Porque, aunque no quiero que ella lo sepa, que luego se lo cree, me he enamorado locamente de la protagonista— No necesita de la lectura del primero para disfrutarlo. Simplemente es otro caso en el que la inspectora Zarco, ahora acompañada de su unidad, tendrá que luchar con todas sus fuerzas para intentar resolver un caso que les exigirá a los implicados hasta llevarlos al límite. Aquí todo es más grande que en el anterior. Hay más acción, más humor y mucho más suspense. Es un macabro rompecabezas que te dejará sin aliento.

Para finalizar, destacar que llevo varios años “echado a las calles” haciendo todo tipo de ferias y presentaciones. Y es que me he dado cuenta de que aparte de ser donde mejor funcione, —con permiso de dándole a la tecla, claro está— porque siempre se me dio bastante bien el trato con la gente, es la mejor manera de conocer a los lectores y conectar con ellos. Y es que no soy yo muy de quedarme quieto sentado, esperando; soy más bien de estar en acción continua. En fin, el límite es el cielo...

## OBRAS

- 1- EL TRAFICANTE DE ALMAS. 2012, MONTAÑAS DE PAPEL. (2019, FANES)
- 2- LOBOS CON PIEL DE CORDERO. 2015, MONTAÑAS DE PAPEL.
- 3 - EL VALS DE LOS MALDITOS. 2016, FANES
- 4- EL REINO DEL SILENCIO. 2019, FANES
- 5 - DIOS NOS PERDONARÁ. 2022, ALTER EGO
- 6- NORA VÁZQUEZ Y LOS SANTANDERINOS. 2022, ALTER EGO
- 7- EL DESTINO DEL MIEDO, 2024, ALTER EGO



# Bruno Macho

Boxeador

## TESTIMONIO

### Listo para el viaje

Mi nombre es Bruno Macho y soy boxeador profesional nacido en Santander, Cantabria. Desde muy joven, supe que mi vida iba a estar ligada al ring. El boxeo no solo se convirtió en mi deporte, sino en mi refugio, mi pasión y mi forma de entender la vida. Hoy en día, tengo un récord profesional de 9 victorias, con 2 de esos triunfos por la vía del nocaut y ninguna derrota, es decir, manteniéndome invicto.

Mi camino no ha sido fácil. Antes de convertirme en profesional, pasé por muchas pruebas dentro y fuera del cuadrilátero.

Desde el primer entrenamiento, hasta mi etapa amateur y mi etapa como profesional, cada experiencia me enseñó algo, tanto como persona como deportista.

Una de las pruebas más duras que he tenido que enfrentar fue fuera del ring: superar una enfermedad que cambió por completo mi perspectiva de la vida, un cáncer de sangre, Leucemia. Esa experiencia me hizo más fuerte, más agradecido y más decidido a no dejar pasar ni una sola oportunidad.

Mi estilo sobre el ring se caracteriza por la inteligencia, el trabajo constante y una mentalidad fría pero determinada. No me considero un boxeador que dependa de la fuerza, sino de la preparación, la disciplina y la estrategia. Cada combate lo encaro como una guerra mental antes que física, y cada victoria ha sido el resultado de horas de entrenamiento y sacrificio.

***“Representar a mis raíces y a mi ciudad es un orgullo que llevo en cada pelea”***

Representar a mis raíces y a mi ciudad es un orgullo que llevo en cada pelea. Soy consciente de que muchas personas me siguen, me apoyan y creen en mí, y eso me impulsa a seguir entrenando cada día con más ganas. Mi objetivo no es solo seguir invicto, sino también inspirar a los jóvenes que vienen detrás y demostrar que, con esfuerzo, disciplina y mucho corazón, se puede salir adelante, incluso cuando la vida te golpea con fuerza.

Fuera del ring, trato de mantenerme centrado. La vida del boxeador es sacrificada, pero también me ha enseñado a valorar cada pequeño momento. Me gusta compartir tiempo con mi gente, mantener los pies en la tierra y recordar siempre de dónde vengo. La humildad y el trabajo son los pilares que me han traído hasta aquí y los que me van a llevar mucho más lejos.

Esto no es solo una carrera deportiva, es un viaje personal. Y aunque todavía queda mucho camino por recorrer, estoy preparado para cada combate, dentro y fuera del ring. Soy Bruno Macho, boxeador cántabro, y esta es solo la primera parte de mi historia.



# Adrián Martín Martínez

Mentor del Programa de Mentoría Social de la Universidad de Cantabria

## TESTIMONIO

### Autocontrol y gratitud

Desde mi infancia, a los 5 años, el Taekwon-Do ITF se convirtió en una brújula que guio mi vida, inculcándome no solo disciplina y respeto, sino también los pilares que forjaron mi carácter: la cortesía en cada interacción humana, la integridad como faro de mis acciones, un espíritu indomable que me impulsó a superar cada obstáculo, el autocontrol como herramienta para dominar mis impulsos, y la perseverancia en la búsqueda constante de la excelencia. Paralelamente, mi trayectoria educativa ha sido una constante, un camino de aprendizaje continuo.

Mi primera experiencia de voluntariado la realicé en Montymica, un crisol de risas infantiles y desafíos compartidos. Allí descubrí que liderar no es dictar, sino inspirar; que enseñar no es transferir datos,

sino crear experiencias que resuenan en el alma. Cada juego, cada actividad, era una lección sobre la paciencia que construye puentes invisibles, la creatividad que abre puertas a mundos inexplorados y la empatía que ilumina los rincones oscuros del alma. Esas habilidades, tejidas en la trama de mi ser, serían mi brújula en el laberinto de la vida.

**“Descubrí que liderar no es dictar, sino inspirar; que enseñar no es transferir datos, sino crear experiencias que resuenan en el alma”**

Posteriormente, me sumergí en el estudio del grado de economía, donde la teoría a menudo se sentía distante de la realidad palpable que experimenté en Montymica. Sin embargo, el Taekwon-Do ITF, con su danza de golpes y su filosofía de respeto y disciplina, continuó siendo un pilar fundamental en mi vida, enseñándome el lenguaje del autocontrol y la perseverancia. El tatami, ese escenario de sudor y disciplina, se transformó en mi segundo hogar. Allí aprendí que la verdadera fortaleza reside en el dominio de uno mismo, en la capacidad de transformar la adversidad en oportunidad. El III Dan de cinturón negro no fue un trofeo, sino un símbolo de un viaje interior, un recordatorio de que el mayor rival a vencer habita en nuestras propias inseguridades y miedos.

**“El mayor rival a vencer habita en nuestras propias inseguridades y miedos”**

Actualmente, estoy cursando un máster en comercio, logística y transporte, expandiendo mis horizontes y adquiriendo nuevas herramientas para enfrentar los desafíos del mundo moderno. También estoy estudiando un máster en economía. Al mismo tiempo, continúo practicando Taekwon-Do ITF, manteniendo viva la llama de la disciplina y el espíritu marcial. Aunque ya no compito, mi rol como árbitro me brinda una perspectiva única. Ver a los jóvenes crecer, superar sus miedos y pedirme consejo es el verdadero premio que me impulsa cada día. Esa conexión, esa oportunidad de guiar y ser parte de su desarrollo, es una recompensa que atesoro profundamente.

Mi labor como mentor social es mucho más que una simple tarea; se trata de un acto de reciprocidad, un intercambio constante de fortalezas y áreas de mejora tanto para la joven a la que陪伴 como para mí mismo. Cada encuentro es un recordatorio de mi propio camino, de los desafíos que he superado y de las valiosas lecciones que he aprendido. Me siento como un artesano, moldeando un futuro más brillante al proporcionar las herramientas y el apoyo necesarios para superar obstáculos. La búsqueda de la

transversalidad, de influir positivamente en la vida de alguien, me llena de humildad y esperanza. Ser testigo de su crecimiento, de su lucha por un futuro mejor, me impulsa a seguir adelante, a ser un acompañante constante en su viaje. Siento una conexión profunda, un lazo que se fortalece con cada paso que damos juntos. Es un privilegio ser parte de su historia, de su transformación. Y aunque sé que el camino no siempre será fácil, y puede que demasiado corto, confío en que, a través del acompañamiento y la comprensión, podremos construir un futuro lleno de posibilidades.

***“Influir positivamente en la vida de alguien, me llena de humildad y esperanza”***

A veces, me siento como un mapa desdoblado, con rutas que se cruzan y destinos contradictorios. Soy joven, sí, pero hay momentos en los que la vida pesa como un equipaje lleno de experiencias, haciéndome sentir mayor de lo que realmente soy. Y luego, están esos otros instantes, donde la inmensidad del mundo se abre ante mí, recordándome lo pequeño que aún soy, lo mucho que me queda por descubrir.

He tenido la fortuna de vivir intensamente muchas de las cosas que amo, como el Taekwon-Do ITF, que me ha enseñado a dominar no solo mi cuerpo, sino también esa lucha interna que a veces ruge como un volcán. Y también, he tenido que atravesar pasajes menos luminosos, esos que la vida nos obliga a recorrer. Pero elijo quedarme con el brillo de los buenos recuerdos, con las risas en Montymica, con la camaradería en el tatami, con la satisfacción de ver a un joven superar sus miedos.

***“Hay momentos en los que la vida pesa como un equipaje lleno de experiencias, haciéndome sentir mayor de lo que realmente soy”***

Cada vez que alguien me pregunta sobre mi camino, sobre cómo he logrado mantener el equilibrio entre tantas pasiones, la respuesta siempre es la misma: autocontrol. Esa palabra, tan presente en el Taekwon-Do, se ha convertido en mi mantra, en mi escudo contra el caos. Y luego está la gratitud, esa sensación cálida que me invade al ver cómo cada persona que se cruza en mi vida deja una pequeña semilla en mi corazón. A veces, esas semillas tardan en germinar, se esconden bajo la tierra durante años. Pero cuando finalmente florecen, revelan el porqué de tantas cosas, el sentido oculto de tantas experiencias. Y es entonces cuando me doy cuenta de que la vida, en su infinita sabiduría, siempre tiene un plan, un plan que se despliega lentamente, como un cuento que se revela página a página.

“Aprender son cien intentos, entender son mil”, un eco ancestral que resuena en mi alma, pues la vida nos invita a ser perpetuos aprendices, navegantes en un océano de sabiduría sin confines; no basta acumular datos, sino conectar los puntos, ver el panorama completo. Cada paso, error y aprendizaje son notas de nuestra sinfonía vital, melodías en constante evolución, donde incluso la oscuridad y los tropiezos son necesarios para apreciar la luz y la resiliencia; el conocimiento no es una línea recta, sino un laberinto de senderos que nos impulsan a explorar, a descubrir tesoros ocultos, y así, como un músico afinando su instrumento, sigo aprendiendo, entendiendo, enriqueciendo mi melodía vital, pues la sinfonía nunca termina, siempre hay nuevas notas, acordes y armonías por descubrir y crear.



## Ana Medina

Cantante

### TESTIMONIO

### “Mi memoria suena a música”

Hola a todos, me presento, soy Ana Medina, cantante de 26 años que, a pesar de ser tan joven, llevo gran parte de mi vida “luchando” y disfrutando en el mundo del arte.

Realmente no recuerdo cuando empecé a cantar, es por ello que siempre digo que comencé a cantar antes que hablar como bien dice la canción de ABBA “Thank you for the music”. Con tan solo 3 años ya me subí a un escenario por primera vez. Vamos, que se me veía venir perfectamente desde muy pequeña que yo quería ser artista.

Mi abuelo ha sido la pieza más importante de esta historia. Él también cantaba y tuve la gran suerte de acompañarlo durante muchos años. Es curioso el poder de la música. En sus últimos años de vida sufrió una demencia muy fuerte que hizo que perdiera la cabeza por completo. Le costaba reconocer a su familia, menos a mí. Yo me sentaba cerca de él y cantábamos juntos. Creo que las conexiones que la música hacía en su cerebro hicieron que jamás se olvidara de mí porque era lo que nos unía.

**“Mi abuelo ha sido la pieza más importante de esta historia. Él también cantaba y tuve la gran suerte de acompañarlo durante muchos años”**

Mi infancia la viví en el norte de Palencia, ya que mi familia al completo es de allí. Durante esos años participé en numerosos coros. Cuando tenía 7 años, mi vecino de aquel entonces era un amante de la música y junto a su grupo ensayaban en el garaje donde yo iba a verlos tocar. Fue ahí cuando mi padre me regaló mi primera guitarra y comencé a interesarme más por este instrumento.

Eugenio me invitaba a numerosos ensayos donde me dejaban cantar junto a ellos y mi vecina Claudia de mi edad, con la que pasaba las horas en mi infancia. Tanto fue así que con 8 años allí que nos subimos las dos en mitad de la plaza de Aguilar de Campoo a cantar una canción. Todavía recuerdo la emoción que viví aquel día. Yo tenía claro que quería ser cantante.

Los años pasan y con 12 años me traslado a Santander y comienzo a estudiar de manera profesional guitarra clásica con Asun Fernández, maravillosa profesora, guitarrista y persona. Durante mi etapa escolar en el Colegio Castroverde, empecé a desarrollarme poco a poco como artista ya que me brindaban la oportunidad de hacer numerosos eventos y actuaciones tanto para el colegio como para su ONG Intered. Mientras tanto yo seguía estudiando guitarra y apuntándome a diferentes corales.

En los últimos años de Bachiller, me sentía bastante perdida, siempre he sido una persona muy inquieta a la que le gustan muchas cosas, pero eso que me apasionaba no tenía futuro. Seguir estudiando música parecía que no era una opción, primero tenía que estudiar algo seguro y ya luego vas viendo con eso de la música. Y así fue. Me presenté en septiembre de 2017 en la facultad de Ciencias Económicas. Nada que ver.

Durante mi etapa universitaria, jamás quise dejar de lado la música. Y fue aquí cuando conocí a mi maestra de vida. Mery Sánchez. Mery entró en mi vida en un momento de desesperación e incertidumbre:

odiaba lo que estudiaba, no sabía si hacerme profesional de canto o de guitarra, empezar a formarme como cantante pero en estilos más modernos, etc.

En aquel entonces estaba pasando por un problema de salud y más adelante me detectaron nódulos en las cuerdas vocales. Que a una niña de 18 años le digan que tiene que dejar de cantar por un tiempo fue el palo más duro que viví en aquel entonces. Fue mi gran compañera de canto coral Lara la que me presentó a Mery. Mery es una grandísima profesora de canto con una formación y trayectoria impecable tanto como cantante como vocal coach. A día de hoy hablamos del primer día que llegué a aquella clase con un problema vocal que me estaban tratando médicos y con aquel estado anímico que tantos años arrastré.

### ***“Comencé a cantar antes que hablar”***

Los años fueron pasando y yo me presenté a dos castings de operación triunfo. Y mira tú por donde que siempre llegaba hasta las segundas fases del mismo. Llegar hasta allí hizo que en aquel entonces me diera un impulso para seguir creyendo en mí misma como cantante y seguir apostando. Cada año iba mejorando más, mi voz se recuperó por completo, mis nódulos desaparecieron y aprendí a tener un dominio absoluto de mi voz. Me fui a estudiar al extranjero y cómo no, todos los jueves de karaoke arrastraba a todos mis amigos de residencia a que fueran conmigo porque tenía muchísimas ganas de cantar. Volví de aquella etapa justamente en el comienzo del Covid y durante la cuarentena, comencé a hacer directos en Instagram. Fue ahí cuando radio nacional de España me contactó para hacerme una entrevista como artista emergente.

En 2021 me contactaron para hacer una gala en Escenario Santander, fue ahí donde conocí a mi amigo y compañero de escenarios, Andrés o mejor conocido como “Kostu” con el que formé el dúo y más adelante banda Kostana, el proyecto que me dio la alegría y la energía para continuar luchando por mis sueños. A lo largo de los últimos 3 años, he comenzado a tomarme más en serio la música desde que conocí a Andrés por este proyecto. Además, junto a Mery y grandes cantantes del sector, creamos la asociación de “La fábrica de la voz”, donde cada martes ensayamos para cantar en diferentes eventos.

También colabro con la asociación Pro-Bo-Ca de Cantabria, con la que he empezado este 2025 un nuevo proyecto de boleros, ya que la asociación tiene como fin la difusión de este género en Cantabria y todo el mundo. Soy muy afortunada de contar con grandes compañeros en todos los proyectos que hago. Creo que la conexión y el buen rollo que tengo tanto con Andrés como con

Mery y el resto de las chicas, hace que todo fluya y salgan más y más oportunidades.

Pero también hay una realidad paralela. Decidir vivir de la música al 100% es muy complicado, incluso si te vas a las grandes ciudades. Es un trabajo muy inestable en el que dependes de la opinión de los demás. Quizás ahora estoy en un momento en el que reflexiono mucho sobre arriesgarme 100% a ello. Pero viendo diariamente la situación, no puedo evitar desmoralizarme de vez en cuando, aunque se me pasa en el momento en el que me subo a un escenario.

Hoy en día la industria musical ha cambiado mucho. No escucho mucha música española actual ya que no me identifico con los géneros actuales. Es por ello el miedo que tengo de sacar mi música, completamente contraria a lo que se “lleva” ahora.

Siempre digo que tenía que haber nacido en los 60. A pesar de ello, no hay nada que más me llene en el mundo que seguir haciendo lo que más me gusta y debo sentirme muy afortunada porque estoy logrando mi sueño de subirme a los escenarios con frecuencia sigo aprendiendo piano, compongo y me subo a los escenarios. Creo que el siguiente paso es sacar mi música, ya que, dentro de unos años, me gustaría mirar hacia el pasado y ver que hice mi propia creación musical, que no me quedé siendo una cantante de Covers.

Y como bien me dijo una compañera del mundo del arte el otro día, tenemos que recordar todos los artistas la siguiente frase: Aquí se trabaja con amor y arte, no por amor al arte. Gracias por el apoyo y la visibilidad y por querer saber un poquito más de mí.



# Saúl Peña Puente

Remero paralímpico en los Juegos de París 2024

## TESTIMONIO

**“No quiero objetivos pequeños ni fáciles”**

Me llamo Saúl y hay un día que partió mi vida en dos: el 22 de febrero.

Aquel domingo estaba en mi barrio, el barrio pesquero de Santander, con mis amigos. Nos sentamos en un banco, uno de tantos. No sabía que ese banco iba a cambiarlo todo.

Un chico se acercó, me dijo algo, y de repente todo se volvió oscuro. Un golpe, luego otro, y el suelo. No supe por qué. A día de hoy sigo sin saberlo. Pero ese día se me escaparon los sueños que tenía desde niño: ser bombero, competir en una trainera, seguir haciendo deporte.

Recuerdo que me levanté como pude y me fui. Les dije a mi madre y a mi hermano que iba a comprar algo, pero en realidad me fui directo al hospital. Algo dentro de mí me decía que no volviera a casa. Lo último que recuerdo es tener la tarjeta sanitaria en la mano. Luego, nada. Me desplomé.

Cuando desperté, mi vida había cambiado para siempre.

Salí del hospital tres meses después, el 5 de mayo. En silla de ruedas, con 35 kilos y sin fuerza ni para sostener un vaso. Alguien tenía que empujarme, alimentarme, llevarme al baño. Ese alguien fue mi madre, Lucía.

Ella fue mis piernas, mis brazos y mi esperanza.

**“Nada volvió a ser como antes, pero aprendí que lo importante no es volver a ser el mismo, sino seguir adelante aunque seas distinto”**

El médico me dijo tres cosas que todavía me suenan como un eco:

- Eres una persona dependiente.
- No podrás ser bombero.
- Se acabó el deporte.

Aquello fue un mazazo. No podía aceptar que me quitasen el deporte. Me rebelé.

Y un día, sentado en el sofá de casa, decidí que no iba a dejar que el destino me ganara. Me esforcé hasta conseguir levantarme, agarrándome a los muebles, a las paredes, hasta llegar a la cocina. Solo unos metros... pero era mi primera victoria. La primera vez que vencí a mi destino.

Esa misma tarde vino a verme alguien muy especial: Pedro Munitis, mi referente desde niño. Me dijo algo que nunca olvidaré:

- Saúl, has conseguido salir del hospital, ahora te toca salir del todo.

Aquellas palabras fueron un empujón enorme. Quería recuperar mi vida, quería volver a sentirme independiente.

Intenté estudiar para ser celador, pero al principio no podía retener la información. Perdí dinero, tiempo, y fuerzas. Pero también aprendí que la cabeza, como el cuerpo, se entrena. Poco a poco fui mejorando.

Mientras tanto, el remo volvió a cruzarse en mi camino. El Club de Remo Ciudad de Santander me dio una llave para que pudiera entrenar cuando quisiera. El gimnasio estaba en una planta alta sin ascensor, y como aún no podía usar bien las muletas, algunos días tuve que arrastrarme por las escaleras para llegar arriba.

## **“Cada escalón dolía, pero más dolía la idea de rendirme”**

No tenía entrenador, ni fisioterapeuta, ni nadie que me guiara. Solo mi intuición y mis ganas. Un año después, decidí operarme de la cadera para intentar competir en trainera, pero finalmente no fue posible porque los dolores seguían. Fue un golpe durísimo. Pero el remo ya formaba parte de mí, y un día, en una pretemporada, un remero falló y me ofrecieron su sitio.

Remé, no bien, pero terminé la regata.

Terminarla fue como volver a nacer.

Poco a poco fui recuperando objetivos. Me saqué el carnet de conducir, aprobé el teórico a la primera, y aprendí a estudiar de nuevo. Empecé a trabajar vendiendo cupones de la ONCE. Todo iba tomando forma... hasta que descubrí que el kiosco estaba justo enfrente del portal del chico que me agredió.

La primera vez que lo vi sentí rabia. La segunda, impotencia. La tercera, calma.

Porque entendí algo muy importante: si me dejaba llevar por la venganza, me arrebataría la vida por segunda vez. Y no estaba dispuesto a perder nada más.

Seguí adelante. Y como deportista, me faltaba una cosa: competir de verdad.

Busqué clubes que me aceptaran y acabé en Camargo. Pero aún faltaba algo: poder hacerlo oficialmente. Así que me pagué de mi bolsillo un viaje a Legutio, donde la Federación Española de Remo Adaptado me hizo las pruebas médicas. Allí conocí a Felipe, un coordinador que me ayudó muchísimo. Gracias a él, encontré un club en el que poder remar, el Club de Remo San Pantaleón.

Desde entonces compito en la categoría PR3, con deportistas que pueden mover todo el cuerpo aunque con alguna dificultad. Y con ese paso, empecé a entrenar para algo grande: los Juegos Paralímpicos de París.

Me uní al Club San Pantaleón, en Pontejos, y también empecé a concentrarme con la selección española. Entrené duro, con frío, con cansancio, con miedo. Pero con ilusión.

Y al final lo conseguí.

Llegué a París. Cumplí mi sueño. Cuando me senté en el bote, supe que todo había merecido la pena.

Hoy tengo 34 años. No soy bombero ni futbolista, pero soy deportista. De los de verdad. De los que no se rinden. Después de todo, sigo siendo el mismo chico que soñaba con remar.

“No quiero objetivos pequeños ni fáciles”.

Esa frase la repito mucho, porque resume lo que soy.

Si mi historia sirve para que alguien que está pasando un mal momento decida no rendirse, entonces todo esto habrá valido la pena. Porque la oscuridad del principio se fue apagando poco a poco, hasta dejar paso a una luz que nunca se vuelve a ir: la de seguir luchando, pase lo que pase.



# Luis Eduardo Prado

Director de Comunicación y docente  
de la Universidad Europea del Atlántico

## TESTIMONIO

**“La comunicación transformó mi forma de ver el mundo; la educación me permitió compartirlo”**

31 de diciembre de 1999, Ciudad de Guatemala.

Nací en Guatemala, un país tan pequeño como lleno de encanto. Un rincón del mundo que, a pesar de contar con una inmensa riqueza cultural, su historia profunda y su identidad milenaria, a menudo nos obliga a dejar atrás lo conocido en busca de un futuro más prometedor. Esa es, en esencia, la historia de cómo llegué a Santander, ciudad donde he pasado ya casi un tercio de mi vida y a la que, con orgullo y gratitud, hoy tengo el placer de llamar mi hogar.

Aunque mis raíces están lejos, con el tiempo he aprendido a sentirme parte de esta tierra

que me ha acogido con los brazos abiertos. No soy cántabro de nacimiento, pero sí me siento de «la tierruca» al menos de corazón, por lo que recuerdo con especial cariño el momento en que me invitaron a participar en este libro. He de confesar que el título me hizo reflexionar: Talento Joven de Cantabria. ¿Dónde encajo yo en esa definición? Esa pregunta me acompañó durante días, hasta que entendí que el talento no entiende de fronteras, y que uno también pertenece al lugar donde ha decidido construir su vida.

Y al reflexionar sobre el camino recorrido, inevitablemente pienso en quienes me precedieron. Si echo la vista aún más atrás, me doy cuenta de que no soy el primero en mi familia en tomar un camino distinto. Somos muchos los que, en algún momento, decidimos empacar nuestras vidas en un par de maletas y perseguir nuevas oportunidades lejos de casa. Mi abuela paterna, por ejemplo, dejó su pueblo en el sur del país para emigrar a Estados Unidos, persiguiendo el tan anhelado sueño americano. Y no puedo pasar esta oportunidad para mencionar a mi padre -que en paz descanse- quien trabajó en casi una decena de países con la única intención de darnos algo mejor así como su madre lo hizo años atrás.

Ahora bien, quizás se pregunten por qué he decidido compartir una parte tan íntima de mi historia en un libro dedicado al talento joven. Para mí, la respuesta es sencilla: no hay talento sin inspiración. Y toda mi inspiración nace de ahí, de mis raíces, de las historias de mi familia y de los valores que me transmitieron. Porque entender de dónde vengo me ayuda a valorar aún más el lugar donde estoy, y es precisamente esa mezcla de pasado y presente la que da sentido a mi recorrido. Por eso, cuando pienso en lo que significa ser parte del «Talento Joven de Cantabria», ya no me siento tan intruso. Al contrario, me reconozco como alguien que ha elegido este lugar para crecer y para aportar a mi manera.

**«Buscando la mejor opción para construir mi propio futuro, inicié mi andadura académica en la Universidad Europea del Atlántico»**

Del 2018 al 2022, pese a todo lo que la pandemia nos trajo y nos quitó, viví la mejor experiencia universitaria que pude haber imaginado. Estudiar el grado en Publicidad y Relaciones Públicas en la Universidad Europea del Atlántico no solo me abrió la mente, sino también el corazón hacia un mundo de nuevas posibilidades. A día de hoy, sigo agradecido por cada uno de los profesionales que me enseñaron tanto, dentro y fuera del aula, entre ellos grandes personas como Helena Garay, Ignacio Velasco, Roberto Ruiz y Alejandro Sanz, a quienes dedico mi participación en este libro. El campus, lleno de diversidad y dinamismo, fue el lugar donde todo empezó a tener

sentido. Rodeado de compañeros de más de 30 nacionalidades, no solo aprendí los contenidos académicos de cada asignatura, sino que tuve la fortuna de vivirlos en un entorno auténticamente global, donde cada clase era y sigue siendo una ventana al mundo. Durante estos años, participé en diversas actividades extracurriculares como la Liga de Debate me ayudaron a abrazar el miedo a hablar en público, a estructurar ideas bajo presión y a defender con pasión lo que pienso sin olvidarme de la elocuencia que debe de llevar todo lo que digo, escribo o hago. Curiosamente, aquellas actividades a las que mi madre y mi abuela materna siempre me animaron a apuntarme —y que en su momento parecían solo un complemento— hoy forman parte esencial de mi día a día en el mundo laboral. Una vez más, mi mayor inspiración potenciando e impulsando mi talento.

Mi paso por UNEATLANTICO no terminó ahí. Al llevar a cabo el Máster en Comunicación Corporativa con especialidad en Periodismo, sigo enamorándome de mi profesión. Aprendí a mirar la comunicación con ojos más críticos, creativos y estratégicos. Descubrí el poder de las palabras, de las imágenes y de las historias bien contadas. Aprendí a escuchar, a observar, a planificar y también a improvisar, pero, sobre todo, a conectar con las personas desde lo emocional y lo profesional.

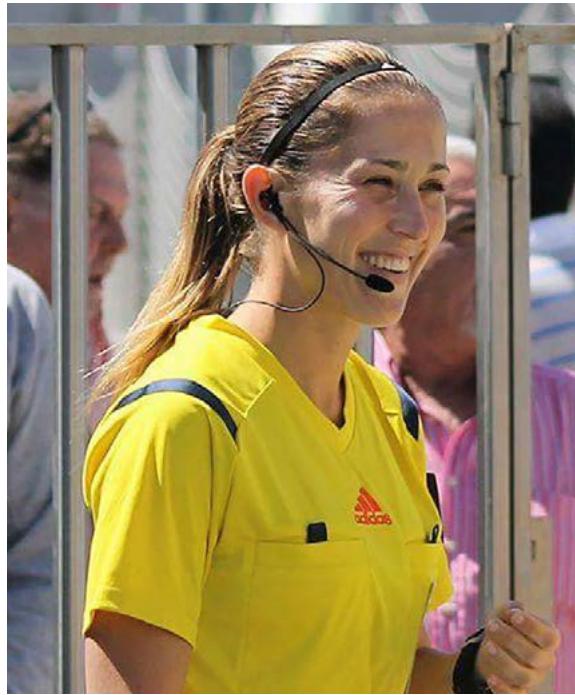
Así pues, y sin darme cuenta de lo rápido que pasa el tiempo, llevo dos años y medio colaborando en el Departamento de Comunicación de UNEATLANTICO, siendo desde hace uno director del Departamento de Comunicación de la universidad. Además, soy director de la Liga de Debate de la universidad impulsando y potenciando ese arte de hablar en público que mis profesores me inculcaron a más de medio millar de preuniversitarios y universitarios. En este sentido, he dado charlas en congresos internacionales y en instituciones educativas de América Latina sobre el debate, la oratoria y sus beneficios en el aula. Entre ellas, recuerdo con especial emoción una intervención en el Ministerio de Educación de Nicaragua y mi participación en la III Cumbre Iberoamericana para Educadores «ReHumanizar la Educación», donde compartí cómo la palabra puede transformar no sólo una dinámica de clase, sino también la forma en la que nos relacionamos con el conocimiento y con los demás, tras haber realizado un estudio contactando con centros educativos de una docena de países. A su vez, lo compagino con la labor docente en la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades de UNEATLANTICO.

Por otro lado, motivado por mi propia experiencia como alumno internacional, senté las bases del programa de Mentoring para estudiantes que llegan desde el extranjero a la universidad, con el objetivo de ofrecerles un acompañamiento cercano y humano en su proceso de adaptación a la universidad y a la ciudad de Santander. Sé, por experiencia propia, lo que es llegar a un lugar nuevo sin conocer a nadie, y lo importante que es sentirse acompañado desde el primer

momento. Este programa ha servido para fortalecer una comunidad universitaria más empática, solidaria y diversa, aportando a que la comunidad de más de 30 nacionalidades de UNEATLANTICO siga creciendo.

En esta misma línea, he tenido el privilegio de representar a la universidad con charlas en siete países, llevando no solo el nombre de mi alma mater, sino también el espíritu de una educación comprometida, inclusiva y con una visión global. En cada viaje, en cada presentación, he llevado conmigo ese mismo orgullo que sentí cuando puse un pie por primera vez el campus: el de saber que estaba en el lugar correcto, haciendo lo que me apasiona.

Todo esto y mucho más lo he encontrado aquí, en Cantabria. Esta tierra, que un día me recibió y ahora es parte esencial de quien soy. A ella le debo no sólo innumerables experiencias, sino también la versión más plena y auténtica de mí mismo, una versión que ni siquiera me imaginé que podía existir.



# Rocío Puente

Árbitra Internacional. Profesora en el IES Muriedas

## TESTIMONIO

**“El deporte es mi pasión”**

Me siento tremadamente afortunada de haber conseguido que mi pasión sea mi profesión. Soy árbitra de fútbol y profesora de Educación Física.

Siempre hice deporte. Comencé en el atletismo a los 8 años y desde los 14 hasta los 20 lo compaginé con el arbitraje. Después, me quedé con esto último porque sabía que tendría más futuro con la bandera, como árbitro asistente.

El deporte me ha inculcado los valores de luchar por lo que deseas, del trabajo duro, del esfuerzo y la perseverancia. También de

la tolerancia a la frustración cuando las cosas no salen como debían o cuando me encontré personas que solo ponían zancadillas por el camino, por el simple hecho de “tener coleta”. Creo que, en general, en la juventud carecemos de esta tolerancia, lo que lleva a no saber afrontar las emociones negativas y no superar los obstáculos que se presentan.

Estoy muy agradecida con la vida y con mi familia porque siempre he hecho lo que quería hacer. Estudié un ciclo superior de deporte, magisterio por Educación Física y CAFYD. Ahora soy profesora en el IES Muriedas, donde disfruto cada día con mi trabajo. Para mí, como imaginarán, es el mejor trabajo del mundo. Procuro inculcar a mis alumnos el amor por el deporte, o al menos, la necesidad del ejercicio; tanto por salud física como mental. Es precioso levantarse por las mañanas y que no te cueste ir a trabajar. En eso también les insisto: “estudia algo que te guste, busca un futuro donde disfrutes”.

**“Estudia algo que te guste, busca un futuro donde disfrutes”**

Comencé en el arbitraje por un compañero del equipo de atletismo que me animó a probar. Él sabía que, aunque no había jugado, me gustaba mucho el fútbol. Y allí me presenté esa misma semana. Los inicios fueron maravillosos. Nuestros profesores eran árbitros veteranos que cogieron a una pandilla de niños y les transmitieron el amor por el arbitraje: nos cuidaban y animaban muchísimo. Gracias a ellos hubo una generación muy buena de árbitros donde la mayoría alcanzamos categoría nacional y algunos seguimos aquí 27 años después. Además, casi no había chicas y las que empezaban duraban poco. Lo que más les agradezco es que me hicieron sentir “uno” más. Los compañeros siempre me han tratado como una igual, ni más ni menos, y les adoro por ello.

Cuando vieron lo que corría en las primeras pruebas físicas (que una niña de 14 años corriera con los chicos mayores...no era muy normal) y las ganas que le ponía a todo, partidos, entrenamientos, clases, exámenes... vieron que podía llegar alto. Nunca olvidaré la frase: “Imagina pitar un partido en Italia”... Yo me reí pensando que estaba loco.

**“Todo empezó como un juego”**

Y mira, años después llegaron los viajes, las nuevas ilusiones, los retos superados y los sueños cumplidos. Y pensar que todo empezó como un juego...

Llevo 27 años arbitrando. Subí con 18 años a 2<sup>a</sup>B siendo la más joven de España en la categoría. Cuando crearon la 1<sup>a</sup> división femenina, hace 8 años, me decanté por el fútbol femenino y preferí pitar masculino solo en Cantabria. Soy árbitra asistente internacional desde el 2008. He ido a dos campeonatos de Europa y un Mundial (sub 17 en Uruguay en 2018).

Ahora soy la más veterana y sigo en esto porque me ilusiona tanto como el primer día.

El arbitraje me ha permitido conocer prácticamente toda Europa, relacionarme con personas de todo el mundo y puedo decir que tengo grandes amigos/as dentro de este mundillo.

Los que no saben de esto, los que no conocen a algún árbitro, no ven a la persona que hay detrás. No son conscientes de que tenemos familia y amigos en la grada. No saben todo lo que trabajamos y nos esforzamos cada día para estar ahí. Nuestro trabajo no son 90 minutos. Para esos 90 minutos entrenamos cada día, estudiamos, hacemos exámenes, concentraciones, pruebas físicas, seminarios, autoanálisis de nuestros partidos... y no saben lo que nos duele fallar. Porque claro que fallamos. Pero nuestra fortaleza reside en saber convivir con el error: afrontarlo, trabajarla, superarlo y ser mejores por ello.

**“Nuestra fortaleza reside en saber convivir con el error: afrontarlo, trabajarla, superarlo y ser mejores por ello”**

Evidentemente en estos 27 años no solo ha habido experiencias positivas. Tuve que luchar contra un machismo enraizado. Mujeres dentro del campo de fútbol arbitrando hombres, que era eso!?!? Pero prefiero quedarme con todo lo bonito que me ha dado este deporte, porque son tantísimas cosas, que hace que todas las malas experiencias se diluyan. Afortunadamente las mentes cambian, la sociedad evoluciona y el fútbol femenino ha crecido muchísimo en muy poco tiempo. Estoy orgullosa de haber colaborado en abrir el camino a las chicas que empiezan.

**“Si volviera a nacer, volvería a ser árbitro de fútbol”**

Y me despido compartiendo una reflexión de un compañero y amigo que llevaba más de 20 años pitando y que aseguró esto en su último partido en activo: “Si volviera a nacer, volvería a ser árbitro de fútbol”.



# Álvaro Rodríguez

Mentor del Programa de Mentoría Social de la Universidad de Cantabria

## TESTIMONIO

### Una vida normal

Muchas veces se desconoce cómo funcionan los centros sociales y qué clase de gente convive ahí. Acabo de cumplir 29 años y este mundo es totalmente nuevo para mí. Nunca me había dedicado a temas de integración social, por lo que mi creencia sobre los jóvenes que se encuentran en situación de protección de infancia era aquella de chicos inadaptados y con poca disciplina tanto en el ámbito familiar como social. Sin embargo, estoy viendo en este tiempo que la sociedad tiene un concepto muy erróneo sobre su situación.

Soy graduado en Administración y Dirección de Empresas por la UC y estudiante del Máster de Formación del Profesorado por la misma universidad. Entré en el mundo educativo de rebote, después de una serie de experiencias que no me resultaban del todo

fructíferas en mi trayectoria profesional. Este cambio me supuso un gran riesgo, ya que dejaba durante un tiempo el mundo laboral y nadie me garantizaba que esta nueva etapa pudiera ser positiva. Cuando empecé las prácticas en el Máster, conocí más de primera mano el mundo académico y pude observar cómo se formaban los jóvenes de hoy en día. Algunos son buenos estudiantes y no van a tener problemas en entrar a la universidad y sacarse un grado e incluso posgrados. Otros empiezan a enfrentarse a mayores retos desde más temprana edad debido a distintos factores como pueden ser el económico o el social. No me parece justo que alguien por su origen, situación familiar desfavorable, situación económica o por errores que haya cometido en el pasado, tenga mayores dificultades que otros chicos para formarse y labrarse un futuro más cercano de lo que ellos son conscientes, cuando posiblemente tengan las mismas o incluso más capacidades que muchos jóvenes que lo van a conseguir.

**“No me parece justo que alguien por su origen, situación familiar desfavorable, situación económica o por errores que haya cometido en el pasado, tenga mayores dificultades que otros chicos para formarse y labrarse un futuro”**

Cuando me enteré de que la Universidad de Cantabria llevaba a cabo un programa de mentoría para ayudar y animar a realizar estudios superiores a jóvenes que se encuentran en situación de desprotección, no dudé en apuntarme como mentor. Después de un proceso de selección en el que adecuaban mi perfil como mentor al de un mentorado, me asignaron a un chico de 15 años cuya actual aspiración es estudiar el grado de Derecho.

Como dije al inicio de estos párrafos, la imagen de los jóvenes en esta situación está muy subestimada. Nada más conocerle vi que se trataba de un joven normal de 15 años (como lo era yo y como seguramente es o fue quien esté leyendo estas líneas), con sus aspiraciones, miedos, incógnitas e ilusión por formarse y aprender. Desconozco el motivo por el que se encuentra en situación de protección de infancia y es una cuestión que no va a surgir de mí preguntarle, si algún día descubro el motivo, será porque él me lo ha contado con toda la libertad del mundo.

Muchas veces cuando veo a este chico y su forma de ser, pienso en cómo era yo a su edad y en las muchas dudas que tenía sobre mi futuro y cómo se iba a desarrollar, por lo que uno de mis principales objetivos en este trayecto es conseguir que este chico confíe en sí mismo y esté preparado para los futuros cambios importantes a los que se va a enfrentar en el día de mañana.

Las veces que realizamos los encuentros aprovechamos para abordar distintos temas. Algunas veces quedamos sólo para tomar una Coca-Cola y que me cuente sus experiencias e inquietudes y otras veces desarrollamos actividades que le pueden resultar más prácticas.

Una de las primeras experiencias fue llevarle a conocer la facultad de Derecho durante las vacaciones escolares de la Semana Blanca. Ahí pudo conocer sus instalaciones y el funcionamiento normal de una jornada universitaria. Esta experiencia le sirvió para que no viera a la universidad como una institución exclusiva únicamente para los estudiantes más preparados, sino que cualquier estudiante que dedique esfuerzo a sus estudios pueda acceder y sacarse un grado. El objetivo principal es que no se sintiera intimidado por el término “universidad” e ir preparándose mentalmente para el día en el que le toque dar este paso en su vida.

Otra cosa que me impresionó fue el modo de vida de estos chicos. Reside en un centro que funciona como una casa totalmente normal donde convive con otros siete chicos de toda Cantabria que han acabado allí por distintas circunstancias de la vida. Todos los chicos son de un perfil similar, y bajo la responsabilidad de sus educadores aprenden a llevar una vida normal y corriente para ser ciudadanos responsables en un futuro cercano. Comen, pasan ratos del tiempo libre, estudian y hacen tareas domésticas juntos, aprendiendo a convivir desde el respeto a los demás.

Este proceso de mentoría es lento, habrá días donde el chico presente mayores inquietudes y tendrá dudas de seguir con sus estudios, pero también habrá días donde todo le salga de cara y estará ansioso porque llegue esta nueva etapa de su vida. Ante estos cambios constantes le tengo que ayudar a ser capaz de ser reflexivo y priorizar más el largo que el corto plazo.

¿Qué saco yo de todo esto? Desde un punto egoísta, prácticamente nada, ampliar mi currículum en mi carrera únicamente, pero esta no es la pregunta correcta a este planteamiento. La pregunta correcta es: ¿Qué siento al realizar esto?

La respuesta no es tan fácil, pero su eje central sería sobre el concepto de ayudar al prójimo. Hay muchas respuestas que a día de hoy he aprendido y que cuando tenía 15 años no sabía. Pienso que hubiese estado bien que me contaran ciertas cosas para enfrentarme a los miedos de la incógnita del futuro, por lo que pienso que todo aquel miedo “innecesario” que tenía más joven.



# Adrián Rodríguez García

Piloto de skeleton miembro del equipo nacional de la Real Federación Española de Deportes de Hielo

## TESTIMONIO

**“Deslizamos a más de 120km/h con la cabeza a ras de suelo”**

Mi nombre es Adrián Rodríguez García y soy piloto de skeleton miembro del equipo nacional de la Real Federación Española de Deportes de Hielo (REFDH), compitiendo a nivel internacional en la máxima categoría: la Copa del Mundo. Compagino mi carrera deportiva con el desarrollo de una tesis doctoral y mi labor docente en la Universidad Europea del Atlántico dentro del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Mi experiencia como deportista y mis ganas de seguir aprendiendo me motivaron hacia el estudio en el ámbito de la actividad física, la educación y el deporte. La Universidad me ha dado la posibilidad de dedicarme a la realización de mi tesis doctoral y docencia a la vez que compagino mi vida deportiva. Ser piloto de skeleton profesional es un trabajo que requiere mucha dedicación y sacrificio. Estos valores se corresponden en gran medida con el desarrollo de mi doctorado y labor docente.

Recuerdo de mis primeras temporadas en el skeleton cómo debía compaginar en el día a día el deber de estudiar, trabajar y competir internacionalmente simultáneamente. No hace tanto de esos recuerdos ya que, en mi caso, decidí iniciarme en el skeleton a los 22 años. Han pasado 6 años desde entonces y, por suerte, los recursos y oportunidades han cambiado mucho. Aprendí de los consejos que me daban tanto mi entrenador como otros pilotos y siempre en el punto de mira de todo el mundo porque apenas había pilotos españoles en las carreras. Así que siempre tuve la presión añadida de que lo tenía que hacer bien para ganarme el respeto del resto de pilotos del circuito. Dedicarme a este deporte en un país como España, sin tradición deportiva en este ámbito, era insólito o poco tradicional, lo cual me ha convertido en un deportista fuerte.

***“En 2024 gané por tercera vez el Campeonato de España y firmé la mejor actuación de un español en un mundial de skeleton”***

En el año 2022 tuve un punto de inflexión en mi carrera deportiva, logrando la clasificación para la máxima categoría de competición internacional de skeleton: la Copa del Mundo. Nadie de mi entorno lo veía claro, ser español y principiante parecía un impedimento, pero yo siempre supe que la competición era lo que más me gustaba en la vida. En 2022 logré mi primera medalla de oro en un Campeonato de España. Un año después, revalidé mi título y conseguí clasificar para mi primer Campeonato del Mundo, finalizando el 31º en el icónico circuito de Saint Moritz (Suiza), pista donde debuté en 2018. Fue a partir de entonces cuando el skeleton empezó a ser más que una experiencia de vida y ya se convirtió en mi profesión a nivel deportivo. Empezaron las competiciones internacionales en la Copa del Mundo, competíamos contra los mejores pilotos y los mejores equipos de cada país. Durante estos años, he crecido mucho como piloto, muchas semanas fuera de casa, más presión, mucho más compromiso y dedicación, y una búsqueda del máximo rendimiento en cada carrera.

Todo ese trabajo y sacrificio me fue preparando para objetivos más ambiciosos. El trabajo mental en el skeleton es muy exigente y cuando llevas muchas semanas fuera de casa no es fácil seguir a

ese nivel sin descansar. Llevamos nuestra cabeza al límite porque es más un deporte más mental que físico. Deslizamos a más de 120km/h con la cabeza a ras de suelo. En 2024 gané por tercera vez el Campeonato de España y firmé la mejor actuación de un español en un mundial de skeleton: 23º en la categoría individual masculina y 13º en la modalidad mixta. A día de hoy es la actuación más destacada de toda mi trayectoria y además una de las más especiales porque lo conseguimos en la pista de Lake Placid (Estados Unidos) donde apenas tenía algunas bajadas de experiencia previa.

Desde que debuté han pasado 6 años y más de 50 carreras internacionales como piloto. Echando la vista atrás, no puedo estar más contento y orgulloso de todo lo que he conseguido. No ha sido nada fácil, pero cada obstáculo que me encontraba o cada palabra desilusionante que escuchaba la convertía en motivación extra para mí. Espero algún día ser inspiración para las nuevas generaciones de pilotos que quieren hacerse paso en el mundo del skeleton español, como lo fue para mí Ander Mirambell.



# Gabriela San Emeterio

Artista plástica

## TESTIMONIO

### Mi propio lenguaje

Elegir un camino profesional no es un acto neutro, es una decisión que va ligada a reacciones de todo tipo, especialmente cuando ese rumbo está relacionado con el arte. A diferencia de otras elecciones que parecen recibir una aceptación inmediata, como lo pueden ser medicina, derecho o ingeniería, optar por un campo creativo genera respuestas encontradas. Algunas reacciones llegan disfrazadas de elogio en forma de: “¡Qué valiente!”, otras no se andan con rodeos y apuntan al centro de la diana: “¿Y de qué vas a vivir?”. Ambas, aunque distintas en tono, tienen en común el subtexto de la duda, dando la impresión de que la elección de un camino artístico fuese, por naturaleza, un desvío respecto de lo que se espera.

Estas reacciones no surgen de la nada, sino que responden a un marco social en el que las profesiones se jerarquizan según su utilidad inmediata y su capacidad de generar ingresos. Se da por hecho que la vida profesional debería orientarse hacia la seguridad económica, hacia la eficiencia y hacia la promesa de productividad constante. Bajo esta mirada, el arte aparece como un terreno frágil, incierto y sospechoso: un espacio que no se traduce fácilmente en beneficios medibles. Lo artístico se asocia entonces con lo arriesgado, lo impráctico o lo secundario, como si su valor dependiera de ajustarse a unos parámetros que nunca fueron diseñados para él.

**“Se da por hecho que la vida profesional debería orientarse hacia la seguridad económica, hacia la eficiencia y hacia la promesa de productividad constante. Bajo esta mirada, el arte aparece como un terreno frágil, incierto y sospechoso: un espacio que no se traduce fácilmente en beneficios medibles”**

En mi caso personal, estas expectativas externas se hicieron especialmente presentes cuando tomé mi decisión. No siempre estuve encaminada académicamente hacia las artes, ni siquiera había ido a extraescolares relacionadas con ello, pero siempre había estado creando por cuenta propia; fue en el momento de elegir carrera universitaria que di un salto de fe y entré en Bellas Artes. Dejé atrás una vida orientada a las ciencias y me adentré en un mundo desconocido, extraño tanto para mí como para quienes me rodeaban. Recuerdo las reacciones de profesores, compañeros y familiares, pero sobre todo recuerdo cómo yo misma recibía esas reacciones. Fui, durante mucho tiempo, quien más cuestionaba mi decisión: menospreciaba el camino que había decidido tomar y me juzgaba por ello. En cierto sentido, me encontraba en una posición doble: víctima de las expectativas externas y, al mismo tiempo, verdugo de mi propia tranquilidad, al internalizar esos juicios y aplicarlos sobre mí misma.

Mi experiencia en la carrera no la puedo reducir a lo que mucha gente insiste: un cursillo de dibujo y pintura para los que “no quieren estudiar algo de verdad”. Va mucho más allá de los conocimientos técnicos y es, sobre todo, un camino de cuestionamiento constante. El arte implica una dedicación que se expande a todos los ámbitos de la vida; es un trabajo de investigación intelectual y emocional que cuestiona los límites de lo establecido. Es la búsqueda de un lenguaje propio que comunique ideas, emociones y procesos desde múltiples perspectivas. De mi formación en Bellas Artes destacaría el refuerzo de mi pensamiento crítico y sensibilidad hacia la sociedad, enseñándome a reconocer aspectos de la vida que la lógica estrictamente productiva suele ignorar. La duda y lo

impreciso se convierten en un espacio donde lo humano descansa. Inconscientemente, desde el momento en que tomé la decisión de estudiar Bellas Artes, estaba abrazando la incertidumbre y lo transformador de lo artístico y desafiando lo que concebía como un camino normativo. El arte tiene el poder de abrir espacios de libertad y reflexión que recuerdan que la experiencia humana no puede reducirse a cifras y resultados inmediatos, sino que debe celebrar el pensamiento, el crecimiento y la creación.



# Sara San Miguel Ibáñez

CEO de ArteMision, comisaria, divulgadora y escritora creativa

## TESTIMONIO

**“El triunfo no fue solo obtener calificaciones sobresalientes, sino darme cuenta de que, hasta en mis peores momentos y con muchísimo esfuerzo, era capaz de sacar adelante lo que me propusiera”**

Con la pandemia arrancó mi primer proyecto personal público: el blog de divulgación

“artemision.es”, especializado en arte, religiones y humanidades. Surgió en un momento de sanación personal o, como a mí me gusta llamarlo, de reconstrucción. ArteMision comenzó como un espacio de crecimiento intelectual; de mantenerme en constante aprendizaje, pero también como una estructura, una disciplina, un propósito cotidiano para encontrar estabilidad mental en una situación de fuerte caos, social e individual.

Estudié Historia del Arte en la UNED de Cantabria, mi tierra, especializándome posteriormente en Marketing y Gestión Cultural, Ayudante de Museos, Historia y Filosofía de las Religiones, blogging, Ciencias de las Religiones y Crítica y Comunicación Cultural. Me siento especialmente orgullosa del trabajo de investigación que realicé para las tesis de máster, centradas en el sintoísmo japonés y en la crítica de arte en nuevos medios como YouTube, ya que los tuve que compaginar con problemas graves de salud mental. El triunfo no fue solo obtener calificaciones sobresalientes, sino haberme dado cuenta de que, hasta en mis peores momentos y con muchísimo esfuerzo, era capaz de sacar adelante lo que me propusiera.

Ahora, a punto de cumplir treinta y tres años,uento con la experiencia de haber dirigido mi propia librería online de arte y humanidades, creado cursos online de arte para diversas empresas, divulgación en mis RR.SS (artemisionblog), participado en ferias de arte, en información turística, como representante artística y mediadora cultural en el Centro Botín, un lugar emblemático del arte contemporáneo en Santander.

**“Creo que lo que más nos caracteriza, multidisciplinariedad aparte, es la sensibilidad y el respeto con el que abordamos los procesos creativos”**

A lo largo de mi carrera laboral, aunque siempre he estado centrada en el ámbito de la cultura, he ido adquiriendo una experiencia en diversos lugares: radio, medios digitales, centros de arte, ferias, aulas... todos esos espacios en los que las personas que amamos la cultura, la enseñanza y la comunicación acabamos gravitando.

Otra experiencia imprescindible, y de las más recientes, es que el pasado 2024 ejercí de comisaria expositiva para “Las mujeres girasol” en El Capricho de Gaudí. Era mi primera vez en un rol semejante y, sin embargo, tenía muchas ganas de hacerlo. La exposición tuvo lugar en octubre, con el beneplácito de Carlos, director de El Capricho, quien le vio salida a mi propuesta expositiva. Esta consistía en acercarnos al arquitecto catalán de una forma completamente diferente, a partir de dos figuras femeninas de enorme influencia en su vida y obra: Pepeta Moreu y la Virgen María. Con una duración de tres meses,

cosechamos un rotundo éxito con dicha exposición tras un año de arduo trabajo, primero para la delicia arquitectónica de Gaudí en Comillas, y después repitiendo la experiencia en el local de Espacio en Blanco en Santander. Y digo “cosechamos”, en plural, porque lo hice junto a las extraordinarias componentes del Colectivo Kora, una agrupación de mujeres artistas de Cantabria. Creo que lo que más nos caracteriza, multidisciplinariedad aparte, es la sensibilidad y el respeto con el que abordamos los procesos creativos. Junto a ellas también he podido desarrollar mi faceta como teórica o historiadora, siendo la ideóloga del manifiesto del colectivo y aportando un sentido de cohesión, estructura y dirección al grupo.

Actualmente estoy más centrada en crear a partir del “yo”, aventurándome como escritora y artista conceptual. Con un poemario, un cuento ilustrado (deseando que salgan a la luz) y una exposición en Santander en la que he colaborado con un poema conceptual, espero poder contar en un futuro cuáles son los nuevos senderos que recorro gracias a la creatividad y la pasión por el arte en todas sus vertientes.



# Olga Santisteban Salcines

Artista

## TESTIMONIO

**“Siento que al fin estoy donde debo estar. Los pedazos que me conforman se van integrando. Los aprendizajes y vivencias de todos estos años confluyen en este sendero”**

Natural de Colindres, Cantabria, desde que tengo memoria siempre encontré refugio en mis sueños, en el mundo de fantasía que plasmaba con lápices y colores en

cualquier superficie que encontrase disponible. Dibujar me ayudaba a entenderme y expresar mi mundo interno. Mi familia me observaba y alentaba, aún con ciertas reservas cuando llegó la hora de elegir un bachillerato, pero con amor.

Obtuve Matrícula de Honor para comenzar mis estudios Universitarios que, inequívocamente, serían de Bellas Artes. Escogí la ciudad de Salamanca para emprenderlos por la energía que me trasmítia. Fueron los mejores años de mi vida, y al mismo tiempo los más duros.

En 2º curso perdí a mi hermano de un día para otro. Eros y Tánatos en comunión. Los años más felices y los años más dolorosos. El arte era vida para mí, mi eterno amor. Me nutría. Es quizá por esta pasión y devoción, que me sumergí en mis estudios como una huida hacia delante de mi duelo. Mantuve la Beca Botín para estudios Universitarios durante 3 años consecutivos. El arte fue terapéutico, sin duda, pero también algo en lo que poner toda mi energía para no atravesar del todo las emociones y las nuevas realidades de mi mundo. Finalicé mis estudios obteniendo el Premio Extraordinario Fin de Grado.

Al año siguiente compaginé varias cosas: Cursé el Máster para profesorado de secundaria en la misma ciudad, como una alternativa práctica al cúmulo de dudas que me surgían sobre mi carrera al terminar el grado y obteniendo Matrícula de Honor en el Trabajo Final del Máster: “*La Educación sexual a través del arte y la cultura audiovisual*”.

Realicé un máster en Sexología Sustantiva semipresencial por la Universidad Europea Miguel de Cervantes de Valladolid-y es que la sexualidad siempre estuvo presente en mis obras-,

Mi proyecto fin de Grado fue Becado con el Premio de la Fundación Vicente y García Corselas, por lo que seguí trabajando en ese proyecto otro año más.

“*La Venus Contemporánea a través del Selfie*”, un proyecto pictórico donde indagaba sobre el canon de belleza actual, y la dicotomía entre musa y artista, a través de composiciones e iconografías habituales en el Selfie Contemporáneo con un matiz erótico.

Al año siguiente tuve una crisis. Había postergado el toparme con la realidad de mi familia, y de mi propio mundo emocional a través de proyectos y estudios. Volvía a casa, no sabía cuál sería mi siguiente paso en lo profesional... Se juntaron varios factores, y, sobre todo, no podía seguir corriendo para alejarme del dolor de la pérdida de José. Comencé a ir a terapia, a conocerme mejor,

a poco a poco, ir integrando todos los pedazos que componían mi ser. Muy lentamente.

En el proceso me presenté a las oposiciones de secundaria; trabajé como guía de turismo y como diseñadora gráfica; realicé otro máster en Diseño Gráfico y Entornos digitales,-ya que vi en ello una puerta hacia una profesión que tuviera que ver con mis estudios, pero con un formato más “normativo”-; volví a Salamanca un tiempo, donde también trabajé como diseñadora gráfica; viajé a Japón...

Aún andaba un poco perdida. Volviendo la vista atrás, soy consciente de que, a pesar de los éxitos académicos, nunca traté con todas mis fuerzas de vivir del arte al terminar de estudiar, no me quedaban.

**“A pesar de los éxitos académicos, nunca traté con todas mis fuerzas de vivir del arte al terminar de estudiar, no me quedaban”**

Aún tenía que trabajar mi mundo interno, que había puesto en “stand by” desde el accidente. Picoteando de ahí y de allá.

Sobrevino la pandemia. No había trabajo como Diseñadora Gráfica, menos aún cerca de Cantabria. Tuve la oportunidad de empezar a dar clases en secundaria, y ahí estuve 4 años. Aprendí mucho, profesional y personalmente.

Era un trabajo cómodo, con un sueldo fijo, tardes libres y vacaciones. El sueño de muchos. Pero no me sentía en mi lugar.

Aunque nunca dejé de hacer arte. De hecho, en esos años fundé el Colectivo Kora con otras mujeres artistas de Cantabria. También participé en exposiciones colectivas en Madrid, Barcelona, Asturias...e hice algunas individuales en Cantabria y País Vasco. Me formé en Arteterapia Junguiana.

Finalmente, hice un salto de fe. Tomé la decisión de dedicarme al arte plenamente. Actualmente compagino mis proyectos pictóricos personales con varias cosas: un proyecto de arte en vivo para eventos, -donde acerco el proceso creativo de inicio a fin en bodas, conciertos, desfiles...-; encargos personalizados con diversas técnicas; talleres y clases de arte; proyectos con el ColectivoKora, etc.

Siento que al fin estoy donde debo estar. Los pedazos que me conforman se van integrando. Los aprendizajes y vivencias de todos estos años confluyen en este sendero. El futuro es incierto, pero será una aventura maravillosa ir descubriendolo.

Las temáticas que toco con mis obras son: la vivencia de la sexualidad femenina; la identidad en la era digital; la pareja como reflejo de uno mismo; la máscara y la sombra junguiana; el eros; y el duelo, entre otras.

Aunque trabajo varias técnicas, para mi obra personal siento predilección por la pintura al óleo, actualmente aunándola con otros elementos para crear texturas y volúmenes, rozando la tridimensionalidad. Hago arte figurativo con una factura expresiva y matérica. El cuerpo de la mujer suele ser el protagonista.

### ***“Creo firmemente en el poder terapéutico del arte”***

Los temas que aborda mi arte y la forma en la que lo hago, están intrínsecamente ligados a mi mundo interno. Mi obra es autoconocimiento, y si otras personas se sienten aludidas e identificadas, comprendidas y reconfortadas, o si, al menos, les remueve algunas emociones, el feedback será positivo.

Creo firmemente en el poder terapéutico del arte, como vehículo para expresar las cosas de las que ni siquiera somos conscientes aún y llegar a trascenderlas.

<https://www.instagram.com/olgasanarte/>



# Héctor D. Somonte

Director de cine

## TESTIMONIO

**“Estoy seguro de que sea lo que sea que me depare el futuro, nunca voy a dejar de amar y hacer cine”**

Siempre he querido ser director de cine. Creo que todo empezó cuando me regalaron mi primera tablet en mi primera comunión y empecé a trastear con la cámara. Lo primero que grabé fue una animación de stop motion con un muñeco de plastilina. Simplemente era una forma de entretenarme, pero pronto empecé a interesarme contar historias de una forma diferente a la que estaba acostumbrado.

Poco a poco, las plastilinas se volvieron peluches y los peluches se volvieron piezas de Lego y ahí fue cuando traté de cumplir el sueño de cualquier niño de 12 años: ser youtuber. Empecé a subir videos a YouTube de las animaciones de stop motion que hacía en mis ratos libres. Aún

tengo esos vídeos subidos en YouTube y de vez en cuando los vuelvo a ver y siento bastante nostalgia de esa inocencia que tenía.

Así me pasé toda mi adolescencia, grabando pequeñas historias cada vez más complejas, con más planos y haciendo cosas más originales. Sin embargo, llegó el 2020 y con ello la pandemia, el confinamiento y mucho rato a solas en mi cuarto. A mí me pilló con 15 años y a decir verdad, tuvimos suerte en mi familia de no contagiarnos ni de tener ningún problema grave. En esos meses, mi único problema se volvió a enfrentar al aburrimiento. Sin embargo, pasaría algo que cambiaría mi futuro por completo.

Al mes de estar confinados, salió lo que se volvería mi primer acercamiento real al mundo del cine. La productora Burbuja Films sacó un curso llamado “El cine en tus manos”, donde a través de videollamadas con profesionales te explicaban cómo hacer un corto pasando desde el guión, fotografía, producción, dirección, edición, etc. De repente, lo que había estado haciendo durante toda mi adolescencia tenía un nombre y se llamaba cine.

Claramente aproveché la oportunidad y me apunté en lo que acabaría siendo una experiencia maravillosa. En ese momento no tenía ni idea de las cosas más básicas y pude aprender lo suficiente como para quedarme con ganas de más. Así, salieron mis primeros cortos grabados con el móvil y usando a mis padres como actores: “Sin título” (2020), “Fideos” (2020) o “XIV” (2021) entre muchos otros.

Sin embargo, se acabó la pandemia y volvimos a la “nueva normalidad”. Ahora, todo ese tiempo libre que había tenido para desarrollar mis historias se empezó a volcar a estudiar. Empecé bachillerato de ciencias porque sacaba buenas notas en matemáticas sin tener aún muy claro hacia dónde quería tirar en mi vida. Hasta que un día, supe que, por encima de todo, quería dedicar mi vida a hacer arte, concretamente al séptimo arte. Es por esto que acabé estudiando Comunicación Audiovisual en la Universidad Europea del Atlántico en Cantabria con un único propósito: ser director de cine.

El primer año en la universidad fue especial porque, a fin de cuentas, ya era un adulto. De repente tienes carnet de coche, sales de fiesta (aunque nunca me apasionó) y conoces a gente con tus mismos intereses. Fue un proceso donde empecé a madurar y darme cuenta de cosas que antes ni se me pasaban por la cabeza. Ese año grabé lo que serían mis

primeros cortometrajes con personas que también estaban interesadas en el cine, dirigiendo “Enviar” (2023) y “Tocan la puerta” (2023).

Antes de que me diera cuenta ya era verano y tenía claro que quería empezar a trabajar en algo relacionado con lo audiovisual. No podía hacer

prácticas porque aún estaba en primero pero aun así tuve la suerte de que en el medio independiente “El Faradio” me dieron la oportunidad de estar con ellos durante el verano. Estuve en su programa matutino de radio y en el periódico digital redactando noticias. Además, di mis primeros pasos como realizador audiovisual grabando alguna entrevista y un documental para ellos titulado “Un verano para ellos” (2023) sobre la ONG Cantabria por el Sahara. Tengo muy buenos recuerdos de trabajar allí y estoy muy agradecido con Óscar Allende y Pablo Moreno, que me acogieron con los brazos abiertos. Actualmente, sigo en contacto con ellos y soy colaborador del medio, realizando entrevistas y noticias sobre el mundo del cine en Cantabria.

Ese mismo verano, empecé junto a uno de mis mejores amigos Mario Pérez Cao lo que sería la primera temporada de Charlando Y Algo Más, un podcast de tertulias, entrevistas y actualidad con un enfoque muy divertido y desenfadado. Fue todo un aprendizaje: tuve que aprender a llevar las redes sociales, editar reels, preparar los episodios... etc. Lógicamente lo veo ahora y veo muchísimas cosas mejorables, pero soy de las personas que se enorgullecen de lo que han hecho en el pasado.

**“El Festival de Cine de San Sebastián fue una de las experiencias más enriquecedoras que he vivido y uno de los momentos que más me han marcado y me marcarán jamás”**

El verano no es eterno y pronto tuve que volver a la universidad. Pero ahora, ya con más conocimiento y experiencia, me aventuré a grabar “Perdona que te moleste” (2024). Fue un rodaje muy intenso con una historia que llevaba mucho tiempo con ganas de contar. Para mí fue todo un salto respecto al resto de cortos que había hecho y aunque estaba dando mis primeros pasos en el sector, tuve suerte de recibir varios reconocimientos. Y es que, en el festival de cortos de la universidad, conseguimos 9 nominaciones y 4 premios incluyendo mejor dirección y guion entre otros. Como uno se puede imaginar, decir que me hizo mucha ilusión es quedarse corto y me sirvió para motivarme y seguir adelante en mi camino como director.

Sin embargo, el premio vino con regalo doble ya que me permitió conocer a Diego Aramburu-Zabala con quien, en verano, decidimos crear las Jornadas de Jóvenes Realizadores Cántabros. Las Jornadas son un colectivo que busca dar a conocer a los nuevos cineastas cántabros e interconectarlos para generar comunidad e industria en la región. De esta forma, realizamos la Primera Jornada en la filmoteca proyectándose 9 cortometrajes de jóvenes cineastas cántabros. La proyección fue un auténtico éxito, siendo capaces de llenar la filmoteca al completo y recibiendo muy buenas críticas. Aparte de ello, hemos seguido activos colaborando con el Festival Internacional de Cine de Piélagos y trabajando

junto al Gobierno de Cantabria para realizar una segunda jornada. Este es un proyecto que me encanta y del que estoy profundamente feliz de estar pudiendo poner mi granito de arena.

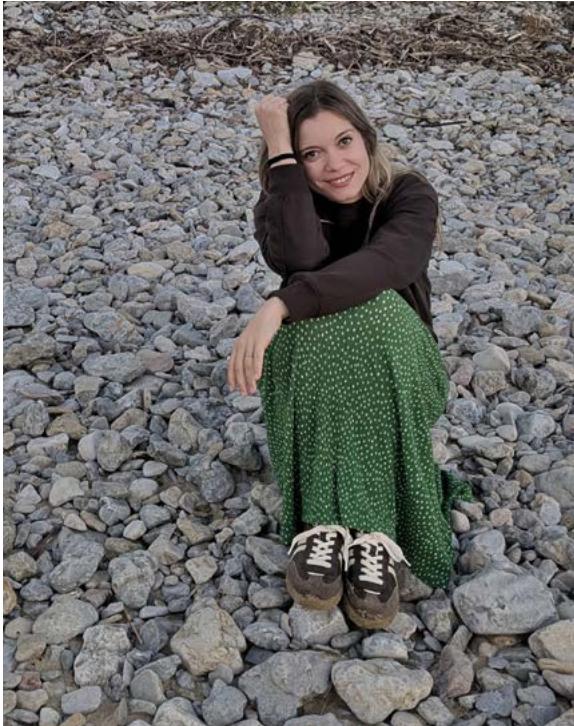
Además de eso, también estuve activo en varios proyectos, continuando con la 2º temporada de Charlando Y Algo Más, participando en el programa de radio dedicado al cine “La llave azul”, grabando varios cortos como “Dentro de dos días” (2024), “Sí tú lo dices” (2024) o “Adiós”(2024) y he trabajado en varios cortometrajes de otros directores como “Una playa” (2025) de Juanqui Soto, “Matrioska” (2025) de Sergio Garay o “Tenéis que

verlo” (2025) de Nacho Solana. Fue un verano espléndido lleno de avances por mi parte que me permitieron crecer tanto como profesional como persona.

Pero es que el 2024 no terminó ahí, ya que tuve la oportunidad de asistir a la 72º edición del Festival de Cine de San Sebastián, un festival de cine de clase A y uno de los más prestigiosos del mundo. Fue una de las experiencias más enriquecedoras que he vivido y creo que uno de los momentos que más me han marcado y me marcarán jamás. Y es que, sin caer en lo sentimental, me permitió asegurarme de que quería dedicar mi carrera al cine y a dirigir.

Y tras contaros todo eso, creo que ya me encuentro en mi presente. Acabamos de estrenar “Y aquí estoy” (2025), un corto documental que habla sobre uno de mis amigos de la infancia que se fue a un pueblo remoto en los Picos de Europa a trabajar. También estoy desarrollando “He vuelto a soñar”, un corto muy íntimo que habla sobre el proceso de duelo y la muerte a través de los sueños. Y por último hemos cerrado los últimos detalles de la Segunda Jornada de Jóvenes Realizadores Cántabros para poder continuar haciendo comunidad en Cantabria.

Así que creo que poco más tengo que añadir. Tengo ganas de ver qué me depara el futuro y qué es lo que voy a ser capaz de conseguir. Sé que dirigir cine es complicado, soy consciente de que hace falta mucho talento, esfuerzo y dedicación y también sé que la vida puede dar muchas vueltas. Sin embargo, estoy seguro que sea lo que sea que me espere en el futuro, nunca voy a dejar de amar y hacer cine.



# Sandra Suárez Izquierdo

Pintora, profesora, emprendedora

## TESTIMONIO

**“Hay pasiones que simplemente no se pueden ignorar”**

Me llamo Sandra Suárez Izquierdo y nací en Los Corrales de Buelna en mayo de 1986. Soy artista plástica y actualmente dirijo mi propio estudio de arte en Los Corrales de Buelna, un espacio en el que desarrollo mis proyectos personales, imparto clases y organizo talleres.

Siempre me resulta un reto escribir sobre mí misma, sobre mi trayectoria y cómo he llegado hasta aquí, porque todo comenzó tan pronto que me cuesta identificar un origen concreto.

Desde muy pequeña, sentí una inclinación natural por la creatividad. Siempre tenía a mano un lápiz, un pincel, unas tijeras... y no recuerdo cuándo empecé a crear, porque, de algún modo, siempre lo hice. Me encantaba pintar, dibujar, inventar historias, construir cosas... y continué haciéndolo a medida que crecía.

**“Me encantaba pintar, dibujar, inventar historias, construir cosas... y continué haciéndolo a medida que crecía”**

Al llegar al instituto, ese momento en el que se espera que tomes decisiones sobre tu futuro profesional, me asaltaron las dudas. No porque no tuviera clara mi vocación, sino por la típica frase: “mejor busca algo con más salidas”. Escuché consejos que me sugerían dedicarme a otra cosa y dejar el arte como un pasatiempo. Pero hay pasiones que simplemente no se pueden ignorar.

Decidí seguir mi instinto y me fui a estudiar Bellas Artes en la Universidad del País Vasco. Durante los tres primeros años de carrera descubrí dos cosas importantes: que la pintura era mi lenguaje principal y que necesitaba explorar el mundo. Tenía el deseo de conocer otras culturas, aprender idiomas y ver qué se estaba haciendo en otros contextos artísticos.

**“Descubrí dos cosas importantes: que la pintura era mi lenguaje principal y que necesitaba explorar el mundo”**

Gracias a varias becas, pude estudiar inglés en Estados Unidos y Escocia, y más tarde me fui de Erasmus a Sicilia, donde pasé un año en la Accademia di Belle Arti de Palermo. Fue una experiencia transformadora que me llevó a dar un paso más: viajar a Brasil. Allí cursé los últimos créditos de mi carrera en la Escola de Belas Artes de la Universidade Federal da Bahia, en Salvador. Lo que iban a ser cinco meses, se convirtieron en tres años.

Brasil fue mucho más que un lugar de estudio: me integré plenamente en su cultura, su música y su vida cotidiana. Conocí diferentes ciudades, participé en exposiciones, colaboraciones, talleres y proyectos artísticos, incluyendo murales y voluntariado en la Asociación Domingo Queiroz do Nascimento, trabajando con niños en riesgo de exclusión social.

Fue en esa época cuando comencé a usar Instagram de forma activa, iniciando el proyecto “365 Masks Project”. Gracias a él, Facebook se puso en contacto conmigo para encargarme el diseño de una serie

de máscaras para el Mundial de Fútbol Brasil 2014. Así nacieron las “World Cup Masks”, que se repartieron en estadios y plazas de ciudades como Nueva York, París, Roma, Londres, Madrid o Lisboa.

**“Facebook se puso en contacto conmigo para encargarme el diseño de una serie de máscaras para el Mundial de Fútbol Brasil 2014”**

A partir de ahí surgieron nuevas oportunidades. He trabajado para empresas como Interscope Music o Mother Nature Best Purees, y participado en residencias artísticas como el II International Artist Meeting en Gaziantep (Turquía), el Simposio Internacional de Artistas de Sianoja (Cantabria), o el programa “Artist in Residence” en Casa Batlló (Barcelona). Ya en Cantabria fui seleccionada para participar en el Proyecto Santander World donde pinté el Pipol América para el Campeonato Mundial de Vela Santander 2014 y cuya escultura se puede visitar actualmente en el centro de Los Corrales de Buelna ya que fue adquirida por dicho ayuntamiento.

Mi obra ha sido expuesta en diferentes países, incluyendo España, Italia, Brasil, Turquía, Francia e Irlanda.

Hoy en día sigo al frente de mi estudio, donde imparto clases y organizo talleres de distintas disciplinas artísticas en Los Corrales de Buelna. Este año tengo previsto trasladarlo a un nuevo espacio con el objetivo de convertirlo en un centro cultural multidisciplinar. Quiero crear un lugar que acoja eventos culturales de todo tipo, fomente la vida artística de la zona y sirva como punto de encuentro para artistas consolidados y emergentes. Un espacio para compartir, crear y fortalecer la comunidad creativa.



# Luis Tausía

Campeón del mundo Junior de Bodyboard

## TESTIMONIO

### Las olas... y el silencio

Me llamo Luis, tengo 22 años y mi mundo gira en torno al mar. Mi pasión son las olas. Simplemente soy un chico normal, como todos los de mi edad, al que le chifla meterse en el agua y jugar con las olas. Quizá lo más relevante que he hecho hasta ahora ocurrió en 2021 cuando tuve la suerte de convertirme en campeón del mundo júnior de bodyboard en la prueba Frontón King de Gran Canaria. La verdad es que fue una experiencia inolvidable: veinte días en la isla, acompañado de un amigo y mi prima de Tenerife, justo después de la pandemia. Más que un campeonato, fue una aventura que siempre recordaré.

Somos cuatro hermanos. Mi hermano mayor y mis primas fueron quienes me metieron en el agua por primera vez y me transmitieron el amor por el surf. Desde niño pasaba horas en la orilla con el paipo, esa tablita que muchos hemos usado para jugar con las olas en verano. Con el tiempo, el juego se convirtió en pasión, y esa pasión en una forma de vida.

Al principio alternaba el surf con el fútbol, pero a los 12 años decidí dejar el balón para dedicarme de lleno al bodyboard. Mi madre fue siempre quien me acompañó a todos los torneos, la que estuvo al pie del cañón desde mis primeras competiciones. A mi padre le veo menos de lo que me gustaría, pero siempre ha sido muy importante para mí.

### El mar, mi lugar

El bodyboard es mi disciplina, aunque poca gente lo conozca por ese nombre. Para mí, más que el deporte en sí, lo que me gusta es el mar. Disfruto con cualquier tabla, con aletas o sin ellas, en playas paradisíacas, en aguas contaminadas de ciudad. Lo importante es estar en el agua, sentir las olas, escuchar su fuerza y dejarme llevar. No hay nada comparable a esa sensación: surfear frente a acantilados gigantes o en una playa abarrotada, la emoción siempre es la misma. El mar nunca descansa, siempre está vivo, y yo con él.

**“No hay nada comparable a esa sensación: surfear frente a acantilados gigantes o en una playa abarrotada, la emoción siempre es la misma”**

Aunque el surf ocupa gran parte de mi vida, tengo otras aficiones. Me gusta leer, pasear por la montaña y pasar tiempo en la cabaña de la familia de mi novia, en un monte de Asturias. Allí disfruto de algo que el mar nunca me da: el silencio. Cuando voy a surfear, aunque sea en la playa más solitaria del mundo, el mar es muy ruidoso y las olas nunca paran. La montaña me da esa paz alternativa. Allí cocinamos, segamos, leemos y simplemente observamos los animales de la zona o las montañas inmensas.

También me gusta pescar, aunque no se me dé bien. A veces no saco nada, pero me basta con acompañar a mis amigos y disfrutar del momento. Y sí, me gustan las motos, aunque en casa no me dejan tener una propia, así que de vez en cuando uso las de mis amigos.

### Futuro y retos

Sé que vivir del bodyboard es muy complicado. Siempre he tenido muy claro que tengo que estudiar para poder tener una profesión en el futuro. En la actualidad estudio Ingeniería Marina en la Escuela Náutica de Santander. Es una carrera exigente, relacionada con el mar. Supongo que con el tiempo me llevará a embarcarme y pasar tiempo navegando. Espero que me guste, pronto lo comprobaré.

Mientras tanto sigo compaginando estudios y deporte. Competir a nivel mundial cuesta mucho dinero. Me encantaría hacer el tour

europeo y después el mundial, pero es complicado. De momento sigo entrenando, soñando y buscando la manera de que el esfuerzo me permita estar en lo más alto.

Si algo he aprendido en estos años es que lo importante es mantener la pasión y no rendirse. El bodyboard me ha dado momentos únicos, amigos, viajes y la sensación de estar siempre en mi lugar, el mar. Pero también me ha enseñado a ser constante, a superar dificultades y a valorar cada ola como si fuera la primera.

Mi vida gira en torno al mar, y espero que siempre sea así.



# José Manuel Vadillo

Gestor de Innovación en Centro Tecnológico CTC

## TESTIMONIO

### Explorar, aprender, avanzar

Nací hace 31 años en Ampuero, Cantabria, un lugar que sigue siendo una parte esencial de mi vida. No solo porque allí están mis raíces, mi familia y mis amigos, sino porque me regaló una infancia auténtica, de esas que hoy parecen sacadas de otro tiempo. Crecí jugando en la plaza del pueblo al balón, a las canicas y a los tazos, lo más alejado de las pantallas. Sin darme cuenta, aquellos días sembraron en mí la curiosidad y la inquietud por descubrir y crear.

Siempre he disfrutado de los momentos de calma y reflexión. Me gusta salir a correr, perderme en la naturaleza, mantener mi rutina en el gimnasio o sumergirme en un buen libro. Pero también valoro el tiempo compartido, las comidas con familia y

amigos, esos momentos donde la conversación fluye sin prisa y la cocina casera es la gran protagonista. Y, desde hace unos meses, he descubierto una nueva faceta de mi vida: la paternidad. Ser padre ha sido un cambio de perspectiva total, una experiencia que te pone en tu sitio y te enseña que muchas preocupaciones son secundarias.

Vengo de una familia de emprendedores. Mi abuelo materno trabajó en el sector de la construcción, y mi abuelo paterno y mi padre en la hostelería. Crecer en ese entorno me inculcó la inquietud por “buscarme la vida” y explorar nuevas oportunidades desde pequeño. Recuerdo montar un puesto de limonada con mis amigos en las esquinas estratégicas del pueblo o coger todos los relojes de publicidad que le regalaban a mi padre los proveedores y venderlos a los clientes del Pub Pino Verde.

**“Descubrí que aprender no siempre proviene de los éxitos, sino de la capacidad de levantarse y continuar intentándolo”**

Más adelante, esa inquietud se transformó en algo más estructurado. Probé distintos proyectos personales: una tienda online, creación de contenido sobre nutrición y marketing digital, etc. Algunos fracasaron, otros me enseñaron valiosas lecciones sobre emprendimiento y adaptación. Descubrí que aprender no siempre proviene de los éxitos, sino de la capacidad de levantarse y continuar intentándolo.

Pero, de forma simultánea, tuve que enfrentarme a una de esas decisiones que muchos jóvenes deben tomar: ¿qué carrera elegir? No tenía una vocación clara, pero tras analizar las opciones, opté por Ingeniería Química porque me parecía una opción con buenas salidas profesionales. Lo que no esperaba era que, con el tiempo, esa elección me llevaría a descubrir mi verdadera pasión.

El esfuerzo y la disciplina me permitieron destacar, y recibir el premio al mejor expediente de mi promoción fue el impulso que necesitaba para seguir adelante. Decidí completar un máster y un doctorado, pero pronto sentí la necesidad de un cambio: quería acercarme más a la realidad empresarial.

Mi primer contacto con el mundo laboral fue en el sector de la construcción, trabajando en proyectos de energías renovables en Cantabria. Fue una etapa de aprendizaje muy valiosa, pero sentía que mi sitio estaba en otro lugar. Lo que realmente me motivaba era la investigación y la innovación aplicada a la industria.

Ese descubrimiento me llevó al Centro Tecnológico CTC, donde actualmente soy Gestor de Innovación. En CTC he encontrado un

entorno en el que puedo aplicar mis conocimientos para generar un impacto real en la industria, colaborando con empresas de toda España en proyectos centrados en la descarbonización industrial, la economía circular y la digitalización. Aquí combino mi pasión por la tecnología con el deseo de contribuir a un futuro más sostenible.

Este libro habla sobre talento joven, pero creo firmemente que cualquiera de los lectores podría tener aquí unas líneas. El talento es como un diamante en bruto: todos tenemos uno, pero es necesario picar duro y en múltiples direcciones hasta encontrarlo.

***“El talento es como un diamante en bruto: todos tenemos uno, pero es necesario picar duro y en múltiples direcciones hasta encontrarlo”***

Por eso, si hay algo que quiero transmitir a quienes están comenzando su camino, es que no deben obsesionarse con elegir el “camino correcto”. Lo realmente importante no es el título universitario, sino desarrollar habilidades clave: trabajar en equipo, comprender sistemas complejos, gestionar el tiempo y, sobre todo, saber adaptarse. El mundo está cambiando rápidamente con la digitalización y la inteligencia artificial, y lo más importante es atreverse a dar el primer paso sin miedo.

Hoy, sigo explorando, aprendiendo y desafiándome a mí mismo, con la certeza de que el esfuerzo y la perseverancia siempre encuentran su recompensa.



Donde las *ideas*  
se *convierten en proyectos*.

Espacio para emprender, innovar y hacer crecer tu negocio.

[ciesantander.com](http://ciesantander.com)



# Ayuntamiento de Santander

Agencia de Desarrollo Local

## Santander: un camino completo para emprender

*“La idea es clara y muy sencilla: acompañar al emprendedor desde que tiene una idea hasta que su empresa crece y se consolida”*

El Ayuntamiento de Santander, a través de su Agencia de Desarrollo Local, ha creado un itinerario completo para apoyar a quienes quieren montar su propio negocio. La idea es clara y muy sencilla: acompañar al emprendedor desde que tiene una idea hasta que su empresa crece y se consolida.

El corazón de este ecosistema es el Centro de Iniciativas Empresariales (CIE), donde se reúnen programas clave como Coworking

TALENTO JOVEN CANTABRIA

Santander, CARE, Impacto 360º y el TECH CLUB. Todos ellos ofrecen formación, asesoramiento, contactos y espacios de trabajo que ayudan a convertir los proyectos en realidades.

## 1. Del sueño a la viabilidad

### a) Asesoramiento personalizado y desarrollo de competencias

Todo arranca con el paso más importante: transformar una idea en un proyecto viable.

El Departamento de Autoempleo y Promoción de Empresas, ubicado en el CEFEM, ofrece orientación personalizada. Allí puedes resolver dudas legales, fiscales o tecnológicas, y conocer los trámites necesarios para poner en marcha tu negocio a través de la Ventanilla Única Empresarial.

Paralelamente, se desarrollan programas de formación enfocados en nichos clave y desarrollo de habilidades:

- Impacto 360º: 130 horas (50 presenciales) sobre emprendimiento social, gestión de proyectos y medición del impacto.
- Senior Emprende y Mujer Emprende: formación adaptada a mayores de 45 años y mujeres que quieren liderar su propio negocio.
- Form@te Santander: cursos prácticos con el método learning by doing, es decir, aprender haciendo.

### b) Aceleración e Incubación: El Espacio Coworking Santander

Un espacio pensado para proyectos innovadores en fase inicial. Ofrece mentorías, formación intensiva (Lean Startup, Marketing Digital, Finanzas, etc.) y asesoramiento experto. En 2025-2026 celebrará su 13ª edición.

## 2. Lanzar y financiar: hacer despegar tu proyecto

Una vez que la idea ya está lista, el siguiente paso es conseguir recursos para ponerla en marcha.

### Ayudas Directas y Financiación Estratégica

Más de 1 millón de euros en ayudas para apoyar a autónomos y pequeñas empresas.

- Santander Crea y Emplea:
  - Subvenciones de 1.000 a 4.000 € para jóvenes, mujeres y colectivos prioritarios.
  - Financia gastos de inicio como locales, equipos, licencias o constitución.
- Microcréditos: préstamos de hasta 30.000 € (algunos sin aval), siempre que el proyecto sea viable según la Agencia de Desarrollo Local.

#### Residencia Empresarial en el CIE

El CIE funciona como una residencia para empresas en distintas fases:

- Forum: mesas abiertas para los que están empezando.
- Impulso: oficinas compartidas para empresas recién creadas.
- Innova: oficinas privadas hasta 3 años para startups con alto potencial.

#### 3.- Fase de crecimiento y escalabilidad: competitividad y tecnología

Para las empresas que ya están operando, Santander ofrece programas de alto nivel enfocados en la mejora continua y la transformación digital.

#### Programa CARE

El Centro de Alto Rendimiento Empresarial (CARE) ayuda a pymes y autónomos a ser más competitivos. Combina talleres, tutorías y formación en temas clave: innovación, inteligencia artificial, marketing, economía circular o turismo 4.0.

#### TECH HUB Santander

El TECH HUB impulsa la digitalización y la tecnología.

- Asesoramiento tecnológico para crear proyectos digitales.
- Campus TIC con formación avanzada en programación, ciberseguridad, análisis de datos e inteligencia artificial.
- Eventos y networking para conectar con otros emprendedores e impulsar la expansión internacional.

## Retener talento y crear empleo

También trabajamos para que el talento se quede en Santander y genere empleo de calidad a través de:

### *Incentivos a la contratación*

- Santander Emplea II: ayudas de 4.000 € por contrato (mínimo 12 meses) a empresas que contraten a jóvenes o mujeres.
- Si se contrata a jóvenes que regresan a la ciudad, la ayuda llega a 5.000 €.

### *Formación y teletrabajo*

El TECH HUB forma perfiles digitales muy demandados (programadores, gestores de proyectos, expertos en datos). Además, impulsa el Espacio HUB de Teletrabajo, para atraer a profesionales remotos y startups tecnológicas que eligen Santander como base.

### **Conclusión**

Gracias al trabajo conjunto del Ayuntamiento de Santander y su Agencia de Desarrollo Local, la ciudad ofrece un recorrido completo para emprender: desde la idea y la formación (Impacto 360°, Coworking), pasando por la financiación (Santander Crea y microcréditos), hasta la consolidación y el empleo de calidad (CARE, TECH HUB).

Un modelo moderno, práctico y real que convierte a Santander en un referente del emprendimiento joven y digital.



# Universidad de Cantabria. COIE

Centro de Orientación e Información de Empleo

El COIE de la Universidad de Cantabria como herramienta de impulso hacia la mejora de la empleabilidad de estudiantes

*“El rol de un centro de orientación e información de empleo universitario: puente entre la academia y el mercado laboral”*

Los Centros de Orientación e Información de Empleo (COIE) universitarios son espacios clave que conectan a estudiantes y egresados con el mundo laboral. En un contexto donde las dinámicas del empleo evolucionan rápidamente debido a la globalización, la digitalización y las demandas del mercado, estos centros desempeñan un

papel fundamental para garantizar la inserción laboral efectiva y el desarrollo profesional de la comunidad universitaria.

## **Principales Funciones de un COIE**

### **1. Orientación Profesional**

El COIE ayuda al estudiantado a identificar sus intereses, habilidades y metas profesionales. Mediante entrevistas personalizadas, talleres y herramientas como test de competencias, se orienta a los jóvenes para que tomen decisiones informadas sobre su carrera y especialización.

### **2. Formación en Habilidades Transversales (Soft Skills)**

El mercado laboral no solo valora conocimientos técnicos, sino también habilidades como el trabajo en equipo, la comunicación efectiva, el liderazgo y la adaptabilidad. Los COIE organizan talleres y actividades para reforzar estas competencias, esenciales para destacar en cualquier sector profesional.

### **3. Bolsa de Trabajo y Prácticas Profesionales**

Los COIE actúan como intermediarios entre las empresas y el estudiantado, gestionando bolsas de empleo y convenios de prácticas profesionales. Esto facilita la transición de la universidad al mundo laboral y permite que adquieran experiencia antes de graduarse.

### **4. Asesoramiento en Procesos de Selección**

Un aspecto crítico es preparar al estudiantado para afrontar con éxito los procesos de selección. Simulacros de entrevistas, revisión de currículums y cartas de presentación, así como asesoramiento sobre cómo construir un perfil en redes profesionales como LinkedIn, forman parte de los servicios que ofrecen.

### **5. Organización de Ferias de Empleo**

Las ferias de empleo son eventos estratégicos que reúnen a empresas, instituciones y estudiantes en un mismo espacio. Estas actividades permiten al estudiantado conocer las demandas del mercado, establecer contactos con reclutadores y explorar oportunidades de empleo o prácticas.

### **6. Apoyo al Emprendimiento**

Cada vez más estudiantes buscan crear sus propios proyectos empresariales. En respuesta, muchos COIE ofrecen orientación

sobre emprendimiento, incluyendo el diseño de planes de negocio, asesoramiento jurídico y financiero, y acceso a incubadoras o aceleradoras de empresas.

### Impacto en la Inserción Laboral

La labor de un COIE tiene un impacto tangible en la empleabilidad del estudiantado. Los egresados que aprovechan estos servicios suelen contar con mayor preparación y confianza para enfrentar los retos laborales, lo que incrementa sus posibilidades de obtener empleo en áreas relacionadas con su formación académica.

### El Futuro de los COIE

Con el auge de la inteligencia artificial, el trabajo remoto y las nuevas tecnologías, los COIE enfrentan el desafío de adaptarse a estas tendencias para seguir siendo relevantes.

Ofrecer formación en competencias digitales, promover el aprendizaje continuo y estrechar la colaboración con empresas innovadoras serán estrategias clave para su evolución.

### Conclusión

Un Centro de Orientación e Información de Empleo universitario no solo prepara al estudiantado para encontrar empleo, sino que también contribuye a su desarrollo integral como profesionales. Al ser un puente entre la academia y el mercado laboral, estos centros desempeñan un rol esencial en la construcción de un futuro prometedor para la comunidad universitaria.

## EL CENTRO DE ORIENTACIÓN E INFORMACIÓN DE EMPLEO DE LA UNIVERSIDAD DE CANTABRIA: IMPULSANDO LA MEJORA DE LA EMPLEABILIDAD DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

El Centro de Orientación e Información de Empleo (COIE) de la Universidad de Cantabria (UC) se ha consolidado como un referente para la inserción laboral y el desarrollo profesional de estudiantes y egresados de esta institución. Su compromiso con la empleabilidad, la orientación personalizada y el apoyo al emprendimiento lo convierten en una herramienta esencial para conectar la formación académica con las necesidades del mercado laboral actual.

## Servicios Destacados del COIE de la Universidad de Cantabria

### 1. Orientación Laboral Personalizada

El COIE de la UC ofrece asesoramiento individualizado para ayudar al estudiantado y titulados a definir su trayectoria profesional. A través de entrevistas y recursos especializados, los orientadores identifican fortalezas, intereses y oportunidades que permiten a cada persona trazar un plan de acción hacia el éxito profesional.

### 2. Gestión de Prácticas y Empleo

El COIE gestiona la Agencia de Colocación UC y las prácticas académicas de la universidad, facilitando el contacto entre el estudiantado y el tejido empresarial. Este servicio es fundamental para que adquieran experiencia práctica en su área de estudio, con acuerdos de prácticas tanto en empresas regionales, nacionales e incluso internacionales.

### 3. Talleres y Seminarios de Habilidades Profesionales

Consciente de la importancia de las competencias transversales, el COIE organiza actividades formativas como:

- Talleres de elaboración de currículum: adaptados a las demandas actuales del mercado.
- Preparación de entrevistas laborales: con simulacros y técnicas para destacar en procesos de selección.
- Sesiones sobre marca personal y redes profesionales: ayudando a construir un perfil atractivo en plataformas como LinkedIn.
- Adquisición de competencias y habilidades

### 4. Ferias de Empleo y Jornadas Profesionales

La UC, a través de su COIE, organiza ferias de empleo donde empresas y entidades presentan sus ofertas y programas de búsqueda del talento al estudiantado. Estas jornadas son una oportunidad única para interactuar directamente con empleadores, conocer las tendencias del mercado laboral y ampliar la red de contactos profesionales.

### 5. Fomento del Emprendimiento

Para quienes sueñan con lanzar su propio proyecto, el COIE es punto de atención al emprendimiento (PAE) y colabora con empresas e

instituciones como por ejemplo el Centro Internacional Santander Emprendimiento (CISE). Ofrecen formación y asesoramiento para desarrollar ideas innovadoras, elaborar planes de negocio y acceder a financiación o incubadoras.

Convoca anualmente los Premios UCem al emprendimiento universitario con premios en metálico y de servicios. Actualmente la categoría de Proyectos Avanzados ofrece premios de 10.000 y 4.500 € al mejor proyecto y al finalista, respectivamente. También hay premios en metálico para el mejor proyecto en desarrollo o para aquel que promueve el mejor proyecto en responsabilidad social.



### Impacto del COIE en la Comunidad Universitaria

El trabajo del COIE de la Universidad de Cantabria se refleja en las altas tasas de inserción laboral de sus egresados. Además, su enfoque en la innovación y la personalización ha sido clave para que el estudiantado enfrente los retos del mercado laboral con confianza y preparación.

### El Futuro del COIE de la Universidad de Cantabria

De cara a los próximos años, el COIE se enfrenta al desafío de incorporar nuevas tecnologías y metodologías de aprendizaje. La apuesta por el Big Data en empleabilidad, la inteligencia artificial para

personalizar los servicios y el refuerzo de las competencias digitales serán pilares para seguir marcando la diferencia en un entorno cambiante.

## Conclusiones

El COIE de la Universidad de Cantabria no solo se dedica a ofrecer servicios de orientación y empleo, sino que actúa como un puente entre la formación académica y el éxito profesional. Su trabajo impulsa al estudiantado y titulados a alcanzar sus metas, fortaleciendo la relación entre la universidad y el entorno laboral ya sea regional, nacional e internacional.

### **El Impacto del COIE en la Inserción Laboral: algunos datos estadísticos**

El COIE de la UC cuenta con resultados significativos que demuestran su eficacia:

- Tasa de inserción laboral de titulados: Entorno al 80% de los egresados de la UC encuentran empleo en menos de un año tras finalizar sus estudios, en parte gracias a las herramientas y recursos proporcionados por el COIE.
- Participación en programas de prácticas: Cada año, más de 1.200 estudiantes acceden a convenios de prácticas gestionados por el COIE, una experiencia clave para mejorar su empleabilidad. Un alto porcentaje de las prácticas terminan convirtiéndose en contratos de trabajo.
- Colaboración empresarial: El COIE trabaja con más de 1.000 empresas e instituciones, tanto locales como internacionales, ofreciendo una amplia red de oportunidades laborales y prácticas profesionales.

## Colaboraciones Empresariales Estratégicas

El COIE de la UC tiene acuerdos con empresas de diversos sectores, ofreciendo a los estudiantes oportunidades que se ajustan a sus perfiles profesionales. Entre las colaboraciones más destacadas se encuentran:

- Empresas locales y regionales: Tales como Solvay Quimica, Nestlé Cantabria, NTT Data, Textil Santanderina, Astander, Siali Tecnologies, Bridgestone Hispania Manufacturing o Viesgo, entre otras, que ofrecen prácticas y empleo a estudiantes y egresados UC.

- Instituciones públicas: Colabora con el Gobierno de Cantabria, Administraciones Públicas de ámbito nacional, Universidades y la mayoría de los Ayuntamientos de la Región para la realización de prácticas académicas externas.

## Un Vistazo a los Servicios Más Valorados

### 1. Ferias de Empleo: Un Espacio para Conectar

El COIE organiza la Feria de Empleo junto al Ayuntamiento de Santander, un evento que reúne a más de 80 empresas y cientos de estudiantes. Este espacio no solo facilita entrevistas en directo, sino también talleres y ponencias sobre las tendencias del mercado laboral. Este año se ha llevado a cabo su tercera edición.

### 2. Agencia de Colocación y Orientación

La Agencia de Colocación UC, gestionada por el COIE es una de las más activas de la región, con más de 300 ofertas anuales en sectores como tecnología, educación, salud, ingeniería y humanidades. Además, los estudiantes reciben asesoramiento para adaptar su currículum y carta de presentación a cada puesto.

### 3. Apoyo al Emprendimiento

El COIE colabora estrechamente con empresas y organizaciones de la región en el impulso al emprendimiento. La convocatoria anual de los Premios UCem al emprendimiento universitario cuenta con las siguientes entidades patrocinadoras y colaboradoras

Entidades patrocinadoras:

FUNDACIÓN CAJA RURAL-CAJA VIVA  
AYUNTAMIENTO DE SANTANDER  
AYUNTAMIENTO DE TORRELAVEGA  
AYUNTAMIENTO DE CAMARGO  
AYUNTAMIENTO DE SANTA CRUZ DE BEZANA  
AGRUPACIÓN DE COOPERATIVAS Y SOCIEDADES LABORALES DE CANTABRIA (ACEL)  
GLEZCO ASESORES Y CONSULTORES

Entidades colaboradoras

ASOCIACIÓN DE TRABAJADORES AUTÓNOMOS DE CANTABRIA (ATA)  
ASOCIACIÓN DE EMPRESARIAS DE CANTABRIA (ADMEC)  
CAMARA CANTABRIA  
CEOÉ CEPYME CANTABRIA  
CISE Centro Internacional Santander Emprendimiento

FUNDACIÓN LEONARDO TORRES QUEVEDO  
SODERCAN Sociedad para el desarrollo de Cantabria  
FUNDACIÓN ONCE - INSERTA

### Proyección de Futuro: Adaptación y Digitalización

El COIE está comprometido con la innovación y la adaptación a las nuevas realidades laborales. Actualmente, trabaja en:

- La implementación de un Portal de prácticas de la UC con el que facilitar la gestión a empresas y estudiantes, al tiempo que pone a disposición de la Comunidad Universitaria la obtención de informes y estadísticas que les sean necesarias.
- Programas específicos para formar al estudiantado en competencias digitales y profesiones emergentes como análisis de datos, ciberseguridad y desarrollo sostenible.

### Conclusión final

El COIE de la Universidad de Cantabria no solo prepara al estudiantado para enfrentarse al mercado laboral, sino que les dota de las herramientas necesarias para construir una carrera profesional sólida y adaptada a sus aspiraciones. Su impacto, reflejado en estadísticas, testimonios y alianzas estratégicas, demuestra su compromiso con el éxito de la comunidad universitaria.

Si quieres dar un paso hacia tu futuro profesional, ¡el COIE está aquí para ayudarte! Visítalos en el campus o consulta su web oficial para acceder a todos sus recursos y servicios.



**CEFEM**  
Centro Municipal  
de Formación  
y Empleo

**Formamos profesionales,  
creamos futuro.**

Centro municipal que potencia tu  
formación para el empleo.

[santander.portalemp.com](http://santander.portalemp.com)



# Ayuntamiento de Santander

Agencia de Desarrollo Local

**“Destaca la  
formación en  
alternancia, la  
cualificación  
profesional  
básica y las  
iniciativas  
especializadas  
en el sector  
tecnológico y  
digital”**

## Formación y empleo: Hacia una cualificación adaptada al mercado laboral

El Ayuntamiento de Santander desarrolla una política de formación y empleo integral, alineada con las directrices del Servicio Cántabro de Empleo, SCE y Europa, buscando mejorar la empleabilidad de sus ciudadanos, especialmente los colectivos más vulnerables y jóvenes.

Esta estrategia se articula a través de diversas modalidades, destacando la formación

en alternancia, la cualificación profesional básica y las iniciativas especializadas en el sector tecnológico y digital.

## **I. Programas Mixtos de Empleo y Formación: De Escuelas Taller a Experienciales**

La formación en alternancia con el empleo, cuyo objeto es impulsar la cualificación profesional mediante un proceso mixto de empleo y aprendizaje práctico, constituye un pilar central de la política formativa. Históricamente, estos programas incluían modalidades como las Escuelas Taller, Casas de Oficios y Talleres de Empleo, si bien la normativa reciente (Real Decreto 818/2021) derogó dichas disposiciones anteriores, consolidando el marco de los **Programas Experienciales de Empleo y Formación**.

Estos programas experienciales tienen como objetivo la cualificación de personas desempleadas mediante iniciativas mixtas que respondan a las necesidades del mercado. Las actividades se centran preferentemente en ocupaciones relacionadas con la recuperación de patrimonio (artístico, histórico, cultural o natural), la rehabilitación de entornos urbanos o naturales, la eficiencia energética y las energías renovables, o cualquier otra actividad de utilidad pública o interés social que combine el aprendizaje formal con la práctica profesional.

El Ayuntamiento de Santander, a través de su Concejalía de Empleo y Desarrollo Empresarial, participa activamente en estas convocatorias gestionadas por el SCE. Recientemente, le fue concedido el proyecto **“Programa Experiencial Santander I”**

• **Detalles del Programa Santander I:** Este proyecto tiene una duración de 12 meses y acoge a 20 alumnos/as trabajadores. Las especialidades formativas incluidas son: “Operaciones auxiliares de revestimientos continuos en construcción” y “Operaciones auxiliares de montaje y mantenimiento de sistemas microinformáticos”. La subvención concedida para este proyecto asciende a 534.170,00 euros.

• **Implementación y Conciliación:** En estas iniciativas, los participantes son contratados desde el inicio bajo la modalidad de formación en alternancia. La fase inicial, de tres meses, tiene un carácter principalmente formativo.

### **Programas de Empleo Joven y Escuelas de Talento Joven**

Los programas experienciales incluyen modalidades específicas para jóvenes. Anteriormente, el marco se apoyaba en las **Escuelas de Talento Joven (ETJ)**, que forman parte de la evolución hacia los nuevos Experienciales. Las ETJ se dirigen a menores de 30 años

desempleados que no estudian ni trabajan, priorizando a aquellos con baja cualificación profesional.

El Ayuntamiento de Santander ha implementado estas iniciativas, como la **Escuela de Talento Joven Santander Construye 2023** (antecedente reciente), que se desarrollaron en las instalaciones del Centro de Formación y Empleo Municipal (CEFEM). Estos programas de empleo joven implican la contratación de los alumnos durante 12 meses, percibiendo el 100% del SMI.

El Ayto es beneficiario igualmente del programa europeo de EMPLEO JOVEN con la Escuela de Organización Industrial (**EOI**) es la respuesta a las necesidades de empleabilidad de diversos colectivos del país a través de formación especializada.

Estas actuaciones formativas, destinadas a facilitar el acceso de los jóvenes al mercado laboral, son gratuitas para los destinatarios gracias a la cofinanciación del Fondo Social Europeo (FSE+).

Aunque los ejemplos de cursos provistos se refieren a otras comunidades autónomas, los contenidos formativos de la EOI se centran en áreas especializadas y de alta demanda, como:

- Tecnologías de la Información (ej. Técnico de Redes - Talento Digital EOI-CISCO-ADA).
- Marketing Digital y herramientas de Inteligencia Artificial (IA).
- Desarrollo de Videojuegos y Arte 2D/3D.
- Temas de sostenibilidad y sector industrial (ej. Paneles Solares Fotovoltaicos, Técnico de Calidad y Medio Ambiente en la Industria Alimentaria).

Estos programas tienen un fuerte enfoque en competencias digitales y emprendimiento, complementan la formación en oficios y la experiencia laboral que el Ayuntamiento de Santander oferta anualmente.

## II. Fomento de la Formación Tecnológica y Digital

Santander pone un énfasis especial en la capacitación tecnológica para adaptarse a la demanda empresarial y a la era digital.

- **Programas Tech con ASCENTIC** (Formación a la carta): La Agencia de Desarrollo de Santander ofrece la iniciativa **“Formación a la carta”** en colaboración con ASCENTIC, enfocada en cursos especializados en tecnologías de la información. Los cursos, generalmente limitados a

quince alumnos, dan prioridad a personas en situación de desempleo, residentes en Santander, y a aquellos con interés en lenguajes de programación y la rápida incorporación al sector tecnológico.

• **Programa FORM@TE:** Este programa municipal, ejecutado por la Agencia de Desarrollo y Santurban S.A., busca ofrecer formación adaptada a las necesidades del mercado, desarrollando competencias digitales y utilizando metodologías innovadoras como el “Learning by doing”. La formación es 100% online y aborda materias especializadas. La primera edición de FORM@TE incluyó cursos sobre creación de empresas online, Excel de negocios, diseño web con HTML y CSS, y aplicaciones informáticas de gestión comercial. El programa tiene como beneficiarios prioritarios a **desempleados y emprendedores**.

### III. Formación de Cualificación Profesional Básica y Formación de Oferta

#### Formación Profesional Básica (PFPB)

El Ayuntamiento de Santander (a través de Santurban S.A.) colabora con la Consejería de Educación, Formación Profesional y Universidades en la realización de Programas de Formación Profesional Básica (PFPB), modalidad Aula Profesional Básica.

• **Público Objetivo y Finalidad:** Los PFPB se dirigen principalmente a jóvenes mayores de 17 y menores de 21 años que no poseen el título de ESO ni de Formación Profesional Básica, ofreciendo una oportunidad crucial para su inserción laboral y formación. La superación del programa otorga una Cualificación Profesional de nivel uno.

• **Desarrollo Formativo:** El programa dura 1000 horas y combina la enseñanza de Módulos de Aprendizaje Permanente (habilidades básicas) con Módulos de Competencia Profesional (formación teórico-práctica del oficio y fase de Formación en Empresa). La formación teórica se imparte en el CEFEM, mientras que las prácticas se realizan en instalaciones municipales, como las del Instituto Municipal de Deportes (IMD). Un ejemplo de programa ofrecido es “Actividades Auxiliares en Viveros, Jardines y Centros de Jardinería”.

#### Formación de Oferta (Certificados de Profesionalidad)

La Formación de Oferta (o Formación Profesional para el Empleo) busca impartir formación asociada al Catálogo Nacional de las Cualificaciones Profesionales para desempleados, conducente a la obtención de Certificados de Profesionalidad.

La Agencia de Desarrollo de Santander, mediante Santurban S.A., gestiona y ejecuta las especialidades que le son aprobadas anualmente por el SCE, actuando como un centro formativo acreditado.

Entre las especialidades que el Ayuntamiento tiene homologadas, se encuentran áreas como la Agraria (ej. instalación y mantenimiento de jardines), Servicios Socioculturales y a la Comunidad (ej. atención sociosanitaria a personas dependientes), e Informática y Comunicaciones (ej. programación, administración de sistemas de planificación de recursos empresariales). Estos cursos suelen tener una duración de 2 a 6 meses y se dirigen prioritariamente a demandantes de empleo inscritos



# CEOCEPYME CANTABRIA

INNOVACIÓN,  
DIGITALIZACIÓN Y  
EMPRENDIMIENTO,  
tres vectores para  
el crecimiento  
empresarial en  
Cantabria

*“Se han puesto en  
marcha una serie  
de iniciativas que  
buscan ayudar  
a los jóvenes  
emprendedores y  
crear una cultura  
emprendedora  
ligada a la  
innovación y la  
digitalización”*

Los empresarios de Cantabria hemos entendido desde hace tiempo que la forma más adecuada de hacer crecer nuestras empresas, y como consecuencia, la economía de nuestra región es impulsar la innovación y la digitalización entre nuestros socios, al mismo tiempo que fomentamos el emprendimiento empresarial como una manera de regenerar y crear valor para los jóvenes.

En la estructura de CEOE CEPYME Cantabria se ha creado un área específica con estas tres tareas dándole un protagonismo conforme a lo que requiere la situación de la economía de la región y a la propuesta que hacemos los empresarios. Innovación, digitalización y emprendimiento son áreas tractoras de nuestra organización y transversales ya que afectan a toda la acción de CEOE.

El **emprendimiento** lo entendemos de tres formas:

- Como la manera de fomentar, orientar y asesorar a aquellas personas que tengan un proyecto que deseen poner en marcha.
- También como una manera de fomentar la cultura emprendedora. Para realizar esta labor se da conocer y visibiliza la figura del empresario como motor de la economía y generador de bienestar.
- Una tercera visión en orientar y asesorar: se acompaña y guía a todos aquellos que deseen testar o desarrollar su idea empresarial.

En CEOE CEPYME Cantabria buscamos **modernizar y hacer más competitivo** nuestro tejido productivo. Las iniciativas emprendidas tienen tres objetivos:

- Visibilizar y potenciar la innovación en las empresas mostrando ejemplos, casos de uso y buenas prácticas. Fomentamos la colaboración entre los participantes en nuestros programas, las empresas y con el ecosistema emprendedor.
- Potenciar el conocimiento e implantación de actuaciones en materia de digitalización en las empresas. Acompañando y asesorando a todas aquellas que lo necesiten y concienciar a aquellas que aún no se lo plantean.
- El tercer objetivo incide directamente en el emprendimiento a través del asesoramiento y acompañamiento a emprendedores, sea cual sea el estado de madurez de su proyecto. Fomentar la colaboración entre los participantes de las actividades del área, con objeto de crear sinergias y comunidad.

## INNOVACION Y DIGITALIZACION

Desde la patronal se realizan un buen número de acciones y actividades que tienden a fomentar, proyectar, visibilizar y colaborar con las empresas y los nuevos emprendedores.

En las áreas de innovación y digitalización la iniciativa más conocida y que más repercusión pública está alcanzando es C-MEET

1.- **C-MEET:** Es un encuentro empresarial de innovación y digitalización que ya se ha convertido en un referente en nuestra comunidad. En la edición de este año más de 700 profesionales han asistido al evento y 80 empresas tecnológicas de fuera de nuestras comunidades han participado.

2.- **OTROS FORMATOS:** En CEOE hemos puesto en marcha otros formatos relacionados con la innovación y la digitalización. Cada uno de ellos está orientado a cumplir un objetivo concreto y tiene un público, temática y rol concretos.

- **Business Café:** quiere visibilizar y presentar casos de éxito de nuevos modelos negocio, mostrar ejemplos de emprendedores.
- **Charlas de Innovación:** ejemplos de cómo innovan grandes empresas y cómo es su ecosistema de innovación.
- **IN & OUT:** visitas a empresas de dentro y fuera de la región, para conocer de primera mano cómo es la innovación y cuáles son sus procesos de automatización y digitalización.
- **Caña Digital:** casos de uso de soluciones tecnológicas en un formato informal, breve y muy orientado al networking.
- **Ping Pong:** compartir información y conocimiento sobre un tema o herramientas dentro de las áreas de digitalización.

## EMPRENDIMIENTO.

En este ámbito desde CEOE CEPYME Cantabria se ha puesto en marcha o se participa en un conjunto de iniciativas que buscan ayudar a los jóvenes emprendedores y crear una cultura emprendedora ligada a la innovación y la digitalización, lo que da coherencia a todo el proceso.

Hay dos programas específicos en los que CEOE CEPYME Cantabria está presente:

1.- **PROGRAMA CREA JOVEN** – Programa de fomento, apoyo y mentorización de personas jóvenes emprendedoras. El programa contempla 3 líneas de actuación complementarias: asesoramiento individualizado, formación y networking. .

2.- **PROGRAMA XTELA:** programa de innovación abierta puesto en marcha por el gobierno regional en el PCTCAN en el cual CEOE está colaborando.

En el programa participan, por un lado, grandes empresas denominadas “tractoras”, que presentan una serie de retos o problemas a resolver; y por otro -una vez definidos y publicados los retos- las startups se presentan aplicando a los retos planteados las soluciones que entran dentro de su campo de actuación.

Se trata de una relación de beneficio mutuo, que se materializa a través de la firma de un acuerdo de colaboración, en el que la empresa tractora recibe una solución y la startup obtiene un cliente/contrato que no solo genera ingresos, sino que también le puede referenciar ante clientes potenciales. Además, el programa contempla formación y mentorización para las startups, de tal manera que les permita seguir impulsando y escalando su modelo de negocio.



**Conectamos talento,  
empresas y oportunidades.**

Impulsamos el empleo y el desarrollo  
empresarial en Santander.

[agenciadesarrollosantander.es](http://agenciadesarrollosantander.es)



# Ayuntamiento de Santander

Agencia de Desarrollo Local

## Políticas activas y dinamización laboral

### La Estrategia de Inserción y Orientación Personalizada

La Agencia de Desarrollo del Ayuntamiento de Santander (constituye la estructura fundamental que planifica y desarrolla las políticas de promoción económica y empleo en el municipio. Su actuación está enmarcada y alineada con el **Pacto Territorial por el Empleo 2023-2026**, un consenso alcanzado con más de 40 agentes sociales y económicos de la ciudad.

**“El objetivo  
central es  
proporcionar  
servicios  
individualizados  
a la población”**

El objetivo central es proporcionar servicios individualizados a la población activa para facilitar su incorporación, permanencia y progreso en el mercado laboral. Las herramientas implementadas se centran en la mejora de la empleabilidad y en el fomento y apoyo a la creación de nuevos proyectos empresariales.

### **El Pilar de la Orientación y el Desarrollo de Competencias**

La atención personalizada al usuario se articula a través del **Servicio de Orientación e Inserción Laboral** de la Agencia de Desarrollo.

#### **1. Equipo Técnico Especializado:**

Dotado de un departamento de Orientación de la Agencia de Desarrollo cuenta con 4 técnicos especializados asignados al área de Orientación e Inserción Laboral, además de técnicos en formación y emprendimiento.

#### **2. Servicio Integral y Personalizado:**

El servicio de orientación profesional tiene por objeto el diagnóstico de la situación individual, el asesoramiento, la motivación y el acompañamiento.

Para los desempleados, esta atención se concreta en el diseño de un **itinerario personalizado para el empleo** (IPE), un proceso que identifica habilidades, formación, experiencia y oportunidades profesionales.

Las acciones disponibles incluyen el entrenamiento en recursos personales (habilidades sociales, autoestima), la definición del objetivo profesional y el entrenamiento en técnicas de búsqueda de empleo.

#### **3. Talleres de Desarrollo y Activación:**

La Agencia complementa la atención individual con talleres grupales. Estos incluyen formaciones en Lidera tu Vida y Estaciones de Habilidades.

En la metodología de los programas integrales, los **talleres grupales** se centran en el desarrollo de competencias transversales y laborales clave como la comunicación, el liderazgo, el trabajo en equipo, la gestión emocional y la formación en nuevas tecnologías (TICs).

### **Intermediación Laboral: La Agencia de Colocación**

La AD está acreditada como Agencia de Colocación autorizada por el Servicio Público de Empleo, con número de registro 06/00000024.

Realiza la actividad de intermediación laboral. Es importante destacar que, bajo la nueva Ley de Empleo, la intermediación laboral debe ser realizada por los servicios públicos de empleo o entidades acreditadas, diferenciándose de las funciones del agente de desarrollo local en orientación.

## Servicios

**Para personas usuarias:** Permite la inscripción en la bolsa de empleo, el acceso a servicios de orientación, la participación en ofertas de empleo como precandidatos y el contacto directo con empresas del entorno.

**Para empleadores:** Ofrece apoyo en el alta de la empresa, la tramitación de ofertas de empleo (incluida la difusión en la bolsa de empleo y espacios web), la preselección de candidatos y asesoría en formación y selección de personal.

## Programas Integrales de Inserción (AME, ITER y Lanzaderas)

Santander implementa programas específicos dirigidos a colectivos con especiales dificultades de inserción, utilizando metodologías innovadoras y seguimiento continuo:

### 1. Lanzaderas de Empleo y Emprendimiento Solidario (LEES):

Este proyecto, cofinanciado por el Servicio Cántabro de Empleo, es pionero desde 2012 y ha demostrado tasas de inserción de entre el 60% y el 70% antes de que finalice el programa. La metodología se basa en el coaching y promueve la autonomía de los participantes, dividiendo el trabajo en cuatro bloques: desarrollo personal, desarrollo profesional, búsqueda de empleo y proyectos de emprendimiento.

Actualmente se gestionan dos programas: la Lanzadera Generalista (dirigida a desempleados, con una media de edad de 43 años) y la Lanzadera Joven (para personas de 18 a 29 años).

### Itinerarios de Empleo (ITER y Bagaje +45):

- Los itinerarios tienen como finalidad el reciclaje profesional.
- El programa ITER se dirige a desempleados de 30 a 45 años con formación específica en sectores demandados (ocio, medio ambiente, logística).
- Bagaje +45 se focaliza en mayores de 45 años, con formación en sectores como el comercio, la hostelería o el sociosanitario.

- **Acciones de Mejora de la Empleabilidad (AME):** Aunque la fuente indica que actualmente no hay ninguna acción en vigor, AME es un programa dirigido a potenciar las oportunidades laborales de desempleados con dificultades, ofreciendo información, asesoramiento, acompañamiento y formación.

### Contratación de Colectivos para Obras y Servicios de Interés Social

El Ayuntamiento promueve la contratación de colectivos para obras y trabajos de interés general y social a través de diversos programas, mejorando la ocupabilidad de los participantes:

- 1. Programa Corporaciones Locales:** Destinado a personas desempleadas inscritas, ofreciendo contratos de 6 meses a jornada completa, seleccionados por la Oficina de Empleo.
- 2. Programa Jóvenes con Talento:** Dirigido a menores de 30 años, genera oportunidades de prácticas profesionales mediante contratos laborales de 12 meses, incluyendo orientación y formación. En 2024, se contrataron perfiles variados, incluyendo técnicos administrativos, gestores de programas y sociólogos.

### Eventos y Coordinación

La dinamización se completa con grandes eventos, como la Feria de Empleo, organizada conjuntamente con la Universidad de Cantabria, que busca aumentar la información laboral y facilitar el contacto directo entre demandantes y responsables de selección.



# Inserta Empleo

Esperanza Fernández Martínez  
Coordinadora técnica de Inserta Empleo Cantabria y Asturias

## Juventud y discapacidad

La transición a la vida adulta constituye una etapa determinante en el desarrollo vital de cualquier persona, especialmente en lo relativo a la consolidación de su identidad, autonomía y participación social.

En el caso de la juventud con discapacidad, esta transición presenta particularidades que requieren atención específica, desde un enfoque de derechos, igualdad de oportunidades y accesibilidad. En España, más de 335.000 jóvenes tienen algún tipo de discapacidad, lo que representa aproximadamente el 3% de la población joven. Tal y como señala el informe Juventud con discapacidad en España (CERMI, 2024), resulta imprescindible aplicar ajustes estructurales en ámbitos clave como la educación, el empleo, el

ocio o la salud mental para garantizar procesos reales e inclusivos.

Este artículo analiza estos retos desde una perspectiva interseccional, proponiendo estrategias clave para facilitar una transición a la vida adulta que garantice a los y las jóvenes con discapacidad el pleno ejercicio de sus derechos y les incorpore como agentes activos a la sociedad.

Virginia Carcedo Illera,  
Secretaria General de Fundación ONCE y  
Vicepresidenta ejecutiva de las asociaciones  
Inserta Empleo e Inserta Innovación

Decía Antoine de Saint-Exupéry en la dedicatoria de “el Principito” que **“Todas las personas mayores han sido (primero) niños. Pero pocas de ellas lo recuerdan.”**

Podría decirse lo mismo de la juventud, ya que la mayoría de quienes leen este artículo son personas adultas... que primero fueron jóvenes (aunque no siempre lo recordemos cuando hablamos de la juventud actual).

¿Qué recordamos de nuestra juventud?

Hay investigadores que afirman que lo que recordamos mejor son los momentos vividos entre los 15 y los 25 años. La memoria se fija en las vivencias de las primeras veces, las cosas nuevas que aprendemos en esa época, esos acontecimientos clave que, pasados los años, rememoramos y revivimos.

Y es también en esa franja de edad cuando conformamos nuestra identidad.

La identidad de las personas con discapacidad se forja también en los años de juventud. Ese punto de inflexión que llamamos “transición a la vida adulta” es el mismo para las personas jóvenes con y sin discapacidad.

Sin embargo, ¿es igual esa transición para nuestros/as jóvenes con y sin discapacidad?

La respuesta es que siempre es más lo que nos une que lo que nos separa y la Transición a la Vida Adulta (TVA) es un fenómeno con muchas dimensiones y factores, presentando similitudes en ambos grupos de población.

Dicho esto, en este artículo vamos a destacar, con el objeto de visibilizar, la situación de las personas jóvenes con discapacidad y lo que las identifica o diferencia frente a otras personas jóvenes.

Partimos de definir la **INCLUSIÓN** como meta para cualquier joven con discapacidad. Una inclusión con un enfoque de derechos, que garantice su calidad de vida, y que le lleve a esa “normalización”.

Sabemos que el grupo de personas jóvenes con discapacidad es amplio y heterogéneo, pero también somos conscientes de la existencia de problemáticas comunes que vamos a ir desgranando: dificultades formativas, falta de oportunidades laborales, obstáculos en el acceso a la independencia económica, etc.

A su vez, todas estas dificultades interseccionan con aspectos personales como son el género, la familia, el entorno socioeconómico, el lugar de residencia, o la propia discapacidad.

La TVA es un momento crítico para la inclusión. Y en el caso de los/as jóvenes con discapacidad presenta una serie de desigualdades que deben tenerse en cuenta para aplicar las medidas y apoyos correspondientes.

¿Qué implica realmente la TVA?

Significa acceder a una formación y un posterior empleo útil o actividad digna que genere mayor autonomía e independencia. Pero también incluye tener unas relaciones sociales y una participación en la comunidad. Es un proceso complejo y gradual, repleto de desafíos.

El último informe de situación elaborado por el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) titulado “Juventud con discapacidad en España”, del año 2024, nos aporta información muy útil y reveladora.

Empezando por definir cómo es la juventud con discapacidad en España.

Viven en España, aproximadamente unos 335.000 jóvenes con discapacidad (un 40% mujeres). Esto supone más de un 3% del total de jóvenes de nuestro país.

Las tipologías de discapacidad mayoritarias, con más de un 50%, son la intelectual y la psicosocial. Vinculado a esto, llama la atención que en los primeros puestos de los diagnósticos en jóvenes con discapacidad estén la ansiedad, los trastornos del espectro autista o la depresión.

## **“Las tipologías de discapacidad mayoritarias, con más de un 50%, son la intelectual y la psicosocial”**

Como comentábamos, la discapacidad intersecciona con otros factores, multiplicando impactos. Por ejemplo, en las personas con discapacidad intelectual destaca una escasa participación social motivada por problemas de comunicación que afectan a sus relaciones interpersonales, y por ende a su inclusión.

Esta situación podría mejorar si existieran más espacios donde puedan desarrollar esas habilidades de manera bidireccional, y a ser posible con iguales (es decir, con otros jóvenes, con y sin discapacidad).

La familia, núcleo de apoyos informales, debe impulsar esas oportunidades, aprendiendo a gestionar su sobreprotección. Las entidades debemos facilitar esos contextos inclusivos y ampliar sus redes de relaciones y apoyos con un enfoque centrado en cada persona. Como comunidad tenemos la responsabilidad de construir un espacio accesible y enriquecedor.

Si hablamos de la etapa formativa, intrínsecamente ligada a este periodo de años, observamos que más allá de la formación obligatoria, es necesario asegurarnos de que existe una oferta adaptada a nuestros/as jóvenes con discapacidad. Unas oportunidades formativas que incluyan también el desarrollo de competencias necesarias para acceder a un empleo y mantenerlo, competencias imprescindibles también para desarrollar una vida “normalizada”.

## **“Menos de un 5% de la población española joven con discapacidad, tiene estudios universitarios”**

En el caso de los estudios universitarios, las estadísticas nos dicen que menos de un 5% de la población española joven con discapacidad, tiene estudios universitarios.

En los datos universitarios, destaca la UNED como la universidad con mayor porcentaje de alumnado con discapacidad (37,5%), por encima de Cataluña o Andalucía con porcentajes entre el 15-20% y desgraciadamente muy lejos del caso de Cantabria, en la cola con un 0,3%.

Múltiples estudios destacan que, a pesar de las mejoras progresivas en los estudios postobligatorios -debido en gran parte a los mejores servicios de apoyo a los/as estudiantes-, aún existe discriminación en el ámbito educativo. Destaca un muy significativo 20% de estudiantes universitarios con discapacidad que afirma haberse sentido discriminado.

Esto se traduce en la necesidad de seguir avanzando en esos apoyos y en incluir estrategias específicas y adaptadas que luchen contra la discriminación en estos ámbitos, como por ejemplo, impulsando la sensibilización hacia la diversidad, promoviendo planes específicos para el alumnado universitario con discapacidad, estableciendo alianzas con entidades especializadas, ...

El momento más complejo llega con el acceso al empleo. Hay más de un 20% de jóvenes con discapacidad que nunca ha trabajado. Y en torno a un 90% no trabaja actualmente. Si añadimos la variable de género, la mujer joven con discapacidad sale triplemente discriminada, con menos oportunidades laborales, menos salario y más situaciones de acoso.

**“Hay más de un 20% de jóvenes con discapacidad que nunca ha trabajado. Y en torno a un 90% no trabaja actualmente”**

Sin la palanca del empleo como instrumento para alcanzar la inclusión, estos alarmantes porcentajes no cambiarán. Por lo tanto, las medidas tienen que tomarse desde varios sectores:

Desde la Administración pública a todos sus niveles, desde el tejido empresarial, aliado imprescindible en la inclusión laboral, desde las entidades del ámbito social y/o de la discapacidad, desde las familias, etc. Es un problema sistémico que debe ser resuelto de manera adaptativa y coordinada.

Dejamos para el final, quizás la mayor clave para lograr la inclusión: la autonomía y la participación social.

En lo referente a la participación social, las relaciones interpersonales son la base. Sin embargo, según las encuestas, son precisamente los contextos de interacción social, ocio, tiempo libre, viajes, etc en los que se percibe mayor discriminación.

En ocasiones, tampoco la familia, cómplice necesaria, logra romper el círculo sobreprotector, pudiendo dificultar esa independencia. En estos casos, la familia necesita encontrar el equilibrio entre abrazar y empujar. Es decir, entre su rol de apoyo natural y sostén y, su rol de impulso hacia una mayor autonomía.

Otra clave se sitúa en el plano de los derechos humanos: nuestros jóvenes con discapacidad deben poder tomar sus propias decisiones, disponiendo de los apoyos adecuados para ello, si los necesitan.

Las personas jóvenes con discapacidad deben convertirse también (como los jóvenes sin discapacidad) en agentes de cambio social. Debe escucharse su voz en las asociaciones, en los movimientos políticos, en las comunidades. Sus decisiones e intereses deben ser tenidos en cuenta.

Las actividades de ocio y tiempo libre son también un elemento socializador, y otra importante palanca de inclusión social. Nos detenemos en dos aspectos: el deporte y el voluntariado.

## **“Participar en actividades deportivas fomenta la autoestima y la autoconfianza”**

El deporte adaptado beneficia el desarrollo físico, personal y social. Es una herramienta para mejorar su autoestima y llevar un estilo de vida más saludable. A nivel individual, participar en actividades deportivas fomenta la autoestima y la autoconfianza. Y si el deporte se realiza en grupo, refuerza competencias esenciales para el empleo y la vida adulta en general, como el trabajo en equipo, la cooperación, etc.

El deporte que debemos ofrecer a la juventud con discapacidad debe ser desarrollado en entornos accesibles y seguros, con los apoyos necesarios y promovidos por instituciones públicas, deportivas, educativas, y por las propias familias.

El voluntariado, en su doble dimensión, también debe ser tenido en cuenta: no solo como una acción que jóvenes con discapacidad reciben, sino también como una vía en la que pueden participar activamente.

Según un estudio reciente, los jóvenes con discapacidad participan en menor medida en actividades voluntarias que los jóvenes sin discapacidad (más del 10% por debajo), lo que refleja barreras reales que limitan su inclusión en el voluntariado formal. Para que ese potencial aumente, es fundamental garantizar la accesibilidad y promover roles significativos –ya no desde la posición de beneficiarios, sino de ciudadanos/as activos que aportan a la sociedad–.

La participación en actividades de voluntariado está relacionada con una mejora notable en el bienestar psicológico, autoestima, reducción de depresión y ansiedad, tanto en quienes ofrecen, como en quienes reciben apoyo.

Y no podemos olvidar el poder del voluntariado como generador de red social: participar en comunidades, proyectos o grupos solidarios genera apoyo emocional, sentimientos de pertenencia y redes que amortiguan el estrés, la soledad no deseada y la discriminación.

Escribía Gabriela Mistral, que “A los jóvenes no hay que ponerles límites, sino alas” y en el caso de la juventud con discapacidad, más grandes y fuertes aún. Unas alas construidas entre toda la sociedad: sus familias, otras personas jóvenes, las asociaciones y entidades del movimiento asociativo de la discapacidad, los centros educativos, las empresas, la Administración pública, la comunidad, ...

### **“A los jóvenes no hay que ponerles límites, sino alas”**

Esas alas tienen que permitirles volar y dar respuesta a los retos actuales que hemos mencionado:

- Una oferta formativa variada y adaptada
- Un empleo o actividad digna
- Una vida de ocio y tiempo libre junto con otros jóvenes
- Una vida de derechos y obligaciones, respetuosa, rica, diversa, única, ... una vida elegida por cada joven con discapacidad.

La identidad que se construye en la juventud no debe asentarse sobre la exclusión o la desigualdad, sino sobre experiencias que empoderen y que les permitan convertirse en ciudadanos/as de pleno derecho de nuestra sociedad.

Facilitemos su tránsito a la vida adulta, con empatía y compromiso.

Porque nosotros también fuimos jóvenes antes, y recordarlo nos impulsa y nos compromete a que cada joven pueda volar con sus propias alas.



# Cámara de Comercio de Cantabria

## El compromiso de la Cámara de Comercio de Cantabria con el talento y la empresa con la Formación Profesional Dual

En un entorno económico cada vez más competitivo y cambiante, la captación y retención del talento se ha convertido en una de las principales preocupaciones de las empresas, sin importar su tamaño o sector. La Cámara de Comercio de Cantabria ha asumido un papel protagonista en la búsqueda de soluciones que acerquen el mundo educativo al productivo, apostando por un modelo que ha demostrado su eficacia en países líderes en empleo juvenil y productividad industrial: la Formación Profesional Dual (FP Dual).

La Formación Dual combina la enseñanza en el centro educativo con el aprendizaje práctico en la empresa. No se trata de simples prácticas, sino de un modelo integral en el que ambos, centro y empresa, comparten la responsabilidad del desarrollo del estudiante. La normativa establece que al menos un 33% del currículo debe realizarse en el entorno laboral, y con la nueva legislación, toda la FP adquiere carácter dual, diferenciándose entre FP General y FP Intensiva.

En la FP Dual en Régimen Intensivo el alumnado desarrolla entre un 35% y un 50% de su formación en la empresa, alcanzando al menos un 30% de los resultados de aprendizaje vinculados a estándares de competencia profesional. Este formato permite que la formación responda de manera inmediata a las necesidades reales del mercado laboral, algo que el sistema educativo tradicional no siempre logra con la misma agilidad.

Muchas empresas, especialmente del sector industrial, recuerdan con nostalgia las antiguas escuelas de aprendices, donde se formaban profesionales a medida de cada taller o fábrica. La Formación Dual recupera ese espíritu, modernizado, con la filosofía de enseñar haciendo y aprender trabajando.

Este modelo permite formar aprendices adaptados a las particularidades de cada empresa y, al mismo tiempo, brinda la oportunidad de conocer y preparar a futuros empleados. Los jóvenes aportan energía, nuevas ideas y una visión renovadora, asegurando además el relevo generacional en los oficios técnicos que tanto demanda la industria cántabra.

### **Un impulso estratégico de la Cámara de Comercio**

Consciente de este potencial, la Cámara de Comercio de Cantabria impulsa la FP Dual mediante programas de acompañamiento, asesoramiento y promoción. La institución actúa como nexo entre centros educativos y empresas, facilitando la incorporación del alumnado al tejido productivo regional.

Uno de los grandes retos de las empresas es encontrar perfiles ajustados a sus necesidades. La FP Dual es una herramienta eficaz para lograrlo, porque conecta directamente la formación con la práctica. Este compromiso se traduce en acciones concretas: encuentros entre empresas y centros de FP, difusión de buenas prácticas y apoyo tanto a tutores de empresa como a estudiantes.

Además, la Dirección General de Formación Profesional y Educación Permanente cuenta con la colaboración de la Cámara para impulsar las actuaciones de divulgación del modelo entre las empresas.

Concretamente, en la difusión de la formación profesional en empresas y centros educativos, dando a conocer la nueva estructura, favoreciendo su conocimiento y mejorando su visibilización social.

La Formación Dual no solo mejora la empleabilidad de los jóvenes, sino que también reduce los costes de adaptación y formación de personal para las empresas. Los alumnos pueden recibir una beca o formalizar un contrato en alternancia, reforzando la idea de que aprender y trabajar pueden ir de la mano.

El modelo dual es, en definitiva, una apuesta estratégica por el futuro de Cantabria. A través de la colaboración entre instituciones, empresas y centros formativos, la Cámara de Comercio de Cantabria contribuye a construir un sistema de formación más conectado, ágil y eficaz, en el que educación y empleo dejan de ser caminos paralelos para convertirse en una misma vía hacia la competitividad y la prosperidad.



# Ana Aller

Ingeniera de Atención al Cliente en EDSCHA

## TESTIMONIO

### Tener claro a dónde ir y la fuerza para llegar

Siempre fui una niña muy curiosa, con ganas de aprender y a la que le fascinaban los cuentos. Tanto es así que, con apenas cuatro años, ya leía. A medida que crecía, mi curiosidad por aprender cosas nuevas aumentaba y surgió la oportunidad de iniciarme en la música. A los 9 años empecé a estudiar en el conservatorio la especialidad de guitarra. Un mundo completamente desconocido para mí en el que pude crecer durante 10 años. Sin duda, esta experiencia fue clave en mi desarrollo personal. Compaginar colegio, deporte, idiomas y conservatorio no fue una tarea sencilla, pero me dotó de cualidades importantes para el futuro:

responsabilidad, organización y constancia, en las cuales me veo reflejada hoy en día.

## **“Compaginar colegio, deporte, idiomas y conservatorio no fue una tarea sencilla, pero me dotó de cualidades importantes para el futuro”**

Con el paso de los cursos, la exigencia tanto a nivel escolar como en el conservatorio cada vez era mayor. Yo siempre tuve claro que mi futuro estaría encaminado hacia una ingeniería y nada tendría que ver con la música. Probablemente, por este motivo, me tomaba las horas que dedicaba al conservatorio más como un hobby que como una obligación, lo que me permitió disfrutar de ello sin agobios. A pesar de esto, nunca dejé de estudiar y esforzarme para aprovechar la experiencia.

Después llegó bachiller, un momento decisivo para cualquier joven que tiene que decidir su futuro. Muchas horas de clase y horas infinitas de estudio durante unos meses para conseguir el acceso a la universidad. En mi caso tenía clara la elección, ingeniería industrial en la Universidad de Cantabria, pero no todo iba a ser tan sencillo. Al acabar segundo de bachiller, me quedaba el último año de conservatorio para finalizar el grado medio. Lo que tenía claro es que, si hasta ahora había sido duro compaginar los estudios, hacerlo con el primer año de una ingeniería iba a ser muy complicado. Tenía dos opciones: intentarlo o retrasar la universidad un año.

Tras pensar mucho tiempo, decidí que lo mejor era dedicar ese curso a acabar el conservatorio. Para muchas personas fue un año perdido porque yo tenía muy claro lo que quería estudiar y nada tenía que ver con lo que iba a hacer, pero acabó siendo un año lleno de oportunidades. Pude dedicar mucho tiempo al conservatorio, lo que me permitió disfrutar de la música como nunca, llegando a participar en conciertos, actividades y ganando el premio fin de carrera, lo que hubiese sido imposible en caso de haber empezado la universidad.

Además del conservatorio, aproveché para continuar con los idiomas y prepararme para empezar el grado. Iba a una academia a diario para familiarizarme con los conceptos y, sobre todo, con la nueva forma de trabajar. Este año fue importante para ser consciente de lo que me iba a encontrar una vez empezara la universidad. También me ayudó a tener las ideas claras, establecer objetivos y prioridades para poder enfrentarme a una ingeniería de una manera más madura.

Finalmente, llegó el momento de empezar. La universidad me hizo salir de mi zona de confort en un momento y sin darme cuenta. De repente me vi en un sitio nuevo, rodeada de personas completamente distintas y de profesores que ya no se preocupaban como en el

colegio. Esto me obligó a adaptarme, a abrirme a conocer personas que luego se convirtieron en mi día a día, y a aprender a gestionar la tensión y los nervios que genera un examen. Al final te lo juegas a todo o nada y, muchas veces, por mucho que lo intentes, el resultado no va de la mano con el esfuerzo. Para mí, esto último fue lo más complicado de asumir. Mis días se basaban en clases, prácticas, academia y estudio, mientras el resto de mi entorno seguía su vida con normalidad. Aprendí a decir que no a muchos planes, aunque quedarme estudiando tampoco me aseguraba el aprobado.

### ***“La universidad me hizo salir de mi zona de confort en un momento y sin darme cuenta”***

A pesar de esto, lo fui sacando todo y llegué al segundo cuatrimestre de cuarto, el periodo menos exigente en cuanto a estudio. Durante los cuatro años de carrera se ven muchos conceptos, pero en la mayoría de los casos sin una aplicación directa, por lo que decidí buscar unas prácticas en empresa que me aportaran una visión más realista de lo que sería el mundo laboral. La verdad es que no tenía ni idea hacia dónde quería encaminar mi vida profesional, así que en ese momento no tenía una preferencia. Surgió la oportunidad de incorporarme a Edscha Santander en el departamento de calidad, algo completamente nuevo y desconocido. Estuve poco más de cuatro meses, pero fue suficiente para tener un primer contacto con la vida profesional y conocer la exigencia del sector de la automoción.

Tras estos meses tocaba volver a la vida de estudiante. Me matriculé en la Universidad de Deusto para hacer el máster en Ingeniería Industrial, donde encontré una metodología de docencia diferente, mucho más enfocada en el desarrollo de proyectos. Ese año fue una gran oportunidad en muchos aspectos, pero siempre tuve claro que mi objetivo era volver a casa, a Santander. Durante los últimos meses empecé a buscar opciones y fueron surgiendo diferentes posibilidades que podrían encajar con mis ideas. Finalmente, tuve la oportunidad de volverme a incorporar Edscha como ingeniero de atención al cliente, gestionando las incidencias de calidad de manera directa con nuestros clientes. Un puesto de trabajo que supone un verdadero reto, pero que me permite crecer profesionalmente día a día y adquirir una gran experiencia en este sector.

### ***“El orgullo que demuestran ellos por cada logro que consigo es la mejor recompensa”***

Por último, lo que tengo claro es que para llegar hasta aquí ha sido fundamental ser constante y tener unos objetivos claros. Es obvio que el camino a veces es duro por el esfuerzo y sacrificio necesario, pero todo se ve recompensado cuando lo consigues. También es

muy importante el apoyo de las personas de mi alrededor, sobre todo de mis padres. Gracias a ellos he tenido la oportunidad de estudiar, siempre me han abierto las puertas para hacer todo lo que yo consideraba importante para mi futuro y apoyado en todas las decisiones tomadas en el camino. El orgullo que demuestran ellos por cada logro que consigo es la mejor recompensa.



# Arlette Arboisiere

Emprendedora. ARboisiere Studio

## TESTIMONIO

**“El éxito que se construye desde dentro”**

Más allá de las metas cumplidas y de los éxitos visibles, mi mayor logro ha sido encontrarme a mí misma. En medio de tantas dudas, del miedo y los obstáculos, aprendí que la vida no viene con instrucciones, que está bien equivocarse y que, de cada experiencia, buena o mala, se aprende.

Cuando decidí dejarlo todo: mi vida, mis amigos y mi familia en México, para comenzar de cero en España, no lo hice por impulso, sino porque sabía que era momento de una transformación. Sentía que, si bien había aprendido mucho, aún tenía muchas cosas por descubrir, y no me equivoqué.

Mudarme a Santander no fue una decisión sencilla. La nostalgia, el miedo a fracasar, la incertidumbre, fueron compañeros constantes en mis primeros años. Pero también lo fueron la determinación y la convicción de que no son las circunstancias las que definen nuestra vida, sino la actitud que tomamos frente a ellas, el cómo decidimos enfrentarlas.

***“La vida no viene con instrucciones, está bien equivocarse y de cada experiencia, buena o mala, se aprende”***

Fue en este nuevo entorno donde exploré mi potencial como emprendedora. Así nació mi proyecto, un sueño que aún está en construcción, pero que ya me ha enseñado que no es cuestión de suerte, sino de esa lucha silenciosa que los demás no ven, pero que implica esfuerzo constante.

A lo largo de esta experiencia, han sido muchas las personas que se han cruzado por mi camino. Con algunas he compartido momentos de felicidad, mientras que otras me dejaron lecciones dolorosas. Pero todas, sin excepción, me enseñaron algo.

Y es que, aunque a veces la vida se sienta como una noche oscura, de nosotros depende mirar hacia arriba y ver que estamos rodeados de mil constelaciones. Así es como he logrado definir a las personas a mi alrededor: estrellas fugaces que con su paso han dejado una estela de luz, o luceros en el cielo que son mi guía en los momentos más difíciles.

Sé que no tengo todas las respuestas, y que quizá nunca las tendré. No sé qué me deparará el futuro, pero sí sé que esta experiencia me ha enriquecido profundamente. Me ha forjado como una persona, como mujer, como profesional y como ser humano. Porque si algo he aprendido, es que el verdadero éxito no está en lo que proyectamos hacia el exterior, sino en lo que construimos dentro de nosotros mismos.



# Diego Barroso Vega

Ingeniero Industrial en IDOM

## TESTIMONIO

**“Siempre merece la pena esforzarse para conseguir aquello que uno quiere”**

Desde pequeño, me he sentido atraído por construir cosas. Cuando pienso en mi infancia, me veo jugando con piezas de Lego, creando lo que yo llamaba “robots”. Quizás fue ahí donde comenzó mi vocación por la ingeniería, una pasión que comparto con mi madre y que ha sido una constante en mi vida.

A diferencia de muchos niños que cambian sus sueños con el tiempo, yo siempre

quise ser ingeniero. Lo que no sabía entonces era lo amplio que es este campo y la diversidad de caminos que ofrece dentro de la profesión.

Otra constante en mi vida ha sido el deporte. Durante diez años formé parte del equipo de baloncesto de mi colegio, y tras una lesión que me apartó de la cancha, decidí seguir vinculado al deporte como entrenador. Esta etapa fue especialmente intensa, ya que la compaginé con el segundo de bachillerato. Ser entrenador me dio la posibilidad de ver el deporte desde otra perspectiva: la planificación, la gestión de grupo y el desarrollo de los jugadores. Fue una experiencia muy enriquecedora que me enseñó valores como la resiliencia y el trabajo en equipo, cualidades que considero fundamentales tanto en el deporte como en la ingeniería.

**“Ser entrenador me dio la posibilidad de ver el deporte desde otra perspectiva”**

Mi etapa escolar transcurrió en un entorno muy familiar, con clases pequeñas y compañeros de toda la vida. El salto a la universidad supuso un cambio radical, tanto en lo académico como en lo personal. Los primeros meses fueron especialmente duros, pero precisamente en esos momentos descubrí la importancia de la resiliencia, una habilidad que se vuelve indispensable cuando decides cursar un grado en Ingeniería.

Los idiomas también han sido una parte esencial de mi formación. Motivado por mis padres, decidí compaginar mis estudios universitarios con clases de francés, convencido de que ese esfuerzo tendría su recompensa. Y así fue. Al finalizar el grado, se me presentó la oportunidad de cambiar de ciudad para cursar el máster, y decidí mudarme a Bilbao en busca de nuevos retos. Esta decisión marcó un punto de inflexión en mi vida. Vivir solo me permitió crecer personalmente, y profesionalmente tuve la suerte de comenzar a trabajar en IDOM, una empresa de referencia internacional en el ámbito de la ingeniería.

En IDOM me introduce en el mundo de la Instrumentación y Control, una rama de la ingeniería que desconocía por completo y que me ha fascinado. Gracias al equipo que me acogió desde mis prácticas universitarias, he podido aprender y desarrollarme en un entorno exigente y estimulante, que me ha permitido consolidar mis conocimientos y descubrir nuevas áreas de interés.

A lo largo de todo este recorrido, mi familia ha sido un pilar fundamental, especialmente en los momentos más complicados, como al inicio del grado, cuando una operación de rodilla me obligó a

pausar mis estudios durante casi un cuatrimestre. En esos momentos, el deporte volvió a ser mi vía de escape y recuperación. Desde que descubrí el baloncesto en primaria, el deporte ha sido mi forma de desconectar, y con el tiempo he ido incorporando nuevas disciplinas, impulsado por una curiosidad que considero inherente a quienes nos dedicamos a la ingeniería.

***“Vivir solo me permitió crecer personalmente, y profesionalmente tuve la suerte de comenzar a trabajar en IDOM, una empresa de referencia internacional en el ámbito de la ingeniería”***

La enseñanza más importante que llevo conmigo es que el esfuerzo, tarde o temprano, siempre tiene su recompensa, siempre merece la pena esforzarse para conseguir aquello que uno quiere, aunque en ese momento te parezca que no merece la pena ya sea pasarte las tardes en clases de francés o dedicarte en cuerpo y alma a estudiar una ingeniería, al final del camino verás que todo lo invertido ha dado sus frutos.



# Álvaro Cabrero Lastra

Director de Administración, Finanzas y Personas de Netboss

## TESTIMONIO

### Un plan perfecto

Santanderino, nacido en 1992. Sí, del año de las Olimpiadas de Barcelona. Ya ha llovido un tiempo y siempre he estado ligado a nuestra “tierruca”. No sé qué tendrá que a los que somos de aquí nos engancha tanto.

Cuando de pequeño me preguntaban, ¿Quéquieres ser de mayor? Siempre respondía: futbolista. A medida que iba creciendo, me atraía el sector aeronáutico, y mi sueño hubiese sido estudiar para ejercer de Piloto de Helicópteros o Aviones. Se suele decir que la vida tiene un plan perfecto para ti, y es por ello por lo que, mi profesión actual no se parece en nada a mis sueños de hace más de 20 años.

En casa, siempre he tenido como ejemplo a mis padres y abuelos puesto que tenían muy arraigada la cultura del esfuerzo, trabajo y constancia. Valores que he tenido y me he esforzado en mantener hoy en día y, por tanto, forman parte de mi personalidad.

**“Siempre he tenido como ejemplo a mis padres y abuelos puesto que tenían muy arraigada la cultura del esfuerzo, trabajo y constancia”**

Constantemente tengo presente los sacrificios que han realizado todos ellos para conseguir brindarme todas las facilidades que he dispuesto a lo largo de mi vida.

Estudié en el Colegio de los Salesianos toda mi infancia y adolescencia. En esa época, practiqué múltiples deportes, colecciónando grandes recuerdos y cultivando el trabajo en equipo.

Posteriormente, en el año 2010 comencé a estudiar Administración y Dirección de Empresas en el Centro Universitario Cesine.

Al finalizar el primer año de carrera, comencé a trabajar de teleoperador en la gestión de atención al paciente en el sector salud en Netboss Comunicaciones, para poder costearme mis gastos y ser más independiente.

En noviembre de 2012, combiné mis estudios con la realización de prácticas en el área de desarrollo de negocio en Netboss Comunicaciones, y en ese momento, empecé a conocer de cerca el mundo empresarial, y todas las áreas que componen una empresa y sus implicaciones.

Más tarde, realicé prácticas en otras entidades como Liberbank o Prysmian. Todas ellas conforman una experiencia enriquecedora en la cual pude reforzar habilidades sociales, y en la gestión de personas.

Terminé mis estudios en el año 2014. De toda esta etapa guardo innumerables recuerdos, y amigos que me siguen acompañando hoy en día.

Finalizada mi carrera, me propuse estudiar un Máster. Realicé un MBA Executive en el Centro Universitario Cesine en octubre de 2014, donde aprendí de grandes profesionales y sus experiencias.

Durante ese Máster, realizamos un viaje inmersivo a China para conocer el mundo empresarial, y la gestión internacional en dicho país. Sin duda, una vivencia que con 23 años me cambió por completo y me hizo descubrir las diferencias tan notorias entre Asia y Europa.

Una vez finalicé mis estudios, y pasado el verano, llegó por fin mi primera oportunidad laboral. Comencé mi tercera etapa en Netboss Comunicaciones, pero esta vez en el área de Administración y Finanzas.

Los primeros meses fueron duros. La situación era totalmente nueva, y llegaba a una compañía en pleno crecimiento. Tuve que adaptarme rápido. No fue un camino de rosas, pero sí un camino lleno de aprendizajes. Personalmente, fue el mejor “máster” que podría haber realizado. Experimenté situaciones complicadas a nivel empresarial que, con el paso del tiempo, se han resuelto a base de mucho trabajo.

No retrocedería para borrar ningún momento porque sin ellos no habría adquirido el conocimiento y experiencia que tengo hasta ahora.

Hoy en día, y después de casi 10 años en Netboss Comunicaciones, he alcanzado la Dirección de Administración, Finanzas y Personas. Lo que supone un reto diario, pero, sin duda, muy gratificante.

Durante este camino me han acompañado muchas personas. Las mujeres que forman los pilares de mi vida como mi mujer, mi madre y mi abuela. Sin ellas, no podría haber conseguido estar donde estoy hoy, y por supuesto, gracias a mi padre, mi abuelo y mi hermano que sin su apoyo constante no sería posible alcanzar todas mis metas.

Con esa convicción de mejora continua, tanto personal como profesionalmente continuaré progresando.

Dentro de unos años, cuando eche la vista atrás y haga balance de todo lo acontecido, seguro que me habrán acompañado épocas mejores y peores, pero cada una de ellas con una lección aprendida.

Tengo claro que la vida me ha sorprendido recorriendo este camino profesional tan provechoso y gratificante, pero quién sabe si algún día uno de los sueños de aquel niño se hace realidad ¿Por qué no?



# Carlos Campo Casado

Propietario del Pub “La enmienda dieciocho”

## TESTIMONIO

### La rueda de la vida

Cuando me propusieron formar parte de este proyecto, me asaltaron un montón de dudas en cuanto a cómo enfocar todo lo que ha supuesto en mi desarrollo personal y profesional alcanzar lo que a día de hoy tengo, como propietario de un pub en Santander.

Antes que nada, me presento: soy Carlos Campo Casado y soy propietario de un pub en Santander, llamado “La enmienda dieciocho”.

Empezando por los inicios de lo que me ha permitido convertirme en la persona que hoy soy, he de hacer memoria y situarme en mi infancia, ya que considero que es donde cada uno construye y crea lo que el día de mañana proyectará en su vida. Así, me puedo describir como un niño

extrovertido, curioso, travieso y con muchas inquietudes. Y creo que es esta última cualidad la que me ha permitido conseguir todas las cosas que a día de hoy he logrado. Desde que era pequeño, no paraba de preguntar para qué servía tal cosa, cómo funcionaba, cómo se fabricaba, qué pasaba si le cambiabas tal pieza...

Esas ganas por saber y conocer me llevaron a interesarme por el mundo de la informática ya que consideraba que era una materia en la que podía desarrollar mi talento y descubrir cosas al alcance de muy pocos.

No obstante, y aunque a día de hoy sigue siendo una profesión a la que me gustaría dedicarme, y por la que siento cariño, mi mundo cambió por completo cuando, sin saber muy bien cómo ni cuándo, mi padre adquirió un local. La verdad es que no sabíamos muy bien qué hacer con él, y fue entonces cuando nos planteamos abrir un bar.

A una edad muy temprana —apenas 18 años— y en una zona de la ciudad con cierta mala fama, comencé una andadura que nadie tenía claro a dónde iba a llegar. El local que hoy regento se encuentra en lo que fue conocido como “el barrio rojo de Santander”, donde me crie y fui testigo de los últimos coletazos de lo que fue una de las zonas más conflictivas y peligrosas de la ciudad, marcada por actividades muy alejadas de la legalidad.

Con los pocos muebles y decoración que ya había en el local, puesto que anteriormente había sido un restaurante, abrí una cafetería sin saber casi ni cómo servir una Coca Cola. Estuve varios años preparando tortillas y pinchos desde primera hora de la mañana y sirviendo vinos y cervezas hasta altas horas de la noche, hasta que decidí apostar por un cambio de imagen y de clientela, tratando de adaptarme a lo que, bajo mi punto de vista, demandaba la sociedad. Así, con mis propias manos y lo poco que pude ahorrar para material de un cambio de imagen al local y aposté por convertirlo en un bar de noche, de chicos jóvenes. Esta época del bar y de mi vida la recuerdo con cariño, pero a pesar de que el negocio funcionaba, la clientela joven y los problemas que cada fin de semana tenía por el tipo de clientela me hizo replantearme de nuevo mi idea de negocio.

Así, teniendo un negocio que funcionaba, trabajando y dedicándome a tratar con gente que me apasiona, decidí frenar en seco y dar un giro de guion a lo que todo el mundo pensaba que estaba bien. Por ello, y en contra de todo lo que la gente de a mi alrededor pensaba, aposté por lo que un día soñé, y que se ha convertido en el local que a día de hoy tengo y del que me siento orgulloso.

Cerré el bar de chicos jóvenes y decidí orientarlo a un público más mayor y selecto. Esta decisión no fue fácil por varios motivos: como he comentado anteriormente, pese a que mi negocio está situado a escasos metros del Ayuntamiento de Santander, la fama que precede al barrio en el que se sitúa hace que aún a día de hoy haya mucha gente reticente a acudir a esa zona; además se trata de una calle semipeatonal y sin movimiento porque no tiene comercios cerca; y lo que mayores quebraderos de cabeza me dio en su día fue que, pese a tener un negocio funcionando y con clientela asidua tuve que prescindir de todos ellos y no permitirles la entrada para poder conseguir lo que en mi mente retumbaba.

Esta etapa la recuerdo con lágrimas en los ojos. Todos los comienzos son duros, pero lo peor es que esto no era el comienzo, sino que era como si destruyese todo lo que había conseguido hasta ese momento sin tener la certeza de que tras ese cráter se pudiera llegar a avistar lo que en mi mente brillaba con fuerza.

**“Los días en los que abría mi negocio con toda la ilusión del mundo y pasaban las horas sin que llegase ningún cliente, jamás los voy a olvidar”**

El camino fue lacerante y largo, muy muy largo... Los días en los que abría mi negocio con toda la ilusión del mundo y pasaban las horas sin que llegase ningún cliente, jamás los voy a olvidar. Pero en parte, doy gracias de haber sido capaz de aguantar esas horas y minutos que se hacían eternos, porque poco a poco la rueda empezó a girar. Poco a poco la gente empezó a llegar a mi local, lo que me permitió disponer de liquidez para hacer algo que no he dejado de hacer a día de hoy y es mejorar cada día mi negocio, con nuevas ideas – instalando asientos de avión en la terraza; haciendo obra en los baños; haciendo una terraza nueva... -. Y es que como os he comentado, ese niño con inquietudes que preguntaba sigue conviviendo conmigo, y es algo que me ha ayudado a aprender todo tipo de cosas muy diversas: azulejar, construir una segunda planta de una vivienda en la que sólo existía un solar; todo lo que tiene que ver con fontanería, electricidad, paneles solares...

Redactando estas líneas me he parado en frente de mi negocio a recordar todo el camino recorrido a lo largo de los años, cómo he podido crecer y madurar a la vez que este sitio que para mí es mi hogar. Las cosas malas, pero sobre todo las cosas buenas que me ha ofrecido este local y que yo le he devuelto, no dejando que pase un solo segundo sin pensar qué es lo que puedo hacer para que esta rueda no deje de girar.

## **“Me gustaría animar a todos los jóvenes a pensar a lo grande, a no ponerle frenos a nada”**

A través de este proyecto me gustaría animar a todos aquellos jóvenes que durante su adolescencia quizá no saben muy bien cuál será su futuro, que quizá están presionados por sus familiares o amigos en decidir qué es lo que quieren ser, a qué se quieren dedicar, animarles a pensar a lo grande, a no ponerle frenos a nada, a no encasillarse en una única meta, porque la vida es maravillosa y esa rueda de la vida es la que te terminará llevando a ese lugar con el que siempre has soñado pero que en la realidad es aún mejor que en cualquier sueño que hayas podido tener.



# Ana Ceballos Berasategui

Emprendedora y creadora de Nuage Turismo y Eventos

## TESTIMONIO

### Cada paso cuenta

Desde mi infancia he sido una persona muy curiosa, creativa y con iniciativa. Me gustaba imaginar proyectos, liderar actividades, montar coreografías y diseñar hasta el último detalle, sin miedo a ponerme al frente. He tenido la suerte de crecer rodeada de una familia trabajadora, exigente y cariñosa, que me inculcó el valor del esfuerzo y la importancia de cuidar a los demás. La danza española y la hípica han estado siempre presentes en mi vida: me enseñaron la disciplina, la constancia y el equilibrio entre técnica y emoción. Sin darme cuenta, todo ello ha moldeado la manera en la que hoy entiendo mi vida y mi

trabajo: con rigor, sensibilidad y una vocación clara por hacer las cosas bien.

Si tuviera que definir mi trayectoria profesional en pocas palabras, diría que ha sido un reto constante, pero también una gran oportunidad. He ido buscando mi sitio poco a poco, intentando aportar lo mejor de mí y aprendiendo en cada paso. A veces me cuesta ver con perspectiva lo que he hecho, pero lo cierto es que he tenido la suerte de trabajar en proyectos muy interesantes y con personas y entidades de gran nivel, tanto a nivel nacional como internacional.

**“He ido buscando mi sitio poco a poco, intentando aportar lo mejor de mí y aprendiendo en cada paso”**

NUAGE nació casi sin darme cuenta. Mientras terminaba la carrera de Turismo, enfoqué mi Trabajo de Fin de Grado en cómo abrir la estación de esquí de Alto Campoo durante todo el año con una propuesta de baja inversión, incluso sin nieve. Era un proyecto de desestacionalización que buscaba activar el destino 365 días al año. Ese fue, sin saberlo, mi primer trabajo de consultoría. Yo, que siempre he sentido un profundo vínculo con Cantabria, tenía claro que quería contribuir al desarrollo de mi tierra desde una mirada estratégica, creativa y sostenible. Así fue como comencé a diseñar proyectos turísticos con un enfoque realista y respetuoso, no solo con el entorno natural, sino también con quienes lo habitan. Más tarde, uniendo esa base a mi experiencia previa en hoteles y mi gusto por el protocolo, decidí incorporar la organización de eventos.

En este camino ha habido muchos momentos importantes, pero algunos han marcado un antes y un después. En consultoría, el Plan Estratégico de Turismo del Ayuntamiento de Madrid fue una gran responsabilidad y una experiencia transformadora. En el mundo de los eventos, nunca olvidaré el salto internacional que supuso organizar una jornada de trabajo para una multinacional en Abu Dhabi. Aun así, para mí lo más valioso sigue siendo que los clientes repiten, recomiendan, y sienten que estoy a su lado como parte de su equipo.

Me gusta pensar que el valor de lo que hago está en la escucha, en proponer ideas que ilusionen, y en cuidar cada detalle. Nada me motiva más que superar las expectativas de quien confía en mí. Soy muy exigente conmigo misma, y quizás por eso me cuesta parar y reconocer los logros, pero he aprendido que el talento también se cultiva desde la duda.

Creo profundamente en el esfuerzo, en trabajar con sentido y con pasión. No me gusta hablar de barreras por ser mujer; prefiero

pensar que mi camino se ha abierto a base de constancia, aunque reconozco que a veces ha sido difícil hacerse hueco en sectores muy consolidados. Sigo creyendo en la meritocracia, pero también en la importancia de crear referentes reales, visibles y cercanos.

***“Sigo creyendo en la meritocracia, pero también en la importancia de crear referentes reales, visibles y cercanos”***

¿Mi meta? Seguir creciendo, seguir aprendiendo, y convertirme en la primera opción para quienes buscan algo más que un servicio. Porque eso significará que estoy haciendo las cosas bien.

A los jóvenes que lean estas líneas, solo puedo decirles que no se pongan límites. Que nada está fuera de su alcance si ponen el alma en lo que hacen. Y que, aunque a veces cueste creerlo, cada paso cuenta.”



# José Manuel Colsa Maestro

Emprendedor en serie y fundador de VAMOSRURAL

## TESTIMONIO

**“Aprendí rápido, pero sobre todo aprendí haciendo”**

Al momento de escribir esto tengo 23 años. Y aunque sé que probablemente dentro de unos años veré estas palabras con otros ojos, hay algo que sí tengo claro hoy: estamos rodeados de talento joven. No el que presume, sino el que trabaja en silencio. El que está esperando una chispa, una conversación, una oportunidad. Mi historia no es mejor ni más especial que la de otros, pero sí es una entre muchas que demuestran que el talento no necesita permiso para empezar. A los 15 vendía mochilas online. Luego vinieron los relojes, la agencia de marketing, los errores que duelen y los aciertos. Aprendí rápido, pero sobre todo aprendí haciendo. He pasado por programas de MIT y Harvard, y he tenido la suerte de construir empresas. Pero lo que

más me ha formado han sido los días difíciles, los que no salen en LinkedIn ni en las Redes Sociales. Porque emprender también es eso: asumir que no hay tarea pequeña cuando el propósito es grande. Hoy lidero VamosRural, un proyecto que conecta viajeros con experiencias rurales auténticas. Lo lancé con una idea clara: que lo rural no tiene por qué quedarse atrás en la revolución digital. Y que podemos hacer las cosas bien, cuidando a las personas y al entorno, sin dejar de ser ambiciosos. Cada semana recibo mensajes de otros jóvenes con ideas, con inquietudes, con ganas. Algunos no saben si lo suyo "vale la pena". Otros buscan simplemente alguien que los escuche sin juzgar. Y cada vez que hablo con ellos, me reafirmo: hay muchísimo talento ahí fuera. A veces solo falta alguien que diga "yo también empecé sin tener ni idea". No se trata de tenerlo todo claro. Se trata de empezar. De escuchar, de observar, de rodearte bien. El talento no nace hecho: se construye a base de horas, de fracasos, de conversaciones incómodas y también de momentos en los que casi tiras la toalla. Creo que esta generación no quiere promesas vacías. Quiere impacto, verdad, flexibilidad. Y tiene algo que las anteriores no tuvieron tan claro: que no hay un solo camino. Que se puede crear desde un pueblo, liderar desde lo colectivo, y triunfar sin replicar los modelos de siempre. Escribo esto no para contar una historia que ya está cerrada, sino para dejar constancia de que estoy en medio del proceso. Porque lo que más me inspira no es lo que ya logré, sino todo lo que aún no sé. Y porque si con este texto un solo joven se anima a dar el primer paso, habrá valido la pena.



# Alberto Cos Pando

Trabajador de Decathlon

## TESTIMONIO

“Un día me dijeron que había un trabajo para mí en Decathlon y me pareció muy genial”

Me llamo Alberto Cos Pando y soy de San Vicente de la Barquera, como David Bustamante. Mi hermano y yo nacimos un 20 de octubre, somos gemelos, él se llama Pablo.

Cuando terminé el colegio me vine a vivir con mi madre a Santander para ir a Garantía Social en la Fundación Síndrome de Down de Cantabria, aprendí lavandería e hice prácticas en una lavandería. Un día me dijeron que había un trabajo para mí en Decathlon y me pareció muy genial. Marcos era mi jefe

y me ayudó mucho, es el mejor. Ahora mi jefa es Celia y también es la mejor, es muy maja. Llevo trabajando muchos años, desde 2008 y siempre en ciclismo. Lo que más me gusta es colocar la mercancía que trae los camiones, hace un año el camión dejó de venir por las mañanas y yo me enfadé, pero mi preparadora me dijo que hiciera mis otras tareas. Coloco todo, las bicis, la ropa, los cascos, las cámaras... todo. Y así los clientes se ponen contentos. Yo saludo a los clientes y si me preguntan algo les digo que esperen que voy a buscar a un compañero. Es importante trabajar para que puedan cobrar los jubilados.

***“Es importante trabajar para que puedan cobrar los jubilados”***

Antes cogía dos autobuses para ir a trabajar, pero mi padre se ha jubilado y ahora está en Santander y me lleva en coche para gastar gasoil.

Trabajo en Decathlon porque me gustan mucho los deportes, voy a Marismas a natación, voy al gimnasio y hago pesas y lo que más me gusta es el fútbol. Soy del Racing y del Real Madrid. Me gusta mucho ir al Sardinero a ver los partidos con mi hermano, este año seguro que subimos.

Lo mejor es ir a la Fundación, voy los lunes, martes y miércoles. Hacemos muchas cosas, ahora estamos trabajando cosas del móvil y hablamos de nuestros trabajos. Algunos sábados hay club y eso también me gusta.



# Jesús de Paz

Director del Departamento de Infraestructuras, BIM y Transformación Digital en INGECID

## TESTIMONIO

**“Ola que no remas, ola que no surfeas”**

### Trayectoria profesional

Nací el 29 de septiembre de 1988 en Santander, ciudad donde cursé la mayor parte de mis estudios hasta alcanzar el título de Doctor Ingeniero de Caminos, Canales y Puertos, y llegar a dirigir el Departamento de Infraestructuras, BIM y Transformación Digital en INGECID. Me considero una persona inquieta, con una fuerte motivación por seguir aprendiendo, que disfruta intensamente de su trabajo y que encuentra en el deporte —especialmente en el surf— una forma de vida y equilibrio.

Elegí estudiar Ingeniería de Caminos influido, en gran parte, por la figura de mi padre, un referente para mí tanto en lo personal como en lo profesional por su integridad, honestidad y cercanía. Mi vida ha seguido de cerca sus pasos, y siempre me llamó la atención su trabajo al frente de TRIAX S.A., una empresa de control de calidad de obras donde aprendí desde joven el valor de la profesionalidad, la seriedad y los retos diarios que conlleva la gestión de equipos.

Aunque él desarrolló su carrera en áreas más tradicionales de la ingeniería, mi generación ha estado marcada por una evolución tecnológica exponencial. Esto me llevó a encontrar mi vocación en el ámbito tecnológico y en los procesos de transformación digital, guiado por dos grandes mentores: Francisco Ballester (Catedrático Emérito en Ingeniería de la Construcción en la Universidad de Cantabria) y Jokin Rico (CEO de la compañía). Gracias a Francisco inicié mi trayectoria profesional en el campo de la I+D+i dentro del grupo de investigación GITECO de la Universidad de Cantabria, y proseguí mi formación hacia la metodología BIM y los gemelos digitales en el año 2014, un momento complejo a nivel laboral en España, pero en el que, aun así, encontré la oportunidad de seguir trabajando y formándome, cursando un máster especializado que sería clave para mi desarrollo profesional futuro

Tras varios años de experiencia profesional, desarrollé mi tesis doctoral centrada en la aplicación de la metodología BIM al desmantelamiento de centrales nucleares, un trabajo que finalicé en 2020 y que compaginé con mi incorporación a INGECID. Considero que esta línea de especialización ha sido determinante en mi carrera, y ha sido posible, en gran medida, gracias al impulso y confianza depositados en mí por Jokin Rico, quien me ha permitido desarrollar todo mi potencial sin límites dentro del equipo, asumiendo responsabilidades progresivamente.

**“Creo firmemente que el crecimiento profesional es el resultado de muchas decisiones acertadas”**

No podría señalar un único momento clave en mi trayectoria. Creo firmemente que el crecimiento profesional es el resultado de muchas decisiones acertadas. Estas decisiones me han permitido crecer en paralelo con INGECID, donde comencé cuando apenas éramos un pequeño equipo, y donde hoy formamos una compañía de referencia con sede en Santander, proyección internacional y más de 150 profesionales. Actualmente me siento afortunado de liderar un departamento con más de 50 personas.

Como actividad paralela, destaco también mi labor docente, en la que he tenido la oportunidad de colaborar como profesor asociado

en la Universidad de Cantabria y como formador en varios másteres especializados en metodología BIM, tratando siempre de ofrecer un enfoque pragmático y orientado a resultados, algo que considero fundamental en la formación técnica actual.

En cuanto a los logros más significativos de mi trayectoria, los divido en cuatro perspectivas: proyecto, producto, profesional y personal.

- Desde el punto de vista de proyecto, destaco mi participación en la adjudicación de un contrato estratégico en Noruega por un valor cercano a los 15 millones de euros, un hito clave para la internacionalización de la empresa.
- A nivel de producto, valoro enormemente haber contribuido de forma directa al diseño y desarrollo de la plataforma de software VIRCORE, actualmente en uso en proyectos de gemelos digitales de gran relevancia y que permite la gestión de proyectos y entornos colaborativos. Me enorgullece que, gracias a un enorme esfuerzo y know-how, se haya consolidado como una solución competitiva frente a grandes plataformas internacionales de software.
- En el ámbito profesional, considero un gran logro haber aprendido a liderar equipos, confiar en las personas y construir un entorno de trabajo donde se valora el talento colectivo.
- Y finalmente, a nivel personal, me enorgullece haber mantenido el deporte como una constante en mi vida, disfrutarlo con mi familia y equilibrar todos esos aspectos con una actividad profesional intensa, llena de viajes, retos y oportunidades. Todo ello, sin duda, no habría sido posible sin el apoyo constante de mi mujer, Rebeca.

### Talento, visión e inspiración

Mi visión del talento es la de una combinación equilibrada entre actitud, habilidades y conocimiento. Las habilidades pueden entrenarse con constancia, y el conocimiento crece día a día si se mantiene una mente abierta. Pero la actitud... esa no se enseña: o se tiene, o no se tiene. Tener talento, para mí, es ser capaz de absorber lo aprendido, adaptarlo y aplicarlo en contextos distintos; es convertir lo transversal en ventaja y mantener una curiosidad constante por seguir aprendiendo y mejorando.

Creo que lo que siempre me ha diferenciado profesionalmente es mi capacidad para analizar situaciones complejas desde un enfoque racional, sintetizar la información, estructurarla y centrarme en lo esencial. Me considero una persona justa, y eso lo traslado a mi forma de liderar: creo en construir equipos en los que apetece trabajar,

donde haya confianza, respeto y entusiasmo. También me mueve una inquietud intelectual permanente: me entusiasma enfrentarme a nuevos retos, aprender tecnologías o metodologías distintas y buscar siempre formas de mejorar los procesos de manera práctica y operativa. A veces incluso se me olvida que estoy trabajando.

**“Las habilidades pueden entrenarse con constancia, y el conocimiento crece día a día si se mantiene una mente abierta. Pero la actitud... esa no se enseña: o se tiene, o no se tiene”**

Dentro del equipo, valoro profundamente la honestidad y el compromiso profesional; y, a nivel más humano, la confianza mutua y la actitud positiva. En las nuevas incorporaciones, además del encaje técnico, presto mucha atención a la actitud, inquietudes y capacidad de integrarse de forma transparente y constructiva en el grupo.

A lo largo de mi vida he tenido la suerte de rodearme de personas que han sido referentes en muchos sentidos. Mi madre me inculcó desde pequeño el valor del orden, la organización y el análisis. Recuerdo cómo me enseñaba a hacer esquemas analíticos cuando estudiaba en el colegio, y esa herencia me ha sido de gran utilidad. Mi padre fue un ejemplo de honestidad y compromiso profesional; me transmitió el sentido del deber, el valor del esfuerzo y el raciocinio que intento aplicar en mi día a día. Mi mujer, Rebeca, dedicada a sectores muy distintos al mío, me permite ver las cosas desde perspectivas diferentes. A veces, con una mentalidad tan ingenieril como la mía, es difícil pensar fuera del marco lógico habitual, y ella me ayuda a considerar otras variables.

Francisco Ballester confió en mí desde el primer día. Gracias a él me adentré en el mundo del BIM y la transformación digital. Su capacidad para evolucionar y mantenerse siempre a la vanguardia tecnológica continúa inspirándome. Por otro lado, Jokin Rico, CEO de INGECID, es otro de mis grandes referentes: su inteligencia, visión estratégica y espíritu innovador han sido fundamentales para mi desarrollo profesional.

También tengo la suerte de compartir amistad y pasión —por el deporte y la ingeniería— con grandes personas y compañeros de profesión como Jared Ortiz e Iñaki Galilea, referentes tanto por su humanidad como por su excelencia profesional.

En el trabajo me guían valores como la responsabilidad, la implicación, el trabajo en equipo, la búsqueda constante de soluciones más eficientes y una fuerte apuesta por la honestidad y la transparencia.

## Cantabria, visión de futuro y equilibrio personal

Cantabria forma parte de mi identidad; no es solo donde vivo, es desde donde construyo. Es mi hogar, mi base, y mi conexión directa con el mar, una parte esencial de mi vida. He tenido la suerte de desarrollarme profesionalmente sin límites en una región que lo tiene todo: con sus infraestructuras, su ubicación privilegiada, una universidad que impulsa a profesionales altamente cualificados, naturaleza, calidad de vida, etc. Aunque el turismo es, sin duda, uno de los pilares de la economía cántabra, creo que es imprescindible apostar también por sectores tecnológicos e industriales que aporten estabilidad, crecimiento sostenido y la capacidad de retener —y atraer— talento. Cantabria podría ser —¿por qué no?— el Silicon Valley de España. Y sinceramente, creo que tiene todo para conseguirlo.

**“Cantabria podría ser —¿por qué no?— el Silicon Valley de España. Y sinceramente, creo que tiene todo para conseguirlo”**

Del mismo modo que creo que Cantabria debe renovarse y evolucionar en determinados ámbitos, yo siempre he buscado salir de mi zona de confort. Siempre he perseguido nuevos retos, y en los últimos años mi actividad internacional ha crecido de forma significativa. Poder mantener como base Cantabria y, al mismo tiempo, trabajar en proyectos globales, es para mí una combinación ideal. De aquí a diez años tengo dos objetivos muy claros. Por un lado, contribuir activamente al crecimiento de INGECID, ayudando a convertirla en una empresa aún más potente, reconocida dentro y fuera de nuestras fronteras, y que haga que Cantabria se sienta aún más orgullosa de tenerlos aquí. Por otro, quiero seguir impulsando Vircore hasta establecerla como una plataforma digital de referencia internacional, con una comunidad de usuarios a la altura de las grandes soluciones del sector. Sinceramente, creo que ambos objetivos los alcanzaremos antes de que pasen diez años.

A nivel personal, tengo varias iniciativas en mente relacionadas con la aplicación de la ingeniería y el conocimiento técnico al desarrollo de soluciones que mejoren la práctica del surf en Cantabria, y que además puedan atraer un tipo de turismo no estacional y con foco en la sostenibilidad.

Como veis, el surf es parte esencial de mi vida. Para desconectar, necesito equilibrar el cansancio mental con actividad física, y el surf me ofrece ese balance perfecto. Más que un deporte, es una filosofía de vida vinculada al océano, la naturaleza y el momento presente. Me aporta paz, concentración y claridad. Además, es uno de los pocos espacios donde no existen notificaciones ni pantallas, algo que hoy en

día tiene un valor incalculable. Llevo más de treinta años surfeando, he competido, he viajado por todo el mundo con la tabla a cuestas y, junto a mi familia, he vivido esta forma de vida de manera plena. Esa conexión vital también me ha nutrido como profesional, dándome perspectiva, equilibrio y apertura cultural.

Es difícil escoger una sola frase que me defina, pero hay una que suelo repetirme: "Ola que no remas, ola que no surfeas". Es una expresión surfera que refleja bien cómo entiendo la vida. Para mí, significa que la vida es demasiado corta como para perder el tiempo dudando. Hay que ser ágil, tomar decisiones con determinación y aprovechar las oportunidades cuando se presentan. En el surf, es muy común recorrer varias playas buscando la ola perfecta, cambiando de sitio una y otra vez... y al final, perder tanto tiempo que no llegas a meterte en el agua. Para mí, eso es lo mismo que procrastinar: quedarte paralizado buscando la opción ideal y acabar sin aprovechar nada. Prefiero decidir, actuar, y aprender en el camino.



# María Escalante

Propietaria de Akua Comunicación

## TESTIMONIO

**“De la incertidumbre a la confianza: así nace Akua Comunicación”**

Mi nombre es María Escalante, tengo 24 años y soy periodista.

Mi historia de emprendimiento comenzó casi sin que yo me diera cuenta, en el momento en que decidí estudiar Comunicación Audiovisual. Por aquel entonces no tenía ni la más remota idea de cómo sería mi futuro profesional. Elegí esa carrera porque era lo único que me atraía: un mundo lleno de imágenes que cuentan

historias, cámaras, luces... un universo que siempre me había fascinado. Era el tipo de creatividad que quería explorar.

Sin embargo, en el segundo año de carrera, comencé a descubrir otra de las ramas de la comunicación, el periodismo. Me enamoró el escribir y el investigar. Así que, sin tampoco pensarlo mucho, tomé la decisión de ampliar mi formación y cursar el doble grado de Comunicación Audiovisual y Periodismo. Como siempre estoy retándome, me propuse terminar esos cinco años en cuatro. Más asignaturas, más prácticas, menos tiempo... pero con la vista puesta en incorporarme al mundo laboral cuanto antes.

Lo que es curioso, es que esa prisa que tenía por salir al mundo laboral, se encontró con una María que no tenía absolutamente ni idea de por dónde empezar su carrera profesional. Lo único que tenía claro, a sabiendas de poder estar sonando un tanto cursi, es que mi lugar estaba en el norte. Algo que sigo pensando a día de hoy es que prefiero trabajar en algo ajeno a la comunicación antes que renunciar a ver romper las olas en los días de lluvia y viento, por ejemplo.

Así que, asentada en mi tierra, comencé a trabajar en una gasolinera. Una de mis tareas diarias era la de colocar y retirar la prensa que allí vendíamos, y quizá sea verdad eso de que la vocación siempre vuelve, porque a mí, me daba toquecitos en el hombro cada día, cuando tenía esos periódicos en la mano.

***“Emprender me ha enseñado a ser adulta, a gestionar mi propia vida y, sobre todo, a confiar en mí misma”***

En febrero de 2024 decidí dar el salto. Sin saber muy bien cómo se hacia, me di de alta como autónoma, con el total desconocimiento que se suele tener a los 22 años. Papel por aquí, trámite por allá, facturas que me sonaban a chino y el temido trimestre que me hizo cuestionarme todo. Pero lo hice igualmente. Así nació Akua Comunicación.

Sé que el nombre es peculiar, pero rondaba en mi cabeza desde el último año de carrera, cuando decidí, porque sí, me encanta complicarme, realizar un viaje de voluntariado en plenos exámenes de enero. Viajé a Ghana, y una de las maravillosas personas que tuve el placer de conocer durante mi estancia, me enseñó la palabra akua, que significa “miércoles” el día en que nací. Sin saber explicar muy bien por qué, esa palabra me conectó con ese viaje, con lo que aprendí allí y conmigo misma.

Los primeros meses fueron duros. No me gusta la incertidumbre y, cuando eres autónoma, la incertidumbre es tu pan de cada día. No tenía ni idea de cuantos trimestres iba a aguantar, si me iba a ir bien o me iba a ir mal. Aceptaba cualquier encargo relacionado con la comunicación que me permitiera seguir adelante. Pero, poco a poco, Akua empezó a crecer. Y yo también. Empecé a descubrir qué tipo de trabajos me llenaban de verdad y cuáles se me daban mejor.

Ser autónoma implica riesgos, sí. Pero también supone libertad. Aprendizaje constante. Descubrirte capaz de cosas que jamás imaginaste. Emprender me ha enseñado a ser adulta, a gestionar mi propia vida y a responsabilizarme de cada paso que doy, acertado o no. Y me ha enseñado algo aún más importante: a confiar en mí misma.

Hoy puedo decir que estoy orgullosa. Orgullosa de no haberme rendido al miedo. Orgullosa de haberme buscado la vida para dedicarme a lo que amo. Orgullosa de haber elegido quedarme en Cantabria y demostrarme que también aquí hay camino para mí.

Akua es aún pequeño, pero como a mí, aún le queda mucho por crecer.



# Rodrigo Folgueira Latas

CEO de Banbu

## TESTIMONIO

**“Tengo una convicción clara: sacarle el máximo jugo a cada oportunidad”**

Nací en una familia humilde, de esas en las que se aprende pronto el valor del esfuerzo, del sacrificio y de no dar nada por sentado. Mis padres no me pudieron dar grandes lujos, pero sí me enseñaron algo mucho más valioso: la importancia de trabajar con compromiso, con los pies en la tierra y la mirada puesta en el futuro.

Estudié Ingeniería Aeronáutica, compaginando trabajo con estudio, lo que me hizo aprender el valor de trabajar y fue una motivación extra. Recuerdo aquellos años como una mezcla de ilusión y cansancio, de desvelos y objetivos. Para poder continuar formándome, me fui a Reino Unido, por la mañana clase y por la tarde trabajo en el laboratorio para poder costear el máster. Una etapa muy dura, pero quizás de las más enriquecedoras, rodeado de profesionales internacionales con una visión muy diferente a la que traía de España.

A lo largo de estos años he tenido la oportunidad —y quizás también el coraje— de cambiar de residencia seis veces en apenas una década. Cada traslado vivido con incertidumbre, expectativa e ilusión a partes iguales, pero sobre todo como una puerta abierta a una nueva versión de mí mismo. Siempre he creído que los grandes cambios personales van de la mano de ciertos saltos al vacío. Y cada uno de esos saltos me acercó más al tipo de profesional y de persona que quería ser.

**“Saber observar, preguntar sin miedo, asumir que no sé, pero estar dispuesto a saber”**

He trabajado en empresas grandes y pequeñas, multinacionales y familiares. He viajado por Europa, Asia y América, he sido técnico, comercial y gestor. En muchas de ellas entré sabiendo poco o nada del sector, pero con una convicción clara: sacarle el máximo jugo a cada oportunidad. Y, sobre todo, rodearme de personas mucho mejores que yo, auténticos cracks de los que aprender. Esa ha sido mi mejor estrategia de crecimiento profesional: saber observar, preguntar sin miedo, asumir que no sé, pero estar dispuesto a saber.

Y en ese camino de transformación, hay una persona que ha sido y es pilar en mi vida: Verónica. Mi pareja, mi amiga, mi compañera, la madre de nuestro hijo. La persona más creativa y con los valores más sólidos que conozco. Me ha acompañado sin condiciones, incluso cuando las decisiones eran difíciles de sostener desde fuera. Ella también me ha moldeado —como persona, como ser, como alma—, y lo ha hecho desde la ternura, la fuerza y una intuición que me deja sin palabras. Es mi brújula, mi impulso, mi pequeña de dudas infinitas.

**“Es mi brújula, mi impulso, mi pequeña de dudas infinitas”**

Cada proyecto, cada rol, cada reto ha sido una pequeña escuela. Y en un momento dado, llegó esa decisión que parte la vida en dos: dejar la comodidad de lo estable para perseguir un sueño. Fue uno de los momentos más duros —por lo que suponía dejar atrás— pero también el más transformador. Así nació Banbu, un proyecto personal, pero

sobre todo vital, donde pude volcar años de aprendizajes, inquietudes, convicciones y visión de futuro.

Emprender no es una meta, es un camino que te reta cada día. Un camino en el que hay incertidumbre, miedo, noches sin dormir... pero también una alegría difícil de explicar: la de construir algo propio desde la nada, con impacto real y propósito claro.

Cantabria, la tierra que me ha acogido desde hace años, ha estado presente en esta última etapa de mi vida. Ahora que la conozco bien, creo firmemente que esta comunidad está llena de talento por descubrir, por potenciar y —lo más difícil— por retener. Tenemos que apostar más por nosotros mismos, por nuestra gente joven, por nuestras ideas. Cantabria no tiene por qué mirar hacia fuera para encontrar referentes: los tiene dentro, en cada barrio, en cada aula, en cada empresa pequeña que sueña en grande.

**“Si algo he aprendido es que el conocimiento que no se comparte se marchita. Y el talento, si no se pone al servicio de otros, pierde sentido”**

No sé qué me depara el futuro. Pero sí tengo claro algo: me encantaría seguir aprendiendo, seguir rodeándome de personas que me inspiren, y también —cuando toque— empezar a compartir con otros todas esas pequeñas píldoras que he ido recolectando en estos años. Porque si algo he aprendido es que el conocimiento que no se comparte se marchita. Y el talento, si no se pone al servicio de otros, pierde sentido.



# Sergio López

Propietario de Hive Mind Solutions

## TESTIMONIO

### “Yo ya he ganado”

Era el año 1991. Microsoft lanzaba MS-DOS 5.0, caía la Unión Soviética y en las radios españolas no dejaba de sonar “20 de abril” de Celtas Cortos. Ese mismo año, nacía un niño que, durante su infancia, escucharía la misma frase cientos de veces:

—Hijo, se te va a quedar la cabeza cuadrada de tanto ordenador.

Puedo decir que a nadie en mi familia le sorprendió que acabara dedicándose a la tecnología. Pero lo que no sabían es que mi pasión no era la tecnología per se. Mi obsesión era resolver problemas. Como el señor Lobo, en Pulp Fiction.

Este afán mío por arreglar lo que no funciona me ha llevado a vivir unas cuantas aventuras, y quiero aprovechar estas líneas para contártelas.

El caso es que, hace unos años, llegó a mis oídos una historia que ocurrió en una de las residencias de mayores de mi tío Rubén Otero. Una señora fue trasladada al hospital (algo bastante habitual en este tipo de centros), con la particularidad de que coincidió con un cambio de turno. Por un error humano, nadie avisó a la familia. La consecuencia fue que la mujer pasó seis horas sola.

Aquello me llevó a dos conclusiones. La primera: yo puedo solucionar esto con una aplicación. Y la segunda: cuando el mundo se acabe, probablemente será durante un cambio de turno en un silo nuclear, o algo así.

Así nació Hive Mind Solutions, mi empresa y primera aventura de la que os quiero hablar. No surgió de una gran revelación ni de un plan de negocio brillante, sino de una necesidad concreta, humana y cotidiana. Quería que un error así no volviera a ocurrir, y sabía que la tecnología podía, y debía, ayudar.

Lo que empezó como una app para facilitar la comunicación entre centros de atención a la dependencia y las familias se ha convertido en algo mucho más ambicioso. Hive no es solo una herramienta: es una visión. La de crear tecnología útil que escuche activamente a los centros, que entienda sus verdaderas necesidades y que, al mismo tiempo, los inspire a identificar la próxima cosa que pueden mejorar.

Esta es nuestra visión, el círculo virtuoso: escuchamos lo que necesitan hoy, desarrollamos soluciones reales para eso y, al implementarlas, provocamos que los propios centros empiecen a preguntarse: (¿Y si también pudiésemos mejorar esto otro?) Creamos tecnología para resolver, sí. Pero también para empujar, para despertar, para abrir la puerta al siguiente paso.

Esta primera aventura me ha dado muchas satisfacciones, pero si tengo que quedarme con algo, es con las personas excepcionales que he ido conociendo en el camino: mi compañero Pablo Sánchez, con quien comparto naturaleza emprendedora, ambición y hobbies frikis; Carlos Recio, que no solo ha sido y sigue siendo mi mentor, sino también un amigo al que recurro siempre que tengo que dar un paso importante; o Manuel Coterillo, un referente para mí, que ha creído en mí desde el principio y me permite aprender de él cada día. No sé cómo acabará esta aventura, pero yo ya he ganado.

Bueno, que me estoy poniendo intensito... Vamos con la segunda historia de la que quería hablaros: mi alter ego. Mi parte de Iron Man, si yo fuera Tony Stark (que no lo soy). Veréis,

desde pequeño, mis padres (no sé muy bien cómo lo hicieron, cosas de padres) hicieron que desarrollara una brújula moral muy fuerte. Pero no me valía tratar de actuar bien. Si tienes la capacidad de ayudar a quien lo necesita, debes hacerlo. Y eso es lo que me ha llevado a utilizar mis conocimientos de ciberseguridad para intentar reducir el número de cibercriminales que estafan a personas vulnerables.

## **“Si tienes la capacidad de ayudar a quien lo necesita, debes hacerlo”**

¿Conocéis esos molestos SMS de phishing? Esos que se hacen pasar por la DGT o por empresas de reparto, y te llevan sutilmente a un clon de la página real para que metas tu tarjeta de crédito y te la roben... Pues yo, cuando recibo uno de esos mensajes, me alegro. Como si se tratase de una batseñal, dejo lo que esté haciendo y me pongo a buscar cualquier pequeño error que haya cometido el ciber-malo de turno al configurar su servidor o programar su página de estafa.

Una vez encuentro la grieta, trabajo para explotarla: ganar acceso, eliminar todo rastro de los datos robados y dejar esa operación inservible. Y, normalmente, dejo algún mensaje gracioso. Porque soy un payaso. Y eso no va a cambiar nunca.

Esta otra aventura también me ha llevado a conocer personas increíbles, muchas de ellas a través de internet, con las que comparto valores (aunque, por seguridad, ni siquiera compartamos nuestros nombres reales). También me ha conectado con policías y guardias civiles que, tras facilitarles los datos que he podido extraer de los cibercriminales, me han demostrado estar dispuestos a emplear las horas que haga falta para proteger a los demás de esta plaga digital.

Podría decir que todo esto lo hago por vocación, por principios o por cambiar el mundo... pero sería solo parte de la verdad. Lo hago porque no puedo evitarlo. Porque cuando ves algo que no funciona, algo dentro de ti no te deja quedarte quieto.

Y si este pequeño artículo llega algún día a los ojos de alguien que siente lo mismo y no sabe muy bien lo que hacer, que no se lo piense ni un segundo más. Que salte al vacío y emprenda, no es cómodo, no es fácil, pero si como a mí, te aterra verte dentro de unos años y pensar “¿Qué habría pasado si lo hubiera intentado?”, nunca vas a estar completo si no lo intentas.



# Lucía Moure

Emprendedora. Ilustradora

## TESTIMONIO

### “La chica de las postales”

Cuando era niña a mi padre le encantaba explicarme cualquier cosa, quizá por eso crecí tan curiosa y preguntándolo todo. Recuerdo muy bien cuando me explicó cómo se crea un libro, todo su proceso. Desde que el escritor redacta la historia, el editor lo revisa, el ilustrador le da color, se manda todo a imprenta, se produce, distribuye y vende. Recuerdo que me encantó imaginarme todo el proceso y querer formar parte de él.

Cuando me regalaron mi primer ordenador, descubrí el maravilloso mundo del Word y escribí mis primeros cuentos, algunos hasta los ilustraba, los imprimía y encuadrados con unas grapas se los vendía a mi familia y padres de amigos por unos céntimos que utilizaba para comprarme chuches en el kiosko del barrio. Sin ser consciente, ahí empezó a despertarse mi lado artístico y empresarial, me encantaba crear cosas y ganarme mi propio dinero.

Cuando empecé a aprender matemáticas buscaba hacer mis pequeños negocios como vender pulseras de abalorios en el parque o poner a la venta en milanuncios cables o cosas que no utilizábamos en casa.

Ahora que lo pienso, antes de los 10 años yo ya había tenido mis primeros negocios y muchos de ellos, muy creativos.

Cuando fui creciendo, me di cuenta que mi asignatura favorita era plástica y cuando me animaron a estudiar bellas artes, no me atreví porque no me consideraba lo suficientemente buena y pensaba que jamás sería capaz de vivir de pintar cuadros.

Estudié Administración y Dirección de Empresas porque el mundo del emprendimiento, el marketing y las ventas siempre me había



gustado y llamado la atención. Durante mi época universitaria mis intereses cambiaron y dejé de pintar, pero al independizarme y ver que tenía un espacio nuevo y solo para mí, esa faceta artística volvió. Me encantaba quedarme noches pintando hasta altas horas y cuando quedamos recluidos en casa por una pandemia mundial, me pasaba las horas pintando y fue entonces cuando me animé a emprender en el mundo del arte.

**“Me encantaba quedarme noches pintando hasta altas horas y cuando quedamos recluidos en casa por una pandemia mundial, me pasaba las horas pintando y fue entonces cuando me animé a emprender en el mundo del arte”**

Yo pintaba pequeñas postales en mis viajes, como recuerdo para mí. Por insistencia de la gente que me rodeaba me abrí un perfil en Instagram y al ir compartiendo lo que pintaba, la gente me empezó a preguntar si vendía esas postales o si podían enviarme una foto suya para que yo la pintara.

Mi lado empresarial me empujaba a probar ese nuevo camino, pero mi lado creativo, meramente autodidacta me decía que no estaba preparada. Y así, luchando contra el síndrome del impostor y mi perfeccionismo, poco a poco me fui haciendo un huequito en el mercado. Cuando veía que un cliente quedaba encantado con el trabajo que me había encargado, me lo iba creyendo poco a poco y ganando más confianza en mí misma.

Ahora echo la vista atrás y, ya hace 3 años que dejé mi trabajo para vivir de mi arte y, puedo confirmar que lo sigo haciendo. Siempre digo que el “no” ya lo tengo y cuando se me ocurre una idea, voy a por ella, si alguien me dice que no puedo, busco la manera de poder.

**“Siempre digo que el NO ya lo tengo y cuando se me ocurre una idea, voy a por ella, si alguien me dice que no puedo, busco la manera de poder”**

Porque algo que aprendí desde el primer día que me quedé en casa para trabajar en mi propio negocio fue que, ningún jefe iba a venir a decirme que me pusiera a trabajar ni nadie iba a llamar a mi puerta para darme trabajo, todo dependía de mí, de que me pusiera a trabajar y saliera a buscarme la vida.

Me invade una felicidad inmensa y un poquito de orgullo cuando veo todo lo que he conseguido y toda la gente que ha apostado por mi arte, porque simplemente les ha gustado y han querido que formara parte de sus vidas o de su actividad. Ilustrar recuerdos, ir a pintar a bodas, a eventos de empresa, exponer en salas o ferias, recorrer un Camino de Santiago ilustrando cada etapa, vender mis propias ilustraciones en mercados de artesanía o ver cómo se venden en otras tiendas del país y del extranjero, diseñar tarjetas regalo para aniversarios, crear los souvenirs para una cadena hotelera... si algo me encanta de mi trabajo es que nunca me aburro y por eso, nunca siento que esté trabajando.

“La chica de las postales”. “La ilustradora del Cantábrico”

Dos apodos que me han acuñado los seguidores de mi trabajo y que no pueden gustarme y representarme más.

De niña quería ser ilustradora de cuentos infantiles, cuando crecí me di cuenta que mi estilo no era muy infantil, pero eso no me impidió convertirme en ilustradora y, aunque ya he creado alguna portada de libro y diferentes ilustraciones para carteles, packaging y diferentes artículos, quién sabe si un día podré publicar mi propio libro (porque ideas no me faltan) y vivir en primera línea aquel proceso editorial que me explicó mi padre cuando apenas era una niña.



# Sergio Pessoa

Emprendedor cántabro y fundador del Grupo Aude

## SOBRE MÍ

Soy Sergio Pessoa, emprendedor cántabro y fundador del Grupo Aude, formado por tres líneas de negocio: Aude.Digital (agencia de marketing y comunicación), Aude.IA (automatización e inteligencia artificial para empresas) y Aude.Club (proyecto de entrevistas que da visibilidad a negocios cántabros).

Con un equipo de 8 personas y una nueva sede en El Astillero, he construido una empresa con alma, que crece de forma rentable, estable y con impacto real en el entorno. Acompañamos a pequeños negocios, como Luna Organic que lleva con nosotros desde que empezamos, hasta empresas con presencia mundial como Fushima, en su crecimiento digital.

Además, desarrollo mi marca personal como formador y mentor de jóvenes emprendedores. A través de YouTube, Instagram y TikTok comparto herramientas, experiencias y aprendizajes sobre emprendimiento, marketing digital, mentalidad e inteligencia artificial. Me gusta enseñar desde la experiencia, con un enfoque práctico y humano.

**“Creo firmemente que el emprendimiento transforma vidas, y quiero ser parte de esa transformación”**

Mi propósito es claro: vivir con libertad, ayudar a otros a crecer y demostrar que desde Cantabria también se puede crear algo grande, con visión, con valores y con impacto.

### TESTIMONIO

## Sergio Pessoa: construir con propósito desde Cantabria

Tengo 31 años y llevo más de una década construyendo mi camino como emprendedor. No empecé con capital ni contactos, pero sí con una convicción muy clara: quería ser libre. Libre para decidir mi vida, mis horarios, mis proyectos. Libre para crear algo que me representara, que ayudara a otros y que me permitiera crecer personal y profesionalmente.

Soy el fundador de Grupo Aude, un ecosistema con sede en Cantabria que integra tres líneas de negocio: Aude.Digital, Aude.IA y Aude.Club. Cada una nace de una necesidad real, y todas comparten el mismo propósito: mejorar la vida de las personas y empresas con herramientas de marketing, tecnología e inspiración.

Mi camino empezó de forma muy sencilla: diseñando webs, logos y estrategias de redes sociales como freelance. Con el tiempo, fui profesionalizando los procesos, formando equipo y ganando experiencia. Aude nació como agencia, pero pronto entendí que mi visión era más amplia. No quería ser solo proveedor, quería ser aliado estratégico de los negocios. No quería ser una agencia más, sino una empresa que hiciera las cosas con alma y con impacto.

## Aude.Digital: digitalización y un toque de creatividad

Aude.Digital es la rama más consolidada del grupo. Una agencia de marketing y comunicación donde ofrecemos diseño web, posicionamiento SEO, branding, redes sociales y producción audiovisual. Trabajamos con empresas que valoran la estrategia, la cercanía y la calidad. No buscamos volumen, buscamos relaciones a largo plazo.

Hemos acompañado a empresas como Fushima, ayudándoles a escalar su presencia digital y profesionalizar su imagen de marca. Gracias a este enfoque, hemos conseguido crecer en facturación más de un 20% anual, ampliar el equipo y estabilizar operaciones. Hoy somos un equipo de 8 personas, cada una especializada en su área, comprometidas con el proyecto y con nuestros clientes.

Uno de los hitos más importantes de esta etapa ha sido la compra de un local comercial en El Astillero, que será nuestra nueva sede. No será solo una oficina: quiero que se convierta en un espacio vivo, donde haya formaciones, grabaciones, reuniones con clientes y encuentros entre emprendedores. Será un punto de encuentro entre talento y oportunidades, una apuesta por quedarnos en Cantabria y seguir creciendo desde aquí.

## Aude.Club: visibilizar lo que ya está pasando en nuestra tierra

Cantabria está llena de talento, esfuerzo y buenas ideas. Lo que falta, muchas veces, es visibilidad. Por eso comenzó Aude.Club, un formato de entrevistas en podcast a empresarios y emprendedores cántabros que están construyendo cosas increíbles.

Grabamos cada episodio con calidad profesional y lo difundimos por todas las redes sociales. Creamos miniclip, reels y contenidos derivados para multiplicar el impacto. No es solo una charla: es una herramienta de posicionamiento para el entrevistado y de inspiración para quien la escucha.

Además, estamos conectando este proyecto con institutos y centros educativos, para que los jóvenes escuchen historias reales y cercanas de personas que han emprendido desde Cantabria. Esta parte educativa es fundamental para mí. Creo que el emprendimiento no se enseña solo en los libros, se transmite con ejemplos, con referentes, con historias reales. Ya hemos hecho varias charlas en centros, y cada vez confirmo más que aquí hay semilla para una nueva generación de creadores.

## Aude.IA: llevar la inteligencia artificial a los negocios de siempre

Soy un apasionado de “lo nuevo”, pero no desde la parte técnica, sino desde la aplicación práctica. Por eso creé Aude.IA, con una misión muy clara: acercar la IA a las pequeñas y medianas empresas.

En esta primera fase, estamos desarrollando herramientas específicas para clínicas dentales, como asistentes virtuales que gestionan citas por WhatsApp o web, y un sistema inteligente de seguimiento de pacientes integrado con CRM. También tenemos en marcha un software para restaurantes, con menús interactivos por QR, vídeos de platos y posibilidad de prepedidos, todo enfocado a mejorar la experiencia del cliente y aumentar el ticket medio.

Nuestro objetivo con Aude.IA es democratizar la tecnología, mostrar que la IA no es solo para grandes corporaciones. Desde una peluquería hasta una clínica o un restaurante pueden beneficiarse de automatizar tareas, mejorar la atención o ahorrar tiempo. Y eso es lo que más me motiva: que lo que hacemos tenga un impacto tangible en negocios reales.

### **Mi marca personal: formar, motivar y compartir el camino**

En paralelo a Aude, estoy desarrollando mi marca personal como mentor, formador y creador de contenido. Me dirijo principalmente a jóvenes entre 18 y 28 años, como el que yo fui, que tienen inquietudes, ideas, pero no saben por dónde empezar.

En mis canales de Instagram, TikTok y YouTube comparto contenido sobre emprendimiento, marketing, mentalidad, inteligencia artificial y estilo de vida. Pero no lo hago desde la pose ni el ego: lo hago desde la experiencia. Desde haber montado una agencia desde cero, haber tenido que tomar decisiones difíciles, haber aprendido a golpes y también haber vivido grandes logros.

Uso dos metodologías propias: el Método OMM (Operativa, Marketing y ventas, Mentalidad) y el modelo SEFE (Salud, Espiritualidad, Finanzas y Entorno). Creo que no se puede construir nada sólido sin trabajar también el interior. Por eso hablo de deporte, fe, relaciones, dinero, foco... y también de herramientas, funnels, organización y automatización.

Este proyecto tiene como objetivo crear comunidad y ayudar a otros a emprender su propio camino. Muchos de los que me siguen ya han lanzado sus marcas o agencias, y saber que estoy aportando valor real es lo que me da energía cada día.

## Lo que viene: foco, especialización e impacto

Para los próximos años, mi visión está clara: consolidar Grupo Aude como un referente en Cantabria y escalar con foco. No quiero crecer por crecer, quiero hacerlo de forma estratégica, sostenible y con propósito.

Vamos a especializarnos en sectores concretos como gastronomía y salud, con verticales como Gastro.Aude o Clínicas Aude, que combinan servicios de Aude.Digital, productos de Aude.IA y visibilidad a través de Aude.Club. También seguiremos potenciando las formaciones presenciales en nuestro local y colaborando con instituciones como la Cámara de Comercio.

Mi objetivo no es solo tener una empresa rentable. Es crear un ecosistema que genere empleo, que inspire, que transforme. Un lugar donde trabajar sea una experiencia, donde crecer sea un hábito y donde el éxito se mida también por el impacto que dejas en los demás.

Y hacerlo desde Cantabria, con todo lo que implica, me hace sentir aún más orgulloso.



# Pablo Puente Sánchez

Consultor en Marlow Insight

## TESTIMONIO

**“Aprendizaje, versatilidad y verdadera pasión por la comunicación”**

Pablo Puente (Revilla de Camargo, 2000) es licenciado en Periodismo por la Universidad Europea del Atlántico, donde fue reconocido con el premio al mejor expediente de su promoción. A lo largo de sus ocho años de trayectoria ha construido un sólido perfil profesional, que combina un profundo bagaje periodístico —con presencia en medios de prensa y radio tanto deportiva como generalista, desempeñándose como redactor, productor y conductor de programas— con una creciente experiencia en la coordinación de estrategias de comunicación para sectores como el educativo, el sanitario y el retail.

Su vinculación con los medios de comunicación comenzó a una edad temprana. Con tan solo 16 años inició su recorrido profesional en el ámbito

radiofónico cántabro, especialmente ligado al periodismo deportivo. Las publicaciones periódicas que realizaba en su blog personal captaron la atención de distintas emisoras, como Mix FM, OID Radio Cantabria o Teiba FM, así como de proyectos de carácter nacional e internacional. Esa inquietud inicial no solo le permitió incorporarse a espacios de opinión, retransmisiones y tertulias a una edad temprana, sino que también le abrió las puertas de Radio Meruelo, emisora en la que ingresó en 2017.

En esta etapa participó como colaborador habitual del programa El Ventano Deportivo y como comentarista en las retransmisiones de los encuentros del su equipo, el Racing, viajando por la geografía nacional para relatar las aventuras de un equipo al que sigue cubriendo. Durante dos temporadas formó parte del equipo de deportes de Radio Meruelo, tras lo cual, en 2019, se integró en un ambicioso proyecto dentro del panorama radiofónico regional: ARCO FM.

Desde entonces, Pablo Puente acumula seis temporadas consecutivas como miembro del equipo de deportes de dicha emisora, que experimentando un crecimiento constante en su audiencia. En ARCO FM ha ejercido como productor y copresentador del espacio Tiro al Arco, así como conductor de las retransmisiones deportivas, que se han consolidado con los años como un referente informativo para el racinguismo.

**“Pablo ha consolidado una reconocida marca personal sólida que le ha posicionado como un profesional reconocido especialmente por su cobertura del deporte cántabro”**

De forma paralela a su labor en medios, en la que destacan su cobertura de unos Juegos Olímpicos y un Mundial, así como sus colaboraciones habituales con Radio Marca a nivel nacional, Pablo ha consolidado una reconocida marca personal sólida que le ha posicionado como un profesional reconocido especialmente por su cobertura del deporte cántabro. Al margen del ámbito deportivo, ha ejercido también como periodista generalista, con experiencia tanto en la información local como en el análisis político, desarrollando su labor en medios como Onda Cero y El Diario Montañés. En 2023 participó en tareas de verificación durante las elecciones autonómicas y generales, en colaboración con la plataforma Newtral.

Su interés por ampliar horizontes le condujo hacia el ámbito de la comunicación institucional y corporativa. Participó en la elaboración de notas de prensa y contenidos para redes sociales vinculados a la prueba deportiva Los 10.000 del Soplao by Total Energies, y en enero de 2023 se incorporó al gabinete de Comunicación de la Universidad Europea del Atlántico.

Poco tiempo después fue designado coordinador del área, asumiendo la responsabilidad de liderar un equipo dedicado a la comunicación externa, la gestión de relaciones con medios y la emisora universitaria. Durante dicho periodo académico, además, ejerció como docente en los grados en Periodismo y Comunicación Audiovisual, impartiendo asignaturas como Rutinas de Producción Periodística: Radio y TV II y Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Esa experiencia en una institución educativa de referencia en la comunidad autónoma le sirvió de trampolín para su incorporación al sector de las agencias en Madrid. En primer lugar, se integró como consultor de comunicación, tanto online como offline, en la agencia Duomo Comunicación, prestando servicios a clientes del ámbito sanitario, educativo y de la industria alimentaria.

Posteriormente, en octubre de 2024, se unió a la Unidad de Proyectos Internacionales de Marlow Insight, agencia especializada en asuntos públicos y comunicación corporativa, donde actualmente desempeña funciones de consultoría estratégica para grandes compañías y multinacionales.

El recorrido profesional de Pablo Puente, extenso y diverso pese a su juventud, refleja una constante vocación de aprendizaje, versatilidad y verdadera pasión por la comunicación. Su trayectoria constituye un ejemplo de talento emergente con proyección internacional y fuerte arraigo en su comunidad de origen.



# Lucía Rico Fernández

Responsable de Innovación y Procesos de Hospital Mompía

## TESTIMONIO

### Compromiso, escucha y cariño

Desde muy pequeña empecé a construir una mente metódica y organizada, casi sin darme cuenta. Esa manera de ver el mundo no surgió de la nada: el deporte fue mi primera gran escuela. A través de él, comprendí la importancia de la disciplina, del orden, del compromiso con uno mismo y con los demás. Entrenar, competir, perder, volver a intentarlo... todo eso fue dándole forma a mi carácter. Siempre he creído que todo el mundo debería pasar por una etapa deportiva en su vida. Te enseña a trabajar en equipo, a valorar la

responsabilidad, a cultivar la cultura del esfuerzo y, sobre todo, a convivir con la frustración sin rendirte.

## **“Entrenar, competir, perder, volver a intentarlo... todo eso fue dándole forma a mi carácter”**

Esa inquietud por superarme día a día y por mejorar lo que me rodea ha sido una constante en mi vida. En el colegio, donde sentí un auténtico flechazo con las ciencias, me apuntaba a todos los concursos posibles, entrenaba equipos, hacía voluntariado... Era como si la curiosidad y el compromiso se hubieran aliado para empujarme, una y otra vez, hacia nuevos retos y aprendizajes. Con ese espíritu inicié mi etapa universitaria, sabiendo que quería ser ingeniera, aunque aún sin tener clara la rama exacta que de verdad me ilusionara. Lo descubrí sobre la marcha. Ha sido el propio camino, con sus cambios y desafíos, el que me lo ha ido mostrando.

Al terminar la carrera, me trasladé a Madrid, un paso que no habría afrontado igual sin el apoyo incondicional de mi marido, que me acompañó sin dudarlo, y de mis padres, para quienes también fue un periodo difícil. Allí empecé a trabajar en una gran consultora, aunque sería más acertado decir que empecé a vivir en una. Las jornadas eran intensas, el ritmo frenético y las noches largas... pero también fue una etapa de enorme crecimiento. Me desarrollé como perfil funcional en proyectos de desarrollo de software, y pronto asumí su coordinación completa. Me di cuenta de que la gestión integral de proyectos era algo que no solo se me daba bien, sino que realmente disfrutaba. Me sentía como pez en el agua. Aprendí lo que significaba coordinar cada fase, desde esa primera reunión donde todo arranca —el famoso kick off— hasta la entrega final, elaborar cronogramas, asignar tareas, liderar equipos y gestionar la relación con el cliente.

## **“Esa inquietud por superarme día a día y por mejorar lo que me rodea ha sido una constante en mi vida”**

Justo cuando me comunicaron desde la empresa que me trasladaban a Brasil, surgió la oportunidad de volver a Cantabria. Aunque el puesto seguía relacionado con la mejora y gestión de procesos y proyectos, supuso un giro profesional importante. El sector era completamente distinto, pero algo dentro de mí me empujaba a explorar esa puerta abierta al mundo industrial. Esa etapa la recuerdo con especial cariño.

Después llegó mi experiencia en una entidad sociosanitaria, donde alcancé una verdadera madurez profesional. No solo consolidé mis conocimientos en gestión de proyectos y mejora de procesos,

sino que me formé en áreas tan diversas como la comunicación, el branding o la calidad. Fue un momento muy enriquecedor, donde sentí que dejaba una huella, que mi trabajo tenía identidad y propósito.

Hoy, después de todo ese recorrido, lidero el área de Innovación y Procesos en Hospital Mompía. Es un reto diario que vivo con mucha ilusión: el volumen de iniciativas es enorme, y tengo la suerte de compartir este viaje con un equipo del que aprendo cada día y con el que es un privilegio trabajar.

No creo demasiado en la suerte. Creo en el esfuerzo, en el trabajo constante, en el sacrificio y en la capacidad de adaptarse sin perder el entusiasmo. Esa ha sido mi fórmula para llegar hasta aquí.

Y entre todos esos desafíos, hay uno que me transforma profundamente: ser madre. Una labor sin manual, sin horarios y llena de lecciones diarias, en la que todavía me siento como una principiante en fase de mejora continua. Al final, quizás no hay tanta diferencia: en casa y en el trabajo, lo que más me ilusiona es ver cómo los procesos —los que nos rodean y los que vivimos por dentro— pueden mejorar con compromiso, escucha y cariño.



# Sandra Rodríguez Valle

Ingeniera Mecánica. Jugadora de balonmano

## TESTIMONIO

### Ilusión, entrega y lucha

Cuando alguien piensa en ti para formar parte de algo tan especial, te sientes valorada, pero al mismo tiempo, da vértigo. Escribir sobre uno mismo y dejar unas líneas en un libro es una oportunidad única, y, sobre todo, un canal a través del cual poder compartir vivencias y lecciones que la vida te ha enseñado. Situaciones que considero que me han marcado como persona y que me gustaría contar, con la esperanza de que quien lea

estas palabras sienta que puede ponerse en mi lugar o darse cuenta de cómo dependiendo del camino de la vida, te puede llevar a tener una perspectiva diferente.

Mi nombre es Sandra, tengo 28 años y nací en Santander. Sin embargo, pasé mi infancia en Guadalajara, donde viví durante 11 años debido a una circunstancia laboral de mis padres. Por eso, una parte de mí se siente alcarreña.

Soy ingeniera mecánica, estudié en la Universidad de Cantabria, y llevo jugando al balonmano desde los 10 años. Considero que todos los valores que me definen me los ha transmitido mi familia y, por supuesto, el deporte en equipo.

Trabajo en una empresa del sector nuclear en Cantabria y compagino el trabajo con el deporte en el día a día.

## DEPORTE

El deporte ha sido siempre una vía de desconexión para mí. Independientemente de las mil cosas que tenga en la cabeza, me permite concentrarme en el momento y reconectar conmigo misma. Desde pequeña he sido bastante inquieta, probé diferentes deportes gracias a mis padres, lo que me permitió elegir el que más me gustaba.

Cuando eres pequeña, no eres plenamente consciente de lo que implica ser parte de un equipo, pero en ese primer equipo mixto en el que empecé predominaban los chicos, éramos solo tres o cuatro chicas jugando. Con el paso de los años, ya en el instituto, conseguimos formar un equipo de balonmano compuesto únicamente por chicas, aun así, éramos muy pocas, lo justo para formar equipo. Fue una época muy buena, forjé amistades que a día de hoy siguen, y comenzamos a destacar en lo deportivo. Sin embargo, vivíamos un deporte minoritario en el que predominaba la parte masculina, y por lo tanto, no se valoraba tanto la femenina, sentíamos que no se llegaba a dar el reconocimiento que merecía.

Con el tiempo, fuimos capaces de crear un equipo muy competitivo, y llegamos a convertirnos en el equipo femenino cántabro con mayor proyección. Formamos una base sólida de jugadoras que lograban competir desde muy pequeñas, y por fin, se reconocía el mérito de practicar un deporte de calidad a la parte femenina.

En ese mismo club, fuimos ascendiendo categoría a categoría hasta llegar a la máxima categoría femenina del balonmano español, algo impensable si miro hacia atrás y recuerdo cómo se inició todo. Los últimos años como deportista de alto rendimiento, ya estando en la universidad, fueron especialmente sacrificados: entrenamientos

diarios muy intensos, largos viajes, muchos partidos perdidos, perderme fiestas universitarias, planes con amigos ajenos al balonmano, estudiar en el autobús... Sin embargo, gracias al deporte, supe aprovechar al máximo el tiempo. Si hoy soy organizada y aplicada, es también gracias al balonmano.

## ***“Si hoy soy organizada y aplicada, es también gracias al balonmano”***

En este momento, llevo tres años practicando el balonmano de forma amateur, sin los sacrificios que requería antes, pero con la misma ilusión y ganas de contribuir al crecimiento del balonmano femenino en el club en el que juego, el cual históricamente ha sido conocido por su equipo principal masculino.

Gracias al balonmano he aprendido que uno no puede lograr grandes cosas solo. Es necesario contar con el apoyo de los demás, de la familia y de los amigos. Siento que soy la persona que soy gracias al deporte. Me considero luchadora, entregada en todo lo que hago, siempre con la ilusión y las ganas de seguir adelante que me caracterizan.

A lo largo de mi carrera deportiva he experimentado frustraciones, discusiones con amigas, he tenido que enfrentarme a situaciones incómodas, he sido líder, he estado en el banquillo, he animado a mi equipo, me he levantado cuando mi cuerpo ya no podía más y, sobre todo, me he sacrificado por un equipo, por otras personas que no soy yo, por la ilusión de quienes me siguen, por las niñas que me miran, por todas las personas que están detrás haciendo que todo sea posible. Y todo esto es lo que me motiva a seguir adelante.

### **TRABAJO**

Inicié mis primeras prácticas mientras estaba en la Universidad, compaginaba el trabajo con la universidad, y los entrenamientos en el momento en el que el balonmano requería más exigencia. Al principio, la gente ajena al balonmano me trataba de loca e insistían en que dejase el deporte de alto rendimiento, pero sinceramente, creo que en estas edades se puede hacer todo y hay que aprovechar el momento. Me negaba entonces, y me niego ahora, a pensar que no se puede lograr todo en la vida sin sacrificar las cosas que te gusta hacer.

Con 24 años, tuve la oportunidad de entrar a trabajar como ingeniera por la empresa en la que realicé mi primera beca. Al principio me sentía atada a Santander, por el deporte, el trabajo, la familia... Veía como mis compañeros de carrera se mudaban de ciudad e incluso de país por trabajo, mis amigas que jugaban a balonmano empezaban a fichar por equipos de fuera y envidiaba esa posibilidad de salir.

Hoy, llevo 4 años trabajando en esa misma empresa, una de las más importantes a nivel regional. Con el tiempo, todos esos amigos y amigas que se fueron han querido volver a Cantabria y lo siguen intentando. Ahora valoro mucho más la oportunidad que tuve al poder quedarme aquí, compaginar el trabajo, la cercanía a mi familia, amigos, y el deporte.

## **“Me niego ahora a pensar que no se puede lograr todo en la vida sin sacrificar las cosas que te gusta hacer”**

Durante un par de años seguí compaginando la exigencia de un deporte de alto rendimiento con el trabajo, pero, aun así, llegó un momento en el que decidí priorizar tener algo más de tiempo dedicado a mí.

Tuve la suerte de entrar en un departamento con una media de edad muy joven y en un proyecto internacional en el que pude aprender mucho, la fabricación de un reactor de fusión nuclear experimental. Comencé a darme cuenta del cambio que es pasar de la universidad a trabajar y enfrentarte diariamente a problemas y a gente muy diferente.

Con el tiempo, cambié de proyecto y pasé a un proyecto de fabricación para centrales nucleares españolas. Algo que, desde fuera, puede parecer similar, pero que desde dentro poco tenía que ver con lo que venía haciendo.

En este último año considero que he vivido un gran crecimiento personal dentro de la empresa. He tenido la oportunidad de trabajar junto con grandes personas y desenvolverme en un ambiente de trabajo diferente, un nuevo reto para mí. Hemos puesto en marcha desde cero un nuevo taller de fabricación. Hemos pasado muchas horas, tratado con mucha gente y desarrollado muchos trabajos que nada tienen que ver con la ingeniería y de los que he aprendido como nunca y que probablemente, me hayan servido más para mi vida y mi día a día. Esas instalaciones siempre formarán parte de mi experiencia, como persona y como trabajadora.

Compaginar deporte y trabajo forma parte mí y me ha ayudado a mantener siempre bien diferenciadas mi vida social y laboral y poder desconectar en muchos momentos.

Para concluir mi experiencia como ingeniera y deportista, puedo decir que todo lo que el deporte me ha dado: organización, persistencia, sacrificio, compañerismo y ambición lo aplico, y espero seguir aplicándolo, en el trabajo y en todos los aspectos de mi vida.



# Estela Ruiz

Ingeniera. Sector Nuclear

## TESTIMONIO

### Un viaje lleno de experiencias

Ingeniera

Me llamo Estela Ruiz y soy ingeniera de profesión desde hace 13 años. Lo que más disfruto en la vida es viajar, pintar, tocar el piano y cualquier cosa que me permita aprender en general.

Desde bien pequeña descubrí mi espíritu viajero de la mano de mis padres mientras cada verano recorriámos la geografía española con nuestra tienda de campaña. La parte artística es solo cosa de mi madre.

Mi nombre viene de nuestra maravillosa tierra, la estela cántabra. Mi familia, uno de los pilares más importantes de mi vida, me contagió desde pequeña el amor por mi casa: recorriendo nuestros paisajes, cantando montañeras, disfrutando de nuestra gastronomía...

Este vínculo supuso, de alguna forma, un condicionante en mi vida personal y durante todo mi desarrollo profesional, aunque no me frenó cuando tuve que abrirme a nuevas ciudades en busca de oportunidades.

### **Torrelavega**

Mi aventura profesional empieza en casa. Estudié la Ingeniería Técnica de Minas en mi ciudad, Torrelavega. Una ciudad industrial pero acogedora a partes iguales. No tenía clara una vocación, pero cualquier ingeniería me llamaba la atención. Cuando me gradué tenía claro que quería seguir estudiando, pese a que veía muy accesible el mundo laboral. Recordaba como las empresas iban a mi facultad en busca de trabajadores. ¡Ilusa de mí...! No tardé en darme cuenta de que tenía que alejarme de mi condicionante, mi casa, si quería volver algún día sin renunciar a mi vida profesional.

### **León**

Con 21 años cursé la Ingeniería Superior de Minas en la Universidad de León, especializándome en energías renovables. A León la defino como la ciudad viva. Su historia, su patrimonio, su gastronomía, me llevaron a profundizar en mi pasión por descubrir lugares y personas, en mi atracción por lo desconocido. Tuve la suerte de realizar bastantes viajes con la universidad por toda España visitando minas, canteras y empresas del sector, por lo que creo que fueron dos años muy enriquecedores.

Durante la semana, exprimía al máximo todas las posibilidades de una ciudad estudiantil pero, cada fin de semana, mi condicionante me hacía volver a casa a recargar batería.

Terminé mis estudios en 2012, un momento de plena crisis en España, por lo que me vi obligada a empezar mi aventura británica en busca de suerte.

### **Brighton**

La describo como la ciudad desenfrenada, la disruptiva. Me permitió seguir ahondando en mi gusto por lo inexplorado. Compaginaba mis clases de inglés con diferentes trabajos de azafata, camarera, casinos, etc., pero aún así sacaba tiempo para seguir descubriendo las peculiaridades de la cultura británica y para vivir situaciones únicas y a veces un tanto extremas.

Pese a ser una época difícil tanto a nivel personal como profesional, la defino como la experiencia más gratificante que he tenido.

Cuando mi cabeza dio por terminada la aventura, volví a Cantabria, pero las oportunidades laborales en mi ámbito eran y son reducidas, así que decidí volver a la universidad y empezar una nueva ingeniería para poder optar a becas de prácticas. Y cuando parecía que había vuelto a una rutina conocida, recibí aquella llamada y empezó mi aventura en la capital.

### Madrid

A Madrid la llamo la salvadora. La llamada que aparece cuando más lo necesitas. Donde la vida se acelera y es difícil tener tiempo para pararte a pensar.

Empecé una beca de prácticas en una empresa pública del sector nuclear, un campo totalmente desconocido para mí, por lo que no podía evitar que me atrajese. Tuve la oportunidad de viajar por España a distintas centrales nucleares y conocer desde dentro una industria donde la tecnología, la seguridad y la profesionalidad se fusionan para dar un servicio tan necesario como es la electricidad. Siempre estaré agradecida por las personas que se cruzaron en mi camino durante ese año y de las que pude a aprender tanto a nivel profesional como personal.

Cuando mi experiencia en Madrid estaba próxima a terminar, descubrí que en Cantabria ofrecían una beca en una empresa del mismo sector que, curiosamente debido a su importancia, hasta entonces había sido desconocida para mí, Equipos Nucleares (ENSA). Llegaba el momento de ir asentándome en casa.

### Maliaño

En 2015, mi vida dio un giro de ciento ochenta grados, tanto a nivel personal como profesional, pero por fin había vuelto a casa.

Empecé la beca en la nueva empresa y, aunque Cantabria es una provincia pequeña, mi vida y mi entorno cambiaron completamente.

Como decía Mandela “No hay nada como volver a un lugar que no ha cambiado para saber cuánto has cambiado tú”.

Laboralmente fui ampliando mis conocimientos en un mundo que cada vez me atraía más y sorprendiéndome con el potencial de la industria en Cantabria, no solo de la empresa en la que trabajaba sino con el amplio abanico de empresas regionales con las que colaborábamos.

Desde entonces, siempre he trabajado en el departamento de servicios en campo donde ya llevo diez años atendiendo a un cliente cuyas necesidades suelen ser de hoy para mañana, por lo que no tardé en volver a desplazarme.

### Cáceres

Aunque esta vez fue distinto, porque estaba asentada en Cantabria y los desplazamientos eran puntuales y laborales, la experiencia no fue menos inmersiva y enriquecedora. A Cáceres la defino como la desconocida, la provincia con un potencial que no hace el ruido que merece. Su gastronomía, su cultura y su historia cumplieron con su fama, pero su naturaleza y su gente superó cualquier expectativa.

Durante casi 3 años mi experiencia se desarrolló en un pequeño pueblo, Navalmaral de la Mata, donde me desplazaba para trabajar en la central nuclear de Almaraz en servicios de carga de contenedores de combustible gastado. Estos proyectos englobaban toda la ingeniería de diseño y fabricación de equipos, así como el desarrollo y posterior implantación de todo el proceso de vaciado del combustible de las piscinas de las centrales. Creo que fue la época de mayor evolución a nivel profesional, donde conocí verdaderamente lo que implicaba el trabajo en campo y, sobre todo, el trabajo en equipo.

### Vuelta a casa

En 2019, empezó una época en la que la salud me cambió los planes y me alejó de esos viajes. Continué trabajando en diferentes proyectos del sector, pero desde Cantabria. Con el tiempo mi salud me permitió volver a una vida normal disfrutando en casa y retomar una de mis pasiones, viajar, pero esta vez por ocio.

Cuando llevaba ya 6 años en la empresa, el teléfono sonó nuevamente. Madrid, la salvadora, me ofreció una gran oportunidad laboral que generó un conflicto interno entre mi atracción por lo desconocido y mi condicionante. Pero en ese momento no necesitaba rescate. Necesitaba disfrutar de mi casa, de mi familia y de los últimos años de mi abuelo. Así que rechacé la oferta y antepuse por primera vez mi vida personal a la profesional. Nunca me arrepentiré.

Pero Madrid siempre vuelve. El año pasado mi empresa me ofreció realizar una formación de un año en Madrid. Solo implicaba desplazamientos temporales, una semana al mes, pero fue una experiencia maravillosa donde conocí profesionales muy experimentados de los que aprendí mucho, especialmente a nivel personal.

Durante todos estos años he tenido la suerte de poder viajar a muchos países por ocio y he seguido descubriendo y experimentando, pero siempre sabiendo que volvía a casa. Si algo he aprendido de toda mi aventura para volver a la tierra es que cuando no puedes conseguir una meta, no debes cambiar de metas, sino ajustar los pasos para conseguirlas.

A día de hoy me encuentro inmersa en dos grandes proyectos: a nivel profesional llevo casi 3 años gestionando un proyecto tan desafiante como enriquecedor dentro del mundo nuclear y a nivel personal, ser mamá.



# Juanjo Sáenz de la Torre

Copropietario de Agata Comunicación Científica

## TESTIMONIO

### La aventura de contar la ciencia

Con nueve años tuve una crisis existencial el día que me di cuenta de que no podía leerlo todo. Creo que eso dice bastante del niño lector y empollón que fui. A día de hoy, 26 años y 7 dioptrías después, sigo con ese impulso de querer saber cosas, como un compulsivo cotilla intelectual. La parte buena es que, desde 2022, me gano la vida con ello, gracias a Agata Communications. Una agencia que montamos mi socio Fernando Gomollón y yo, y está dedicada a comunicar la investigación y la innovación.

¿Por qué hacemos esto? Los caminos que llevan desde la investigación básica hasta la invención de algo que impacta en la sociedad son inescrutables. Cuando en 1989 Margarita Salas publicó una patente sobre la proteína ADN polimerasa phi29—perdón por los palabras—no se podía ni imaginar que años después su investigación sería clave para que hoy en día tengamos la PCR, esa técnica que tan bien nos ha venido a la hora de diagnosticar el COVID y muchas otras enfermedades. Casos como este son el día a día de la ciencia. Si no contamos bien la ciencia, por el camino perdemos un montón de oportunidades. Investigaciones con muchísimo potencial, se quedarían acumulando polvo en un cajón. Y contar bien la ciencia va más allá de divulgarla. Consiste en poner en contacto a las personas, para que unan fuerzas. Ser parte de ese hilo invisible que une a universidades y laboratorios con empresas, organismos públicos y el resto de la sociedad, para que puedan aplicar y seguir desarrollando la innovación. Porque la innovación, al final, es el motor que mueve a la sociedad y nos permite avanzar.

***“Contar bien la ciencia va más allá de divulgarla. Consiste en poner en contacto a las personas, para que unan fuerzas”***

Lo anterior son las razones colectivas por lo que hago esto. Pero cerrando el foco para ponerlo en lo personal, hago esto porque me encanta. Porque al pequeño empollón que quería leer todo... al final le tocó elegir. Así que opté por ciencia ficción y divulgación. Y al final eso dejó huella. Ahora mi día a día consiste en hablar con investigadores de toda Europa y EEUU que están en la frontera del conocimiento, para ayudarles a explicar lo que hacen. Es bonito ver tecnologías como las perovskitas, que hace unos años eran desconocidas, y que ahora suenan como la próxima gran revolución solar. Tener un pequeño sitio donde poder estar al tanto de estos avances, y contribuir a que ocurran, me hace tremadamente feliz.

En Cantabria, la I+D representa una parte muy pequeña de la actividad de la región—según el Colegio de Economistas de Cantabria, un 0,9% del PIB. La mayor parte de este porcentaje es inversión (me niego a llamarlo gasto) pública, puesto que las empresas representan sólo un 0,36%. Estamos muy por debajo de la media española, y quedamos muy atrás respecto a nuestros vecinos vascos. Sin embargo, aquí hay una oportunidad enorme. Si con este porcentaje tan pequeño ya tenemos algunos ejemplos excelentes de I+D, con la colaboración de la Universidad de Cantabria y las empresas de la región... ¿a dónde podríamos llegar aumentando ese porcentaje hasta equipararnos a la media nacional? Como región costera, Cantabria se encuentra especialmente expuesta a los impactos del cambio climático. Y para adaptarnos a lo que viene, necesitamos ser toda la innovación e ingenio que podamos emplear.

Podría seguir poniendo ejemplos, números y demás, pero soy consciente que cuando me pidieron escribir este texto me pidieron una retrospectiva. Contar de dónde vengo y echar la vista atrás. Sin embargo, con 35 años, la trayectoria vital está en el futuro, no en el pasado. Lo único que sé es que miro la vorágine que han sido los últimos tres años de mi vida y estoy contento con dónde estoy a día de hoy.

**“Lo único que sé es que miro la vorágine que han sido los últimos tres años de mi vida y estoy contento con dónde estoy a día de hoy”**

En lo empresarial, en tres años Agata ha pasado de ser una empresa de dos personas, a dar de comer a seis personas, contar con cinco proyectos europeos y más de 50 clientes repartidos por todo el mundo. Entre Fer y yo hemos montado un proyecto pequeño, pero estable, y seguimos fieles a los principios con los que arrancamos: una empresa flexible, con jornada de cuatro días, y trabajo en remoto. Lo que traigan los próximos años será el resultado del trabajo que metamos y lo que nos divirtamos por el camino, que es lo que hace que esto merezca la pena. Ah, y algo de suerte, que nunca viene mal.

En lo personal, la vida me ha dado un vuelco: después de los últimos 10 años, en los que me mudé cinco veces de ciudad, por fin he podido echar raíces en Cantabria. Me he casado, y mi mujer Laura y yo estamos construyendo el tipo de vida que queremos. Creo que eso es más que suficiente para estar feliz y mirar al futuro con esperanza. Que no es poca cosa.



# Andrés Sainz

Copropietario de Grupo Tecan

## TESTIMONIO

### “Visión emprendedora, reinversión continua y cultura de equipo”

Hace poco más de cuatro años decidí, junto a mi socio, dar un paso al frente y emprender en un sector que muchos consideran complejo y poco atractivo: la industria del embalaje técnico para exportación. No veníamos de una gran multinacional ni teníamos acceso a financiación ilimitada, pero teníamos algo igual de potente: experiencia, visión, compromiso y muchas ganas de construir algo propio desde cero.

Así nació TECAN EMBALAJES INDUSTRIAL, inicialmente en el polígono industrial de Raos, uno de los principales focos logísticos de Cantabria. Allí dimos nuestros primeros pasos. A medida que crecíamos, la

necesidad de más espacio, mayor autonomía y un proyecto a largo plazo nos llevó a dar el salto en 2023 a una nueva nave en entorno rural, apostando por fijar actividad industrial donde otros solo ven despoblación.

El desarrollo de TECAN no se mide solo en cifras de producción, sino en el impacto positivo que generamos en nuestro entorno rural. Desde Cantabria, demostramos que también se puede emprender desde lo local, con vocación global, creando empleo técnico y cualificado donde otros ven solo despoblación o falta de oportunidades.

Muchos relacionan el emprendimiento con lo digital, con apps o startups tecnológicas. En nuestro caso, emprender significó instalar una nave, buscar proveedores, contratar operarios, diseñar piezas, fabricar soluciones y visitar clientes con planos bajo el brazo.

Apostamos por la industria real, la que genera empleo estable, invierte en maquinaria y no se deslocaliza fácilmente.

Al principio, cada paso era un reto: constituir la sociedad, conseguir los primeros pedidos, cumplir con normativas, formar al equipo, gestionar la tesorería y mantener la motivación cuando las cosas se ponían cuesta arriba. Pero cada dificultad nos hizo más sólidos.

En TECAN no hemos crecido a golpe de inversión externa, sino reinvertiendo lo que ganábamos en mejorar procesos, maquinaria y formación. Hemos apostado por la excelencia técnica y por una manera de hacer empresa que combina eficiencia, cercanía y sentido común.

**“Al final, emprender no va solo de crear una empresa, sino de generar un impacto real: crear empleo de calidad, aportar valor a la comunidad y mejorar lo que ya existe”**

Gracias a ese esfuerzo, hoy, TECAN es mucho más que una fábrica de embalajes. Es una empresa en crecimiento que combina ingeniería, desarrollo tecnológico y compromiso sostenible para dar soluciones eficaces en entornos industriales exigentes. Nuestra evolución ha sido posible gracias a tres pilares clave: visión emprendedora, reinversión continua y cultura de equipo.

Al final, emprender —al menos para mí— no va solo de crear una empresa, sino de generar un impacto real: crear empleo de calidad, aportar valor a la comunidad y mejorar lo que ya existe. Y si además logramos cuidar los productos de nuestros clientes y enviar nuestros embalajes junto a ellos por todo el mundo, entonces todo el esfuerzo tiene aún más sentido.



# Pilar Sánchez

Socia y Directora de Desarrollo de Negocio de SIALI

## TESTIMONIO

**“En una startup, crecerás horizontalmente y descubrirás quién eres”**

Nací en Cantabria en 1996 y actualmente soy directora de desarrollo de negocio y socia de Siali, una empresa cántabra especializada en inteligencia artificial y desarrollo de soluciones tecnológicas.

Inicié mi trayectoria académica orientada al ámbito de la Logopedia, motivada por un fuerte interés en ayudar a personas con

dificultades en el lenguaje. Sin embargo, a medida que avanzaba en mi formación, tomé conciencia de que no me proyectaba profesionalmente en esa área a largo plazo. Fue entonces cuando decidí redirigir mi carrera hacia un campo que siempre me había despertado curiosidad y entusiasmo desde niña: la tecnología.

Desde muy joven mostré una especial habilidad para “cacharrear” con software y hardware doméstico. Ese interés natural y una clara orientación hacia la resolución de problemas me llevaron a formarme en desarrollo web, y posteriormente en desarrollo multiplataforma. La adaptación al lenguaje técnico y al entorno de programación fue exigente, sobre todo vieniendo de un campo tan distinto. A esto se sumó la dificultad añadida de incorporarme al mercado laboral sin prácticas previas debido al contexto de la pandemia. Aun así, aposté por mi capacidad de aprendizaje y mi carácter autodidacta, y en poco tiempo empecé a recibir oportunidades.

**“Los fundadores vieron en mí algo más valioso: una actitud decidida, una gran disposición para aprender y un enfoque práctico hacia los retos”**

En 2020, tras superar varios procesos de selección, me incorporé a Siali, una startup tecnológica en crecimiento con sede en Cantabria. En aquel momento, la empresa buscaba un perfil técnico especializado en datos, un ámbito en el que no tenía experiencia directa. Sin embargo, los fundadores vieron en mí algo más valioso: una actitud decidida, una gran disposición para aprender y un enfoque práctico hacia los retos.

Pese a contar también con una oferta de una empresa consolidada, elegí sumarme al proyecto de Siali, convencida de que el entorno de una startup me permitiría crecer horizontalmente, experimentar distintas áreas y descubrir mi propio enfoque profesional. Recuerdo que uno de mis profesores me dijo una frase que me marcó: “En una multinacional crecerás verticalmente hasta estancarte. En una startup, crecerás horizontalmente y descubrirás quién eres”. Esa reflexión fue clave en mi decisión y ha seguido acompañándome desde entonces.

Comencé mi etapa en Siali como programadora, participando en el desarrollo de plataformas y adaptándome rápidamente al ritmo exigente de los proyectos tecnológicos. Muy pronto, mi perfil versátil me llevó a involucrarme también en tareas de gestión, operaciones y estrategia comercial. Mi enfoque resolutivo y la facilidad para entender las necesidades del cliente desde una perspectiva técnica fueron fundamentales para que, en poco tiempo, pasara a formar parte del núcleo directivo de la empresa. Desde hace más de dos años, también soy socia.

En la actualidad, como directora del área de desarrollo de negocio, lidero la búsqueda de nuevas oportunidades de mercado, la definición de los planes comerciales y la estrategia de posicionamiento de marca. Uno de los retos más significativos en esta etapa ha sido consolidar una estructura comercial escalable que permita a la empresa crecer sin perder su agilidad. Bajo mi liderazgo, Siali ha triplicado sus cifras de venta y ha multiplicado sus líneas de producto, combinando soluciones propias con proyectos de consultoría tecnológica en distintos sectores. Este crecimiento no es solo un logro personal, sino el resultado del acompañamiento constante por parte de la dirección y del trabajo conjunto con un equipo comprometido, que ha facilitado enormemente cada avance. Esa suma de esfuerzos ha sido clave para alcanzar los resultados obtenidos durante 2024.

### **“Creo firmemente en el valor de las soluciones sencillas para problemas complejos”**

Me considero una profesional comprometida, con una fuerte orientación al trabajo en equipo, al crecimiento sostenible y a la mejora continua. Creo firmemente en el valor de las soluciones sencillas para problemas complejos, un lema que aplico tanto en la relación con los clientes como en la gestión interna de la empresa. Considero que el papel de una persona en el área comercial no es vender, sino escuchar, entender y resolver.

A lo largo de mi trayectoria he demostrado una notable capacidad de adaptación y una mentalidad estratégica, sin perder la cercanía ni el espíritu colaborativo. Más allá de mi rol actual, sigo conectada con la parte técnica de la profesión a través de proyectos personales y formación continua. Mi visión multidisciplinar y mi perfil híbrido entre lo técnico y lo empresarial me han convertido en una pieza clave dentro de la evolución de Siali.

De cara al futuro, me visualizo liderando una empresa sólida y reconocida en el ámbito de la inteligencia artificial, contribuyendo a consolidar una propuesta de valor que ponga a Cantabria en el mapa de la innovación tecnológica. Lo que más me motiva es ver crecer un proyecto colectivo, construir equipo, aprender cada día y celebrar cada paso como una victoria compartida.

Para mí, la pasión por lo que hago y la implicación absoluta con mi trabajo no son una obligación, sino una forma de vida. Y precisamente por eso, porque disfruto del proceso y del esfuerzo, tengo la certeza de que mi camino aún tiene mucho recorrido por delante.



Foto de Talyta Flores

# Natalia San Miguel García

Abogada y socia directora de ENS legal

## TESTIMONIO

**“Detrás de la montaña está la vista más bonita”**

Recuerdo perfectamente aquel año de Bachillerato. El tiempo corría y parecía que teníamos que decidir, casi con urgencia, qué camino marcaría el rumbo de nuestras vidas. Yo me debatía entre criminología, económicas o ciencias políticas. Opciones muy distintas entre sí, pero que compartían un punto en común: me atraían porque planteaban preguntas sobre cómo funciona la sociedad y cómo intervenir en ella. Creo que en parte era una inquietud por entender el mundo desde distintas perspectivas. Y,

como suele ocurrir a esa edad, no tenía todas las respuestas, pero sí la sensación de que elegir bien importaba.

Entonces alguien me dijo: "Creo que serías buena abogada." Y esa frase, tan sencilla, me hizo detenerme y replantear mis opciones.

Estudié Derecho. La carrera me gustó, aunque con matices. Algunas asignaturas se hacían cuesta arriba, pero otras eran apasionantes. De esas que no sólo estudiabas por obligación, sino que te impulsaban a buscar más, a leer por placer, a profundizar.

Al mismo tiempo que estudiaba, junto con mi hermana, empezamos a emprender. Pequeños proyectos, algunos que aún siguen vivos. Nos encantaba crear, y ese impulso creativo contrastaba, y a la vez equilibraba, muy bien con el enfoque técnico de la carrera jurídica. Con el tiempo entendí que esa parte más creativa no solo era compatible con la profesión, sino que también podía enriquecerla.

Fue durante el máster cuando comencé a darme cuenta de lo mucho que me gustaba el mundo de la empresa. La abogacía es una profesión preciosa y llena de especialidades, pero lo que a mí me movía era la intersección entre Derecho y negocio. Así, después de vivir diferentes experiencias profesionales, sentí que necesitaba algo más. Quería construir mi propio camino. Y así nació ENS Legal, nuestro despacho.

Los comienzos, como suele decirse, no fueron fáciles. Sabía que emprender implicaba esfuerzo, pero no imaginaba cuánto. Captar clientes, diseñar presupuestos, gestionar redes sociales, facturar... y además ejercer como abogada. Como decimos entre risas: "podemos cogernos vacaciones, pero la contabilidad y el marketing nunca descansan".

## **“La marca eres tú. Tu esencia, tu visión y tu compromiso”**

También entendí que tener un negocio significa saber un poco de todo. Y aunque al principio puede parecer abrumador, después llega un momento en que empiezas a delegar, a confiar, a construir un equipo. Y entonces te das cuenta: estás creciendo. Aun así, nunca puedes perder de vista que la marca eres tú. Tu esencia, tu visión y tu compromiso.

Hoy, disfruto profundamente con lo que hago, puedo dedicarle horas sin sentir que es trabajo. Me encanta reinventarme y seguir aprendiendo. El mundo cambia a un ritmo vertiginoso, y en el Derecho, como en cualquier emprendimiento, o te adaptas, o te quedas atrás. Lo estamos viendo con la inteligencia artificial, pues,

mientras algunos aún se resisten, otros ya han entendido su potencial. Y ahí es donde intervengo yo, asesoro a quienes apuestan por innovar, pero quieren hacerlo bien.

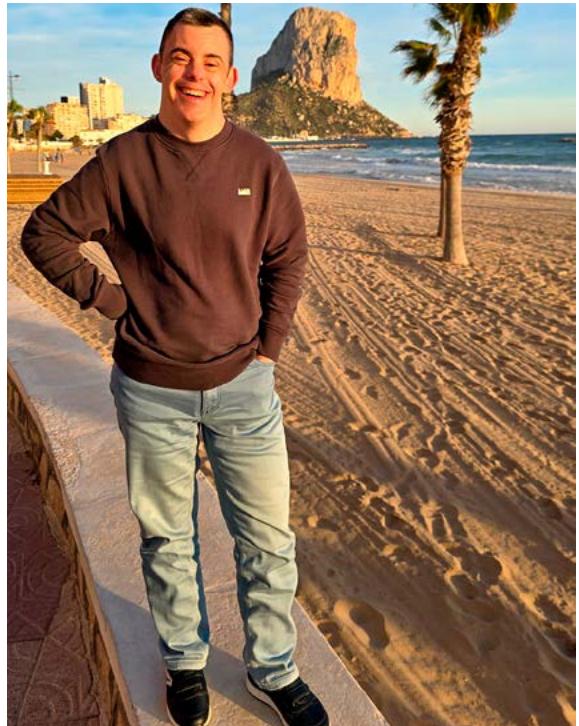
Por eso, una de mis áreas favoritas es el compliance, la rama del Derecho que consiste, precisamente, en prevenir riesgos legales dentro de las empresas. Trabajo con compañías de toda España ayudándolas a cumplir con la normativa y evitar sanciones. Porque, aunque algunos piensan que “si me multan, lo pago y se resuelve”, lo cierto es que remediar un incumplimiento suele ser mucho más costoso que prevenirlo. Y no sólo en términos económicos, no nos olvidemos de que el daño reputacional y la pérdida de confianza también dejan huella.

En general en España, siento que, de algún modo, aún hay mucho que trabajar en torno a la cultura de prevención. De hecho, por ello me apasiona lo que hago, porque me permite contribuir a ese cambio y ser la aliada que acompaña a los negocios para crecer con seguridad, sin perder oportunidades por desconocimiento normativo. Ahora, además, estoy muy volcada en el asesoramiento en IA con motivo del nuevo Reglamento Europeo y, en consecuencia, en derecho tecnológico.

**“Tener ambiciones no es suficiente, hay que trabajarlas con constancia cada día”**

Si me preguntaran dónde me veo en 15 años, diría que haciendo esto mismo, pero a mayor escala. Con nuevos retos, con más impacto, con más personas y empresas a las que ayudar. En cualquier caso, tener ambiciones no es suficiente, hay que trabajarlas con constancia cada día. Y si algo tengo claro en este camino, es que es mejor fallar persiguiendo lo que te inspira, que quedarte toda la vida preguntándote qué habría pasado si lo hubieras intentado.

Después de todo, solo detrás de la montaña está la vista más bonita.



# Carlos Saro Salcines

Trabajador del Centro Cívico de Numancia

## TESTIMONIO

**“Me encanta mi trabajo”**

Soy Carlos Saro Salcines, nací en Santander pero yo vivo con mi madre en Maliaño. Soy el hermano pequeño, tengo dos hermanas mayores que se llaman Montse y María José, mis cuñados son Jesús y Santi y también tengo dos sobrinos que se llaman Miguel y Zoe.

Ahora estoy trabajando en el Centro Cívico de Numancia, en Santander, tengo que coger el autobús S1 para llegar a trabajar. Entro a las 9 de la mañana, pero me despierto a las 7:20h porque preparo mi desayuno y también hago el zumo a mi madre, hago la cama, me ducho,

a veces me afeito y me preparo. Cuando llego a trabajar lo primero que hago es saludar a mi compañera Blanca y sacarme un café en la máquina. Antes, a veces, me sacaba dos pero mis preparadoras laborales me dijeron que mejor solo uno.

Me gusta mucho mi trabajo porque ayudo y veo a mucha gente, me llevo muy bien con todos, alguna vez nos traen cosas de comer y nos reímos mucho juntos. En el trabajo doy las listas de asistencia a los profesores, abro las puertas, cuelgo carteles, ordeno clases, abro ventanas para que entre el aire y alguna cosa más. Llevo trabajando en los centros cívicos 15 años. Primero estuve en el Callealtero y cuando abrieron el de Numancia vine aquí, estuve un tiempo cerrado por obras y tuve que ir al Meteorológico.

### **“Estoy muy contento con mi vida”**

Pero mi primer trabajo no ha sido este, hace muchos años trabajé en el Carrefour del Alisal. También he estado en el Centro Ocupacional de la Fundación Síndrome de Down de Cantabria y fui al Centro de Educación Especial Parayas. Ahora sigo yendo a la Fundación, pero voy al grupo de Empleo con Apoyo, nos juntamos todos los trabajadores los martes y miércoles por la tarde, algún día fui los lunes, pero dejé de ir porque también necesito descansar porque además voy a clases de natación.

Ahora estoy muy contento con mi vida. Este año me he ido de viaje con toda mi familia a Almería y con mis compañeros de la Fundación a Vitoria. Y también quedo muchos fines de semana con mis amigos, quedamos en la Catedral y nos vamos a tomar algo, a veces mis amigos comen helado pero yo me pido una coca cola que me gusta más.



# Javier Torre Saiz

Emprendedor. Cofundador de “Valientes”

## TESTIMONIO

### Un sueño valiente

Ser emprendedor es una forma de entender la vida. Es tener una serie de inquietudes que proceden de tu interior y que reconoces conscientemente para dedicar tiempo a aquello que te apasiona, ya que no hay camino certero hacia la felicidad si no somos nosotros mismos y abrazamos y nos comprometemos con nuestras propias virtudes con el objetivo de llegar a nuestra mejor versión, de volver a nuestra esencia.

Yo no me considero aún un auténtico emprendedor, pero creo que voy en el camino de conseguirlo, dando algunos pequeños pasos. Desde que era niño, he sentido curiosidad por lo que tenía delante y también por lo que no podía ver. Siempre

he sentido que todas las personas estamos aquí para dejar nuestro granito de arena en nuestro círculo familiar, nuestros seres queridos y, por qué no, en la sociedad.

Desde que empecé a estudiar en la Universidad de Cantabria, me preocupé por cosechar una formación académica completa y con atributos para competir en un mundo que avanza a gran velocidad. Mientras estudiaba la carrera de Administración y Dirección de Empresas, cursé el Máster en Emprendimiento e Innovación del CISE. A pesar de haber estudiado otros másteres y postgrados, puedo decir sin dudar que, el de emprendimiento, fue la experiencia formativa más significativa para mí. El máster reunía a estudiantes de distintas disciplinas en un entorno colaborativo, multidisciplinar y lleno de inspiración. Aquí fue cuando me concebí por primera vez como un potencial emprendedor. La formación de calidad y alto valor que recibí de la mano de grandes referentes de empresa y del ecosistema Startup, activaron en mí nuevas y esperanzadoras posibilidades.

Al término del máster, un equipo de compañeros y yo, presentamos un TFM que se convertiría en nuestra actual Startup, 'Valientes'. La solución digital de prevención del acoso escolar en entornos educativos.

Uno de los factores clave del proyecto ha sido el equipo. "Valientes" nació como un trabajo de fin de máster desarrollado por un grupo de estudiantes seleccionado por el propio CISE. De aquel equipo inicial quedamos hoy dos cofundadores: Enrique Hierro y yo, aunque siempre estaré agradecido a Valeria, Diego, Óscar y Vanesa, quienes formaron parte de los inicios y sentaron las bases del primer plan de negocio. A lo largo del tiempo, han ido incorporándose nuevas personas que hoy son esenciales en el funcionamiento del proyecto: Alfonso, Carlos, Rocío y Frédéric, entre otros. Todos ellos han aportado desde sus fortalezas profesionales y humanas para hacer de "Valientes" un proyecto sólido, vivo y comprometido.

En este camino, he descubierto que emprender también significa apostar por la mejora continua, por el aprendizaje constante, por perfeccionar habilidades que no solo son técnicas, sino profundamente humanas: el liderazgo, la comunicación, la creatividad, la capacidad de ejecución, o la empatía. Es una búsqueda que va mucho más allá de los beneficios económicos. Es un proceso de crecimiento personal, de compromiso con un propósito, de deseo genuino de contribuir con un granito de arena a una sociedad mejor.

En 2018, era solo una idea que parecía buena, pero el trabajo de estos últimos años ha consistido en darle forma hasta convertirlo verdaderamente en una propuesta útil para detectar y prevenir situaciones de acoso escolar en los centros educativos. Hemos conseguido que lo que ofrecemos guste a la mayoría de los centros escolares y seguimos trabajando duramente, sobre todo en Cantabria, pero también en otras Comunidades Autónomas, para convertirnos en la mejor metodología del mercado para monitorizar y mejorar la convivencia de nuestros jóvenes. Hoy somos capaces de medir y analizar la convivencia escolar de miles de adolescentes y de proporcionar un mapa de convivencia detallado a los equipos docentes de cada centro educativo en el que estamos presentes. Para mí, este es el primer paso de un largo camino de servicio a la educación de nuestro país y extranjero.

***“Es un proceso de crecimiento personal, de compromiso con un propósito, de deseo genuino de contribuir con un granito de arena a una sociedad mejor”***

El camino no ha estado exento de obstáculos. El principal ha sido, sin duda, la falta de financiación en los primeros años. Contábamos con conocimientos, pasión e ideas, pero no teníamos los recursos económicos para invertir en tecnología, automatización de procesos o captación de talento. Eso nos obligó a ser ingeniosos, a maximizar nuestros recursos y a trabajar muchas veces al límite. Sin embargo, ese mismo reto nos dio una lección fundamental: solo podíamos seguir adelante con una idea que nos conectara profundamente, no solo desde lo profesional, sino también desde lo emocional.

Por suerte, también hemos contado con grandes ventajas. El acceso a una formación de calidad a través del CISE y el respaldo de la Universidad de Cantabria y COIE (Premios UCem), que nos dieron el impulso inicial. Más adelante, fuimos construyendo una comunidad alrededor de Valientes, sumando apoyos de entidades públicas y privadas, colaboradores, mentores y profesionales que han creído en nuestra misión. Destaco especialmente el acompañamiento de la CEOE- CEPYME de Cantabria, así como la colaboración de expertos del acoso escolar como Emilio Tresgallo, que nos ha aportado una perspectiva metodológica muy valiosa, junto a otros aliados tecnológicos que siguen acompañándonos.

Mi camino también ha pasado por una carrera profesional como consultor estratégico de transformación digital en el sector Fintech. Durante estos años he sabido equilibrar ambas facciones y realidades con el objetivo de hacerlas coincidir y retroalimentarse. Actualmente, mi puesto de trabajo por cuenta

ajena ya está más vinculado con el Open Innovation y la mentoría de Startups, lo que me enorgullece y me llena de nueva energía en mi camino de contribución al Ecosistema emprendedor español.

Hoy, miro hacia atrás y compruebo que este camino emprendedor me ha transformado profundamente. Los proyectos que he desarrollado y que tengo en marcha, me han enseñado a confiar, a resistir, a tomar decisiones difíciles y a celebrar los pequeños grandes logros. Me han enseñado que, cuando existe un propósito claro, todo cobra sentido. Y me han confirmado que, más allá de las métricas, lo verdaderamente importante es el impacto que generamos en la vida de las personas. Porque, al final, eso es lo que deja huella.

### SOBRE EL AUTOR

Emprendedor cántabro de 28 años, formado en la Universidad de Cantabria y especializado en Emprendimiento e innovación. Fundador de Valientes, una solución tecnológica de prevención del acoso escolar que ya ha impactado a más de 10.000 alumnos en España. Con experiencia en consultoría estratégica, ha trabajado en proyectos de transformación para grandes corporaciones y colabora como mentor de startups. Actualmente impulsa la expansión de Valientes a nivel nacional e internacional, con el objetivo de construir entornos escolares más seguros y humanos.



# Talento con impacto y futuro: la ciencia política y sociología

Francisco J. Sierra Fernández

Decano Colegio Profesional de Ciencia Política y Sociología de Cantabria

En un mundo cada vez más interconectado y en constante cambio, el papel de las ciencias sociales, particularmente la ciencia política y la sociología, se ha vuelto crucial para la comprensión, gestión y transformación de las realidades sociales y políticas. Las demandas de una sociedad compleja y diversa exigen profesionales altamente capacitados que sean capaces de interpretar las dinámicas de poder, gobernanza, ciudadanía y desarrollo social.

En este contexto, el Colegio Profesional de Ciencia Política y Sociología de Cantabria

quiere desempeñar un papel fundamental en la formación continua de los futuros expertos en áreas como Ciencia Política, Sociología, Relaciones Internacionales y Administración Pública, con un enfoque transversal que asegure su empleabilidad en múltiples sectores.

### **La Transversalidad como Clave del Futuro**

El futuro de las profesiones en el ámbito de la ciencia política y la sociología se encuentra estrechamente vinculado a la capacidad de los profesionales para adaptarse y gestionar los retos globales desde una visión amplia y multidisciplinar. Las titulaciones que se engloban dentro del Colegio Profesional de Ciencia Política y Sociología de Cantabria integran una visión transversal que abarca áreas de estudio diversas y complementarias. Esta transversalidad no solo aporta un enfoque integrador en la formación de los futuros profesionales, sino que les permite entender los problemas sociales y políticos desde diversas perspectivas, creando soluciones más robustas y adaptadas a las realidades de la sociedad actual.

Por ejemplo, un sociólogo formado en Cantabria podrá comprender no solo las estructuras sociales y las dinámicas de poder, sino también cómo las decisiones políticas afectan a las comunidades desde una perspectiva sociocultural. Un politólogo, por su parte, podrá aplicar sus conocimientos en el análisis de políticas públicas, mientras se apoya en las teorías sociológicas para entender mejor las necesidades y demandas de los ciudadanos. De manera similar, un profesional de Relaciones Internacionales estará capacitado para intervenir en escenarios internacionales, utilizando las herramientas propias de la ciencia política y la sociología para prever, diagnosticar y actuar frente a conflictos o retos globales.

### **Conocimiento de las Necesidades de la Sociedad**

Uno de los grandes activos de los profesionales formados en estas disciplinas es su capacidad para analizar en profundidad las necesidades de la sociedad y comprender las diversas formas en las que los grupos y actores sociales interactúan en el contexto político y económico. En un futuro marcado por el cambio tecnológico, los movimientos sociales y la creciente importancia de las relaciones internacionales, los expertos en ciencias políticas y sociología nos presentamos como actores clave en la creación de políticas públicas eficaces, adaptadas a las nuevas realidades.

El conocimiento profundo de la sociedad y de los procesos sociales nos permite como profesionales, no solo identificar problemas y tendencias, sino también proponer soluciones que promuevan el bienestar colectivo. En un entorno de constante innovación, donde los problemas emergen de manera vertiginosa y requieren

respuestas rápidas y efectivas, la capacidad para comprender las transformaciones sociales se convierte en un factor determinante para las instituciones y las empresas.

Además, tenemos una ventaja estratégica al ser capaces de identificar y comprender las tensiones sociales que surgen de la desigualdad, la globalización y la digitalización, elementos que seguirán marcando las agendas políticas en las próximas décadas.

### **Gestión de la Administración Pública**

Uno de los campos con mayor potencial para los profesionales de la ciencia política, sociología y administración pública es la gestión de la administración pública. En tiempos de crisis global, las administraciones públicas se enfrentan a la necesidad de tomar decisiones estratégicas que impacten directamente en el bienestar de la población. Aquí, la formación en administración pública, combinada con un sólido entendimiento de la sociología y la ciencia política, resulta fundamental para abordar los desafíos de la gestión pública con eficacia y eficiencia.

Los expertos en administración pública no solo debemos tener una comprensión teórica del funcionamiento de las instituciones, sino que debemos ser capaces de gestionarlas de manera eficiente, utilizando los recursos de manera óptima y respondiendo de manera ágil a las demandas ciudadanas. La formación en esta área ha fomentado habilidades de liderazgo, toma de decisiones, y gestión de equipos, que son esenciales para una administración pública moderna y efectiva.

### **Apuesta por la Empleabilidad y la Colaboración con Empresas y Administraciones**

El Colegio Profesional de Ciencia Política y Sociología de Cantabria entiende que, para garantizar la empleabilidad de sus miembros, es necesario fortalecer la colaboración con empresas y administraciones públicas. La orientación práctica y la construcción de redes profesionales son vitales para la inserción laboral de los/as graduados/as en estas disciplinas. Por ello, el Colegio trabaja estrechamente con diferentes actores del sector público y privado para demostrar cómo los profesionales en ciencia política y sociología son fundamentales para el diseño, implementación y evaluación de políticas, estrategias y soluciones que respondan a los retos del futuro.

Además, la constante actualización curricular y el enfoque en la práctica profesional nos permite a las personas tituladas en el futuro adaptarse a los cambios en la demanda del mercado laboral, lo que aumenta la capacidad de inserción laboral en áreas como

consultoría política, investigación social, relaciones internacionales, comunicación estratégica, o gestión de políticas públicas, entre otros.

## Conclusión

El talento en ciencia política y sociología es, sin duda, un motor esencial para el desarrollo y la innovación en las profesiones del futuro. La transversalidad, el conocimiento profundo de las necesidades de la sociedad y el manejo de la administración pública posicionan a nuestros/as profesionales en estas disciplinas como actores clave en la construcción de un futuro más justo, equitativo y sostenible. A través de su formación integral, las titulaciones del Colegio Profesional de Ciencia Política y Sociología de Cantabria están no solo preparadas para los desafíos actuales, sino también para anticiparse y adaptarse a los retos de un mundo en constante transformación.



# Juventud y solidaridad inter-generacional

Artículo de opinión de Luis Ruiz Aja

***“Las nuevas generaciones han dejado de ser más prósperas que las de sus padres”***

Frente a la noción de solidaridad que marcó el siglo XX, a menudo vinculada a conceptos como “lucha de clases o anti-imperialista” (solidaridad hacia aquellos sectores sociales o países más desfavorecidos) en las nuevas políticas del siglo XXI cobra especial relevancia una concepción de solidaridad entre generaciones, basada en el cuestionamiento sobre “¿qué sociedad queremos dejar a nuestros hijos y nietos?”. Un ejemplo de ello serían algunos Nuevos Movimientos Sociales de los últimos años como el de *Indignados* o el de los Pensionistas (¿quién va a cotizar si se frena la entrada al mercado de trabajo de las nuevas generaciones y qué pensiones tendrán nuestros nietos?) así como otros que están teniendo a los jóvenes como principales protagonistas: nuevo Feminismo, *Friday for Future* contra el cambio climático....

De hecho son los propios jóvenes los más perjudicados por esta falta de solidaridad *inter-generacional*, especialmente en nuestro país, donde el paro juvenil y el retraso emancipatorio baten tristes récords internacionales y se produce, por primera vez en la historia, un fenómeno de “movilidad descendente” (las nuevas generaciones han dejado de ser más prósperas que las de sus padres). No en vano fue en España donde estalló el 15M: “grito mudo” de una generación que se resistía a ser “perdida”, y que no quería seguir condenada a la imposibilidad de conformar su propio itinerario de vida y crecer en una sociedad que sólo les concede protagonismo a la hora de consumir (“no somos anti-sistema, el sistema es anti-nosotros”, rezaban sus pancartas).

En efecto, estamos ante una juventud hiper-formada y rica en bienes materiales, pero imposibilitada para desarrollar su itinerario de vida. Su situación se asemeja a los antiguos libertos romanos: pese a ser formalmente libres y poseer más derechos que nunca, siguen atados al hogar familiar, a la cola del paro o a la prolongación de los estudios. Frente a la juventud española de los 60 —que carecía de libertad pero no de esperanza— la juventud actual se halla cada vez más desesperanzada, lo que puede derivar en una serie de fenómenos negativos como: aumento de enfermedades psico-emocionales —con suicidios en los casos más graves—; de comportamientos anómicos e intolerantes; o de protestas sociales.

Para combatir esta situación, las políticas solidarias clásicas de la era fordista no siempre son eficaces en la actual sociedad post-industrial, donde existe un mercado de trabajo dualizado, en el que la precariedad, el paro, la temporalidad y demás lacras laborales, se ceban especialmente con la juventud. De ese modo, el Estado de Bienestar Clásico del siglo XX viene dirigiendo sus ayudas al cabeza de familia por encima de la emancipación de los hijos (especialmente en nuestro país); los sindicatos tradicionalmente han defendido los derechos sociales de los “bien instalados” en el mercado laboral, frente a los del precariado juvenil; y las políticas de empleo se han dirigido a los parados de larga duración, sin abordar el círculo vicioso por el cual los jóvenes no trabajan por carecer de experiencia y carecen de experiencia por no acceder al trabajo.

Urge, por tanto, recuperar para nuestro país un concepto muy en boga hace algunos años en las políticas de la Unión Europea: el de “Flexiseguridad”, que se manifieste en iniciativas reales y palpables como: becas y prácticas laborales para jóvenes (¿qué mejor forma de selección?); formación dual que combine estudios y prácticas de trabajo; reparto de empleo y reducción de la jornada laboral, potenciando experiencias contractuales en las que trabajadores a punto de jubilarse reducen su jornada para facilitar la entrada y formar a nuevos trabajadores jóvenes a media jornada; apoyo a

fórmulas temporales de vivienda que faciliten la emancipación con precios asequibles (alquiler frente a compra, vivienda compartida...); medidas de retorno de jóvenes emigrados por la crisis...

Al igual que ocurrió en el New Deal de los años 30, esto requeriría de un cambio de mentalidad y del establecimiento de un nuevo “consenso del bienestar” en el que los sectores sociales privilegiados hiciesen concesiones en favor de los desprotegidos (en Francia cuando se plantearon estas cuestiones, hace décadas, se habló de “dejar pasar a los jóvenes y ponerles los primeros en las colas del paro”). Sin embargo, tanto desde posturas conservadoras como progresistas, existen aún muchas reticencias al respecto, como lo demuestra aquel intento frustrado del Gobierno, en 2005, por impulsar mini-viviendas sociales en régimen de alquiler durante los primeros años de emancipación (como venía haciendo con éxito en otros países europeos). La medida levantó tal revuelo mediático y social -por el hecho de que la ministra Trujillo que la sugirió tenía un despacho mucho más grande que el tamaño de dichas viviendas- que la iniciativa tuvo que ser finalmente desechada y el problema juvenil que se pretendía abordar, se perpetuó.

Para acabar de complicar la situación, los jóvenes votan menos y no se hallan organizados en lobbies como otros actores sociales, lo que dificulta la entrada en la agenda política de sus reivindicaciones. Sin embargo, son protagonistas de las nuevas formas de protesta social y cyber-activismo, por lo que —o bien empezamos a tomarnos en serio estas cuestiones desde las distintas instancias socio-políticas— o seguirán aumentando las cuotas de conflicto social y de desconfianza y escepticismo juvenil hacia la política, sus líderes e instituciones; con el consiguiente crecimiento de la polarización social y el auge de todo tipo de populismos y autoritarismos.

**Luis Ruiz Aja**, Licenciado en C. Políticas y Sociología (U. A. de Barcelona), con dos másters y dos posgrados sobre Juventud y políticas juveniles:

- Máster en Política Social por la Universidad de Deusto
- Máster en Juventud y Sociedad por la UNED
- Especialista en Coordinación y Gestión de Programas y servicios para la Juventud, por la Universidad de Valencia
- Especialista en Intervención Social con Jóvenes, por el Colegio Oficial de Psicólogos y el INJUVE

Además es autor de varios libros sobre Juventud y movimientos juveniles y posee una trayectoria profesional de cerca de 30 años en el ámbito de la Juventud.



# Marcos Agudo Bustillo

Enfermero del HUMV  
Concejal Socialista del Ayuntamiento de Colindres

## TESTIMONIO

### “Compromiso”

Mi nombre es Marcos Agudo Bustillo. Naci el 11 de diciembre de 1997 en el Hospital Comarcal de Laredo y tengo 27 años. Las circunstancias de mis padres -María Pilar Bustillo Solar, ama de casa, operaria y limpiadora; y Miguel Ángel Agudo Campos, electricista por cuenta ajena y propia, y operario-reconvertidos y adaptados laboralmente las veces que hiciese falta para mantener a su familia, hicieron que nuestra vida transitase por el municipio natal de mi madre: Colindres.

Desde muy pequeño, las artes plásticas, sobre todo el dibujo, y la Historia se convirtieron en

mis grandes pasiones. El dibujo, lamentablemente nunca pudo ocupar un lugar prioritario en mi vida, y pronto mis aptitudes en este campo se fueron marchitando, pero la Historia lo ha continuado haciendo hasta el día de hoy. Un interés que me llevó, creo que inevitablemente, hacia la política y la res pública. Que en casa la política se tratase como tema de conversación recurrente y sus miembros defendiesen o defendiésemos- con vehemencia y pasión determinadas posiciones, probablemente, tuvo algo que ver también.

Mi paso por primaria y la ESO evidenciaron que eso de los estudios ordinarios no se me daba mal del todo y en el 2011 (tercero de la ESO) el IES Valentín Turienzo de Colindres se adhirió, por iniciativa de uno de esos profesores, entonces ya director del centro, que forjan personalidades y operan como ejemplo para sus alumnos, al programa europeo de intercambio para secundaria Comenius. Lo que hoy se denomina Erasmus +. Un proyecto pionero y novedoso en Cantabria, entonces. Un programa de intercambio que entre septiembre y diciembre de 2011 nos posibilitó acoger a un estudiante polaco en nuestra casa y que me posibilitó a mí, junto con otros tres alumnos del centro, hacer lo propio en un municipio de la Silesia polaca-Rydultowy- de enero a abril de 2012.

***“El choque social, político y cultural que experimenté en Polonia hace 13 años, en contraposición a lo que yo vivía en España, hizo que fuese conformando un compromiso ideológico más definido hacia la socialdemocracia”***

Esta experiencia, permitida desde la educación pública, incrementó mi interés, más si cabe, tanto por la historia como por la política. El choque social, político y cultural que experimenté en Polonia hace 13 años, en contraposición a lo que yo vivía en España, hizo que fuese conformando un compromiso ideológico más definido hacia la socialdemocracia. Esta experiencia me marcó indudablemente y me gustó tanto, que nuestra casa acogió en 2013, de nuevo, a otro alumno polaco.

La corporeización en forma de partido del proyecto político nacido del 15M en 2014, incrementó, más incluso, mi interés por la política nacional. Por aquel entonces, el que era teniente alcalde y concejal de deportes del Ayuntamiento de Colindres, Javier Incera, me contactó, creo que, con buen olfato, para que acudiese a un mitin del PSOE en Colindres, durante la campaña de las elecciones europeas de 2014. Él fue el verdadero “culpable” de todo. Y desde entonces, todo fue rodado.

Poco después, Francisco Cano, otros compañeros y yo refundamos las Juventudes Socialistas de Colindres, luego Asón, para la comarca. Desde entonces participé asiduamente con el PSOE y de la mano de la agrupación de Colindres.

En 2015 finalicé el Bachiller, que por derroteros vitales no fue de letras, sino de ciencias. Y comencé a estudiar Enfermería en la Escuela de Enfermería “Casa de Salud Valdecilla” de la UC en Santander. Hoy Facultad de Enfermería de la UC. Un proceso, el universitario, de crecimiento personal y formativo como nunca antes había vivido.

En 2019 se convocaron las elecciones generales y tuve el inmenso honor de concurrir como número tres en la candidatura del PSOE por Cantabria al Congreso de los Diputados. Tanto para la convocatoria de abril como para la de noviembre. Sin resultar, creo que afortunadamente, elegido. Era demasiado joven.

En junio de 2019 me gradué como enfermero por la UC, comenzando mi bagaje profesional en la unidad de cardiología críticos del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla, donde incluso me propusieron llevar la gestión de la unidad durante un mes ante las vacaciones de la titular. Más adelante lo ejercería de manera intermitente en otras ocasiones. Poder aprender y ser parte de esta compleja, pero pionera y referente unidad es un verdadero orgullo profesional y personal. Mi primer contrato duró lo que dura el verano, tres meses.

En septiembre de ese mismo año asumí la secretaría general de las Juventudes Socialistas de Cantabria. Un papel complejo y laborioso del que me llevo grandes amigos y amigas que han trascendido lo puramente político. Pero mi mandato iba a estar condicionado por lo que vendría después. Un fenómeno que paralizó al mundo y tensionó hasta lo indecible nuestro sistema político, económico y sanitario: la pandemia del covid-19.

Después del verano de 2019, únicamente hice tres guardias de SUAP en Potes y Castro Urdiales, pero en marzo, por motivos evidentes, comencé de nuevo en el HUMV, en la UCI general en este caso. La unidad de coronarias es una unidad intensiva de cardiología que hacía que tuviese un perfil formativo semejante al de los intensivos generales. La realidad es que aquello superó, sin duda, los conocimientos hasta entonces adquiridos. Nadie conocía a qué nos enfrentábamos y el pavor que sentimos al encarar todo aquello me superó en muchas ocasiones. En todos los sentidos.

Durante la segunda quincena de marzo llegaron los primeros enfermos del covid, con sus neumonías bilaterales, el desbordamiento asistencial y las intubaciones en cadena. Fue una etapa

extremadamente dura en los planos psicológico y profesional, pero también pudimos vivir momentos de verdadera belleza entre tanto sufrimiento. Extubar a un paciente o dar nuestra primera alta de la unidad de intensivos, fueron vividos como auténticos hitos.

***“Fue una etapa extremadamente dura en los planos psicológico y profesional, pero también pudimos vivir momentos de verdadera belleza entre tanto sufrimiento”***

Pero el miedo, la muerte y el sufrimiento que vivimos pesaron demasiado. Decidí trasladarme a un hotel habilitado para profesionales de la salud en Santander. Y allí pasé la primera ola de la pandemia aislado de todo contacto con mi círculo más íntimo. Parecía que aquel fenómeno desbordaría todo, pero pudimos hacerle frente y revertir la curva. Nosotros en los hospitales y la población en su conjunto desde casa.

Durante aquella época nos vimos muy tensionados y estresados, pero también pude comprobar el trascendente rol que jugamos los enfermeros en el sistema de salud. Siempre hubo enfermeras junto a los pacientes en intensivos. Al ingresar, al intubarles, al pronarles, al extubarles y al darles el alta o el adiós definitivo.

Desde que comenzó la pandemia no he parado de trabajar. O bien en los intensivos o bien en cardiología críticos, pero siempre en el HUMV. Pasé en las unidades de intensivos covid las 4 primeras olas de la pandemia hasta entrar en el servicio de correturnos de las UCIs. Lugar donde estoy hoy.

A comienzos de 2021, además, María Luz Fernández quiso contar conmigo para ir en su lista hacia la presidencia del, hoy, Colegio de Enfermeras y Enfermeros de Cantabria. Y tras su victoria, formó parte de su Junta de Gobierno, como vocal II, en un mandato que se extenderá hasta 2026. Este lustro está, lo creo sinceramente, suponiendo un esfuerzo por visibilizar al colectivo más numeroso de Cantabria y por dotar a los colegiados de una mayor cobertura formativa, así como de una mayor colaboración con otros agentes organizados de la sociedad civil y profesional.

En febrero de 2022, agotado de un periodo laboral que me había tensionado tanto, al que se sumaban, además, nuevas responsabilidades, cedí testigo en las JSC. Fran Cano, con el que refundé JS en Colindres, se convirtió en mi sucesor y continúa hoy liderando, con acierto, la organización juvenil socialista en Cantabria. Aún así quisieron seguir contando conmigo en la dirección.

En 2023 vivimos el siguiente ciclo electoral municipal y autonómico. Yo ya había participado en la lista municipal del PSOE de Colindres como suplente en 2019, pero en esta ocasión el alcalde, y secretario general, Javier Incera, quiso que lo acompañase en un puesto de salida.

Las urnas fueron bastante elocuentes y los colindreses depositaron una confianza inmensa en nosotros. De los 13 ediles de la corporación municipal, obtuvimos 10. Casi un 70% de voto popular. Así que desde junio de 2023 ocupo, también y por si tuviese poco, el área de cultura y asuntos europeos en el equipo de gobierno local. Esta responsabilidad me exige bastante tiempo y dedicación, pero constituye una fase de crecimiento evidente a nivel personal. Espero que los proyectos e ideas que tenemos fructifiquen y vean la luz más pronto que tarde. Trabajo todos los días por ello.

Por si todo esto pareciese escaso, en marzo de 2025, Pedro Casares se convirtió en el nuevo secretario general del PSOE de Cantabria. Y tuvo la ocurrencia de que yo me ocupase del área de salud de su nueva ejecutiva autonómica. Así que ahora además de mi trabajo, el Ayuntamiento, El Colegio de Enfermeras y Enfermeros de Cantabria y JSC, también tengo responsabilidades en el PSOE de Cantabria.

Esta es hasta el día de hoy, mi vida. Un ciclo de 27 años bastante nutrido. Un periodo que ha supuesto un crecimiento y una formación que se sustentan en dos pilares: un estado del bienestar que me ha posibilitado acceder a unos estudios y a un estatus al que mis predecesores no pudieron acceder y un apoyo decidido, y no exento de sacrificios, de unos padres trabajadores que hicieron posible que tanto yo, como mi hermana Adriana, podamos vivir la vida que vivimos. Nada excepcional. Es la historia de muchísimos españoles.

Quizá tenga menos tiempo y más responsabilidades que la media de mis coetáneos, pero mi firme compromiso por defender y extender un modelo que termine con las injusticias y las diferencias de cuna- que yo mismo he podido superar- no me permite agradecerlo de otra forma que con mi tiempo. Para que esto siga rigiendo así y para que cada vez menos gente se quede por el camino. Defender con uñas y dientes la libertad y la igualdad de ciudadanía y un acceso a las mismas oportunidades fruto del esfuerzo y del trabajo es mi horizonte. Un ideario que ha marcado mi vida y deseo que rija mi futuro.



# Víctor Alfageme

Enfermero en Clínica Mompía

## TESTIMONIO

### “Estoy contigo”

Desde muy joven, el deporte ha sido una parte fundamental de mi vida. Recuerdo aquellos días, semanas y años dedicados al fútbol: horas repartidas entre entrenamientos, competiciones y viajes. Esa pasión nació en casa. Mi padre, un amante del deporte, me transmitió esa energía desde pequeño, y mi madre siempre me animó a mantenerme activo. Con ese entusiasmo, mi primera opción de estudios fue Fisioterapia. Pensaba que así podría combinar mi amor por el deporte con el deseo de ayudar a los demás a recuperarse y rendir al máximo.

Sin embargo, como tantas veces ocurre en la vida, el destino tenía otros planes para mí. Se

me presentó la oportunidad de estudiar Enfermería y, aunque siempre había soñado con ser fisioterapeuta, no lo dudé: comencé el grado en Enfermería con ilusión.

El primer año fue, sin duda, el más duro. Terminas el instituto y de repente te ves inmerso en el mundo universitario, con nuevas exigencias, ritmos y responsabilidades. Recuerdo ese primer curso como un tiempo de transición, cargado de teoría y de fundamentos que más adelante cobrarían sentido.

Y así llegó el segundo año, y con él, las primeras prácticas clínicas. Fue entonces cuando empecé a ver la verdadera dimensión de esta profesión. Semana a semana, con cada paciente, sentía que había tomado la decisión correcta. El contacto humano, el cuidado directo, la capacidad de aliviar no solo el dolor físico, sino también la inquietud emocional me hizo conectar con lo esencial de la enfermería.

Pero fue en el cuarto año cuando descubrí verdaderamente mi lugar: el quirófano.

El quirófano es un entorno intenso, lleno de adrenalina y emociones contenidas. Todo sucede rápido, con precisión. Es un espacio que exige concentración, estructura, trabajo en equipo y, sobre todo, calma dentro del caos. Actualmente trabajo en el quirófano del Hospital Mompía, un lugar que siento como mi segunda casa. Allí, cada jornada es distinta, y cada paciente trae consigo una historia, un miedo, una esperanza.

**“Cada paciente trae consigo una historia, un miedo, una esperanza”**

En este entorno quirúrgico, he acompañado a pacientes en uno de los momentos más vulnerables y silenciosamente profundos de su vida: los minutos previos a una operación. No importa si se trata de una cirugía mayor o menor, programada o de urgencia; el denominador común siempre es el mismo: ansiedad, miedo, incertidumbre.

En ese breve pero crucial lapso entre la camilla y el comienzo de la cirugía, mi papel va mucho más allá de lo técnico. He descubierto que la comunicación activa, basada en la empatía, la claridad y la cercanía, puede ser tan efectiva como cualquier medicación preoperatoria. A veces, una sonrisa o una frase como “Estoy aquí contigo” o “Todo va a ir bien” logra bajar las pulsaciones más que cualquier sedante.

No hay fórmulas universales. Cada paciente es único. Algunos necesitan hablar, otros prefieren callar. Unos hacen bromas para

disimular el miedo; otros simplemente lloran. Y yo estoy allí, no solo para asistir, sino para sostener, contener, acompañar. Para ofrecer, aunque sea por unos segundos, un refugio de calma antes de cerrar los ojos.

Con el tiempo, estos momentos se han convertido en una parte esencial de mi identidad profesional. He aprendido que tranquilizar no es solo reducir el nerviosismo, sino validar el miedo sin juzgarlo, ofrecer seguridad sin falsas promesas. Es un acto de humanidad, de presencia real, de cuidado en su forma más pura.

Esa gratitud sencilla, honesta y profunda es, sin duda, la mayor recompensa de ser enfermero.



# Gorka Arcos Falces

Bombero-Conductor del Gobierno de Cantabria

## TESTIMONIO

### “Vocación”

Me llamo Gorka Arcos Falces, tengo 28 años y soy Bombero del Gobierno de Cantabria. Si tuviera que resumir qué me llevó a esta profesión en una sola palabra, sin dudarlo diría: vocación.

Siempre he sentido una profunda admiración por los bomberos. No solo por el coraje y la entrega que exige esta profesión, sino porque representan algo mucho más grande: la solidaridad, el compañerismo y la vocación de servicio. Ser bombero es estar preparado para cualquier cosa cuando suena la alarma. Es estar presente en los momentos más

críticos y tener la capacidad de ayudar cuando más se necesita. Saber que, en los peores instantes de la vida de alguien, los bomberos son esa mano que se tiende para ayudar... siempre me ha parecido algo extraordinario.

**“Ser bombero es estar preparado para cualquier cosa cuando suena la alarma. Es estar presente en los momentos más críticos y tener la capacidad de ayudar cuando más se necesita”**

Lo que más me apasiona de esta profesión es su enorme diversidad. No solo se interviene en incendios de todo tipo —en viviendas, garajes, industrias, vehículos o zonas de vegetación—, sino que también se actúa en un sinfín de emergencias: estructuras colapsadas, derrumbes, rescates en montaña, salvamentos acuáticos, accidentes de tráfico, inundaciones, incidentes con materiales peligrosos, catástrofes naturales o situaciones especialmente delicadas, como conductas autolíticas. El campo de trabajo es tan amplio que abarca cualquier situación en la que haya riesgo para las personas, los bienes o el medio ambiente.

Además de la emergencia, se realizan labores preventivas: simulacros, visitas a colegios, residencias e instalaciones de riesgo, se colabora en la seguridad de eventos multitudinarios, se revisan hidrantes, entre muchas otras cosas. Todas estas acciones permiten estar mejor preparados para cuando llega una emergencia.

Todo esto fue lo que me impulsó a opositar a un trabajo que para mí es de los más gratificantes que existen.

Después de terminar el Bachillerato, estudié el grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, como buen amante de la salud y el deporte. Pero al acabar la carrera, esa idea de ser bombero seguía rondando mi cabeza, y entonces no lo dudé ni un segundo: tenía que intentarlo. No podía quedarme con la duda de qué habría pasado si no lo hacía. Y así empezó el desafío.

El camino no fue fácil. No tenía ningún referente en el mundo de los bomberos, nadie que me guiara. Investigué, me informé y descubrí que en España cada administración —local o autonómica— convoca sus propias oposiciones, con procesos selectivos que, a menudo, varían mucho entre sí. El carné de conducir C+E es un requisito exigido en la mayoría de las oposiciones. Además, en la fase de concurso pueden valorarse otras titulaciones, como la de Patrón de Embarcaciones de

Recreo (PER) o incluso la de buceo. Por ello, la mayoría de los opositores intentamos obtener el mayor número posible de carnés y certificaciones, según lo que decida cada administración en sus procesos selectivos, lo que implica una considerable inversión de tiempo y dinero.

Las pruebas también son diversas: exámenes teóricos sobre temarios específicos, legislación, psicotécnicos, pruebas físicas, ejercicios de oficios propios del cuerpo de bomberos, mecánica de camión, conducción, e incluso supuestos prácticos a desarrollar.

Además, las convocatorias no son regulares: pueden pasar años sin que se oferte una plaza, lo que convierte este proceso en una carrera de fondo, larga e incierta.

Soy una persona que, cuando se marca un objetivo, no se detiene hasta alcanzarlo. Me organicé, estudié los temarios, obtuve los permisos de conducción necesarios y me fui presentando a distintas convocatorias por toda España, mientras trabajaba a tiempo parcial. La preparación fue dura, tanto física como mentalmente. Hay momentos de duda, fracasos, días en los que sientes que no avanzas. Pero opositor a bombero es una maratón, un ultra, y hay que seguir hasta el final, persiguiendo tu sueño. Es una inversión total: de tiempo, dinero, energía y renuncias. Pero también es una apuesta firme por tu vocación y por el trabajo que deseas, tienes que llegar hasta el final, y cuando por fin lo consigues..., “¡BAM!” todo ese sacrificio cobra sentido.

Nunca olvidaré el instante en que me llamaron de Función Pública para comenzar esta nueva etapa de mi vida y citarme para la entrega del equipo y material. La emoción fue indescriptible. Te entregan toda la ropa, tus EPIs, y por fin los tienes contigo. Te los pruebas allí mismo y luego otra vez en casa, con los tuyos, porque ellos también han estado contigo durante todos esos años de oposiciones. Eres, simplemente, feliz.

**“De repente, pasas de ser un espectador a ser parte de esa guardia”**

Entre todo lo que me dieron, hubo un EPI que, para mí, fue especialmente simbólico: el casco. “Tantos años para conseguirte... al fin te tengo”

La primera guardia es un día que siempre recordaré. Conoces a tus nuevos compañeros, vives tu primer cambio de turno y te sientes parte de algo grande. La emoción te desborda: quieres aprender y demostrar, adaptarte a la dinámica del parque, escuchar por

primera vez la sirena y salir a tu primera intervención. Todo es nuevo, intenso, vibrante. Y cuando te das cuenta, las 24 horas han pasado volando... pero te han dejado una huella imborrable.

Es el comienzo de una nueva vida. De repente, pasas de ser un espectador a ser parte de esa guardia. Los camiones que antes veías pasar a toda velocidad hacia una emergencia, ahora lo vives desde dentro. Formas parte de una gran familia, un colectivo que se apoya, que trabaja coordinado y en binomios frente a cualquier situación.

Nuestras guardias son de 24 horas y empezamos a las 9 de la mañana. Al iniciar el turno, el mando nos asigna un puesto que puede ir, resumiendo mucho, desde ser conductor del camión hasta ser la punta de lanza en la extinción de un incendio. Vamos rotando en cada guardia, salvo el puesto de mando, "el cabo", que permanece fijo. Durante el día, revisamos camiones y material para asegurar que todo está 100 % operativo. También realizamos prácticas, maniobras y simulacros que nos preparan para las distintas intervenciones. El entrenamiento constante es nuestra mejor herramienta para responder con eficacia y seguridad.

***“La responsabilidad que tenemos nos obliga a dar siempre lo mejor de nosotros mismos”***

En los pocos años que llevo en esta profesión cada día es diferente y no pasa uno sin que aprendas algo nuevo. Siempre hay un reto distinto, una situación inesperada, y por eso la formación continua y el entrenamiento es fundamental no solo para crecer profesionalmente, sino para estar siempre a la altura de las responsabilidades que asumimos. La responsabilidad que tenemos nos obliga a dar siempre lo mejor de nosotros mismos.

Ser bombero no es solo un trabajo; es una vocación de servicio, un vínculo único con tus compañeros. El camino hasta aquí no ha sido fácil, pero si algo tengo claro es que cada paso, cada caída y cada esfuerzo han merecido la pena. Y, sin dudarlo, lo volvería a hacer una y mil veces.



# Ana Blanco Moreno

Médico de Urgencias en el Hospital de Sierrallana y en el Hospital Mompía

## TESTIMONIO

### Urgencias con vocación

Desde niña siempre tuve claro que quería ser médico. Soy la primera de mi familia, pero toda mi vida he tenido muy cerca a Don Germán, Médico de Familia en Las Navas del Marqués (Ávila) y el mejor amigo de mi abuelo. Me encantaba cuando venía a casa, las historias que me contaba, lo mucho que le quería y respetaba la gente, y lo bien que hablaban siempre de él.

Nací en Madrid y estudié Medicina en la Universidad CEU San Pablo. Fueron años muy duros y de mucha dedicación, donde además de formarme conocí a los que hoy son mis mejores amigos.

Después de graduarme tomé la decisión de preparar el MIR en Oviedo, y una vez hecho el examen, escogí Medicina Familiar

y Comunitaria en el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Siempre me han gustado las Urgencias, y consideré que Familia era una de las especialidades más completas para formarme. Por otra parte, le tengo un cariño muy especial a Cantabria, donde he pasado muchas de mis vacaciones veraniegas, por lo que la posibilidad de trabajar en Santander me atraía mucho.

En los cuatro años de Residencia orienté mi futuro a las Urgencias y Emergencias, que es a lo que actualmente me dedico. Como médico residente hice muchas guardias en el Hospital, y lo que más me gustaba era la variedad de patologías que se atienden y el desafío que supone un paciente crítico. En esta especialidad nos enfrentamos a una amplia gama de situaciones médicas, desde traumas graves hasta enfermedades agudas, y es fundamental una actualización constante de conocimientos, estar al día en los últimos avances y técnicas.

Asimismo, durante los años de médico residente, realicé dos Máster para completar mi formación, uno especializado en Urgencias y Emergencias y otro en Enfermedades Infecciosas, además de cursos relacionados con ventilación, politrauma, RCP y ecografía, entre otros.

Para mí, lo más difícil de nuestro trabajo, y lo que más me costó durante mis años de formación, fue aprender a dar malas noticias. Un día le pedí a una de mis adjuntas que me enseñara a hacerlo y siempre me acuerdo de sus palabras: “nunca hay una buena manera de dar una noticia así, pero hazlo como te gustaría que te lo dijeran a ti”.

**“Muchas veces escuchar o coger la mano de un paciente enfermo es mucho más curativo que cualquier otra cosa”**

Los pacientes que vienen a Urgencias suelen venir asustados, y no nos damos cuenta de que no tienen los mismos conocimientos que nosotros, por lo que lo fundamental es tener empatía, y ser conscientes de que en ocasiones tenemos que acompañarlos en los peores momentos de sus vidas. Muchas veces escuchar o coger la mano de un paciente enfermo es mucho más curativo que cualquier otra cosa.

Al acabar mi Residencia fui adjunta durante medio año en el Hospital donde me había formado y en la actualidad trabajo como Médico de Urgencias en el Hospital de Sierrallana y en el Hospital Mompía. Trabajar en varios hospitales me ha enriquecido como médico, aprendo mucho de mis compañeros, y me he dado cuenta de que se puede hacer una Medicina de más calidad si nos ayudamos los unos a los otros.

He sentido siempre un gran interés por todo lo relacionado con el paciente politraumatizado, por lo que me he especializado más en este ámbito. La docencia me resulta también muy interesante y la considero un desafío altamente motivador. He impartido cursos a estudiantes de Medicina en diversos centros, especialmente sobre politraumatismo en urgencias, y me gustaría, en la medida de lo posible, continuar desarrollando alguna actividad docente.

En cuanto a mi futuro, quiero continuar aprendiendo y creciendo profesionalmente. Con la reciente aprobación de la especialidad de Medicina de Urgencias y Emergencias, me gustaría poder ayudar a formar a los residentes que elijan esta especialidad tan diversa, desafiante y gratificante.



# Lidia Bonilla

Socióloga. Investigadora de la Universidad de Salamanca

## TESTIMONIO

### El impacto empieza en casa

No voy a mentir: durante mi paso por Primaria y gran parte de la ESO no fui la mejor alumna, cualquiera de mis compañeros y profesores de aquella época puede corroborarlo. La vida fuera del colegio me interesaba mucho más y eso me llevó a mostrar un pasotismo que, aunque no era disruptivo, llamaba la atención por no ser muy frecuente en mi entorno. Aunque no fue muy agradable ser señalada constantemente como un “desastre” en el colegio, tuve la suerte de coincidir con algunos profesores que supieron entenderme, y con unos padres que me dieron mi tiempo y no recurrieron a los castigos para aleccionarme en lo académico. En realidad, en mi casa siempre ha primado más el ser buena persona que el ser bueno en los estudios, y los castigos se reservaban para cuando me comportaba mal con alguien, y no para cuando

no hacía los deberes o suspendía un examen. Todo esto me permitió descubrir la importancia de la educación por mí misma, sin presiones externas, y desarrollé una motivación intrínseca por los estudios cuando cumplí los 15 años y estaba en mi último año de educación obligatoria.

El cambio fue tal que, de un año a otro, todo dio un giro radical: mis notas, la manera en la que me trataban los profesores, mi actitud en clase, etc., y al final todo ello se retroalimentó hasta hacerme pasar de ser una “mala” a una “buena” alumna desde el punto de vista académico. La verdad es que fui algo pilla y me di cuenta de que si actuaba en clase como los profesores esperaban que actuase alguien que sacaba buenas notas, probablemente me las pondrían. Y así fue. Visto en retrospectiva, me hace ser muy consciente del peso que tiene el llamado “Efecto Pigmalión” en las aulas: aunque tú tienes tu parte de responsabilidad, si tus profesores te tratan como un buen estudiante, es más fácil que lo termines siendo. Cuento todo esto porque estoy convencida de que muchos adolescentes abandonan los estudios porque se les presenta como algo hostil, vinculado al castigo, y se les asigna un papel de “malos estudiantes” del que es difícil desprendérse, y me parece triste e injusto que no tengan la oportunidad de darle la vuelta como sí la tuve yo.

**“Deseo profundamente que la investigación social vaya teniendo cada vez un mayor hueco en Cantabria, no sólo para que los investigadores sociales no tengan que verse obligados a emigrar, sino también para que la propia realidad social cántabra pueda mejorar a través de la investigación”**

Al acabar la ESO decidí hacer el Bachillerato Internacional en el IES Santa Clara. No voy a mentir: fue duro tener tanta carga de trabajo mientras mis amigos de otras clases tenían mucho más tiempo libre, pero las metodologías didácticas que se usaban me siguen pareciendo infinitamente mejores que el modelo estándar de memorización-examen, y me prepararon muchísimo para lo que me esperaba en la universidad. En realidad, no tuve claro mi futuro académico prácticamente hasta el último momento, debatiéndome entre opciones de muy distintas ramas: Matemáticas, Marketing, Filología Clásica, Geografía, etc. Sí que había algo que me tiraba mucho, y es que, siendo hija de un psicólogo y una trabajadora social, en mi casa siempre se había respirado un especial interés por todo lo social. Así que, después de un tiempo de debate interno, tomé mi decisión: quería convertirme en socióloga.

La decisión no fue recibida igual de bien en todas partes. En mi entorno más próximo me animaron desde el principio, pero de todos lados salían voces que venían a decir que, teniendo tan buen expediente, tenía que

“aspirar a algo más”. “¿Aspirar a qué, exactamente?”, me preguntaba yo. ¿A hacer algo que no me interesaba sólo porque podía? Le agradezco enormemente a esa Lidia de 17 años que no hiciese caso a esas voces, porque tomó la mejor decisión posible. Disfruté muchísimo de la carrera porque, aunque a lo largo del curso se acumulaban los trabajos y había épocas en las que no tenía casi tiempo ni para respirar, aprendí un montón de cosas y descubrí que mi vocación era la investigación social. Además, me permitió conocer a personas que compartían mis mismos intereses y que veían la vida desde una perspectiva muy similar a la mía, las cuales, a pesar de vivir en puntos del país muy distantes, siguen siendo amistades muy importantes para mí.

Al principio no fue todo de color de rosa. Aunque tenía muchas ganas de empezar de cero en otro sitio, salir de mi entorno y mudarme a Salamanca, que por aquel entonces era para mí una ciudad prácticamente desconocida, era algo que me daba mucho vértigo. En ese momento era una persona muy tímida y tenía un grupo de amigos muy bueno en Santander que me llevaba acompañando muchísimos años, así que llegar a Salamanca y tener que enfrentarme yo sola a hacer nuevas amistades era algo que me preocupaba mucho. Pero una vez llegué allí vi que todas mis preocupaciones habían sido en vano: si hay algo que tiene esa ciudad es que está llena de gente que llega igual que tú, a la vez que tú, y que probablemente tiene los mismos miedos que tú. Así que Salamanca me dio unos años preciosos, que incluso me supieron a poco, y decidí quedarme allí a hacer un máster en Análisis de datos para alargar la experiencia. Sin embargo, tras ello, y con la pandemia de por medio, sentí que mi etapa allí había terminado y pasé a tener algo muy claro: quería volverme a Cantabria.

Cuando volví a vivir a Santander después de 5 años fuera, me sorprendió una cosa: no era ni mucho menos la única que había vuelto, y muchos de los que no lo habían hecho era porque no podían, no porque no quisieran. Este punto es especialmente sensible para mí, porque tengo muchos amigos que están deseando vivir en Cantabria, pero el modelo económico que hay actualmente hace que las perspectivas laborales en sus diversos sectores sean muy limitadas. Para mí tampoco fue fácil, pero teniendo claro que no quería irme a una gran ciudad, prácticamente no me quedaba otra que volverme a Santander y esperar a que llegase una oportunidad. Las oportunidades tardaron, pero llegaron: tuve la suerte de poder colaborar como socióloga en el diseño de un Plan de Inclusión para la ciudad de Santander y en la realización de un estudio sobre la realidad social del Cabildo de Arriba. Todo esto me permitió conocer más en profundidad la realidad de mi propia ciudad, lo que me llevó a querer involucrarme cada vez más en ella.

Además de esto, me llegó una propuesta desde la Universidad de Salamanca para colaborar en un proyecto relacionado con la lucha contra la despoblación. Dejé muy claro desde el principio que mi intención

era quedarme en Cantabria, y llegamos a una solución intermedia basada en el teletrabajo, así que no me lo pensé dos veces. A pesar de ser santanderina, tengo una sensibilidad especial por el mundo rural porque todos los veranos de mi vida los he pasado en el precioso valle de Cabuérniga. También, al verlo constantemente en mi entorno, me tocaba mucho la fibra la idea de no poder vivir donde realmente quieras porque las oportunidades son escasas, que es algo que ocurre en gran parte del medio rural. Por lo tanto, sentí que ese proyecto se alineaba mucho con mis intereses y con mi afán porque mi trabajo genere un impacto positivo en la sociedad.

Actualmente sigo vinculada a la Universidad de Salamanca, ahora como investigadora predoctoral, y sigo teniendo la oportunidad de trabajar en lo que realmente me gusta sin renunciar a vivir en mi tierra. Sin embargo, soy consciente de que soy muy afortunada, y mi situación, por desgracia, no es muy común. Por lo tanto, deseo profundamente que la investigación social vaya teniendo cada vez un mayor hueco en Cantabria, no sólo para que los investigadores sociales no tengan que verse obligados a emigrar, sino también para que la propia realidad social cántabra pueda mejorar a través de la investigación. Un gran paso en este sentido ha sido la creación del Colegio Profesional de Ciencias Políticas y Sociología de Cantabria, que trata de visibilizar nuestra labor y actuar conjuntamente para generar un impacto positivo en la sociedad cántabra, pero sin duda queda aún camino por recorrer.



## Sofía Corral

Directora de Regus y miembro de la Junta de Gobierno del Colegio Profesional de Ciencia Política y Sociología de Cantabria

### TESTIMONIO

## Corazón cántabro con acento internacional

Desde pequeña aprendí a observar el mundo con curiosidad y a mirar la vida como un espacio lleno de posibilidades. Nací en Santander, en el seno de una familia de seis miembros, siendo la única niña entre tres hermanos bastante mayores que yo, quienes se convirtieron en mis mentores y protectores. En casa se hablaba mucho de negocios —mis padres eran empresarios—, por lo que desde muy temprano tuve clara la lógica de una empresa y también las limitaciones que pueden aparecer en el camino.

Con 15 años comencé a trabajar en los negocios familiares y, apenas dos años más tarde, decidí dar un paso hacia mi independencia laboral en una panadería, mientras compaginaba aquel empleo con el bachillerato. En 2008 mi camino me llevó a Berlín, donde residí cuatro años estudiando alemán y ampliando mi formación. Después continué en Utrecht, Holanda, durante otros dos años. Aquella etapa en el extranjero me permitió no solo crecer personalmente, sino también formarme en idiomas: hoy en día hablo cuatro lenguas de manera bilingüe.

Me gradué en Ciencias Políticas y Gestión Pública y poco después inicié mi trayectoria profesional en multinacionales de gran prestigio como Heineken, Janssen Cilag o Mahou-San Miguel. Actualmente desempeño el cargo de directora en el centro de negocios Regus de Santander, dentro de la multinacional IWG, donde asumo la gestión integral del centro, especialmente en las áreas comercial y de operaciones.

A menudo escucho que Cantabria no es tierra de oportunidades, que para prosperar hay que marcharse a grandes ciudades. Yo pienso que no es del todo cierto: como yo, muchas personas han logrado consolidar aquí su carrera profesional. Por eso, siempre animo a quienes desean quedarse a seguir insistiendo, porque las oportunidades pueden estar mucho más cerca de lo que imaginan.

**“Las oportunidades no siempre están fuera; a veces están mucho más cerca de lo que imaginamos”**

Más allá de lo académico y lo laboral, mi vida personal también ha estado llena de etapas decisivas. En 2018 fui madre por primera vez y, un año más tarde, me casé con el que hoy sigue siendo el gran amor de mi vida, con quien comparto ya más de una década y dos hijos maravillosos, el más pequeño nacido hace tan solo unos meses.

En paralelo, el 21 de marzo de 2021, junto a Francisco Sierra y Pilar Mairal, constituimos la junta gestora del Colegio Profesional en Cantabria, iniciando los trámites para la fundación del Colegio de Polítólogos, Sociólogos y Relaciones Internacionales. Tras más de dos años de esfuerzo, el 24 de noviembre de 2023 logramos hacer realidad este proyecto. Haber participado en su creación ha sido un verdadero honor, y hoy formo parte de su junta de gobierno como tesorera.

Creo firmemente en vivir con ilusión y en afrontar cada etapa con la mejor actitud posible. Me apasiona mi profesión y sigo con ganas de crecer y aportar desde ella, sin olvidar que mi mayor motor está en mi familia. Para mí, el equilibrio entre desarrollo profesional y vida personal es la clave, y confío en poder seguir disfrutando de ambos caminos con la misma energía y entusiasmo que me han acompañado hasta ahora.



# Lucía Corredera

Funcionaria del Cuerpo de Gestión de la Administración Civil del Estado

## TESTIMONIO

### “Creo en lo público”

Me gusta escribir, desde siempre. Recuerdo hacerlo desde niña, pero nunca sobre mí. No era de las que tenía su diario personal forrado de pegatinas en el que plasmar su pequeña vida, sino que me emocionaba más relatar historias de otros. Quizá las consideraba más interesantes, o quizás no quería mirarme demasiado. Ahora, a mis veintiséis años, lo hago desde el autoconocimiento que me da no ser ya tan niña, o querer seguir siéndolo cada día un poco más. Depende del momento, supongo. Esa niña que escribía recuerda toda su historia en Santander, su ciudad natal. Aquí pasé mis primeros dieciocho años de vida, intercalados con largos períodos estivales pasados en el pueblo de mi familia materna, Cerrazo. Solíamos disfrutar prácticamente la totalidad del verano ahí, hasta que, con

ansias de ser más mayor de lo que tocaba, la Lucía del pasado quería gozar de su tiempo libre en Santander, buscando libertad. No sabía que la verdadera libertad la proporcionaban los largos paseos en bici con con Samara, mi hermana saharaui que cada verano venía a compartirlo conmigo, las salidas nocturnas con mi abuela para buscar leche o las eternas sobremesas bajo el porche de la preciosa casa familiar. Me equivocaba, claramente. Y ahora lo echo profundamente de menos.

**“Mis años de colegio e instituto los recuerdo felices, en la normalidad -no tan normal- de quien no tiene que preocuparse por nada más que por sacar buenas notas y disfrutar de la vida, rodeada de amigas que a día de hoy siguen siendo las mismas”**

Mis años de colegio e instituto los recuerdo felices, en la normalidad -no tan normal- de quien no tiene que preocuparse por nada más que por sacar buenas notas y disfrutar de la vida, rodeada de amigas que a día de hoy siguen siendo las mismas. Sí, desde los tres años. Una auténtica suerte. Así pasaron todos esos lustros de educación obligatoria, los cuales compaginé con mi formación en piano en el Conservatorio Jesús de Monasterio, aupada por mi prima, Laura Garmendia, pianista de profesión. Tristemente para todos, aunque no tanto para mí -en ese momento-, no culminé mi carrera profesional en piano, pues a escasos dos años de terminar el grado profesional, decidí abandonarlo. En mis plenos quince, pesaba más mi futuro que mi presente, y me obsesionaba obtener unas notas que me permitiesen hacer lo que yo quisiera en la nueva etapa que se aproximaba: la universitaria. Que no suene a excusa, pero la dedicación que me requería se convirtió en inasumible. Salía del colegio a las 17:00 y, de ahí, me iba directa a mis aproximadamente 4 horas diarias (entre clases y descansos) de Conservatorio. Me recuerdo llegando a casa más tarde de las 21:00 prácticamente todos los días desde los 8 años que empecé a tocar el piano. Que no cunda el pánico, pues no todo es malo: aquellos años me dieron toda la disciplina, mucha o poca, que atesoro hoy. Me convirtieron en una persona meticolosa con sus horarios, tremadamente consciente de la importancia que una buena organización tiene para desarrollar todas las actividades del día a día de manera satisfactoria. Como persona muy responsable (y muy disfrutona), este equilibrio ha sido necesario en todas las etapas de mi -corta- vida.

Así, tras años de formación entre el Colegio San Agustín y el Instituto Las Llamas, y tras muchas dudas e inseguridades entre lo que quería y lo que debía hacer, decidí cursar el Doble Grado en Derecho y Ciencia Política y Administración Pública en la Universidad Autónoma

de Madrid. La política me ha gustado desde que tengo uso de razón. Recuerdo perfectamente ver las tertulias políticas del momento acompañada de mi madre desde bien pequeña. No era un “hobby” que pudiera compartir. Era exclusivamente mío. Y de mi madre, claro. En casa se habló siempre mucho de política y, además, yo me he criado con mucho adulto y poco niño, por lo que fue la combinación perfecta para ser, desde bien pequeña, tremadamente justiciera, defensora, hasta el final, de lo que creía lo correcto, incluso hasta cuando iba en contra de mis propios intereses. No dista mucho de cómo soy hoy en día, cierto es. Por ello, decidí compaginar mis estudios en políticas con Derecho, para aprovechar mi estancia en una buena universidad de forma holística y ésta se convirtió, sin duda, en la mejor decisión que pude tomar. Conocer el Derecho, impartial, además, por profesores excepcionales de los que guardo un magnífico recuerdo, me ha permitido acercarme a las causas más nobles desde una perspectiva mucho más rigurosa. Recuerdo, especialmente, como punto de inflexión, el caso de La Manada. Me encontraba en mi segundo año de carrera y, si bien me he considerado feminista desde antes de conocer el significado del propio término, aquellos hechos reafirmaron lo que llevaba toda la vida sabiendo: había aún mucho por hacer en el camino de la igualdad. Apenas aterrizada en Madrid, las masivas manifestaciones de aquellos años cambiaron algo en mí. Sabía que tenía algo que hacer, algo que decir. Pero esto vendría un poco después.

**“Conocer el Derecho me ha permitido acercarme a las causas más nobles desde una perspectiva mucho más rigurosa”**

Volviendo a aquellos “hobbies” compartidos con mi madre, viajar siempre ha ocupado la primera posición. He recorrido mundo gracias a tener una madre como la que tengo, con muy poco miedo y con muchas ganas de abrir bien los ojos. Esto fue precisamente lo que me llevó a cursar dos estancias en el extranjero gracias a las Becas, en primer lugar, Erasmus+, y a la Beca CEAL- UAM Banco Santander. Mi primera estancia fuera, durante mi tercer año de carrera, se desarrolló en Estrasburgo. Sabía francés, -lo justo para defenderme como estudiante universitaria-, y esto me pareció razón suficiente para escoger como destino la que para mí será siempre la ciudad con la catedral más bonita del mundo. Me gustó tanto que, sin llevar ni un mes de experiencia, decidí optar, para el curso siguiente, a las becas que mi universidad ofrecía en Latinoamérica. El único requisito que recuerdo tener tenía que ver con el idioma: quería un país de habla hispana. Casualidades de la vida, la única plaza que quedaba libre, gracias (o desgraciadamente para ella) a una renuncia de una compañera, era para Brasil, concretamente, para Rio de Janeiro. Recuerdo llamar a mi madre, al segundo de leer el e-mail en el que

me daban escasas 24 horas para confirmar o denegar la solicitud, y decirle: mamá, me han dado Río, mañana mismo lo rechazo. A lo que ella contestó: ni se te ocurra. Menos mal. Lo que me habría perdido.

## ***“He recorrido mundo gracias a tener una madre como la que tengo, con muy poco miedo y con muchas ganas de abrir bien los ojos”***

Ya de vuelta en España, tenía que decidir qué hacer al acabar la carrera. Las opciones parecían infinitas, pero yo siempre había tenido algo claro: quería ser servidora pública. Creo en lo público; lo he hecho siempre. Por ello, decidí opositar al Cuerpo Superior de Administradores Civiles del Estado. Recuerdo aquella etapa durísima: un camino de incertidumbre y aprendizaje del que jamás me olvidaré. Por ello, tras dos años, decidí cambiar -que no parar-. Sentía que mis miedos eran más grandes que mis certezas, por lo que comencé a prepararme para entrar en el Cuerpo de Gestión de la Administración Civil del Estado. Me encantaría contaros cómo acaba esta historia, pero aún no lo sé. La Administración, como decía mi primera preparadora, es lenta pero segura, por lo que habrá que esperar para conocer el resultado final. Mientras trato de paliar la espera, estudio el Máster de Acceso a la Abogacía y a la Procura y trabajo como auxiliar jurídico de Notaría en Santander.

Como decía anteriormente, además de Derecho, estudié Ciencia Política y Administración Pública. Luchar por lo que creo justo ha sido y es una constante en mí. Por ello, hace un año, decidí llevar a cabo lo que llevaba años rondándome la cabeza: afiliarme a las Juventudes Socialistas y al Partido Socialista Obrero Español. Ahora, es un orgullo para mí decir que soy la Secretaria de LGTBI del PSOE de Cantabria así como la Secretaria de Igualdad del PSOE de Santander.

Supongo que esto es todo hasta aquí. No sé si estas líneas son muchas o pocas para veintiséis años de edad. Lo que sí sé es lo que quiero que pase con ellas: que nunca se queden estancas. Que esta biografía siga sumando retos personales y profesionales. Que siempre quiera ir a por más. En unos años os cuento.

P.D.: Poco antes de publicar este escrito, supe que, por fin, había logrado alcanzar mi mayor objetivo: aprobar la oposición al Cuerpo de Gestión de la Administración Civil del Estado. Lo conseguí.



# Carlota Fernández Osorio

Abogada. Campeona del Mundo de Kárate. Política. Emprendedora

## TESTIMONIO

**“Esta es la historia de cómo no darse por vencido, y entender que el esfuerzo siempre será recompensado”**

Me gustaría empezar estas líneas describiéndome, pero nunca se me ha dado bien elegir, y tampoco sabría qué poner primero. Lo que sí sé es que tengo 29 años, pero tampoco estoy segura si soy joven o ya no, si he aprovechado bien la juventud o he pasado demasiado tiempo dentro de un

tatami. Lo único de lo que sí estoy segura es que siempre he podido con todo, a la vez. Crecí en una época en la que nos dijeron que, si queríamos tener una vida estable, un buen trabajo y un futuro asegurado, lo único que teníamos que hacer era estudiar una carrera universitaria. La promesa era clara: si nos esforzábamos, si éramos buenos en lo que hacíamos, el resto se resolvería por sí mismo. La meritocracia se presentó como el camino hacia el éxito, una verdad incuestionable. Éramos la generación millennial, la que tendría todo resuelto con un título universitario bajo el brazo y una lista interminable de logros por conquistar. Pero todo se complica cuando aparecen otros sueños por cumplir, cuando además quieres ser feliz, de eso nadie nos habló. El tiempo, la experiencia y los tropiezos me han enseñado que la meritocracia no es tan simple ni tan justa como nos hicieron creer.

**“El tiempo, la experiencia y los tropiezos me han enseñado que la meritocracia no es tan simple ni tan justa como nos hicieron creer”**

Siempre he sido fiel defensora de la Carrera Dual, aunque no sé si esta palabra se me queda corta, sin la intención de que suene pretencioso. Deportista de élite, abogada, entrenadora, emprendedora, eterna estudiante e incluso representante política ocupando un puesto como concejala en mi municipio.

Quizás desde esa primera palabra, la que ha sido sin duda el eje central de mi vida, es desde donde debería empezar a contar mi historia, deportista de élite. Mi historia es la de una niña que tenía claro que quería ser deportista, pero no una cualquiera. Esa niña soñaba con levantar trofeos y colgarse medallas, con representar a España en campeonatos internacionales, con hacer sonar el himno. Esta es la historia de cómo no darse por vencido, y entender que el esfuerzo siempre será recompensado; de cómo sin tener grandes cualidades y sin haber conseguido buenos resultados en categorías inferiores, se podía comenzar a entrenar de forma profesional (a la vez que cursaba mi primer año de carrera universitaria) para hacer realidad un sueño.

Y vaya si se hizo realidad... esa niña consiguió ser Campeona del Mundo en el año 2023 en la categoría por equipos representando a España, y teniendo un papel clave en la consecución de ese éxito, sabiendo que había estado toda su vida preparándose para ese momento. Pero para llegar hasta ahí había sido Campeona de España en categorías sub21, absoluta, universitaria y por equipos; hasta en doce ocasiones en total. Miembro de la selección española de forma ininterrumpida desde el año 2018 hasta la actualidad, habiendo acudido a seis Campeonatos de Europa y cuatro Campeonatos del

Mundo; además de competir al máximo nivel internacional de forma continuada en el circuito mundial donde consiguió seis medallas y alcanzó el top10 mundial.

Esa niña no se imaginaba nada de eso, pero sí estoy segura que está muy orgullosa de la mujer que es/soy hoy en día. Por supuesto que no todo ha sido fácil, he vivido más derrotas que victorias, he sufrido tres lesiones de larga duración (dos operaciones de rodilla y una de hombro), y también fui “victima” de un proceso olímpico entre los años 2018 y 2021 (el único para el karate) del que nadie sale ilesa, ni física ni mentalmente. Todo ello supone una apuesta personal, pero también de mi entorno, donde aceptamos la profesionalidad, la inversión, el desgaste y las heridas, pero que lo asumimos con entusiasmo y felicidad aun sabiendo los riesgos que suponía en otros ámbitos de la vida.

Antes de continuar, ser deportista de élite en categoría absoluta, en el contexto descrito, significa entrenar dos veces al día, priorizar el descanso, realizar sesiones de recuperación, cuidar tu salud mental, así como la alimentación, competir y viajar alrededor de todo el mundo cada quince días y lidiar con el estrés y la presión de los resultados. Todo esto lo comencé a hacer a los 18 años.

Pues bien, aquella niña también era consciente de la importancia de labrarse un futuro profesional, competitiva hasta para sacar las mejores notas de la clase, aferrada a aquella idea de meritocracia que poco a poco se desvanece. A fin de cuentas, el sueño de ser deportista de élite no era suficiente para garantizar una vida estable. Así que decidí seguir el camino que todos me decían que era el correcto: estudiar una carrera universitaria. Derecho, para ser más precisa. Y lo hice con la misma intensidad y dedicación con la que entrenaba en el tatami. No solo me conformé con aprobar, sino que me empeñé en sacar buenas notas, avanzar rápido y demostrararme a mí misma que podía hacer todo. Y así fue, terminé mi carrera con éxito, sin tener grandes problemas y con el convencimiento de que había hecho lo que tocaba. Ya tenía 21 años, la misma semana que me gradué conseguí mi primera medalla en el circuito internacional en el año 2017.

Pero no me detuve ahí. La insaciable necesidad de seguir avanzando, de demostrar que podía hacer más, me llevó a hacer tres másteres. Todo relacionado con el Derecho, claro, pero también con la gestión deportiva, algo que me apasionaba y donde me veo en un futuro. Un máster tras otro, con el mismo empeño y la misma disciplina. Después vino el cuarto, que aún estoy cursando, siempre en busca de un conocimiento que me permitiera abrir puertas, emprender, y quizás, un día, ser la abogada que siempre imaginé. A pesar de la carga que representaba (y representa) tener que compaginar mis estudios con

el entrenamiento diario, me sumergí en el aprendizaje como si fuera una extensión de mi práctica deportiva: siempre quería estar mejor preparada, siempre empujando los límites de lo que podía hacer.

Sin embargo, un día te das cuenta de que tu vida es diferente a la del resto de compañeros de profesión y que eso no te hace ser peor profesional. Mientras que el nombre de mis compañeros de clase podía sonar como letrado o letrada en los juzgados de primera instancia de Santander, el mío estaba sonando en el Nippon Budokan (el estadio de artes marciales más importantes del mundo, en Tokyo) mientras conseguía mi segunda medalla del circuito internacional en el año 2019. La teoría de que todo se puede, que todo encaja si tienes la disciplina suficiente, comenzó a desmoronarse. Porque, por más que te esfuerces, el cuerpo y la mente tiene límites, y el tiempo nos atropella. Y fue ahí cuando comencé a darme cuenta de que quizás no todo era tan sencillo como lo pintaban.

Por supuesto que es difícil de admitir: el agotamiento acumulado, la ansiedad constante por cumplir con todo, la sensación de estar siempre a medio camino en cada una de las áreas que intentaba dominar. Y, sobre todo, esa lucha interna con la pregunta que siempre aparece en la mente de quienes intentan abarcar demasiadas cosas: ¿Estoy haciendo lo suficiente?

En algún punto, las voces externas que me decían que podía lograrlo todo comenzaron a desvanecerse. La realidad es que, a veces, la presión por ser perfecta en todos los aspectos de la vida te lleva a la parálisis. Empiezas a sentirte un fraude. Como si todo lo que has logrado no fuera suficiente, como si estuvieras a punto de ser descubierta: el síndrome del impostor se cuela, disfrazado de dudas constantes y comparaciones que te atrapan. Muchos jóvenes hemos sufrido esta sintomatología: cuestionar tu valía profesional, incluso cuando los resultados o las decisiones tomadas demuestran lo contrario; y en mi caso más aún al estar, por momentos, tan desconectada de mi profesión. En este entorno, el miedo al fracaso se intensifica.

Es difícil lidiar con esa sensación de no ser suficiente, de tener que ser un “todo” perfecto mientras te sientes frágil y vulnerable. La carrera dual, que parecía tan romántica y alcanzable, comienza a convertirse en una maldición, porque cada vez es más difícil decidir dónde estar, qué priorizar, qué dejar de lado sin sentirte culpable por ello. Y es que, a medida que avanzamos, nos damos cuenta de que no todo es tan blanco o negro; no siempre podemos estar en todos los sitios al mismo tiempo y ser excepcionales en todo.

La realidad de la dualidad profesional es que, aunque es posible ser muchas cosas, no siempre podemos serlo todo al mismo tiempo. Y

ahí es donde la lucha se vuelve aún más personal. El dilema no solo es sobre qué hacer, sino sobre cómo aceptarnos en medio de todo esto sin perder la perspectiva de quién somos realmente.

Así que vuelvo al inicio, soy deportista de élite habiendo cumpliendo el sueño de mi vida a los 29 años (y estando segura de que aún me queda camino por recorrer como deportista) pero también soy abogada empeñada en unir el ámbito deportivo al jurídico, sin miedo a emprender, dedicando gran parte de mi tiempo personal a mejorar como persona, continuando con mi formación académica, y ayudar a los que tengo alrededor, ya sea inculcando lo que he aprendido a las próximas generaciones en mi papel de entrenadora o a mi población más cercana desde el punto de vista político.

Al mirar atrás, veo un camino lleno de esfuerzo, sacrificio y, sobre todo, aprendizajes. He entendido que no hay un solo camino correcto, ni una sola definición de éxito. La vida no siempre sigue las reglas que nos prometieron de jóvenes, esa promesa de que todo se resuelve si seguimos la senda académica o profesional "ideal". Pero lo que sí sé es que el esfuerzo, la dedicación y la perseverancia tienen un valor que va más allá de cualquier título o medalla. He aprendido que la vida no es una carrera de velocidad, sino un maratón, y que las metas pueden ser muchas y diversas, y no todas tienen que estar alineadas con lo que otros esperan de ti.

***“Hoy, mi reto sigue siendo el mismo: encontrar el equilibrio, seguir aprendiendo y seguir inspirando a otros. Mi camino no está marcado por las expectativas ajenas, sino por las mías propias”***

A lo largo de este viaje, he descubierto que no se trata de ser una versión perfecta de algo o de alguien, sino de ser una versión auténtica de uno mismo, con sus luces y sombras, con sus altibajos. He aprendido que se puede ser multifacética, que se puede ser deportista, profesional, emprendedora, política, y todo lo demás, sin perderse en el camino. Porque, al final, lo que realmente importa no es cumplir con las expectativas externas, sino ser capaz de mirar hacia atrás sin arrepentimientos, con la certeza de haber dado lo mejor de uno mismo en cada faceta de la vida.

La lucha constante por ser mejor, por seguir creciendo, no es solo una cuestión de resultados. Lo importante es el proceso (aunque suene banal), la manera en que nos enfrentamos a los desafíos, la forma en que aprendemos de cada caída y seguimos adelante con resiliencia. He comprendido que ser deportista de élite no se trata solo de trofeos, y que ser abogada no es solo ganar un juicio. Ambas cosas se entrelazan, se enriquecen mutuamente, y me han permitido ser una

mejor persona, más íntegra, más consciente de lo que soy y lo que puedo ofrecer a los demás.

Hoy, mi reto sigue siendo el mismo: encontrar el equilibrio, seguir aprendiendo y seguir inspirando a otros. Mi camino no está marcado por las expectativas ajenas, sino por las mías propias. Y aunque aún me queda mucho por recorrer, lo que sé con certeza es que lo que haga en el futuro será un reflejo de lo que he sido hasta ahora: una persona dispuesta a dar lo mejor de sí misma, sin miedo a reinventarse, sin miedo a ser diferente, sin miedo a ser, simplemente, yo misma.



# Julia Hoyo Carballo

Directora del Centro de Día para personas mayores dependientes de Colindres

## TESTIMONIO

### “Entre la maternidad y la vocación: el arte de acompañar”

Colindresa, nací un martes 12 de noviembre de 1991 en el Hospital de Laredo, pero me crie en Colindres. En este municipio llevo desde los 2 años y este es mi lugar, mi hogar. Me encanta todo de mi pueblo; la gente, los barrios, y su paseo marítimo. Cuántas veces he recorrido ese paseo disfrutando de sus fantásticas vistas a las Marismas de Santoña, cuántas veces he reflexionado, he llorado, he reído mientras caminaba o simplemente me he sentado en un banco a ver las aves. Para mí, este paseo refleja el proceso de mi vida.

Siempre he sido una persona que me ha gustado ayudar y, sobre todo, acompañar a las personas que forman parte de mi círculo. También, me ha gustado siempre sentirme acompañada y arropada. El acompañamiento forma parte de mi día a día y de mi manera de entender las relaciones sociales. Es por ello que, tras realizar dos ciclos de formación profesional relacionados con el cuidado de las personas, decidí estudiar el Grado de Educación social. Y posteriormente, el Master en Inclusión social y discapacidad en Deusto. Soy Educadora social por convicción y por plena vocación. No podía elegir otra profesión en la que su principal finalidad es el acompañamiento a las personas en su proceso vital.

### ***“El acompañamiento forma parte de mi día a día y de mi manera de entender las relaciones sociales”***

En la actualidad, soy directora del Centro de Día para personas mayores dependientes de Colindres. También, he trabajado con mujeres en situación de exclusión social, con menores en situación de desprotección, con personas con trastornos mentales graves y en intervención domiciliaria con familias. Además, fui también, directora del centro de día para personas mayores de Castro Urdiales.

De todos estos acompañamientos, he aprendido que nuestra profesión es fundamental para transformar las realidades sociales.

Sin duda, la experiencia que más ha marcado mi trayectoria profesional ha sido en plena pandemia cuando asumí la dirección de la residencia COVID de Meruelo. Esta residencia se habilitó para trasladar a todas las personas mayores de residencias y hospitales que tenían COVID. Estuve aislada 3 meses y mano a mano con las gerocultoras, nos desvivimos para dar la mejor calidad de vida a personas que estaban muy enfermas, personas que se estaban recuperando de la enfermedad o personas que se encontraban en el final de la vida.

Siempre he acompañado a las personas en su proceso de vida, sin embargo, en ese momento me tocaba acompañar a las personas en su proceso final. Nunca olvidaré aquel día, en aquella habitación vestida con el EPI y sosteniendo mi teléfono móvil mientras que, a través de una videollamada, una hija destrozada se estaba despidiendo de su madre, a la cual yo sujetaba la mano fuerte para que estuviese tranquila, para que supiera que hasta el final yo iba a estar allí con ella, acompañándola en su tramo final. Aquello me ha marcado para siempre. Nunca tendré palabras de agradecimiento a aquellas y todas las gerocultoras y profesionales del ámbito social, que se desvivieron y dejaron a un lado a sus familias para cuidar a otros. Está claro que hay que reconocer la labor de los profesionales sanitarios, pero también del personal de las residencias que lo dieron todo.

**“Nunca olvidaré aquel día, en aquella habitación vestida con el EPI y sosteniendo mi teléfono móvil mientras que, a través de una videollamada, una hija destrozada se estaba despidiendo de su madre, a la cual yo sujetaba la mano fuerte para que estuviese tranquila, para que supiera que hasta el final yo iba a estar allí con ella, acompañándola en su tramo final”**

Al año siguiente, un 7 de septiembre de 2021, vino el mejor proyecto de mi vida: mi hijo Lucca. Y entre luces y sombras, me adentre en el fantástico y duro camino de la maternidad.

Cuando me ofrecieron escribir este artículo pensé: ¿Qué es el talento? ¿Qué talentos tengo? ¿Por dónde empiezo? ...Y ahora, pienso: soy MADRE, TRABAJADORA y EDUCADORA SOCIAL ¿Qué más talento se puede pedir?



# Laro Incera Sañudo

Geólogo y doctorando en el Instituto de Recursos Naturales y Ordenación del Territorio (INDUROT) de la Universidad de Oviedo

## TESTIMONIO

### “Todo empezó en la montaña”

Nací en Colindres, y mi vocación por la geología se despertó gracias a mi pasión por la montaña y la naturaleza. Desde pequeño, disfrutaba de excursiones y rutas con mi padre, especialmente en la comarca del Alto Asón. Siempre me han fascinado los fenómenos naturales extremos, como volcanes, terremotos y tsunamis, así como el cambio climático. Al final, todo esto me llevó a estudiar Geología en la Universidad de Oviedo, casi sin darme cuenta.

Al finalizar el grado, realicé mi primera investigación sobre el glaciarismo en el Alto

Miera en Cantabria, lo que marcó el inicio de mi carrera científica. Poco después, comencé a trabajar en el INDUROT gracias a una beca, donde descubrí mi pasión por los ríos y sus dinámicas. Con el tiempo, este interés me llevó a recibir la oportunidad de desarrollar una tesis en este ámbito, en la que actualmente centro mi investigación.

***“Siempre me han fascinado los fenómenos naturales extremos, como volcanes, terremotos y tsunamis, así como el cambio climático”***

El INDUROT es un espacio de investigación multidisciplinar donde conviven especialistas de diversas áreas, como biología, botánica, geología, geografía, economía o las matemáticas. Dentro de este entorno, formo parte de la Unidad de Geomorfología Fluvial y Litoral Aplicada, donde mis compañeros llevan años trabajando en el estudio de zonas inundables, la planificación hidrológica o el estudio de las playas. Actualmente, buena parte de nuestro trabajo lo hacemos en el río Saja (Cantabria) y en dos ríos asturianos, donde intentamos entender mejor cómo viaja el sedimento.

En el marco de mi doctorado en Biogeociencias, mi investigación se enfoca en el estudio del transporte de sedimento en ríos mediante el uso de técnicas geofísicas. Mi objetivo es desentrañar los procesos de dinámica sedimentaria para mejorar la gestión de estos ecosistemas. El sedimento desempeña un papel crucial en la morfología y funcionalidad de los ríos, influyendo en la biodiversidad, la estabilidad de los cauces y la disponibilidad de hábitats acuáticos. Además, es fundamental comprender estos procesos, ya que, por ejemplo, la arena de las playas proviene de los ríos, y en un contexto donde las playas están en retroceso por el aumento del nivel del mar y la falta de aporte de sedimentos, conocer estos procesos es esencial. También es importante entender la movilización de sedimentos en grandes inundaciones, ya que durante estos eventos se transportan grandes cantidades de sedimentos, piedras y bloques que pueden causar daños significativos, como se ha visto en eventos como los de la DANA de Valencia cada vez más frecuentes. A pesar de su importancia, aún sabemos muy poco sobre estos procesos de transporte sedimentario.

Ojalá mi trabajo sirva para mejorar cómo gestionamos los ríos y aprendamos a convivir mejor con ellos.



# Paloma Palacio Sánchez

Enfermera del Hospital Comarcal de Laredo  
Concejala Socialista del Ayuntamiento de Santoña

## TESTIMONIO

### “El cuidado transforma vidas”

Recuerdo perfectamente el momento exacto en el que me decanté por estudiar el grado de Enfermería; estaba en 4º de la ESO, tiempo en el que se decide que opción de bachillerato cursar, punto de reflexión en la vida de un adolescente, donde se perfila el tipo de estudios superiores y finalmente la salida laboral de un futuro próximo.

Decidí entonces apuntarme a la rama científico-biológica del IES Marqués de Manzanedo, donde biología y química eran

las asignaturas magnas de cara a la prueba de acceso a la universidad (PAU). Materias clave para poder cursar posteriormente el Grado de Enfermería.

Tras la prueba de acceso a la universidad, conformé mis estudios en la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cantabria.

Cuatro años donde se demuestra que la enfermería no es solo pura vocación, sino una ciencia que requiere conocimiento, formación constante, toma de decisiones críticas y habilidades técnicas.

Una ciencia que cuida de forma holística teniendo en cuenta al paciente como un todo físico, psicológico y social, y que enseña a empatizar y valorar la vida gracias a la cercanía al paciente, siendo los profesionales que permanecemos al lado del mismo cuando todos se han ido.

Inicié mi andadura laboral como voluntaria en el Hospital Comarcal de Laredo siendo aún estudiante en la época del Covid 19, donde los recursos personales no cubrían las necesidades del día a día, por lo que se requirió la cooperación de los estudiantes de cuarto curso. Recuerdo perfectamente los nervios del primer día, pero tengo más presente aún la sensación de satisfacción que me produjo poder ayudar en un momento crítico para la Salud Pública a nivel global.

## **“Invertir en cuidados es invertir en equidad social”**

Tras finalizar el grado y hasta día de hoy he ido enlazando contratos laborales en el Hospital Comarcal de Laredo, un hospital que sigue funcionando gracias a la dedicación absoluta de todos y cada uno de sus profesionales que lo conforman, desde enfermería que es el gremio que a mí me concierne, hasta médicos, celadores, auxiliares de enfermería, técnicos de radiodiagnóstico...

La falta conocida de recursos personales y materiales que enfrenta el Hospital de Laredo, genera en muchas ocasiones, que los pacientes de la zona oriental de Cantabria, sean derivados al Hospital Universitario Marqués de Valdecilla, pudiendo llegar a existir una inequidad entre unos ciudadanos u otros solo por su lugar de residencia en la misma comunidad.

Sin embargo, la calidad asistencial de nuestro hospital comarcal teniendo en cuenta la limitación de los recursos es inmejorable gracias a sus profesionales quienes hacen frente al crecimiento de la población sobre todo en periodo estival.

Mi ideal de defensa de la Sanidad Pública hizo que en 2023 me sumergiese en el mundo de la política.

Tras una llamada inesperada una tarde de marzo decidí introducirme en esta materia. Nunca antes había estado vinculada a ningún partido político, pero tras planteárseme esa oportunidad, vi en ella la base para poder ayudar al ciudadano desde otra perspectiva, pudiendo mejorar los servicios públicos que son aquellos que reducen las desigualdades y fortalecen el tejido social.

### ***“Creo en una política basada en la cultura del esfuerzo en aras del bien común”***

Quizá, ahora mismo, estar vinculada al mundo de la política no es la mejor carta de presentación, ni el momento más idóneo de cara a la sociedad, sin embargo, creo en una política basada en la cultura del esfuerzo en aras del bien común.

Históricamente, la política ha sido un espacio dominado por adultos, en su mayoría hombres, no obstante, vemos como cada vez es más frecuente ver a gente joven involucrada en este ámbito, pues ser joven no es indicativo de no estar preparado.

Lo mismo ocurre con el mero hecho de ser mujer. La política fue un espacio negado para nosotras, sin embargo, vemos como cada vez son más las mujeres que están ocupando espacios, cambiando leyes y proponiendo desde el feminismo otro tipo de políticas.

Lamentablemente, en la sociedad todavía existe una percepción errónea del término “feminismo”, son muchas las personas que creen que se quiere establecer una especie de supremacía femenina, por el contrario, solo se pretende la igualdad efectiva entre hombres y mujeres.

Siempre digo que la política es otra vocación, que, sumada al mundo de la enfermería, me permite crecer como persona y aprender de cara a la vida.

Como santoñesa, siento un gran orgullo de ser concejal del Ayuntamiento. Siempre he estado involucrada en las costumbres de nuestro pueblo como, por ejemplo, en el concurso de murgas del carnaval, siendo miembro de una de las murgas femeninas de nuestra localidad. Concurso que hemos visto crecer con los años y que no podemos permitir que se pierda. Actualmente, somos muchas las murgas femeninas que junto con las murgas masculinas y mixtas hacen que esta tradición continúe.

Durante muchos años he sido partícipe del deporte base de la localidad siendo jugadora del Club Waterpolo Santoña. Considero que el deporte siempre genera valores positivos de constancia y en este caso de trabajo en equipo.

Mi labor como concejala siempre reflejará la estima y el apego que tengo por mi pueblo.

A veces me preguntan cómo puedo compaginar la enfermería y la política, sin embargo, yo siempre contesto que no los separo, ya que ambas cuestiones comparten un objetivo fundamental como es la promoción del bienestar colectivo.



# Raquel Pérez Barquín

Cardióloga del HLRD (Hospital Comarcal de Laredo)

## TESTIMONIO

**“Mami, yo quiero ser médico para cuidar a Güelo”**

Nací hace casi 31 años. La prosa nunca ha sido mi fuerte, pero intentaré hacer una pequeña reseña de mi vida en las siguientes líneas.

Me llamo Raquel, aunque muchos me conocen como “Raqui” o “Raquelín”. Soy esa tímida niña de gafas que en la guardería se escondía detrás de sus padres. Criada y educada con todo el cariño que se puede reunir en una pequeña familia, donde la figura de los abuelos ha sido determinante.

Probablemente, mi vocación y devenir en la vida se deba a ellos. Desde antes de que yo naciera, mi abuelo materno “Güelo” (por desgracia al paterno no lo conocí) fue usuario de oxigenoterapia domiciliaria por su broncopatía, padeciendo frecuentemente crisis derivadas de esta enfermedad. Yo, en el cole, usaba un “babi” blanco y para mí eso ya era todo un uniforme de lo que aspiraba en la vida. “Mami, yo quiero ser médico para cuidar a Güelo, ya tengo bata”. No había tradición familiar de la profesión ni mucho menos (aunque eso cambiaría próximamente).

Desde los primeros ciclos en el colegio, la autoexigencia marcó mi vida. Nunca nada era suficiente. La falta de confianza en mí misma y el miedo al fracaso por los ambiciosos objetivos autoimpuestos han sido determinantes en mi definición como persona a pesar de todos los esfuerzos de mis padres por intentar diluirlos. Y no solo en los estudios... sino en cualquier otro aspecto (por ejemplo, en el deporte, atletismo en mi caso).

**“Desde los primeros ciclos en el colegio, la autoexigencia marcó mi vida. Nunca nada era suficiente”**

Desde que tengo uso de razón “ser médico” era mi objetivo vital. ¿Qué otras cosas se me habrían ocurrido? Pues ahora que lo pienso, nunca me planteé nada distinto. Con esta meta, desde el colegio, había que alcanzar un expediente brillante (el mejor, a ser posible). Gracias a Dios, pronto apareció en mi camino mi querido Alfonso. No sé dónde habría acabado ni dónde estaría ahora mismo si no fuera por su capacidad para hacerme relativizar y desconectar.

En 2012 empecé mis estudios de Medicina. Aquí, en casa, en Santander. Seis años “intensos” para mí y mi entorno. Y de ahí a preparar el examen MIR a Oviedo. Sería engañarme a mí y al resto si digo que esa época fue tranquila... el día más importante en mi vida hasta la fecha estaba más próximo cada vez y había que estar a la altura de las tan altas expectativas.

El examen MIR pasó y ahora se daba una circunstancia que no parecía haber existido en mi vida hasta entonces, porque a pesar de mi inseguridad, siempre he tenido los aspectos “clave” muy claros. Estudiar medicina lo tenía decidido, como ya digo desde “el cole”, y habiendo una buena facultad a la puerta de casa, no había tampoco mucho qué pensar. Ahora, el asunto se complicaba. Había que decidir qué hacer. Que no iba a hacer una especialidad quirúrgica lo tenía clarísimo, como que tampoco iba a ser psiquiatra. Tuve ideas intrusas en mi cabeza que casi me desvián a última hora, pero finalmente tuve la determinación y conseguí decidirme: quería ser cardióloga.

Ahora... ¿Dónde? Después de barajar distintas opciones y visitar varios hospitales, lo conseguí: hice mi lista de prioridades y llegó el día. Estaba tan nerviosa que me apunté la lista en la mano, como si se me fuera a olvidar...

Y ahí estaba yo... iniciando mi andanza por cardiología en el HUMV... abriendo un camino que poco después se recorrerá por mi hermana unos años más tarde. Elegí lo que quería donde quería ¿qué más se puede pedir? Tocaba poner en práctica todos los conocimientos en "la vida real". Cinco años de mucho sacrificio... y marcados inicialmente por una pandemia mundial. No fue, desde luego, un camino de rosas, pero puedo decir que tengo suerte por haberlo compartido con todos aquellos que aparecieron a lo largo de él. Sé positivamente que no me equivoqué en mi decisión y volvería a elegir ser lo que soy una vez más, ejerciendo una especialidad completa y llena de acción.

No sólo hay actividad asistencial. Aunque me cueste un poco más, hay que sacar tiempo para esa faceta investigadora.

Se acabó la residencia... empezando la "vida de los mayores", de verdad. Hasta ahora, todo parecía que había seguido un cauce muy dirigido... colegio, instituto, facultad y residencia.

Mi corta experiencia siendo "adulta" en el mundo laboral ha estado marcada por la incertidumbre y un mar de dudas en cada decisión. Además, se añadió rápidamente un nuevo factor en la ecuación... la maternidad.

### ***"Cada piedra en el camino es una ocasión para fortalecerse"***

Una etapa totalmente desconocida: preciosa pero muy exigente. Dejando de pensar en singular, para hacer todo en plural, con esa pequeña personita indefensa, totalmente dependiente y sin manual de instrucciones.

Hay cosas que piensas que nunca te pueden ocurrir a ti, que eso siempre es a otro o en las películas. Pero un día, de repente... de golpe y porrazo, la nueva vida que tenemos casi se oscurece para siempre. Afortunadamente, un rayo de sol apareció entre nosotros...

El no saber valorar lo que tengo ha sido constante desde que tengo uso de razón y eso que siempre he estado muy bien rodeada y con el apoyo incondicional de muchos, especialmente de mis padres, Elena y Alfonso. Si bien, esta última etapa, con sus "contratiempos" y dificultades me ha hecho ordenar y relativizar lo previo... Cada piedra en el camino es una ocasión para fortalecerse.



# Francisco Rado

Abogado. Socio Fundador de El Puntal Abogados  
Presidente de la Asociación de la Joven Abogacía de Cantabria

## TESTIMONIO

**“Todo deja huella; será mi responsabilidad no seguir la pisada equivocada”**

Debería ser más fácil poder definirse a uno mismo, explicar cómo se ve. Que otros lo hagan se supone que encierra menos dificultad, pero, para ser sincero, a mí me cuesta mucho. Y no es inseguridad, sino fruto de los numerosos cambios que he tenido a lo largo de mi vida. Desde la inquietud de mis primeros años, hasta la serenidad -adquirida con la experiencia- que supone dirigirse a un grupo de personas en tu trabajo cotidiano, el de abogado en mi caso. Creo que he sabido adaptarme a las circunstancias que me rodeaban en cada momento, sin dejar de ser quien era y quien soy.

Desde la infancia y juventud, hasta la semi madurez profesional por la que transito ahora, la vida me ha retado a pasar por diferentes circunstancias tanto personales como profesionales cuyos pros y contras he analizado y que he conseguido capear también con la ayuda de mi familia y amistades.

Además, he tenido la fortuna de coincidir con personas que me guiaron en los primeros pasos profesionales y que, junto con la siempre bienvenida suerte, me han colocado, a mi juicio, en el camino correcto. Todo te va marcando, todo te deja huella; será mi responsabilidad no seguir la pisada equivocada.

***“Creo que he sabido adaptarme a las circunstancias que me rodeaban en cada momento, sin dejar de ser quien era y quien soy”***

Guardo en mi todavía corta memoria, episodios gratificantes e inolvidables vividos tanto con profesores como con alumnos en el colegio donde comencé mi etapa escolar, -la Sagrada Familia- y del Instituto Muriedas donde finalicé esa etapa; del lugar donde desfogaba mi energía desmedida por aquella época (para satisfacción de mis padres), -el Club Parayas-, y de los equipos deportivos donde forjé amistades y sueños. Mantengo las primeras, y la vida y el infortunio me hicieron despertar de los segundos: Racing, Bansander, Perines y Revilla alimentaron mi pasión futbolística durante los años de juventud y me brindaron la posibilidad de conocer a personas extraordinarias, que a día de hoy mantengo como amigos y a docentes cualificados que, con toda seguridad y estoy convencido de ello, ayudaron a moldear a la persona en qué me he convertido. Ahora, las obligaciones profesionales y personales limitan el tiempo que puedo dedicarlo, pero siempre encuentro algo para seguir practicando: ahora mismo, el pádel y un poco de fútbol siguen nutriendo mi amor por el deporte.

Desde antes de entrar en la facultad tuve claro que quería dedicarme a esta apasionante profesión, no se por qué, ya que nunca tuve cerca un espejo en el cual mirarme en cuanto a lo jurídico se refiere: periodistas era lo que abundaba en mi entorno. Y qué bonitos esos años de facultad, en donde acabas de formarte como persona y donde empiezas a realizarte como profesional y, como no, el Erasmus y el año que me regaló en la apasionante Nápoles y su universidad Federico II. Jamás olvidaré todas las vivencias y aprendizajes que tuve en esos preciosos años que, sin ninguna duda, me ayudan y acompañan en el presente.

En aquella época, la de la facultad, como algo lejano, ya soñaba con poder abrir mi propio despacho y jamás pensé que esa oportunidad

pudiera llegar tan pronto. Como decía anteriormente, la inquietud, el trabajo, la constancia, la confianza de las personas que se cruzaron en mi camino y la suerte hicieron que, antes de lo previsto, ya haya cumplido uno de mis sueños. Ahora queda lo más difícil: mantenerlo en el tiempo.

Hoy en día además de poder dirigir, junto a mi socio, mi propio despacho con un nombre conocido para nuestros lugareños, -El Puntal Abogados-, situado junto a una de las emblemáticas plaza de Santander, La Plaza Pombo, estoy inmerso en otro apasionante proyecto: la Asociación de la Joven Abogacía de Cantabria, de la que tengo la oportunidad de ser su presidente y en la que junto con mi equipo intentamos trasladar lo apasionante, realizadora y bonita que es esta profesión a las nuevas incorporaciones. Nuestro reto es que los jóvenes que deciden formar parte de este duro mundo encuentren ayuda y poder brindarles, en sus comienzos, las herramientas que estén en nuestra mano para sumar a más personas que quieran dedicarse a esta apasionante actividad y poder vivir de ella.

Y todo ello en este bello escenario que es Santander. Mi querida ciudad, tan limitada en lo que a oportunidades laborales se refiere, pero tan especial para los que nos hemos criado y crecido en sus calles. Sin duda, mi gran suerte es poder desarrollarme como persona y como abogado aquí, en la tierra. Ojalá nunca tenga que abandonarla.



# Elena San Miguel García

Abogada y socia directora de ENS legal

## TESTIMONIO

**“Cuando te apasiona lo que haces, el esfuerzo se convierte en impulso”**

Desde muy pequeña supe que quería dedicarme a algo que, además de ser un reto personal, dejara huella en los demás. Siempre he sido una apasionada de los negocios, disfruto aprendiendo y formándome constantemente, y desde el principio, tuve claro que quería trabajar por mi cuenta, para mi propio proyecto. Esa combinación de ganas de emprender y el deseo de generar

impacto, aportando valor a las empresas, me llevó a construir un camino profesional en el que puedo aplicar el Derecho de manera práctica y alineada con la realidad del mundo empresarial.

Creo firmemente que, para que un proyecto funcione, tienes que amar lo que haces. La pasión no solo te da dirección, también te da energía para seguir creciendo incluso cuando hay obstáculos. Pero, además, para hacer crecer algo propio, hace falta constancia, compromiso y muchísima perseverancia. No es un camino fácil, pero cuando te apasiona lo que haces, el esfuerzo se convierte en impulso. En mi caso, la pasión por esta profesión apareció poco a poco mientras estudiaba Derecho. Al principio fue pura curiosidad, pero a medida que avanzaba, descubrí que el Derecho no solo era una herramienta técnica, sino una forma concreta de ayudar, de proteger, de aportar a la sociedad. Y cuando tuve la oportunidad de dedicarme a la abogacía, lo vi claro: quería hacerlo a mi manera, con mis valores, y desde mi propio proyecto.

***“La pasión no solo te da dirección, también te da energía para seguir creciendo incluso cuando hay obstáculos”***

Poco a poco entendí que el derecho de los negocios no se trata solo de normas o contratos, sino de comprender el funcionamiento real de las empresas, acompañarlas en su crecimiento y ayudarlas a que tomen decisiones más seguras y conscientes. Las empresas son motores fundamentales de la economía y generadoras de empleo, innovación y desarrollo. Por eso, es tan importante que estén bien asesoradas, para cumplir con sus obligaciones legales y, al mismo tiempo, ser más competitivas. En consecuencia, el rol del abogado corporativo ha evolucionado: hoy no solo resolvemos problemas, sino que somos una pieza clave en los negocios para prevenirlos, anticiparlos, y por supuesto, aportar una visión jurídica, que potencie su estrategia en el mercado.

Por otra parte, me gustaría aprovechar para mencionar el papel cada vez más relevante que están adquiriendo las nuevas tecnologías en el entorno empresarial, especialmente la inteligencia artificial. Muchas empresas aún no son conscientes del valor que pueden aportar estas herramientas: no solo permiten optimizar tiempos, sino que abren la puerta a nuevas formas de escalar el negocio. Todavía existe mucha confusión, la IA no es el futuro, sino el presente empresarial. Sin embargo, como toda innovación, también plantea riesgos legales que no deben subestimarse. Pero, si se gestionan adecuadamente, no hay que tener miedo: la inteligencia artificial es una aliada para quienes saben integrarla con responsabilidad. Desde mi despacho legal en el Parque Tecnológico de Cantabria, somos plenamente conscientes

de los beneficios que puede aportar, y ya venimos trabajando con empresas para acompañarlas en el uso responsable de esta y otras tecnologías innovadoras.

Para finalizar, si tuviera que compartir un consejo desde mi experiencia hasta ahora, diría que es fundamental rodearse de personas que te inspiren a mejorar y de las que puedes aprender. Personas que representen lo que tú aspiras a construir.

En este camino, he tenido - y sigo teniendo a día de hoy - la suerte de contar con personas que me han acompañado y me acompañan en diferentes etapas, y estoy profundamente agradecida. Cada una, a su manera, me aporta apoyo, perspectiva y aprendizaje.

También considero clave mantenerse en constante formación en todas las áreas que exige un proyecto, es imprescindible. No basta con dominar y destacar en un solo ámbito del negocio, sino que es necesario tener una visión global y prestar atención a todos los aspectos que lo hacen posible.

Sin extenderme más, solo añadir, que, al empezar un proyecto propio, hay muchas dudas e incertidumbres, pero al final, siempre merece la pena. Como decía al comienzo de este texto, insisto en que, si amas lo que haces, todo esfuerzo tiene su sentido y recompensa.



# Ignacio Santiago

Cardiólogo en Valdecilla

## TESTIMONIO

### Con “corazón”

Nací en Santander hace 32 años y soy el mayor de 4 hermanos. Estudié en el Colegio Calasanz, aquí en Santander, desde los 6 hasta los 18 años. Creo que esos años son muy importantes para el desarrollo de cada uno como persona, ya que son también los que ayudan a definir qué queremos ser o estudiar más adelante. Tengo muy buenos recuerdos del colegio, del buen ambiente con mis compañeros y creo que tuvimos grandes profesores. Además, algunos de mis mejores amigos hoy en día son de mi etapa escolar.

Yo creo que la decisión definitiva de estudiar Medicina la tomé con unos 15

años. Me gustaban las Ciencias y, aunque llegué a dudar con Física o Matemáticas, finalmente me decanté por Medicina. Supongo que también influyó el hecho de ver desde pequeño en casa lo que era esta profesión, ya que mis padres son médicos. De hecho, tengo una hermana enfermera, otra hermana médica y mi hermano pequeño ha terminado Medicina este año; somos de lo más original.

**“Tengo una hermana enfermera, otra hermana médica y mi hermano pequeño ha terminado Medicina este año; somos de lo más original”**

He estudiado en la Facultad de Medicina de la Universidad de Cantabria. La carrera es larga, son 6 años que se hacen duros porque hay que estudiar mucho y dedicarle muchas horas, pero también hay muchas cosas buenas. Tuve la oportunidad de hacer varias estancias formativas de verano en otros países (Alemania, Polonia y Estados Unidos), lo que resultó muy interesante para conocer gente y ver cómo funcionan otros sistemas sanitarios. Hice grandes amigos y, lo mejor de todo, es que conocí a la que hoy es mi mujer. Me gradué en 2017 y tuve la suerte de conseguir el Premio Extraordinario Fin de Carrera.

Nuestra formación tiene de curioso que, los que hace nada eran nuestros profesores y se encargaban de transmitirnos sus conocimientos, hoy en día son compañeros y, en muchos casos, dada la tremenda especialización de la Medicina actualmente, te encuentras ayudándoles donde ellos lo necesitan.

**“Nuestra formación tiene de curioso que, los que hace nada eran nuestros profesores y se encargaban de transmitirnos sus conocimientos, hoy en día son compañeros”**

Actualmente sigo en contacto con la Facultad formando parte de la Comisión de Calidad como egresado, donde se analizan los problemas que puedan existir en las diferentes asignaturas o profesores. Mi labor es intentar dar mi punto de vista como exalumno, ya que las cosas se ven con una perspectiva diferente que la que tienen los propios alumnos o los profesores.

Para los médicos la elección del MIR es un punto crucial en nuestro futuro, ya que marca a qué nos vamos a dedicar y, en gran medida, puede condicionar dónde vamos a ejercer nuestra profesión. Es un examen largo y complejo, que supone meses de estudio intensivo y en el que se compite para lograr el mejor número posible y así la plaza deseada. Para mí la Cardiología siempre fue la asignatura que más me

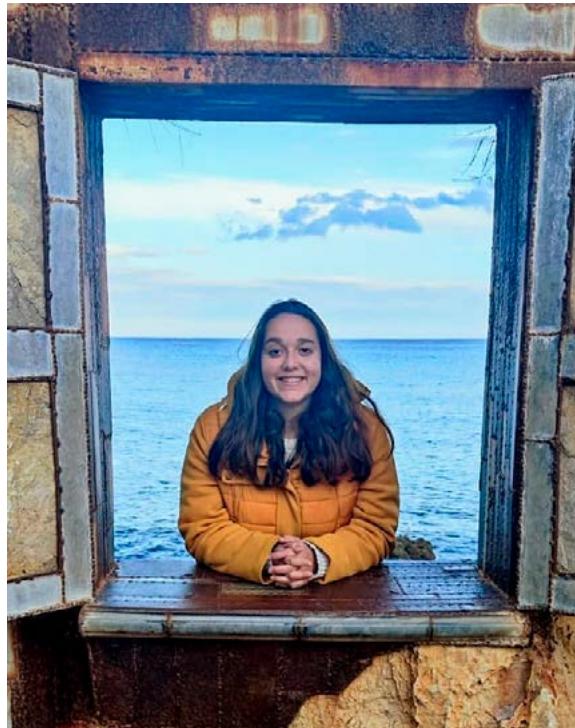
gustó y, afortunadamente, pude coger plaza en el Hospital Valdecilla, que era mi prioridad.

Mis años como MIR y los de toda mi generación estuvieron muy marcados por la pandemia del Covid. Supuso una ruptura en nuestro itinerario formativo y nos hizo enfrentarnos a una situación que paró el mundo, a la vez que colapsaba los hospitales y, sobre todo al principio, en medio de un gran desconocimiento y miedo hacia la enfermedad. A nivel personal no tuve que lamentar ninguna pérdida cercana, aunque sí nos vimos obligados a retrasar nuestra boda, que pensábamos celebrar en julio de 2020.

Acabé la residencia hace 2 años y, aunque inicialmente las opciones de trabajo aquí eran complicadas, al final tuve suerte y conseguí un contrato en Valdecilla. Actualmente dentro de Cardiología trabajo como Médico Adjunto en la Sección de Imagen Cardiaca.

Dentro de mis planes de futuro, tengo previsto empezar este año la tesis doctoral con la Universidad de Cantabria. Además, va a ser un año importante a nivel personal, ya que este verano vamos a ampliar la familia con un niño, que se va a sumar a la niña de 2 años y medio que ya tenemos.

Para concluir, creo que la Medicina es una carrera larga y que requiere mucho esfuerzo, con una gran responsabilidad, donde a veces nos enfrentamos a circunstancias muy desgraciadas, pero que también puede ser muy satisfactoria a nivel personal cuando se consigue ayudar o aliviar a los pacientes.



# María Tejero Sanz

Médico de Familia en el Servicio Cántabro de Salud

## TESTIMONIO

### Médico de las personas

En primer lugar, me gustaría agradecer a Carlos la propuesta de participar en este libro. Recuerdo el día que recibí su llamada y pensé, ¿Qué es un joven con talento? Y la verdad, a día de hoy aún no he conseguido encontrar la respuesta.

Soy María Tejero Sanz, médico de familia en Cantabria, y en ocasiones me pregunto... ¿Cómo he llegado aquí?

Nací en Logroño en 1995, crecí rodeada de mi familia y amigos. A caballo entre Logroño y, los fines de semana, Soria y

Zaragoza donde vivían mis abuelos. Recuerdo mi infancia con mucho amor a su alrededor. No sé muy bien si por esto o por otros derroteros del destino, desde siempre quise dedicarme a la Medicina, quería intentar ayudar a los demás...

Fui creciendo y este sueño cada vez estaba más cerca y requería más esfuerzo y sacrificio. Aun así siempre intentaba sacar un rato para compartir con los míos. Estoy convencida de que eso me ayudó muchísimo a seguir adelante.

A los 18 años, después de superar la selectividad entre mucha presión, largas horas de estudio y una buena dosis de burocracia, recibí mi primera carta de aceptación universitaria: Medicina en la Universidad de Lleida. No os podéis imaginar la alegría que sentí, ni la emoción de mi abuelo. Y así, el 11 de septiembre, día de la Diada, emprendí el viaje para comenzar una nueva etapa, tan bonita como la anterior.

Estos seis duros años de carrera estuve acompañada de unos compañeros que, al ser la mayoría de fuera de Lérida, acabaron siendo familia. Disfrutamos tanto las horas de biblioteca como las distintas fiestas y planes de la universidad.

El cuarto año de carrera me fui de Erasmus a Polonia; quería mejorar mi inglés y acabó siendo un año de enriquecimiento cultural y vital que le recomiendo a todo el mundo si puede.

### **“Última lección, dedicada a los enfermos”**

Los años siguieron su curso y, por fin, llegó el día de nuestra graduación. Con ella, el discurso del tutor, titulado “Última lección, dedicada a los enfermos”. Sus palabras cambiaron mi forma de entender la medicina. Mientras los libros y las clases nos enseñan a diagnosticar y tratar, él nos recordó que, muchas veces, creemos –erróneamente– que la medicina consiste solo en curar, en aplicar la última técnica o el tratamiento más avanzado. Sin embargo, la mayoría de las veces debemos conformarnos con sanar: con una sonrisa, una mirada cómplice o un “te comprendo”. Aún hoy, en los momentos de mayor estrés, intento no olvidar sus palabras.

Y llegó el temido MIR, el sitio elegido por la mayoría de mis compañeros de la UDL fue Oviedo, esa ciudad vio nuestras lágrimas y nuestras risas los domingos conociendo Asturias. Fueron unos meses muy duros con mucha presión en los que tuve la suerte de contar con el apoyo de mi familia, pero sobre todo de mis amigos...

También esa etapa pasó, y mientras esperaba las notas y valoraba distintas opciones de futuro, llegó la pandemia del COVID. A pesar de lo duro que fue todo, la recuerdo con cierto cariño: tuve la oportunidad de volver a casa de mis padres, al igual que mi hermano, y disfruté mucho de esos meses en familia, leyendo y descansando... mientras aguardaba una posible llamada para ayudar que nunca llegó.

Cuando todo se calmó, tuve que enfrentar una de las decisiones más difíciles de mi vida: elegir la especialidad y el lugar donde formarme. Siempre tuve claro que me atraían las especialidades generales y, tras darle muchas vueltas, comprendí que había empezado el camino de la medicina porque quería ser médico de las personas: conocer su entorno, sus problemas, escucharlas... y no limitarme solo a tratar enfermedades.

Y así acabe en Cantabria, un 24 de septiembre. Con la sombra del COVID acechándonos, empezamos nuestra formación en el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla muchas personas con ganas de aprender. Al principio hicimos un montón de planes juntos, pero con las oleadas de COVID que fueron viniendo, volvieron los “toque de queda” y las restricciones en el número de personas en las quedadas así que poco a poco nos fuimos separando. Sin embargo, siempre acabamos coincidiendo en las guardias.

A nuestra llegada al hospital nos encontramos un clima de estrés y agotamiento por la pandemia y aunque al principio intentamos suplir la falta de experiencia con exceso de ganas, poco a poco y conforme pasaban las guardias este entusiasmo se iba difuminando... Poca gente que no haya vivido una guardia será capaz de entender lo que significan 24 horas seguidas de trabajo, un día entero estando alerta y preparado para lo que pueda pasar... Pero no todo fue malo, a día de hoy recuerdo con cariño esas guardias y ese apoyo que nos dábamos. Por no hablar de las quedadas y fiestas...

**“¿No eres demasiado joven como para ser médico?”**

Antes de darme cuenta, estos cuatro años de emociones encontradas llegaban a su fin, y se abría paso un nuevo futuro, emocionante pero también lleno de miedos. La red de seguridad que siempre había tenido hasta ahora empezaba a difuminarse. No obstante, creo que he tenido mucha suerte y en los sitios a los que he ido, he encontrado buenos compañeros que me han apoyado cuando lo he necesitado.

Sin embargo, nada de esto tendría sentido sin ellos, sin los pacientes, que, aunque a veces te dicen “¿no eres demasiado joven como para ser médico?” otras también te preguntan, ¿cuándo te vas a ir de vacaciones? “¿qué vamos a hacer tantos días sin que nos cuides?” pero sobre todo son las miradas, los gestos, por lo que merece la pena...

Y aquí estoy a día de hoy recorriendo la tierra y siendo médico de las personas, por fin he cumplido el sueño que tenía desde pequeña...

Y como sé que sola no hubiese llegado hasta aquí, me gustaría dar las gracias a todos aquellos que me han estado apoyando y facilitando el camino hasta hacerlo posible, a mi familia, en especial mis padres y hermano, a mis amigos desde Logroño, pasando por Lérida y llegando hasta Cantabria y también a ti.

Gracias, porque sin vosotros esto no hubiese sido posible.



# Rocío Vallejo Lavilla

Abogada

## TESTIMONIO

### Pasión inesperada

Me llamo Rocío Vallejo Lavilla, tengo 29 años, soy de Santander y actualmente ejerzo, con gran entusiasmo, una profesión que me apasiona: la abogacía.

El ritmo de vida que nos marca la sociedad y la rueda de la rutina muchas veces no nos permite frenar en seco y pararnos a pensar qué cosas han pasado para que a día de hoy nos encontremos donde estamos. Esta es una oportunidad magnífica para frenar en seco y dedicarle unos minutos a reflexionar sobre la consecución de acontecimientos que me han hecho ser la persona que a día de hoy soy tanto personal como profesionalmente.

Desde muy pequeña y gracias a la educación que mis padres me han dado – a quienes estoy y estaré eternamente agradecida – he sido una niña ordenada y muy metódica. Pese a que, como todos los niños, y más tarde

adolescentes, me ha gustado disfrutar de la vida, en mi mente siempre se ha erigido como un pilar fundamental el estudio y la formación. Desde muy pequeña me ha gustado estudiar y aprender cosas nuevas, no teniendo claro el fin de mi formación, pero sí sabiendo lo importante de la misma.

Así, la primera decisión que tomé sin tener muy claro el siguiente paso fue escoger el bachiller que iba a cursar, lo que indubitablemente te marca el siguiente paso al estar muchas de las carreras supeditadas a los estudios cursados en bachiller. Por ello, y sin tener muy claro el para qué, decidí decantarme por el bachiller mixto, no cerrándome muchas puertas por lo que pudiera pasar en un futuro.

Tras esta decisión vino todo un poco rodado, pasando como un maquinista acelerado los dos años de bachiller y encontrándome en una edad muy temprana con la difícil decisión de qué carrera escoger. Así, decidí decantarme por estudiar Derecho, siendo una carrera que, en las películas y en las series parece divertida y que a nivel práctico tiene muchas salidas profesionales.

Por ello, y como he comentado antes, siendo una adolescente que quiere disfrutar de nuevas experiencias me fui a Salamanca a iniciar mi vida universitaria. Allí, me di cuenta que como en casi todo, la carrera no es como se pinta en las series y películas, sino que es una realidad mucho más cruel y difícil.

### ***“Poco a poco y tras mucho esfuerzo y constancia fui viendo la luz al final del túnel”***

El primer año no conseguía convencerme sobre por qué había escogido esa carrera y si mi decisión fue correcta, ya que no me gustaba ninguna asignatura. Pero poco a poco y tras mucho esfuerzo y constancia fui viendo la luz al final del túnel y tanto la teoría como la práctica comenzó a ser más amena, llegando a asignaturas y profesores que me hicieron adorar la profesión que hoy ejerzo con tanto entusiasmo.

De forma paralela a la lucha por aprender y conseguir acabar la carrera universitaria, mi mente se planteaba cómo y cuál iba a ser el paso siguiente, qué era lo que quería hacer con mi vida profesional una vez finalizase mi etapa como chica universitaria.

Esta decisión era más difícil que las anteriores y tampoco la tenía en absoluto claro, por ello y como he hecho en ocasiones anteriores decidí acudir a la sabiduría de mis padres, para que me aconsejasen y me dieran su punto de vista – creo que en las decisiones importantes siempre he recurrido a esta vía, aunque finalmente la decisión la he adoptado en base a mis propias conclusiones-.

Sin tener nada claro, se asomaba un pequeño interrogante en mi vida y era el si la mejor opción sería prepararme unas oposiciones, lo que aportaría sin duda una seguridad y estabilidad a mi vida profesional y en esa reflexión estaba cuando mis padres me recomendaron que antes de decantarme por esa opción, sería aconsejable probar si me gustaría ejercer la abogacía en un despacho.

Por ello, y gracias a la recomendación de un primo de mi padre que se dedica a la abogacía, acudí en el verano de tercero de carrera al despacho de abogados de Santander de Miguel Trueba Arguiñarena, donde estuve unos meses aprendiendo y descubriendo cómo era el ejercicio de la abogacía, descubriendo atónita que, pese a las dificultades y el vértigo propio de la juventud, esa profesión era apasionante.

Esta vivencia me dio el impulso que necesitaba para acabar la carrera con mayor ilusión, sabiendo que una vez terminase empezaría mi vida laboral dedicándome a una profesión que me gustaba.

Continué yendo al despacho en los meses de verano cuando me desplazaba a Santander y poco a poco fui aprendiendo de mis compañeros y descubriendo qué rama del derecho me gustaba más.

Una vez terminé la carrera me volví a Santander y viviendo en casa de mis padres continué formándome mientras acudía al despacho en el tiempo libre que tenía durante el Máster de Acceso a la Profesión de abogado que cursé en la Universidad de Cantabria. Y sin darme cuenta esa vorágine de estudios, nervios, ilusión terminó tras realizar el examen estatal de acceso a la profesión de abogado que realicé de forma telemática puesto que coincidió con el COVID.

Creo que el inicio de la vida profesional es a todas luces una situación de vértigo constante, ir a la cama pensando si será la profesión correcta, si dentro de 20 años seguiré teniendo el mismo entusiasmo por mi trabajo, si podré asumir los riesgos económicos y profesionales de esta nueva etapa...

Los inicios, como para todos, son muy complicados, una montaña rusa de sentimientos entre el pánico de la novedad y la gratificación que vas sintiendo a medida que aprendes cosas y que te das cuenta de que poco a poco tu silueta profesional se va perfilando como a ti te gusta.

A día de hoy, llevo colegiada cerca de 4 años, y gracias a esta pequeña reflexión que he hecho para redactar este texto, me he podido percatar del camino recorrido, de la experiencia adquirida y de todas las vivencias que me han permitido convertirme en la mujer que soy hoy tanto a nivel personal como profesional.

**“El desarrollar un trabajo que te llena y te enardece hace que el impulso para superar todo lo que tenga que venir se tome con más fuerza”**

Soy consciente de que el futuro puede no ser fácil y que aún me quedan un sinfín de situaciones que superar y de las que aprender, pero el desarrollar un trabajo que te llena y te enardece hace que el impulso para superar todo lo que tenga que venir se tome con más fuerza.

No quiero terminar este pequeño fragmento de mi vida sin agradecer a las personas que han estado a mi lado, el apoyo y la ayuda que me han brindado, y sin los que a día de hoy no sería la profesional que soy. Es muy gratificante el sentir que una persona, sin apenas conocerte, cree en ti y apuesta por ti, y eso sólo lo puedes llegar a tener si te rodeas de las personas adecuadas, lo que te permitirá, unido al esfuerzo y la ambición, llegar donde te propongas.



# Fátima Veiga Agüeros

Fisioterapeuta especialista en suelo pélvico

## TESTIMONIO

### Brazadas, libros y... alguna sorpresa

Soy Fátima Veiga Agüeros, y para contaros cómo llegué a convertir mi pasión en mi trabajo, tengo que remontarme a aquello que me dio la llave para hacerlo: el deporte.

Gracias al apoyo incondicional de mi familia, siempre he estado ligada al mundo deportivo, concretamente al salvamento y socorrismo. Con tan solo 9 años disputé mi primer Campeonato de España, y ahí comenzó una carrera que me llevó, a los 17, a formar parte de la selección española. Esto me permitió

obtener el reconocimiento como deportista de Alto Nivel en el Boletín Oficial del Estado (BOE), lo que me dio acceso a plazas especiales en la universidad.

Aunque de pequeña soñaba con ser dentista, el deporte me llevó por otro camino. Un club de Guadalajara me ofreció una beca con residencia, y como estaba en plena etapa competitiva a nivel nacional e internacional, decidí apostar por una carrera sanitaria que me permitiera compaginar estudios y deporte: así fue como acabé estudiando Fisioterapia en la Universidad de Alcalá de Henares (UAH).

Durante la carrera, seguí compitiendo al máximo nivel mientras estudiaba, viajando por todo el mundo. Esto hizo que tardase un año más en finalizar mis estudios, una decisión de la que no me arrepiento, ya que me abrió las puertas a realizar un semestre en Lisboa, especializándome en neurología.

**“Durante la carrera, seguí compitiendo al máximo nivel mientras estudiaba, viajando por todo el mundo”**

A mi regreso del Erasmus, tuve dos meses libres y, como no soy persona de estar quieta, solicité unas prácticas extracurriculares en un centro de investigación en salud de la mujer vinculado a la universidad. Fue allí donde, literalmente, sentí que había encontrado mi vocación. En esas mismas prácticas, solicité plaza en mi primer máster, también en la UAH, especializado en Salud de la Mujer.

Ese 2018 me gradué y, en los meses entre la carrera y el máster, viajé a Australia para disputar el que, por ahora, ha sido mi último campeonato del mundo. Aproveché el viaje para recorrer el país junto a compañeras de deporte y universidad. Curiosamente, el máster comenzó estando allí: recuerdo hacer la primera actividad desde una furgoneta en las antípodas, sin cobertura... un caos total.

En febrero de 2019 regresé a mi ciudad natal tras casi seis años, comencé el máster y me enfrenté a la realidad laboral. Recuerdo el día que, después de una entrevista, llegué a casa y dije: “Papá, mamá, me voy a dar de alta como autónoma.” A pesar de que ambos son funcionarios, me apoyaron sin dudarlo, como siempre.

Así, el 1 de abril de 2019, empecé a trabajar en el centro de otra persona mientras cursaba el máster y me adentraba en el mundo de la salud de la mujer. Desde entonces, no he dejado de formarme, participando en numerosos cursos y formaciones especializadas que han complementado mis estudios de máster. Estos años han sido una

combinación constante de aprendizaje, práctica clínica y crecimiento personal y profesional.

## **“Papá, mamá, me voy a dar de alta como autónoma”**

Comencé sin pacientes, y el primer verano tuve que compaginarlo dando clases de natación a niños en el complejo municipal para poder pagar la cuota de autónomos. A finales de ese año, viendo que no tenía margen de crecimiento en el centro en el que estaba, alquilé una sala en una academia de baile para empezar a tener mis propios pacientes. Poco después llegó la pandemia, y todo lo avanzado tuvo que comenzar de nuevo.

Durante el confinamiento, el trabajo se paralizó por completo, pero aproveché el tiempo para adentrarme en el mundo de las redes sociales y la divulgación profesional. Aunque al principio me daba mucha vergüenza, fue una de las mejores decisiones. Hoy mi perfil de Instagram, @fatimaveigafisioterapia, es una herramienta de información sobre salud de la mujer y suelo pélvico con la que conecto cada día con cientos de personas.

Tras la pandemia, me volqué en llenar mi agenda, trabajando hasta en cinco sitios distintos. La oportunidad clave llegó en enero de 2021, cuando una gran fisioterapeuta de suelo pélvico, Alejandra, confió en mí para delegar su agenda. Un mes después firmé un contrato de colaboración con la Asociación Contra el Cáncer de Cantabria, y por fin pude dedicarme en exclusiva al suelo pélvico, con mis propios pacientes y mi forma de trabajar.

En octubre de 2023, di un nuevo paso: junto a un conocido, decidí abrir mi propio centro. Gracias al crecimiento, pude incorporar a Ángela, entrenadora especializada en embarazo y posparto, y más tarde a Ana, también fisioterapeuta de suelo pélvico, con quien comparto la agenda.

En 2024, decidí seguir formándome y realicé mi segundo máster, también en la Universidad de Alcalá de Henares, esta vez en Salud Pélvica. Fue la forma de complementar mi primer máster y ampliar mi mirada hacia el abordaje del suelo pélvico en otras poblaciones: pacientes oncológicos, hombres, infancia, personas trans y personas con daño neurológico. Una experiencia que me ha permitido seguir creciendo como profesional y ofrecer una atención mucho más completa y diversa.

A lo largo de todo este camino nunca me he desligado del deporte, aunque mi rendimiento ha bajado. Aun así, me enorgullece decir que en 2025 he vuelto a competir a nivel nacional y estoy disfrutando como hacía años no lo hacía.

Puedo decir con total certeza que trabajo en lo que me apasiona. No tengo dudas de que esto es lo mío, lo que se me da bien, lo que me hace feliz... y creo que mis pacientes pueden corroborarlo.

***“No tengo dudas de que esto es lo mío, lo que se me da bien, lo que me hace feliz... y creo que mis pacientes pueden corroborarlo”***

Actualmente, tengo entre manos otro gran proyecto... pero es un secreto que os contaré más adelante.



# Martín Vuelta

Diseñador de interiores y escaparatista

## TESTIMONIO

### La magia de la creatividad

Me llamo Martín Vuelta, tengo 25 años y soy corraliego. Desde muy pequeño, supe que mi vida estaría ligada al arte y a la creatividad. Hoy trabajo como diseñador de interiores y escaparatista, aunque también soy un apasionado del mundo de los eventos y de los viajes, dos pasiones que me inspiran y que siempre me regalan nuevas ideas.

Desde pequeño, he estado vinculado al arte. Mi padre, que es escultor, me enseñó a mirar con calma y a descubrir la belleza en los detalles. Con solo 12 años empecé a participar en concursos de dibujo y carteles, y recuerdo

con mucho cariño la ilusión que me hizo ganar en varias ocasiones el concurso de San Juan de Los Corrales de Buelna. Aquellas experiencias me marcaron profundamente y me llevaron a estudiar el bachillerato artístico.

Más tarde, continué mi formación en la Escuela Arte10 de Madrid, donde estudié Diseño de Arquitecturas Efímeras y Proyectos de Obras de Decoración. Allí descubrí que diseñar era, para mí, mucho más que un oficio. Desde entonces, he volcado mi creatividad en transformar espacios con personalidad, emoción y detalle.

Si hay una época del año que me inspira de verdad, esa es la Navidad. Siempre ha sido mi favorita, porque está llena de luz, de calidez y de magia. Esa pasión me ha llevado a participar en diferentes concursos de escaparates, que he tenido la suerte de ganar, y desde 2020 tengo el honor de decorar el árbol navideño del Hotel Real de Santander. También he intervenido en más de 50 espacios comerciales durante estas fechas, y cada proyecto me sigue ilusionando como el primero.

Hoy me dedico tanto al diseño de interiores como a la organización de eventos. Tengo una gran capacidad visual, sentido estético y creatividad. En el interiorismo busco que cada vivienda sea única, que refleje la personalidad y las necesidades de quienes la habitan. No quiero diseñar casas bonitas sin más, quiero crear hogares que emocionen, que funcionen y que hagan sentir a las personas que realmente están en su hogar.

**“Para mí, no hay mayor satisfacción que ver cómo una vivienda cobra vida y se convierte en el refugio ideal para quienes la habitan”**

Cada proyecto es un nuevo reto y una nueva oportunidad para conectar con quienes confían en mí, entender su visión y convertirla en un espacio que inspire, emocione y funcione. Trabajo con dedicación, cuidando cada detalle y apostando por un diseño que equilibra estética, funcionalidad y confort. Para mí, no hay mayor satisfacción que ver cómo una vivienda cobra vida y se convierte en el refugio ideal para quienes la habitan.

En los eventos encuentro un terreno perfecto para explorar otra faceta creativa: imaginar, coordinar y dar forma a experiencias memorables.

Quienes me conocen suelen decir que soy trabajador, creativo y con talento. Yo me reconozco, sobre todo, como alguien que ama lo que hace y que disfruta del proceso, desde la primera idea hasta el último detalle.

Y si algo tengo claro es que quiero seguir dedicándome a esto siempre. El diseño es mi motor, mi pasión y mi manera de conectar con las personas. Sé que aún me queda mucho camino por recorrer, pero también sé que pondré todo mi esfuerzo, mi ilusión y mi energía en seguir creciendo y en dejar huella en cada proyecto que lleve a cabo.

Podéis seguir mi trabajo y mis proyectos en [@vueliz\\_design](https://www.instagram.com/vueliz_design) y en [@MVUELTA17](https://www.instagram.com/mvuelta17)



# Universidad de Cantabria

Oficina de Relaciones Internacionales

## La movilidad académica, una experiencia transformadora

**“La experiencia  
nos indica  
que las  
incertidumbres  
iniciales se  
despejan poco  
después de  
la llegada a  
destino”**

“Travel is fatal to prejudice, bigotry, and narrow-mindedness, and many of our people need it sorely on these accounts. Broad, wholesome, charitable views of men and things cannot be acquired by vegetating in one little corner of the earth all one's lifetime.”  
(Mark Twain)

Mark Twain escribió en una de sus famosas citas que viajar es perjudicial para conservar los prejuicios, el fanatismo y la intolerancia. Para él, era imprescindible abandonar, al menos por un tiempo, el entorno local con objeto de construir una mentalidad flexible y equilibrada, es decir, para forjar una

personalidad formada, con criterio propio y comprometida con el mundo que le rodea.

Los programas de movilidad, especialmente el programa europeo estrella “Erasmus” desde su creación en 1987 por la Comisión Europea, proporcionan a los estudiantes universitarios la posibilidad de viajar, pero no como simples turistas que se quedan en la superficialidad de la cultura y el país que visitan, sino como ciudadanos que se integran durante un tiempo en la sociedad y el sistema universitario que los acoge como estudiantes de intercambio. Además, estos programas ofrecen la garantía de que los estudios cursados en las universidades anfitrionas, previo acuerdo entre el profesorado responsable en ambas instituciones, son reconocidos académicamente para completar la titulación de origen del estudiante. Este reconocimiento, que nadie pone en duda en la actualidad, fue una auténtica revolución en el inicio del programa Erasmus.

### **“Los compañeros locales también se benefician del valor añadido de la movilidad”**

En los casi cuarenta años que han pasado desde entonces, los estudiantes universitarios españoles tienen la posibilidad de participar en los diferentes programas de movilidad que gestiona y administra cada universidad a través de las convocatorias de plazas de intercambio académico que se publican anualmente. Programas como Erasmus, SICUE (con universidades españolas) o los programas propios de cada universidad, ofrecen numerosas oportunidades de cursar un periodo de un cuatrimestre o un curso completo de una titulación oficial de Grado o Máster en otra universidad diferente de aquella en la que los estudiantes están matriculados. Estas universidades están situadas en diversos lugares del mundo, capitales y grandes ciudades unas, localidades más pequeñas y pintorescas otras, puntos en el mapa que las experiencias de movilidad contribuyen a ponerlos rostro y dotarlos de vida. Las plazas que se ofertan para estudiar en ellas son el fruto de una intrincada red de contactos y relaciones que se materializan en convenios interinstitucionales suscritos entre universidades, en base a las relaciones entre profesores e investigadores, la similitud académica de sus diferentes planes de estudio y a un compromiso de reciprocidad en el número de estudiantes enviados y recibidos. Los destinos generalmente están adscritos a disciplinas específicas de los diferentes grados y másteres y a las facultades que los imparten, y se adjudican en función de criterios académicos y lingüísticos (media de los expedientes académicos y conocimientos del idioma de docencia de las universidades de destino) y la adecuación del perfil de los candidatos que las solicitan. A partir de las concesiones formales de las plazas, se inicia un periplo, primero administrativo y

posteriormente vital, que atraviesa las fases del proceso de movilidad, a lo largo del cual, los estudiantes son guiados y acompañados por su universidad de origen, siempre en comunicación directa con la universidad en la que van a realizar sus estudios. Se convierten así en estudiantes simultáneamente matriculados en dos universidades que tienen que diseñar un plan de estudios factible, con la carga académica adecuada, en colaboración con sus profesores coordinadores y que tienen que organizar todos los aspectos logísticos de su estancia como, por ejemplo, los desplazamientos o el alojamiento.



En esta fase de preparación del intercambio, los estudiantes están llenos de las inseguridades, temores y dudas asociados al inicio de cualquier viaje. Todo lo que les espera es desconocido, pero también ilusionante. La información que se les proporciona a través de las oficinas que gestionan los programas y las experiencias de sus propios pares, es decir de estudiantes que ya han regresado de sus períodos de movilidad, contribuyen a mitigar este miedo y ayudan a que su integración en la ciudad y la universidad anfitriona sea una vivencia más completa y enriquecedora. La experiencia nos indica que las incertidumbres iniciales se despejan poco después de la llegada a destino. Cuando los estudiantes consiguen solucionar los aspectos organizativos y completan su instalación, comienza la fase de aprovechamiento y disfrute de todo lo que tiene que ofrecer cualquiera de las universidades que conforman el mapa de relaciones que establece, cuida y mantiene cada institución. El fin de la experiencia, al término de cuatrimestre o del curso académico, supone otro punto de inflexión en el proceso ya que exige superar el sentimiento de pérdida y readaptarse a la vida cotidiana, abandonada durante la estancia de movilidad.

Cuando se ejerce el papel de universidad anfitriona, el objetivo es facilitar la inserción en la comunidad universitaria propia de los estudiantes extranjeros que se reciben para contribuir a la internacionalización del campus universitario. Es un hecho que, aunque el número de estudiantes que participan en movilidad continúa incrementándose cada curso académico, siempre será mucho mayor el número de estudiantes que no se mueven de su universidad de origen. A través del estudiantado recibido, sus compañeros locales también se benefician del valor añadido de la movilidad y del aprendizaje y la adquisición de competencias que resultan de compartir sus aulas y sus actividades de ocio con estudiantes procedentes de una gran diversidad de países.

***“La experiencia de movilidad los convierte en ciudadanos capaces de profundizar en su conciencia local y de desarrollar su responsabilidad individual y su capacidad para actuar y desenvolverse en un mundo globalizado”***

Sin duda, la fuente más significativa para conocer en profundidad los resultados y el impacto que los programas y estancias de movilidad tienen en sus participantes son sus propios testimonios. Estos testimonios revelan que, en el ámbito personal, el periodo de intercambio proporciona a los estudiantes un conocimiento más profundo de sí mismos y de sus fortalezas y debilidades, mejorando su capacidad de respuesta y de resolución para enfrentarse a situaciones y retos nuevos. Incrementan la confianza en sí mismos y en sus habilidades y les ayuda a avanzar en su proceso de madurez y a mejorar su autonomía personal y su pensamiento crítico. En el ámbito social, aprenden a reconocer el valor de sociedades lejanas a la suya propia, lo que les hace más tolerantes y contribuye a que desarrolleen un entendimiento más profundo de la diversidad. Se encuentran e interactúan con nuevas amistades de todas las partes del mundo a través de las cuales tienen la oportunidad de conocer otros modos de vida, además del que se desarrolla en el país que los acoge, y de mejorar sus capacidades de comunicarse en otras lenguas y con otros códigos sociales. En el ámbito académico, los estudiantes conocen y viven en profundidad otro sistema educativo y tienen la posibilidad de realizar su aprendizaje en un entorno internacional, además de desarrollar herramientas y adquirir competencias que aportan un valor añadido para su inserción futura en el mundo laboral cada vez más internacionalizado, cambiante y competitivo.

Cuando la aventura termina, los testimonios de los estudiantes reconocen que, como resultado de la estancia temporal en un país distinto del suyo, han adquirido competencias académica, sociales

e interculturales que también les han ayudado a enfrentarse a su realidad local con una mirada nueva. Este enfoque les permite valorar su propia realidad desde otra perspectiva y redescubrir un sentimiento de pertenencia que no es incompatible, sino que refuerza, la apreciación y la comprensión de otras culturas. La experiencia de movilidad los convierte en ciudadanos capaces de profundizar en su conciencia local y de desarrollar su responsabilidad individual y su capacidad para actuar y desenvolverse en un mundo globalizado. Estos testimonios refrendan que las experiencias de movilidad académica constituyen sin duda una de las etapas más felices y que recuerdan con más cariño y alegría de toda su vida adulta y que son fundamentales para forjar ciudadanos con valores europeos que contribuyan a la creación de sociedades más justas, diversas y solidarias.



# UNEATLANTICO

Oficina de Relaciones Internacionales

## UNEATLANTICO, un semillero de talento global con raíces en Cantabria

*“En el campus los estudiantes representan a más de cuarenta nacionalidades, creando un encuentro diario de distintas culturas, idiomas y perspectivas que redefine la experiencia universitaria tradicional”*

La Universidad Europea del Atlántico (UNEATLANTICO), ha trascendido su rol como un espacio de educación superior de calidad para convertirse en un auténtico punto de encuentro global. Su apuesta decidida por la internacionalización ha transformado el campus en un ecosistema donde conviven y aprenden jóvenes procedentes de diversas culturas y orígenes. Este enfoque no solo enriquece la experiencia académica y personal de sus estudiantes, sino que posiciona a UNEATLANTICO y a la propia Cantabria como un foco de talento joven internacional, impulsando la diversidad, la innovación y la proyección exterior de la región.

La esencia y espíritu internacional de UNEATLANTICO se manifiesta de forma



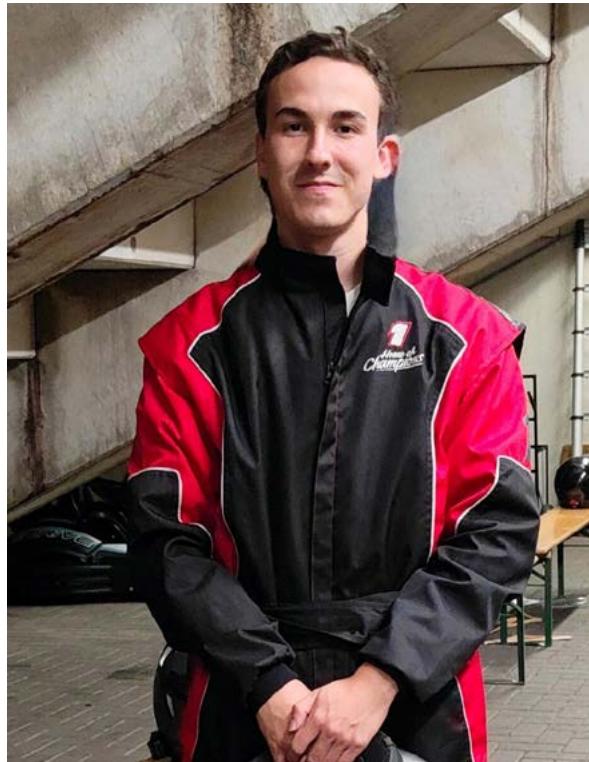
contundente por la heterogeneidad de su alumnado. En el campus los estudiantes representan a más de cuarenta nacionalidades, creando un encuentro diario de distintas culturas, idiomas y perspectivas que redefine la experiencia universitaria tradicional. Con estudiantes de toda América, África, Asia y Europa, la notable diversidad es el resultado de la gran labor realizada por la Oficina de Relaciones Internacionales (ORI), que trabaja incansablemente para apoyar a estudiantes de todos los continentes y facilitar su llegada e integración en la comunidad universitaria y en Cantabria. A través de la ORI, la universidad simplifica en la medida de lo posible los procesos para estudiantes con sistemas educativos homologables o provenientes de países con convenios, al mismo tiempo que brinda orientación.

### **Programas de apoyo e integración en un espacio para el desarrollo del talento**

Por su parte, la participación activa en programas de movilidad internacional, como el reconocido programa Erasmus+, es otro pilar fundamental de la vida de los universitarios de UNEATLANTICO. La universidad no solo recibe anualmente a estudiantes de numerosas universidades europeas socias, lo que amplifica la diversidad presente en el campus, sino que también ofrece a su propio alumnado la invaluable oportunidad de realizar estancias académicas en el extranjero. Desde un semestre en la vecina Francia; un año estudiando en un campus en Turquía o una experiencia en Polonia, Alemania o Italia, estas oportunidades de movilidad bidireccional fomentan el intercambio cultural, fortalecen las competencias lingüísticas de los estudiantes y los preparan para desenvolverse con éxito en un mercado laboral globalizado. Las convocatorias

para movilidades de estudio son un elemento recurrente y esperado por la comunidad universitaria, evidenciando el compromiso de UNEATLANTICO con la proyección internacional de su comunidad.

En este sentido, la integración y el bienestar de todos los estudiantes son prioridades para UNEATLANTICO. Consciente de que la adaptación a un nuevo entorno cultural y académico puede presentar desafíos, la universidad ofrece una serie de servicios de apoyo. Por ejemplo, los cursos de español como lengua extranjera, impartidos en distintos niveles, son esenciales para aquellos estudiantes no hispanohablantes que desean sumergirse plenamente en la vida universitaria y en la sociedad cántabra. Estos cursos facilitan la comunicación en el aula y en el día a día, promoviendo una integración más rápida y efectiva a alumnos normalmente provenientes de países de África o Asia.



# José Luis Barrio

Físico. Bruselas. Toyota Europa

## TESTIMONIO

**“Si tienes dudas,  
piensa, pero no dejes  
de andar”**

Cuando me contactaron para escribir un resumen de mi breve trayectoria profesional, me sentí muy honrado y, tratando de no pecar de osado, sí que hay algunos mensajes e ideas que me gustaría transmitir. Creo que pueden aportar valor, especialmente para aquellos jóvenes profesionales que quizás se sienten un poco perdidos o abrumados, bien en su etapa estudiantil o al inicio de la aventura que es el mundo laboral.

Mi historia comienza en Guadalajara en el año 1999. Debido a una condición médica única que amenazaba mi vida y tras muchos años de lucha en solitario, mis padres deciden apostar por una oportunidad de mejora mudándose a Santander con la esperanza de que las condiciones climáticas favorables sumadas a un nuevo tratamiento experimental pudiesen mejorar mi condición y permitirnos llevar una vida alejados de los hospitales.

Afortunadamente, con el paso de los años, su lucha y esfuerzo dan sus frutos y mi condición mejora, permitiéndonos llevar una vida mucho más estable, felices y muy unidos. Durante todo este periodo completo mis estudios y me gradúo en la Universidad de Cantabria en el grado de Física con mención en la rama de física aplicada. Al finalizar el grado, y viendo que las salidas laborales que me esperaban siguiendo el camino de la física no eran lo que me esperaba, decido dar un giro y matricularme en un máster de ingeniería orientado en la energía en la Universidad de Valladolid.

Mi etapa en la Universidad de Valladolid concluye y, a partir del programa de prácticas de mi máster, logro una plaza para realizar un periodo de prácticas en el sector automovilístico en el centro de investigación de Renault situado en Valladolid. Durante este periodo, debido a una falta de tareas y responsabilidades, decido poco a poco preguntar y empezar a participar en un proyecto de otra división orientado al desarrollo de un vehículo autónomo para mejorar la logística de las plantas de producción. Sin querer darme cuenta, pasé a dedicar prácticamente la totalidad de mis horas a este nuevo proyecto en un entorno rodeado de ingenieros de telecomunicaciones en el que, sin ninguna duda, yo era el que menos sabía de todos.

**“Nadie tiene un puesto de trabajo personalizado esperándole al acabar la universidad porque, como seres humanos, tenemos la capacidad de aprender continuamente y adaptarnos a las dificultades”**

Al finalizar mi periodo de prácticas, recibo la oferta de un contrato permanente en Renault en el departamento del que formaba parte inicialmente para un puesto nuevo que requería unas competencias completamente distintas a todo lo que había visto hasta ahora. Después de un mes, y viendo que los fantasmas del pasado de la falta de tareas y responsabilidades volvían a acecharme, llegó la llamada que lo cambiaría todo. Una consultora europea me contacta porque creen que mi perfil podría encajar con un proyecto que Toyota necesita cubrir relacionado con el desarrollo de vehículos autónomos en Bruselas. Tras varias entrevistas, recibo la oferta de ir a Bruselas a través de

esta consultora, respaldado por un programa de un ministerio francés para llevar a jóvenes europeos durante dos años a países francoparlantes para formarse y desarrollar su actividad profesional. Así es como, apenas un mes después de firmar mi contrato permanente en Renault, decidí dejar todo atrás y lanzarme a la aventura europea para pasar inicialmente dos años trabajando en la sede en Europa de Toyota ubicada en Bruselas.

Con la llegada a Bruselas, la aventura empieza de la peor forma posible. La empresa consultora con la que firmé me informa que estimaron mal la disponibilidad del proyecto que se me iba a asignar inicialmente en Toyota y que encontrarían otro proyecto al que asignarme. Tras dos semanas, realicé una entrevista con un equipo de otra división en Toyota. La entrevista es un éxito y logro mi plaza en un proyecto orientado a la investigación avanzada del tren de potencia de vehículos eléctricos a partir del análisis de competidores.

Después de este pequeño traspie, llego a un entorno donde la única comunicación posible es en inglés, desarrollando una actividad en la que soy un novato, sin ninguna formación ni apoyo inicial y con un manager japonés con un tiempo muy limitado para darme soporte. Los primeros meses son muy duros, aunque, por suerte, como siempre, sigo contando con el apoyo de mis padres, mi hermana y mis mejores amigos que me visitaron e hicieron compañía durante mis primeros días en la capital europea y me siguieron apoyando en la distancia como siempre han hecho. Durante todos estos meses consigo olvidar las dudas iniciales y darme cuenta de que me estaba formando realmente como profesional, estaba aprendiendo multitud de conocimientos nuevos, conociendo gente de culturas con las que nunca había interaccionado antes, participando en conferencias internacionales y aprovechando mi nueva ubicación para explorar el mundo visitando nuevos lugares en Bélgica, Francia, Holanda, Austria... Casi dos años después, gracias a las recomendaciones dentro de la empresa de mis compañeros y managers en Toyota, estoy escribiendo este texto a dos semanas de comenzar una nueva etapa como ingeniero con un contrato permanente en mi división actual, pero en un proyecto nuevo con nuevas responsabilidades y oportunidades para seguir creciendo como profesional y persona.

El mensaje que quiero transmitir con este texto es que esto es un resumen de lo que es la vida. Si estás leyendo esto y eres una persona inquieta, esa curiosidad te va a llevar por caminos que ni te imaginas y que quizás inicialmente te generen dudas, pero que con mucho trabajo y esfuerzo siempre vas a poder recorrer. Nadie tiene un puesto de trabajo personalizado esperándole al acabar la

universidad porque, como seres humanos, tenemos la capacidad de aprender continuamente y adaptarnos a las dificultades. Muchas veces no es sencillo, y es aquí donde entra la resiliencia, una de las mayores virtudes que, por desgracia, se está perdiendo en los últimos años. En un país y un mundo donde siempre se busca el camino fácil, los puestos a dedo por vínculos familiares y amistades, las redes sociales inundadas de vendehúmos e “influencers” con mensajes que te muestran una vida perfecta que no existe y que siguen pudriendo una sociedad que está cada vez más deprimida y sin fuerzas es donde nosotros tenemos que dar un golpe en la mesa y demostrar el valor y la fuerza de las nuevas generaciones.

***“Si crees que en tu país no tienes una oportunidad de desarrollo o no estás valorado como te mereces, entonces abre la puerta y sal a explorar porque el mundo es mucho más grande de lo que nos imaginamos”***

Si tienes dudas, piensa, pero no dejes de andar, si no te gusta tu trabajo o sientes que estas estancado, fórmate y trata de buscar una salida, pero nunca te pares, y si crees que en tu país no tienes una oportunidad de desarrollo o no estás valorado como te mereces, entonces abre la puerta y sal a explorar porque el mundo es mucho más grande de lo que nos imaginamos. El camino de cada persona es distinto y único, por ello no quiero decir que mi trayectoria sea la ideal, pero sí que es una de la que puedo estar orgulloso y eso es lo que debe hacer cada persona, ser capaz de navegar a través del miedo y las dudas con mucho trabajo en el proceso y al mirar atrás poder hacerlo con una sonrisa, sabiendo que no se ha rendido, que sigue estando tan unido como siempre con sus seres queridos y que no se ha dejado manejar por los hilos de la mentalidad de una sociedad en la que la tristeza, la envidia y la frustración causadas por problemas reales e imaginarios reinan por encima de la cultura del esfuerzo y el trabajo.



# Inés Celis Cossio

Matrona en Noruega

## TESTIMONIO

**“Cuanto más aprendes, más te das cuenta de lo poco que sabes”**

Acompañar a las mujeres en los momentos más trascendentales de su vida es un gran privilegio y un aprendizaje día a día.

Quizás os preguntéis a qué me dedico, porque, aunque sea una de las profesiones más antiguas del mundo, es una gran desconocida en muchos aspectos. Soy matrona, sí comadrona. Muchas personas tienen la imagen en la cabeza de la comadrona rural, la que atendía los partos en casa. Y sí, además de en los hospitales, la matrona puede seguir atendiendo los partos en casa aplicando los mejores cuidados desde la más actualizada evidencia científica.

Una profesión que requiere actualización continua, deconstrucción, autocritica, asertividad y calma. Además, estamos presentes en todas las fases de la vida reproductiva de la mujer: la adolescencia, el embarazo, parto, posparto, lactancia, climaterio, etc. Gracias a esta profesión he conocido a mujeres brillantes, poderosas y realmente inspiradoras.

## ***“Gracias a esta profesión he conocido a mujeres brillantes, poderosas y realmente inspiradoras”***

Para aportar mi testimonio a este libro, me gustaría contar el camino que tenemos para especializarnos. Ser matrona requiere una formación de grado universitario en enfermería de 4 años de duración. Despues de ello, debes realizar una prueba de acceso llamada EIR (Enfermera Interno Residente) para poder acceder a tu plaza como especialista. El examen EIR es una oposición a nivel nacional con la que consigues una plaza para formarte como enfermera especialista durante dos años (no es una plaza fija). Las especialidades que hay actualmente de enfermería son: familiar y comunitaria, salud mental, matrona, pediatría, trabajo y geriatría. El temario no está definido, es decir no hay temario, aunque hay academias que han construido su propio temario en torno a exámenes de otros años. Cada año el número de opositores y plazas varía, pero más o menos 1 de cada 4,5 consigue una plaza de enfermera especialista. En el caso de la especialidad de matrona suelen ser en torno a 450 plazas y es la especialidad más demandada.

Las enfermeras que decidimos especializarnos lo hacemos para aportar los mejores cuidados a las personas y para garantizar una asistencia de calidad. Sin embargo, cuando acabas tu periodo formativo, no hay garantía de que trabajes en tu área de especialización. La enfermería necesita que sus especialidades sean reconocidas, valoradas, potenciadas, que haya plazas de trabajo específicas para los especialistas y que haya más especialidades.

### **Mi camino hacia la enfermería y a especializarme como matrona.**

Yo entré a la facultad de enfermería un poco por casualidad, quería estudiar otra carrera, pero no tuve nota suficiente. Para mí, la enfermería era una gran desconocida. Cuando empecé la carrera tuve la gran suerte de conocer a grandes amigas y compañeras de vida, pero además todos mis esquemas se rompieron. La enfermera se puede especializar, se puede doctorar, puede dedicarse a la investigación, a la docencia, a la gestión y al cuidado de las personas. Se abría un mundo nuevo, con un aprendizaje inmenso en ciencia y en valores.

En la carrera, cuando hice prácticas de un día en el paritorio, fui consciente de que quería ser matrona. Sabía que para serlo requería un gran esfuerzo y yo tampoco era la más brillante de mi clase, pero tenía mi objetivo claro.

**“La enfermería necesita que sus especialidades sean reconocidas, valoradas, potenciadas, que haya plazas de trabajo específicas para los especialistas y que haya más especialidades”**

Acceder a la especialidad vía EIR parecía complicadísimo, así que opté por un plan B, especializarme como matrona en Inglaterra. En Inglaterra el acceso a la especialidad de matrona es diferente. Hay dos vías para convertirte en matrona: la primera es estudiando exclusivamente la carrera universitaria de matrona (que son cuatro años) y la segunda, si ya has estudiado enfermería y tienes una experiencia de un año trabajando, puedes optar directamente a las universidades y cursar el grado de matrona durante dos años. Entonces yo, opté a través de internet a ofertas de trabajo como enfermera, y me seleccionaron para trabajar en un hospital de Londres, mi sueño. Pero ¿qué pasa? que llega la pandemia del COVID y no quise mudarme a un país nuevo, yo sola y con la gran incertidumbre que vivimos en esos tiempos, sin saber cuándo podría ver de nuevo a mi familia, pareja y amigas.

Como me falló el plan B, volví al plan A: decidí apuntarme a una academia para preparar el EIR. La preparación duró un año, en el cual estudiaba y trabajaba como enfermera en el hospital durante una pandemia mundial. El esfuerzo que hice para conseguir mi plaza fue enorme. Sinceramente, el EIR es un examen que, aunque estudes muchísimo, necesitas una pizca de suerte. Cada día me marcaba objetivos de qué estudiar y que fueran asequibles con el tiempo del que disponía debido al trabajo. La planificación del día a día me ayudó a ser muy constante. Y por supuesto, el apoyo de mi pareja, familia y amigas. Fue en ocasiones complicado decir que no a eventos sociales cuando se acabó el confinamiento, pero hoy recuerdo esa época con mucho orgullo y satisfacción. El día antes del examen no estudié ni leí nada, me fui con mis padres a la montaña, a la zona de la que proviene mi familia. La naturaleza me ayudó a acudir al examen tranquila y en armonía. Ese día conseguí dar lo mejor de mí y plasmar todo el trabajo dedicado en el último año. Conseguí mi plaza como matrona.

### Matrona en Cantabria

Comencé la formación como matrona en Julio de 2021 en Cantabria, junto a otras cuatro compañeras. Aunque, para que veáis, los comienzos no siempre son fáciles, en mi primera guardia en el

paritorio hubo once partos, de los días en que hubo más partos. Al primer parto que entré me caí al suelo mareada, y así, el segundo y el tercero. A partir del cuarto todo fue mejorando, y sobre todo me ayudó el cariño con el que me trajeron mis compañeras.

**“Tienes ganas de comerte el mundo; cada clase, cada turno en el paritorio y cada experiencia acompañando a las mujeres en el centro de salud me pareció súper valioso”**

La residencia es una época intensa de trabajo y estudio que recuerdo con mucha devoción y aprendizaje. Tienes ganas de comerte el mundo; cada clase, cada turno en el paritorio y cada experiencia acompañando a las mujeres en el centro de salud me pareció súper valioso. Conocí a matronas brillantes, con muchísimas ganas de enseñar, pero también con muchísimas ganas de formarse y actualizarse. Cuanto más aprendes, más te das cuenta de lo poco que sabes. Pero, sobre todo, tuve el privilegio de acompañar a familias en un momento inolvidable como es el nacimiento de su hijo. A cualquier mujer que preguntas, se acuerda del día de su parto. Acompañarla en ese momento, empoderándola, haciendo que se sienta segura y, teniendo la misión de que para ella sea la mejor experiencia posible, es mi prioridad como matrona.

Acabé la residencia en Julio de 2023, con una mochila llena de conocimientos, pero con muchas ganas de seguir formándome y seguir mejorando como profesional.

Desgraciadamente, las condiciones laborales de las enfermeras y, aún más, de las enfermeras especialistas, no son buenas en nuestro país. Los contratos, después de siete años de formación y trabajo son muy inestables. Con esto me refiero a que tenemos contratos de una semana, un mes e incluso días sueltos. Debido a ello, no puedes saber con anticipación cuándo vas a trabajar, si vas a poder realizar algún curso, organizar tus vacaciones y bueno, tu vida en general. Y además otro gran hándicap es la atención que ofrecemos a las mujeres. Si cada semana estoy en un centro de salud diferente ¿dónde queda la continuidad de los cuidados y la relación de confianza entre el profesional y la persona? Además de que no puedo aplicar intervenciones individualizadas porque apenas conozco a las mujeres que atiendo. Y también, el trabajo en equipo con otros profesionales se ve comprometido por la misma razón.

Por esto, por ser una persona con muchas inquietudes y el amor a la montaña y naturaleza decidí mudarme a otro país.

## Matrona en noruega

En enero de 2024 mi pareja, que también es enfermero, y yo nos mudamos a Noruega. Ya llevábamos un año aprendiendo noruego, puesto que es un requisito para trabajar aquí. Una agencia conocida en España te facilita hacer el curso de noruego y encontrar trabajo. Aprender noruego también fue un reto importante, puesto que quizás se asemeja un poco al inglés, pero es un idioma nuevo que nunca habíamos escuchado antes.

¿Por qué Noruega? Principalmente por la naturaleza que nos ofrece. Actualmente vivimos en un pequeño pueblo que está en un fiordo y por encima del Círculo Polar Ártico. Los paisajes y las posibilidades de vivir la naturaleza son impresionantes. En verano disfrutando de las 24h de luz, viendo atardeceres eternos, subiendo montañas y bañandonos en lagos y en el cristalino mar. Por otro lado, en invierno, aunque las horas de oscuridad y la meteorología a veces es complicada, podemos disfrutar de las auroras boreales, de hacer esquí de travesía y también disfrutar de la calma. La vida en Noruega es totalmente diferente, con una cultura distinta. Aquí realmente he interiorizado muy bien que después de la tormenta siempre llega la calma y a desarrollar mucho la paciencia.

Para que os hagáis una idea, en todo Noruega hay 5,5 millones de habitantes (Andalucía tiene 8,4 millones) y la mayor parte de la población vive en el sur. Por ello y por las condiciones geográficas, la población está muy dispersa. Nosotros vivimos en una “kommune” (equitativo a un municipio) de 6000 habitantes, es un sitio pequeño, pero donde nos han acogido como uno más y nos sentimos como en casa. Aquí tenemos un trabajo fijo y una estabilidad económica imposible de conseguir en España.

Actualmente trabajo como matrona en un centro de salud liderado por enfermería. En nuestro equipo de trabajo hay enfermeras comunitarias, enfermeras escolares, trabajadora social, servicios de enfermería para refugiados y solicitantes de asilo, psicóloga y consejero de salud mental.

En el equipo somos dos matronas, responsables del seguimiento del embarazo normal, visita domiciliaria en el postparto, asesoramiento en la lactancia y cuidados del recién nacido, asesoramiento en métodos anticonceptivos y sexualidad saludable, prevención y detección de infecciones de transmisión sexual, valoración del suelo pélvico, entre otras labores relacionadas con la salud sexual y reproductiva de la mujer.

Además de ello, el hospital más cercano está a más de una hora y media por carretera desde el centro de salud. Por ello también

estamos de guardia 24 horas. Esto quiere decir que, si por ejemplo una mujer comienza el trabajo de parto en su casa o tiene alguna otra situación de emergencia, nos llama, la atendemos y trazamos el plan de acción. Puede ser un parto extrahospitalario en el centro de salud, en el que disponemos de todo el material necesario y una visión fisiológica del nacimiento. Otro escenario puede ser que necesite transporte emergente al hospital, por ejemplo, por una amenaza de parto prematuro, en el cual nos coordinamos con el centro de emergencias y ejecutamos el traslado lo más rápido posible: en ambulancia, barco o helicóptero sanitario.

Este trabajo requiere una gran responsabilidad, un gran trabajo en equipo y una actualización constante.

Hace poco ha salido una noticia de las tasas de matronas en países de la unión europea. En España hay una tasa de 6,1 por 10.000 mujeres, una de las tasas más bajas de la UE. La presencia de matronas en el embarazo y parto reduce hasta en un 80% la morbimortalidad neonatal y mortalidad materna. Invertir en matronas es invertir en los derechos de las mujeres y sus criaturas.

***“Gracias a mis padres he aprendido lo que es el amor y que siempre tendré un sitio seguro donde acudir”***

A veces reflexiono en cómo he podido llegar hasta aquí, y la principal razón pienso que es gracias a mi familia. Un tipo de aprendizaje bien conocido en los niños es el aprendizaje vicario, es en el que aprendemos a base de observar el comportamiento de las personas que tenemos a nuestro alrededor. Lo que yo he aprendido observando a mis padres es la constancia en el trabajo, el apoyo en los tiempos difíciles, la ilusión de perseguir los sueños, escuchar a los demás y muchísimas cosas más. Pero, sobre todo, he aprendido gracias a ellos lo que es el amor y tener siempre mi sitio seguro al que acudir.



## Paula Desiré

Estudiante de doctorado en Física en el CERN, Suiza.

### TESTIMONIO

### “Qué ganas de ver cómo seguís brillando”

Mi vocación por la física empezó muy pronto, tan pronto, que aún ni siquiera sabía lo que era. Podríamos echar la culpa de esto a mi padre, que se vio enredado en la difícil tarea de contarle cuentos a su hija, que tenía una sed insaciable de historias. Y así fue como me enamoré prematuramente del universo. Aprendí todos los planetas del sistema solar, sus temperaturas, sus satélites, los posibles monstruos que podrían vivir en ellos. Aprendí que estamos hechos de moléculas, que están hechas de átomos, que tienen protones. Aprendí que había un sitio en el mundo donde

aceleraban y aceleraban esos protones y luego los chocaban, y eso me parecía mágico. Y lo que aún me parece más mágico es pensar que, con 23 años, comencé a trabajar ahí, en el CERN.

Me llamo Paula, tengo 25 años y soy de Santander, igual que mis padres y mis cuatro abuelos. Ahí fue donde estudié física y matemáticas, y posteriormente cursé un máster en física de partículas. Una etapa de mi vida que recuerdo, si bien estresante, también llena de buenos y entrañables momentos, y siempre acompañada de una ilusión por el “qué vendrá”, que también me sirvió de motivación para dar lo mejor de mí misma. Si bien es cierto que nunca supe qué iba a ser de mí, creo que toda mi familia y mis amigos contaban con que me quedaría en Santander. Sin embargo, algo dentro de mí me decía lo contrario, una inexplicable corazonada interna. Y un buen día, hace dos años, me llegó un correo electrónico totalmente inesperado que anunciaba que me habían aceptado en el CERN, la casa del acelerador de partículas más grande del mundo. De un día para otro, hice las maletas y me fui corriendo a Ginebra, a por la oportunidad de mi vida. Y aquí sigo. Lo pienso ahora, y se me eriza la piel: aún no me he llegado a acostumbrar a que esta es mi vida.

**“Un buen día, me llegó un correo electrónico totalmente inesperado que anunciaba que me habían aceptado en el CERN, la casa del acelerador de partículas más grande del mundo. De un día para otro, hice las maletas y me fui corriendo a Ginebra, a por la oportunidad de mi vida”**

He tenido la suerte de tener auténtica afición por cosas muy diversas. Ya que estoy hablando de mí, me gustaría mencionar que he competido de forma muy seria en natación, en salvamento y socorrismo. Estuve entrenando dos veces al día durante muchos años y viajando incluso internacionalmente para competir. Sin duda, esto me enseñó a enfrentarme al fracaso de forma prematura, pero también aprendí lo que es la disciplina, la paciencia, la perseverancia, y finalmente, pude entender lo enormemente gratificante que es una victoria después de todo lo anterior. Sin duda, el deporte siempre ha sido fundamental en mi vida, y ha modelado mucho mi forma de ser.

Otra de las cosas por las que siempre he tenido afición es a acercarme a la gente y, se puede decir, imitar a mi padre y contar cuentos del universo. Me hace mucha ilusión compartir que hace poco empecé un proyecto personal de divulgación científica en redes sociales, y estoy muy entusiasmada con ello. Como siempre, ¡siguiendo corazonadas y poniendo trabajo en ellas! Mi objetivo es acercar la ciencia a los más jóvenes y poder transmitirles lo bonita que es. Si yo estoy aquí, es

gracias a que otros me enseñaron a ver y a sentir la magia detrás de las ecuaciones. Ojalá saber hacer lo mismo. Ojalá que alguien me diga algún día que le animé a estudiar física, ojalá mostrarles a las chicas jóvenes que no están solas, y que hay cabida para nosotras (¡y mucha!) en la ciencia y la tecnología.

Y dicho esto, me gustaría aprovechar esta ocasión para recomendarle a cualquier lector que se deje llevar por la pasión, que se atreva, que luche y se esfuerce por mantenerla. Esa ilusión es la que guía mis decisiones, y creo que hablo por todos mis compañeros que escriben en esta recopilación de testimonios. Dirán que somos una “generación de cristal”, pero yo no veo eso. Yo veo gente con ojos brillantes, con unas ganas contagiosas de comerse el mundo. Gracias, amigos, por vuestra valentía y fuerza. Qué ganas de ver cómo seguís brillando.



# Valeria de la Fuente Suárez

Criminóloga en Nueva York

## TESTIMONIO

### “Me interesaban los grises”

Supongo que para explicar quién soy y qué hago aquí en Nueva York, a 5.500 kilómetros de la tierra, tengo que empezar por el principio.

Desde que tengo uso de razón me ha gustado irme lejos: a los 5 años, me iba a casa de cualquier amiga que me invitase, a los 11 a Oxford a una familia de acogida para aprender inglés, a los 15 a Canadá a estudiar 3 meses. Y por suerte, mis padres siempre me empujaron a buscar oportunidades y explorar los límites más allá del hogar. Cuanto más lejos iba, más lejos quería ir la próxima vez.

A lo largo de esos años quise ser muchas cosas. Mi padre es abogado, de los que siempre tienen una explicación racional y coherente para todo. Yo solía preguntarle por su trabajo, y él me lo explicaba como quien cuenta un cuento. Pero

siempre me quedaba una pregunta por responder: ¿por qué sus clientes habían tomado las decisiones que los habían llevado ante la justicia? Y quizás porque fue la única pregunta que mi padre no supo contestar, despertó en mí una curiosidad por entender el porqué las personas toman las decisiones que toman. Así decidí estudiar Criminología. No me interesaba lo que dijese el Código Penal o un informe forense, a mí me interesaba lo que decía la Psicología y la Sociología sobre por qué unos delinquen y otros no.

## **“Cuanto más lejos iba, más lejos quería ir la próxima vez”**

Durante esos años aprendí que nunca hay una sola respuesta y que muchas veces reducimos la realidad a blanco o negro, a bueno y malo, porque es más fácil de definir y entender. A mí me interesaban los grises. En esos años me interesé por las corrientes que buscan una justicia más empática y conciliadora, que buscan ayudar en vez de castigar, que entiende a la persona y su contexto más allá del acto delictivo. Y así acabé escribiendo mi TFG sobre la Vía Nanclares, una iniciativa en la que se llevaron a cabo unos encuentros entre ex miembros de ETA y víctimas de atentados que, al margen del proceso penal y sin otorgar beneficios procesales, buscaban el diálogo. Inspirada por los testimonios de los participantes, escribí sobre el valor de reconocer el daño causado, pedir perdón y ser escuchado, y los beneficios que ello conlleva para las víctimas, los condenados, y para una sociedad que ha sufrido más de cuatro décadas de violencia.

En ese momento, y dado que eran los años del auge de ISIS, decidí que quería centrar mi carrera en estudiar el terrorismo islámico y, por supuesto, quería irme aún más lejos, esta vez a Estados Unidos donde estaban algunos de los mejores expertos en terrorismo. El año que me gradué, el esfuerzo y la constancia que me habían inculcado dieron sus frutos, y conseguí la beca de la Fundación la Caixa que me permitió soñar a lo grande y elegir el programa que yo quisiese, sin pensar en el coste económico. El destino quiso que una pandemia retrasase mis planes y acabase mudándome a Washington DC el 8 de enero de 2021, dos días después de que un grupo de extremistas que se negaban a reconocer los resultados electorales atacasen el Capitolio. Así me encontré en la capital de un país dividido, una democracia débil y una sociedad polarizada. En mi máster en Georgetown aprendí sobre cómo habían llegado hasta ese punto -sobre la desinformación, las teorías de la conspiración y los movimientos extremistas-, pero sobre todo aprendí sobre el ecosistema en el que se propagan: las redes sociales.

Aprendí que las redes son un modelo de negocio que monetiza la atención y, para ello, se sirve de algoritmos que destacan el contenido más sensacional, extremo y visceral. Pero sobre todo, amplifican el

contenido más afín a nuestras ideas, empujándonos en una espiral que reafirma nuestras opiniones y nos aísla de las que las cuestionan. Me di cuenta de que en contra de lo que siempre había escuchado, eso no es libertad de expresión. No hay libertad en un ecosistema informativo manipulado por intereses económicos y que no refleja el discurso social real. Aquí encontré la respuesta, esta era la principal causa de la polarización y del auge de los populismos y extremismos a nivel global. Y, sin embargo, no sabía que se podía hacer para prevenirlo.

### ***“No hay libertad en un ecosistema informativo que está manipulado acorde a intereses económicos”***

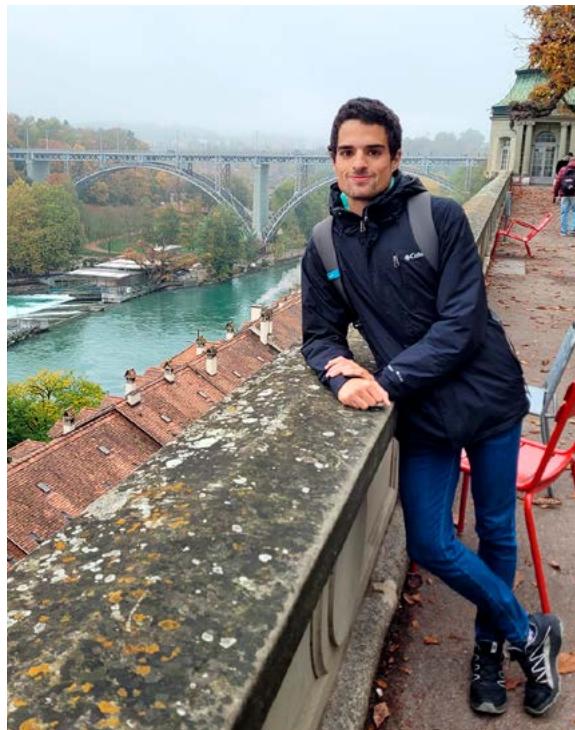
Cuando estaba a punto de graduarme del máster, Elon Musk compró Twitter y la inteligencia artificial ganaba terreno con el lanzamiento de ChatGPT. En esos meses, seguí de cerca el trabajo de varias organizaciones sin ánimo de lucro conocidas como think tanks que trabajaban para sacar a la luz algunas de las peores cosas que suceden en internet y exponer la responsabilidad de las plataformas digitales en ello. Inspirada por su misión, entré a trabajar en uno de ellos, el Institute for Strategic Dialogue (ISD), un think tank centrado en los fenómenos de extremismo, odio y polarización en la era digital. Los think tanks, que de algún modo se sitúan en un punto intermedio entre la investigación periodística, académica y política, no buscan sólo analizar, sino encontrar soluciones. Más allá de informar al público buscan concienciar al sector político. En ISD hacemos precisamente eso. Estudiamos los extremismos, el discurso de odio y la polarización para desarrollar soluciones, prevenir la violencia y concienciar a la clase política para que la regulación digital avance al mismo ritmo que la tecnología.

### ***“Mi día a día consiste en pasar mucho tiempo en redes sociales, siguiendo el rastro del discurso de odio, de la desinformación online, del contenido extremista y escribiendo informes que demuestran las consecuencias que esto tiene fuera de las redes, en el mundo real”***

Mi día a día consiste en pasar mucho tiempo en redes sociales, siguiendo el rastro del discurso de odio, de la desinformación online, del contenido extremista y escribiendo informes que demuestran las consecuencias que esto tiene fuera de las redes, en el mundo real. En los últimos dos años, he trabajado y visto trabajar a mis compañeros en investigaciones que han ayudado a prevenir ataques violentos, que han hecho públicas varias campañas de interferencia electoral por parte de Rusia y China, y que demuestran todos los días que las redes sociales pueden y deberían

hacer más. Detrás de esos éxitos hay, por supuesto, otra realidad, la de un equipo relativamente pequeño que mira algunas de las cosas más duras que ocurren en internet y que, en muchas ocasiones, no puede poner su nombre en las investigaciones que publican por miedo de sufrir acoso o amenazas, o simplemente ser acusado de “censurar.” Aún con eso, puedo decir con toda confianza que no cambiaría lo que hago.

Para mi sorpresa, a los 27 años creo que he llegado tan lejos como quería, en cuanto a distancia se refiere. De ahora en adelante, me gustaría reducir la distancia que me separa de España. Aún me quedan unos años viviendo en Nueva York, exprimiendo las oportunidades laborales y la experiencia de vivir en una de las ciudades más diversas y dinámicas del mundo. Pero algún día, me gustaría volver a mi país, donde, aunque en menor medida, la polarización también hace estragos y hay mucho por hacer.



# Jorge Martín

Físico y Matemático. Investigador

## TESTIMONIO

### Todo empezó con un calendario

Cuenta la leyenda (es decir, mi querida madre) que, cuando yo era un niño que apenas hablaba, me quedaba atontado mirando al calendario y de vez en cuando señalaba el 21 y lo asociaba con mi cumpleaños. O el 5, con Fernando Alonso. O el 3,1415... No, no, que hemos quedado que todavía era un niño. Bueno, y que ni febrero en año bisiesto tiene tantos días. Al parecer, con las matrículas de coches me pasaba algo parecido. Total, que con el tiempo acabé estudiando matemáticas, lo que me ha llevado, entre otras cosas, a vivir en tres países extranjeros y experimentar con los pequeños detalles del día a día que

involucran numeritos, como trato de contar de una forma amena en las siguientes páginas. Pero empecemos por el principio, porque mi relación con las matemáticas empieza muchos años atrás, andaremos ya cerca de las bodas de plata.

A pesar de haber mencionado el número pi tras un par de líneas, y el tema de las matrículas, les prometo que tuve una infancia feliz y tan normal como uno desearía. Sin embargo, entre unas cosas y otras, yo pasaba mucho tiempo ejercitando la mente de forma involuntaria. Por ejemplo, a mí desde siempre me gustó el deporte, tanto seguirlo como practicarlo. Supongo que, en algún momento, sentí por primera vez el vacío de ver terminar una competición que te ha entretenido durante un tiempo, y decidí que podía simularlas yo mismo. Empecé dibujando camisetas de fútbol en papel, que con el tiempo se convirtieron en coches y motos de carreras, ciclistas, tenistas raqueta en mano...

Yo creo que llegué a hacer hasta nadadores, con lo aburrido que es dibujarlos todos de negro. Pero lo que encontraba más divertido no era jugar con ellas, sino calcular y apuntar los resultados después. Y esto implica andar constantemente sumando goles, puntos, vueltas rápidas. Lo más difícil eran los tiempos en ciclismo; en el colegio no nos habían enseñado a sumar y restar módulo 60, es decir, que, si llevaba perdidos 50 segundos y hoy pierdo otros 20, en total serán 1 (minuto) y 10, porque queda raro decir 70 segundos. Lógicamente, hay formas relativamente metódicas de hacer estas cosas. Pues bien, no se crean ustedes que yo las usaba. Tenía mis reglas que había inferido, pero todo lo hacía un poco a la cuenta de la vieja, lo que seguramente estimuló mi capacidad y me ayudó a estructurar el cerebro durante mi crecimiento. También jugaba a videojuegos, por supuesto, pero es significativo que el recuerdo de jugar con recortes de papel sea mucho mayor. Creo que las nuevas tecnologías, aún con todos sus aspectos positivos, hacen cada vez más difícil que los pequeños dediquen su tiempo a estas actividades, y por lo pronto me parece una pena, más allá de los más que posibles efectos adversos en la educación a estas edades.

***“Lo que encontraba más divertido no era jugar con ellas, sino calcular y apuntar los resultados después”***

El caso es que fui creciendo y dándome cuenta de que se me daban bien las materias de ciencias en el colegio y en el instituto. Y empecé a divertirme con ellas, sobre todo con la física y las matemáticas, al ver que conocimientos básicos pueden hacernos entender fenómenos de nuestra vida cotidiana. Esto se dice mucho y, a mí por lo menos, suele sonarme un poco abstracto, así que voy a poner un par de ejemplos que me resultan fascinantes.

Imagine que un coche de carreras se acerca a usted a gran velocidad, y trate de imitar el sonido que haría al pasar. Primero agudo, y luego, según pasa, más grave, ¿verdad? Cualquier niño sería capaz de describirlo. Sin embargo, cuando uno va montado en coche, por muy rápido que vaya, escucha un sonido más o menos uniforme. ¿Da la casualidad de que ningún coche de carreras va a velocidad uniforme? ¿O a qué se debe esta diferencia? Lógicamente, la respuesta a la primera pregunta es no, y el patrón escuchado se debe al conocido como efecto Doppler. La idea es la misma que si yo me acerco a usted lanzándole una pelota cada segundo: al estar acercándose, usted recibirá las bolas en intervalos más cortos. De hecho, si voy tan rápido como las bolas, ¡le llegarán todas a la vez! (Y yo, de regalo) Con el sonido, más bolas significa más agudo, y recíprocamente al alejarse. Lo mejor de esto es que la ecuación que lo describe es muy sencilla, de forma que un estudiante de 15 años podría explicar este aparente misterio.

En segundo lugar, seguro que ustedes conocen a dos personas relativamente cercanas que cumplen años el mismo día. No sé, a mí me sorprendía mucho que en mi clase de primaria (de 25 alumnos, benditos nuestros maestros) hubiera dos personas con el mismo cumpleaños. Con todo lo que eso implicaba, tener que elegir a qué cumple ibas... Un jaleo. Ya es mala suerte que hubieran coincidido los cumpleaños. Pues resulta que no es algo tan raro, y si uno echa las cuentas, sale que en más de la mitad de las clases de 25 alumnos ocurre precisamente esto. Así que dejen de sorprenderse si esto les pasa en alguno de sus grupos de amigos. De nuevo, matemáticas de instituto sirven para entenderlo.

Podría contar más curiosidades que me hicieron encontrar cierta diversión en las matemáticas, pero hay ya muchos libros hablando de estas cosas, así que voy a seguir con el camino que me ha traído hasta aquí. Como les he avanzado con lo de las camisetas, una de mis pasiones, probablemente la mayor, es el deporte. En particular, después de probar varias disciplinas, empecé a competir en ciclismo con 14 años, para constante inquietud de mi madre. En ningún momento destaque especialmente, pero se me daba lo suficientemente bien como para seguir entrenando y compitiendo con el sueño de pasar, al menos, a la categoría de aficionados. Sobre todo, porque, habiendo empezado a correr tarde, cada año progresaba notablemente y estaba un poco más cerca de los mejores, en especial en subida y contrarreloj. Creo que hacer deporte aquellos años me vino estupendamente. Siendo alguien competitivo, el ciclismo me permitía desconectar y centrarme en sacar el máximo partido a mi cuerpo, en contraposición a la realidad más monótona y exigencia mental del instituto. De hecho, a día de hoy sigo considerándolo una parte fundamental de mi vida, sin la cual no me siento cómodo en el resto de las facetas. Hablando de ciclismo, si

ven que trato de tomar prestados, con más pena que gloria, algunos recursos estilísticos de un tal Marcos Pereda, es porque disfruto leyendo sus crónicas tras cada monumento.

Pero todo lo bueno se acaba, y una lesión de rodilla en enero de 2018 decidió que aquel año no daría muchos pedales. Tenía mucha ilusión por hacerlo bien esa temporada, y me encontré con cuatro meses sin poder entrenar para empezar el año. Y, qué cosas, indirectamente esto me llevaría a vivir una de las mejores experiencias de mi vida en el verano. Aquel curso yo estaba haciendo segundo de bachillerato, empezando a plantearme qué carrera estudiaría. Mi padre, que era mi profesor de física, me habló un día de las olimpiadas científicas, una competición a nivel regional en la que los estudiantes de bachillerato compiten resolviendo problemas de una materia científica. Al poco descubrí que se trataba de algo mucho más interesante, ya que al certamen regional seguía, para cada materia, una fase nacional para los ganadores de cada comunidad, y después una olimpiada internacional. Como he mencionado antes, soy alguien competitivo, y me resultó un reto muy motivador.

Aunque he acabado centrándome en las matemáticas, en el instituto me gustaba más la física, seguramente por aquello de emplear las matemáticas para resolver problemas del mundo real. (Posteriormente, uno se encuentra con el invento de la física cuántica, que no sabe si creerse o no, y la física ya no le parece tan real. Lógicamente estoy bromeando, la física cuántica es muy útil y gracias a ella tenemos teléfonos inteligentes o televisores en alta definición, por ejemplo.) Además, la olimpiada de matemáticas es la más temprana, realizándose normalmente en febrero, y como a mí me hablaron de la de física en primer lugar, ni siquiera estuve a tiempo de apuntarme a la anterior.

Sobre las olimpiadas, a mí me sonaba que Juan, un exalumno del instituto algo mayor que yo (que ahora es profesor, y escribe libros de mates, y hace carreras populares, y de obstáculos, vamos, que no se aburre), había participado consiguiendo un buen puesto unos años atrás. Así que lo tomé como referencia y me propuse lograr un resultado similar.

Entonces, empecé a prepararme resolviendo problemas de física de años anteriores. Me lo tomaba como un pasatiempo, porque en las olimpiadas te cuentan una pequeña historia antes de cada problema, con temas curiosos. Por ejemplo, en uno estudiabas la trayectoria de un saltador de esquí (¡para que no aterrizará de cabeza!), y en otro tratabas de lanzar una pelota por una escalera de forma que botara exactamente una vez en cada escalón. Y, de paso, me servía para afianzar la materia del instituto. Tanto que, en la parte final del curso, apenas necesité estudiar física.

Con todo esto, llegó el día de la olimpiada regional en la Facultad de Ciencias de la Universidad de Cantabria, lugar donde después pasaría mucho tiempo... Estaba bastante nervioso, pero el examen me salió bien, y tres días más tarde, cuando salieron los resultados, resultó que había ganado. Aunque sabía que era posible, fue una sorpresa muy agradable que me llenó de ilusión de cara a los acontecimientos que siguieron. Además, me hizo darme cuenta de que mi potencial podía ir más allá de sacar buenas notas en el instituto y llevarme a vivir experiencias que no habría imaginado.

La fase nacional era en Valladolid un mes después y, sin volverme loco, seguí preparándome durante esas semanas. Conforme veía que era capaz de resolver la mayoría de los problemas de olimpiadas nacionales de años anteriores, empecé a ser consciente de que tenía opciones de obtener un buen resultado, y a soñar con clasificarme para la olimpiada internacional. Pues bien, creo que esta manera de pensar fue un error. Llegó el fin de semana y cogimos el tren acompañados por don Emilio, un profesor de instituto ya retirado a quien tengo mucho cariño, ya que daba su tiempo para ayudarnos en esta aventura. Como he mencionado, sabía que tenía una oportunidad de hacerlo muy bien, y esto me hizo tener más presión de la necesaria. Afronté el examen pensando en perder la menor cantidad de puntos posible, lo que me llevó a frustrarme cuando no me salía algún ejercicio, y acabé haciéndolo peor de lo que podía. Me clasifiqué 23º y recibí una medalla de plata, que oye, no está nada mal. Pero me fui decepcionado. Y aprendí la lección.

Una semana antes de ir a Valladolid, se había celebrado la olimpiada regional de química en la escuela de ingenieros de Santander. Aunque sufriendo más, también me proclamé ganador. Al volver de la Olimpiada Nacional de Física, mis padres me animaron diciendo que tal vez me iría mejor en la fase nacional en química, en Salamanca, pero yo tenía muy pocas expectativas porque no me sentía tan cómodo en química.

De forma muy oportuna, aquel año la Consejería de Educación había decidido que las vacaciones de Semana Santa no irían en Semana Santa, sino un mes después, junto al puente del 1 de mayo. Entonces, dediqué esa semana a preparar lo mejor que pude problemas de química que no habíamos hecho en el instituto. Como les digo, a mí lo que me gustaba era la física, así que hoy, siete años después, no sabría decir muy bien qué problemas de química usé en mi preparación. Desde luego, nada de trampolines o pelotas por escaleras.

El caso es que un viernes llegamos a Salamanca, esta vez junto al Profesor Colina del Departamento de Ingeniería Química, de quien también guardo un bonito recuerdo. Para mí, Salamanca siempre había tenido un encanto particular. Había estado allí aprendiendo

inglés el verano que cumplí los 12, viviendo en un colegio de frailes, y supongo que la etiqueta de ciudad universitaria, sumado al bonito centro histórico de piedra de la villa salmantina, es en cierto modo imponente para un niño de 12 años. La primera noche hicimos piña con los asturianos y vascos, creando una especie de frente norte. Entre los tres grupos éramos 9 personas y, para que se hagan una idea, Madrid o Cataluña tenían unas 20 cada una, así que el ambiente era de equipo pequeño jugando contra los grandes. El sábado hicimos el examen y, para qué engañarnos, no me fue requetebién. Pero sí salí más satisfecho que en el de física. En especial, lo afronté con menos ambición, tratando de sumar puntos donde fuera posible. Al salir, casi todo el mundo comentaba que había sido una prueba difícil y nadie estaba contento con su examen.

## ***“Lo fundamental es dar lo mejor de uno mismo sin albergar grandes expectativas”***

Finalmente, el domingo se celebró la entrega de premios. Primero dieron diplomas a todos los participantes no premiados, y sorprendentemente no me llamaron a mí, y tampoco a mi amigo asturiano Manu que estaba sentado a mi lado. Pensamos que se trataba de un error. Llegó el turno de los premiados, y cuando sólo quedaban por anunciar los tres primeros, todavía no habíamos escuchado nuestros nombres. Increíblemente, Manu fue tercero y yo primero, lo que nos clasificaba para la Olimpiada Internacional que se celebraría en verano entre Eslovaquia y la República Checa. La adrenalina y euforia de aquellos momentos fue algo único, más aún por lo inesperado del resultado. Aquella bonita sorpresa me enseñó que a veces es mejor no hacer cuentas antes de tiempo y simplemente dar lo mejor de sí sin albergar grandes expectativas.

En las siguientes semanas anduve a caballo entre preparar la selectividad y ver los vídeos de química, casi todos de orgánica, que nos enviaba Óscar, el encargado de las olimpiadas de química en la Complutense. El equipo español no acudía a la Olimpiada Internacional con demasiada ambición, dado que en otros países gozaban de varios meses o incluso años de preparación, mientras que nosotros teníamos apenas un par de semanas. Sé de participantes españoles que han criticado esta actitud “conformista”, pero en mi opinión no hay lugar para mucho más mientras no se cambie el sistema de selección, empezando por una fase mucho más temprana (tal vez en primero de bachillerato) que permita trabajar con los estudiantes durante suficiente tiempo. Claro que, como todo, esto sería posible sólo incrementando la financiación, y lamentablemente las olimpiadas no son una prioridad para casi nadie. Es una pena porque, al igual que me pasó a mí, me parece una forma muy eficaz de atraer jóvenes a la ciencia.

La selectividad me fue más o menos bien, de forma que conseguí entrar en el Doble Grado en Física y Matemáticas en Santander. Paradójicamente, hice regular los exámenes de física y matemáticas, que casi me dejan fuera. Así, una vez cumplido el deber, fui a Madrid para las últimas semanas de preparación in situ, y el 19 de julio de 2018 tomamos rumbo a Viena, desde donde llegamos hasta Bratislava para la Olimpiada Internacional. El equipo lo formábamos Manu, los madrileños Jaime y Pablo, y un servidor.

### ***“Fue probablemente la mejor aventura que jamás he vivido”***

Aquellos diez días estuvieron plagados de historias que darían para un libro entero. De hecho, empecé unas memorias que, desafortunadamente, nunca llegué a terminar, y ahora hace demasiado tiempo de ello como para recordar los detalles. Pero, resumiendo, fue probablemente la mejor aventura que jamás he vivido. Una especie de Erasmus reducido a 10 días. No esperábamos pasarlo tan bien, y crear relaciones tan cercanas con gente de todo el mundo, desde Argentina hasta Singapur pasando por Sudáfrica o Suiza. Para la mayoría de los participantes, los exámenes (uno práctico y otro teórico, de 5 horas cada uno) pasaban a un segundo plano, y lo fundamental eran las actividades varias programadas el resto del tiempo. Visitamos Bratislava y Praga, minas perdidas en Eslovaquia, un aquapark, un centro de tirolinas... y, por supuesto, no faltaron un par de noches locas. Habiendo sido voluntario en olimpiadas posteriores, creo que tuvimos suerte con la organización de aquel año, siendo una olimpiada de las más divertidas. La guinda del pastel fue la medalla de bronce que me llevé por quedar entre el 50% mejor de los participantes, recompensando mis esfuerzos estudiando química orgánica, que no es precisamente el área favorita de los que somos más de números.

Por cierto, entre todo este jaleo mi rodilla se recuperó y volví a entrenar, corriendo mi primera carrera del año en agosto, que sin embargo no logré terminar. Pasé un verano tranquilo disfrutando de la bici, y justo cuando estaba volviendo a un nivel aceptable para encarar el final de temporada, me llamó Óscar diciéndome que habían conseguido financiación para acudir a la Olimpiada Iberoamericana de Química, en septiembre. La participación de España había estado en duda durante meses, y con tan poca antelación dábamos por hecho que no podríamos ir.

La olimpiada se disputaba en El Salvador; díganme cuándo habría visitado yo El Salvador, en un ambiente seguro, de no ser por las olimpiadas. La gente de Madrid organizó los vuelos a todo correr, y según empezaba el curso nos fuimos una semana al país

centroamericano, pasando tres días en la capital y los otros cuatro en un resort junto al Pacífico. Vayan a saber, tal vez esto último estaba relacionado con que San Salvador era en aquel momento una de las ciudades del mundo con mayor criminalidad. Pero, como digo, a nosotros nos trataron muy bien y nos mantuvieron en una burbuja segura, lo que nos permitió disfrutar del país, en particular sus volcanes y gastronomía. Al ser todos los participantes latinos, el ambiente fue aún más distendido que en la internacional. Y aunque, una vez más, los resultados pasaran a un segundo plano, Jaime se volvió con una medalla de plata y yo con una de bronce, culminando un bonito verano.

Hasta aquí las olimpiadas, que seguramente son las que tienen más que ofrecer. Justo al volver de El Salvador empecé la universidad. Desde el comienzo me incliné hacia los temas más abstractos en matemáticas, apreciando el rigor y la exactitud con la que trabajan los matemáticos, en comparación con los físicos. Aunque, en general, me gustaban casi todas las asignaturas, incluyendo bastantes de física. Del estímulo de competir en olimpiadas pasamos al de luchar por matrículas de honor (que económicamente no venían mal), y poco a poco fui formándome en estas dos bonitas ciencias. Como cualquier carrera técnica, el Doble Grado daba bastante trabajo, si cabe un poco más porque teníamos 6 asignaturas por cuatrimestre en lugar de 5. Pero había tiempo para mucho más, desde tomar algo en Cañadio con mis fieles compañeros Alex y Joseba, hasta participar en las competiciones deportivas organizadas por la Universidad. En el primer año traté de empezar a tocar el piano. Siempre me ha gustado la música, y creo que los procesos mentales para entender y componer música no están alejados de los que empleamos en matemáticas. Siendo autodidacta, aprendí lo básico para poder amenizar las tardes con amigos si hay algún teclado por ahí. No obstante, por razones logísticas, envidio a la gente que sabe tocar la guitarra.

Después de tres años en Santander, me fui de Erasmus a Innsbruck, una pequeña ciudad en los Alpes austriacos que pronto se convirtió en mi lugar favorito. Su ambiente tranquilo y la cercanía de la naturaleza y las montañas, con todas las oportunidades que esto ofrece a nivel de deporte, hicieron que me sintiera cómodo en la ciudad desde el principio, y me gustaría poder volver a vivir allí en el futuro. Por supuesto, como todo estudiante Erasmus, gocé de muy buena compañía en el seno de una comunidad internacional activa y acogedora. Y también estuve encantado con la vida en Austria, ya que los servicios son impecables y los trámites administrativos fueron sencillos.

Al principio del texto he dejado entrever mi interés por la Fórmula 1, y en Innsbruck también pude disfrutar de esta pasión al unirme

al equipo de Formula Student de la universidad. Esta competición reúne a equipos de estudiantes que fabrican un coche de carreras desde cero durante el curso para competir en múltiples eventos en el verano. Tuve la suerte de recalar en un equipo muy familiar, en el que mi tarea consistió en el diseño y fabricación de elementos aerodinámicos para el coche. (Por si les interesan los detalles, el equipo se llama Campus Tirol Motorsport, y el coche es eléctrico, de unos 100 CV, y alcanza los 100 km/h.) Las horas pasadas en el taller ajustando tornillos y fabricando alerones de fibra de carbono crearon vínculos muy estrechos con algunos de sus miembros. Aprendí mucho de mecánica y aerodinámica, y también del dialecto del alemán hablado en el Südtirol, no aconsejable para novatos. Al final, acudimos a dos competiciones en Assen (Países Bajos) y Spielberg (Austria). Y, si bien los resultados aquel año no fueron los mejores, el equipo fue evolucionando poco a poco hasta ser uno de los mejores de Europa en la temporada pasada, tras haber sido fundado solamente en 2017.

Al volver a España me quedaba un año de carrera, que pasé casi en su totalidad realizando los trabajos de fin de grado de física y matemáticas. Tuve la suerte de contar con financiación en ambos casos. Para el de matemáticas, recibí una beca de colaboración con el Departamento de Matemáticas, Estadística y Computación, lo que me ayudó a escribir sobre el teorema de inmersión de Hahn en la teoría de grupos junto al profesor Javier Jiménez. No perderé tiempo en tratar de explicar en detalle el teorema, que básicamente dice que todos los “grupos ordenados” tienen una estructura sencilla. Para el de física, recibí la beca JAE de iniciación a la investigación, y de este modo me uní al grupo del investigador del CSIC Juan Manuel López, para estudiar numéricamente la dinámica de superficies sujetas a procesos estocásticos. Este problema sí es más fácil de explicar de forma sencilla. Imaginen una ventana inclinada sobre la que caen copos de nieve, que se van acumulando hacia arriba de forma aleatoria. Pues bien, la idea es describir el comportamiento de la capa superior, que en general es una línea rugosa, en diferentes escenarios (para diferentes “correlaciones temporales”).

Así, en junio de 2023 terminé el doble grado. El siguiente paso era claro: quería hacer un máster en matemáticas, preferiblemente en el extranjero. La experiencia en Austria me había enseñado a madurar en muchos aspectos y a valorar los beneficios del intercambio cultural, así que no tenía dudas de seguir aprovechando las facilidades de que disponemos gracias a la Unión Europea. Tras barajar varios destinos, decidí solicitar el máster de Estocolmo y fui aceptado. De forma paralela, pedí también la beca de la Fundación “la Caixa” para estudios de posgrado en el extranjero. El proceso para obtener esta beca es complicado: después de enviar la solicitud incluyendo información sobre el máster, un texto de motivación y referencias académicas que apoyaran mi candidatura, fui convocado a una

entrevista para, finalmente, ser uno de los 100 estudiantes de España y Portugal que recibieron la beca. El apoyo económico de esta ayuda ha sido muy importante durante estos dos años en Suecia, así que estoy muy agradecido a la Fundación por la oportunidad.

Si bien Estocolmo ha estado lejos de ser el paraíso que fue Innsbruck, creo que venir aquí a estudiar el máster fue la decisión adecuada. En lo que respecta a lo académico, en estos dos años he recibido una formación muy completa en los temas de matemáticas que mejor se me dan, en particular álgebra, geometría y topología. Estoy trabajando ahora en el proyecto de fin de máster, sobre la conjetura de Halperin. Las conjeturas son afirmaciones que realiza un matemático, como el señor Halperin, sin tener una demostración que confirme su veracidad, pero con la intuición de que en efecto son ciertas. En este caso, y traduciendo el enunciado a términos comprensibles, la hipótesis tiene que ver con la facilidad de obtener representaciones algebraicas para ciertos objetos geométricos. De cualquier modo, el resumen es que he disfrutado de las matemáticas en estos dos años, y planeo empezar un doctorado el próximo otoño para seguir haciéndolo.

Desde un punto de vista personal, la estancia en Suecia ha resultado enriquecedora, y me ha permitido, de nuevo, entablar relaciones con gente de lugares muy diferentes. Si bien Suecia no solía ser uno de ellos. Los suecos son muy agradables y siempre te reciben con una sonrisa, no vayan a pensar que son bordes. Sin embargo, buena suerte entrando a su círculo de amistad, es un proceso largo que salvo en un par de excepciones no he completado. Probablemente es porque no es sencillo acostumbrarse a la vida aquí. Creo que la clave para ser feliz en los países escandinavos es saber aprovechar lo especial que es encontrarse tan al norte. Esto pasa por, en invierno, probar actividades que tengan que ver con la nieve y el hielo o refugiarse del frío y la oscuridad visitando los acogedores cafés y espacios interiores que suelen tener las ciudades aquí. Por ejemplo, en noviembre de 2023, junto con un par de amigos del máster, nos fuimos a Kiruna, una ciudad al norte del Círculo Polar Ártico, para descubrir cómo es la vida cuando el Sol no aparece más que un par de horas diarias. Muy recomendable. En verano, todo se invierte y la luz es eterna, siendo la noche una especie de atardecer permanente. En junio del año pasado, nos juntamos un grupo de zumbados para correr durante toda una noche, con esta tenue luz iluminando nuestra ruta por Estocolmo. La gracia de hacerlo aquí es precisamente poder decir que hemos corrido toda la noche, que suena fuerte, sin que en realidad lo sea tanto, ya que la noche “sólo” dura cinco horas. En cualquier caso, demasiado tiempo corriendo, no creo que lo repita.

No obstante, a pesar de haberlo pasado bien aquí, cambiaré de aires el año que viene. Por un lado, les he dicho que me apasiona la montaña,

y Suecia, en su mayor parte, es más plana que Castilla, oigan. No es cuestión de tener que coger un tren durante diez horas para encontrar un Buciero. Por otro, hacer Estocolmo-Santander suele tomar un buen rato, y es más conveniente estar algo más cerca de casa. Así que, aunque seguiré en el extranjero durante el doctorado, espero estar un poco a medio camino.

Habiendo vivido fuera durante tres de los últimos cuatro años, también me he dado cuenta de lo especial que es Cantabria, o en general, el norte de España, y la suerte que tenemos de haber nacido o vivido en la tierra. Me cuesta pensar en un sitio de Europa, tal vez los fiordos noruegos, con la variedad geográfica que tenemos en el norte. Playas para todos los gustos rodeadas de marismas y acantilados, la montaña a dos pasos con múltiples oportunidades de ocio, y entre medias paisajes increíbles teñidos de verde. Para rematar, sumémosle un clima templado todo el año y una cocina deliciosa. Por ello, aun estando lejos, no dudo a la hora de reservar tanto tiempo como pueda para pasarme por casa y disfrutar de esta región única. Y, habiendo perseguido la mejor formación posible en el extranjero, siempre estaré dispuesto a volver para contribuir a su desarrollo en lo que esté a mi alcance.

**“No podemos pretender tener investigadores y empresas punteras cuando gente muy capaz llega a los 30 sin haber visto una nómina de 2 000 €”**

Lógicamente, también hay que tener en cuenta que muchas cosas no funcionan en España igual que en el extranjero, sobre todo a nivel de transporte, servicios o salarios, que sería interesante mejorar paulatinamente. Por ejemplo, por mucho que se presuma del AVE, creo que el sistema ferroviario español es deficiente en cuanto a conexiones, y en casi cualquier país de Europa sería impensable la ausencia de un tren Santander-Bilbao que tarde hora y poco, a lo sumo. Podría escribir aquí otras diez páginas hablando de las carencias con las que me he topado en primera persona y que afectan a mi carrera y a la de muchos como yo. La principal, en mi opinión, es la terrible distribución de la financiación, que valora de forma paupérrima el potencial de muchos jóvenes con talento. No podemos pretender tener investigadores y empresas punteras cuando gente muy capaz llega a los 30 sin haber visto una nómina de 2 000 €. Dicho esto, también hay aspectos positivos, y en términos de educación y sanidad públicas (tras el susto del COVID), mi experiencia me dice que no podemos quejarnos. Como sociedad, tenemos el deber de defender estos avances al tiempo que remediamos los problemas expuestos.

Incluyo esta breve reflexión ya que figuro en este libro como un joven cántabro, en particular investigador, con el anhelo de que entre todos consigamos un mundo mejor. Mientras tanto, yo seguiré tratando de aportar mi granito de arena cada día, aprendiendo de los lugares y de las personas que me acompañen en el camino, y buscando pequeñas dosis de felicidad en formas insospechadas. Supongo que, a ratos, también estudiaré matemáticas. Y, por supuesto, no dejaré de maravillarme cada vez que mire a los números del calendario.



# Jone Pagalday Altuna

Estudiante de traducción. Tokio

## TESTIMONIO

### De Tokio a Corrales

— ¿Cómo acaba una vasca en Japón? —me preguntaron el otro día.

Sonréí, mientras ordenaba los tíques de las comandas, y di la respuesta de siempre:

—Estoy haciendo un intercambio en la universidad; vine en septiembre y me quedo un año, así que en agosto me toca volver a casa. Mi facultad está al lado de la Torre de Tokio.

—¿Y qué tal? ¿Te gusta?

—Me encanta —contesté, sintiendo una alegría inmensa.

No suele darme tiempo a contarle mucho más a los clientes mientras esperan en la cola, porque, afortunadamente, el restaurante está lleno a cualquier hora del día y siempre hay algo que hacer. La verdad es que disfruto mucho de esas conversaciones tan cortas, de explicarle a turistas que luego nunca vuelvo a ver cuánto me gusta Japón: lo rica que está toda la comida, lo vibrante que es la naturaleza, lo amable que es la gente y lo interesante que es la cultura.

—Du bist aber ein Sprachgenie!

Siempre me rio cuando me dicen algo así.

Hablo seis idiomas; pero, en realidad, no domino más que el español. Y ni eso, porque —a pesar de la manía que tenemos de olvidarnos de toda América y creernos el centro del mundo— los españoles no representamos ni una décima parte de los hispanohablantes del planeta, con sus mil acentos y colores. Solo sé castellano, euskera de pueblo (no batúa), inglés (pero quién no, hoy en día), alemán (y no, no suena a que estás enfadado; suena contundente, a que sabes lo que dices), francés (pero lo tengo medio olvidado) y suficiente japonés como para comunicarme en el día a día.

### **“Mi mundo y el mundo de verdad son dos cosas bien distintas”**

Me apasiona hablar con gente nueva y viajar a sitios que no conozco. Por eso estoy haciendo un grado en Traducción. Vivir fuera te hace consciente de lo poquísimo que sabes y de cuántas cosas que te parecían lo más natural del mundo son, en realidad, exclusivas de tu cultura. Si le das dos besos a alguien que acabas de conocer en Alemania, cortocircuita. Cuando sugieres beber kalimotxo en Europa, te miran como a un criminal por querer mezclar Coca-Cola y vino. Y la cara de un japonés al que le has dado tus condolencias porque lleva el anillo de bodas en el anular izquierdo es un verdadero poema. Mi mundo —lo que sé de los humanos y sus costumbres— y el mundo de verdad —la vida en cada rincón y cada casa— son dos cosas bien distintas. Al vivir fuera, lo raro y lo normal, lo lógico y lo incomprensible, se difuminan.

Pero, al mismo tiempo, salir de tu patria te enseña que la gente, en el fondo, es siempre la misma. Por suerte, todavía se puede reconocer a los seres humanos. Están ahí, cuando una voz se queja de que el arroz está por las nubes —igual que en España con el aceite de oliva—. Y cuando todo un estadio se desgañita animando a su equipo, aunque aquí sea de béisbol, y no de fútbol. Cuando unos padres miran a su hijo, dormido en el asiento del tren, con un amor que les desborda los ojos. Y al entrar en un 居酒屋 y ver a todo el mundo con la cara

roja, rodeado de jarras vacías de cerveza, riéndose y hablando a voces. Los seres humanos están ahí. En los comedores sociales y los adolescentes besándose de noche en el banco de un parque. En la gente que grita porque ha visto una araña.

Aunque los japoneses tienen fama de ser muy tímidos y reservados, diría que, en realidad, es porque no quieren molestarte. Así que no te hablan si no te conocen, pero, si das el primer paso, están encantados de hacerte mil preguntas y dejarse sorprender por lo que les cuentas. 「日本語がお上手ですね！」（“¡Qué bien se te da el japonés!”），te dicen abriendo los ojos con una sonrisa, mientras inclinan la cabeza. En realidad, creo que simplemente admirarán que lo intentes, que te esfuerces por hablar en japonés. Aunque solo sepas decir “Sayonara, baby” y poco más. Los japoneses nunca te abrazan como saludo o despedida —no se abrazan ni en el aeropuerto, cuando se reencuentran con su familia— y, aunque los conozcas desde hace meses y tengáis la misma edad, lo más probable es que os sigáis llamando por el apellido: 山田さん、田村さん。。。 (“señor Yamada”, “señora Tamura”, etc.). Pero son más majos que las pesetas y les encanta beber y hacer juegos de palabras. A mí me han acogido con mucha calidez.

Ese calor —y la cercanía de los abrazos— también lo tenemos en España. Aunque hay muchas cosas que cambian. Sé que no me costará saber que he vuelto a casa. Lo notaré en cuanto entre a un baño público y me toque hacer una sentadilla en el aire porque el retrete parezca una ruleta rusa de enfermedades infecciosas. Cuando vea que el pestillo está roto y el tirador de la cisterna, también, pero me pueda entretenir leyendo las pintadas de la puerta. Lo notaré cuando no esté prohibido fumar por la calle y la gente no se emborrache con solo dos o tres cervezas. Cuando haya diez coches pitando sin descanso porque alguien ha tardado tres segundos en darse cuenta de que el semáforo está en verde. Cuando pueda desayunar pan tumaca. Cuando los supermercados no pongan los productos en la calle porque la gente los robaría.

Lo notaré cuando no funcionen los trenes y necesite una tarjeta de transporte distinta en cada comunidad autónoma. Y cuando no tenga diez máquinas expendedoras, cuatro コンビニ abiertos y siete clínicas dentales allá donde vaya. Cuando no encuentre un catálogo de disfraces de colegiala ni preservativos al lado de la cama en un motel. Cuando la gente no me haga una reverencia por dejarles pasar, aun estando montados en bicicleta. Cuando no me tenga que abrir paso a empujones para entrar en el tren por las mañanas. Y cuando no me sorprenda sonriendo y pensando que, de mayor, quiero ser tan elegante como las ancianas en kimono que veo en el metro.

Lo sufriré cuando la gente no se ponga mascarilla si tiene un resfriado, y me tosa y me estornude encima. Cuando haya más ruido en un “vagón en silencio” medio vacío de Renfe que en el metro de Tokio a hora punta. Y cuando me traigan un paquete a la hora que les dé la gana, a pesar de que escribí que por la tarde no iba a estar en casa. Cuando quiera comer sushi y tenga un precio prohibitivo. Cuando mire los almendros y eche de menos las flores de los ciruelos y los cerezos. Cuando no tenga con quién hablar en japonés ni vea el monte Fuji a lo lejos.

Sabré que he vuelto a casa, con fruta que se vende al kilo, y no por unidad. Con bocatas de embutido y lomo con pimientos. Con gente que no sabe hacer colas de forma ordenada ni vivir el silencio, pero que comparte la alegría con cariño y trabaja para vivir, en vez de vivir para trabajar. Cuando sienta todo eso, sabré que he vuelto al lugar donde, desde hace años, está mi casa —aunque mi infancia esté en Granada y mi corazón, en el País Vasco—. Sabré que he bajado del vuelo. Que se ha terminado mi viaje y he llegado de Tokio a Corrales.



# Sofía Portabella Villela

Jugadora de futbol. Estudiante de doctorado en Actividad Física, Prescripción para la Salud y Calidad de Vida

## TESTIMONIO

**“De Guatemala a Cantabria: una vida dedicada al deporte femenino”**

Mi nombre es Sofía Portabella Villela. Nací y crecí en Guatemala, un país que me enseñó a soñar en grande desde muy pequeña, incluso cuando las oportunidades para las niñas en el deporte eran limitadas. Desde temprana edad entendí que el deporte no solo iba a formar parte de mi vida, sino que sería el camino que marcaría mi identidad, mis valores y mis sueños.

A través del deporte aprendí principios que me han acompañado siempre: la responsabilidad, el respeto, el compañerismo, el esfuerzo y la actitud. Estos pilares no solo me han formado como deportista, sino que me han guiado como estudiante, entrenadora, profesional y sobre todo como persona. Hoy mi objetivo es transmitir esos valores a las generaciones presentes y futuras, especialmente a las niñas que, como yo en su momento, sueñan con crecer dentro del deporte.

Tuve el privilegio de formar parte de la Selección Nacional Sub-17 de fútbol femenino de Guatemala compitiendo al más alto nivel deportivo, una de las experiencias más significativas de mi vida. Portar la camiseta de mi país fue mucho más que una meta cumplida: fue la confirmación de que las mujeres también brillamos en el deporte, con talento, disciplina y pasión. Ese momento fue un impulso para seguir adelante y continuar abriendo camino a otras niñas que quieren demostrar lo que valen.

En el 2017 finalizo mi bachillerato y con una mezcla de emoción, incertidumbre y determinación, tomé una de las decisiones más importantes de mi vida: mudarme a España. Dejar atrás a mi familia con 18 años recién cumplidos y mis costumbres no fue fácil, pero traía conmigo una maleta llena de sueños, y una visión con ganas de crecer. España representaba una nueva etapa en mi historia, una oportunidad para desarrollarme personal, académica y profesionalmente. También facilitó el proceso mi doble nacionalidad, guatemalteca y española, que me permitió adaptarme con mayor fluidez a este nuevo entorno.

***“A través del deporte aprendí principios que me han acompañado siempre: la responsabilidad, el respeto, el compañerismo, el esfuerzo y la actitud”***

Más allá de lo práctico, vivir entre dos culturas me dio una nueva perspectiva del mundo. Abrazar tanto la esencia guatemalteca como la española ha sido una experiencia profundamente enriquecedora, la cual me permitió valorar las diferencias y embarcar un nuevo camino, tanto en lo personal como en lo profesional.

Mi destino fue Cantabria, una tierra que se ha convertido en mi segunda casa. Aquí encontré no solo un lugar acogedor, sino también una comunidad - nacional española como internacional - que me impulsó a seguir creciendo. Me integré en la Universidad Europea del Atlántico (UNEATLÁNTICO), donde inicié mi formación universitaria con el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD). Desde el primer momento supe que no solo quería ser parte del deporte femenino, sino transformarlo desde adentro, con compromiso y vocación.

Más adelante cursé un máster en Rendimiento Deportivo, y actualmente me encuentro realizando un doctorado en Actividad Física, Prescripción

para la Salud y Calidad de Vida. Mi línea de investigación está enfocada en cómo el deporte puede convertirse en una herramienta de impacto social, especialmente en el empoderamiento femenino y el bienestar de las personas. Estos estudios no sólo han fortalecido mis conocimientos, sino que también me han permitido alinear mi pasión con un propósito claro: mejorar la vida de otros a través del deporte.

Desde el año 2022, formó parte del Servicio de Actividad Física y Deportes de UNEATLANTICO, un espacio que me ha brindado la posibilidad de organizar actividades, competiciones y talleres, además de fomentar el deporte entre los miembros de la comunidad universitaria. Este papel me permite conectar con diferentes personas y realidades, promover hábitos saludables y reforzar el valor del deporte como herramienta de inclusión y bienestar.

Además, tengo el honor de ser la entrenadora de la Selección Sub-12 de la Real Federación Cántabra de Fútbol Femenino. Desde 2019 he formado parte de diferentes cuerpos técnicos, y con mi licencia UEFA A, acompañando a chicas de diferentes edades, como yo en mi infancia, sueñan con llegar lejos en el deporte. Este rol es para mí un privilegio y una responsabilidad inmensa, porque sé que cada entrenamiento, cada conversación y cada gesto puede marcar la vida de una niña para siempre.

Mi forma de entrenar no se limita a lo técnico o táctico. Para mí, lo esencial es también lo humano. Me emociona saber que puedo contribuir al crecimiento de estas jóvenes no solo como futbolistas, sino como personas. Puedo enseñarles que el respeto, la constancia, la actitud positiva, la confianza en sí misma y el trabajo en equipo son tan importantes como un buen pase o un gol.

Aspiro a que, juntas, construyamos un espacio donde podamos ser resilientes, fuertes, libres y valoradas; donde rompamos barreras, y llevemos el deporte femenino a otro nivel. El deporte debe ser un lugar para todas, sin miedo, y con las mismas oportunidades para brillar.

Mi compromiso es seguir inspirando a más niñas a practicar deporte, a moverse, a confiar en sí mismas y a atreverse a soñar en grande. Quiero que sepan que no deben tener miedo a equivocarse. Que el camino no siempre será fácil, pero que con paciencia, esfuerzo, amor por lo que hacen y el apoyo adecuado, todo es posible. No hay límites para nosotras si nos rodeamos de personas que nos impulsen a ser mejores.

Mi historia no es única. Es el reflejo de muchas chicas que aman el deporte y que luchan cada día por un lugar. Desde Cantabria, desde UNEATLANTICO, desde los campos de entrenamiento y desde cada espacio que habito, seguiré levantando la voz por nosotras, demostrando que el talento joven femenino existe, y merece ser visibilizado, apoyado y celebrado.

Gracias a quienes han creído en mí: a toda mi familia desde Guatemala por su amor incondicional, a mis compañeros por su apoyo constante, y especialmente a la Universidad Europea del Atlántico por ser parte esencial de este viaje y de mi historia.

El deporte me enseñó que lo más importante no es de dónde somos, sino hacia dónde queremos llegar. Yo sigo caminando, con la misma pasión de aquella niña que empezó en Guatemala y con la fuerza de todas las personas que me inspiran cada día.



# Carla Ruiz Gutiérrez

Estudiante Doble grado bilingüe en Estudios Internacionales y Derecho

## TESTIMONIO

### “La mejor versión”

Es muy complicado escribir tu propia biografía. Más todavía teniendo apenas 22 años. Si a esto le sumamos tener un perfil extremadamente autocrítico, la cuestión se vuelve todavía más complicada. No obstante, agradecida por la oportunidad, intentaré hacerlo lo mejor posible, empezando por el principio.

Me llamo Carla Ruiz Gutiérrez, estoy al borde de los 23 años y soy procedente de Los Corrales de Buelna (Cantabria). En este pueblo pasé mis primeros 18 años de vida—unos cuantos, podría decirse—, y ahí baso mi crecimiento y evolución de niña a joven. La vida en un pueblo no es, que se diga, lo más enriquecedor culturalmente, pero la

educación y sus docentes consiguieron, con el paso de los años, despertar un espíritu crítico en mí. Esto, por supuesto, sin olvidar el papel de mis padres: llevar a tu hija a la biblioteca o hablarle de tiempos pasados para cuestionarse el presente no es algo que hagan todos los padres— yo tengo la suerte de que los míos, sí—.

La vida cuando eres niño pasa rápido, se escapa entre tus dedos, y antes de darte cuenta ya eres adolescente. Esta etapa, innegablemente bonita, se llena de fantasmas y llenan tu mochila vital de piedras que, muchas veces, es difícil soltar. No puedo decir que mi adolescencia fuera la mejor: la crueldad de la vida y las personas a veces es tan impredecible que logran hacer que te olvides de quién eres. De esta etapa, guardo con cariño a mis dos mejores amigas— mis hermanas, aunque ahora haya tenido que despedirme súbitamente de una de ellas—, a mis padres, mis abuelos y mi perro— sí, porque a veces los animales nos muestran valores aparentemente perdidos para las personas—.

**“Nunca tuve en claro qué quería hacer con mi vida. Sin unos objetivos ciertos, mi único propósito era ser la mejor versión de mí misma”**

Nunca tuve en claro qué quería hacer con mi vida. Sin unos objetivos ciertos, mi único propósito era ser la mejor versión— al menos académica— de mí misma. Así, con el paso de los años, me planté como la mejor nota de mi promoción, hasta que el COVID-19 interrumpió en mi último curso de bachillerato para darme un parón— al menos para mí— necesario. Mis planes siempre habían sido quedarme en Cantabria, pero a partir de múltiples eventos personales, mi único objetivo fue irme. Animada por la directora de mi instituto, decidí buscar dobles grados en la capital— un sitio, para mí, detestado—, donde encontré lo que parecían los estudios de mis sueños: un doble grado bilingüe en estudios internacionales y derecho en la universidad Carlos III de Madrid. Sorprendentemente, entré— digamos que su nota de corte rozaba la perfección, y el síndrome del impostor es algo que me ha acompañado toda la vida—, y ahí empezó el nuevo capítulo de mi vida.

Madrid deparaba para mí los que, sin saberlo, iban a ser los años más bonitos de mi vida. De un corazón apagado resurgieron las mayores ganas de vivir, aprender y crecer. Por primera vez, me topé con gente afín a mí, que poco a poco me hicieron recuperar la confianza en nuestra propia especie— suena radical, sí, pero el pensamiento de que el ser humano es egoísta por naturaleza es algo que será, todavía, muy difícil quitarme—. Rodeada de personas talentosas, ambiciosas, divertidas y con un gran corazón, no pude evitar hacer otra cosa que sacar a relucir mi mejor versión— o, al menos, darlo todo en el intento—.

## *“De un corazón apagado resurgieron las mayores ganas de vivir, aprender y crecer”*

Tras dos años viviendo en un colegio mayor— y sobreviviendo a las secuelas de la pandemia—, decidí irme de ERASMUS+ a Aix-en-Provence, al sur de Francia. Allí, nuevamente, descubrí a gente inspiradora, con un corazón incansable y una inherente capacidad de hacer el mundo bonito a su alrededor— de allí me llevó a 4 seres de luz—. En el ERASMUS tienes dos opciones: vivir el que llamamos “ORGASMUS” — un tiempo de desconexión caracterizado por, digamos, la vida del sexo, drogas y Rock&Roll— o emplear ese tiempo en reconnectar con uno mismo. Yo escogí la segunda opción, y durante 9 meses estuve yendo a diversas clases con gente de todas las culturas posibles, viajando por toda Europa, y descubriendo nuevos estilos de vida antes impensables para mí. Siempre he sido una chica viajera, pero, oh el ERASMUS... Estar cada semana en un destino diferente, conociendo a personas de todos los contextos posibles se volvió un sueño hecho realidad.

El curso académico pasó rápido y, tras unas prácticas en el Parlamento de Cantabria, descubrí mi vocación pública. Tocaba, de nuevo, volver a Madrid, donde un año con 18 asignaturas se volvió, cuanto menos, un reto. En medio de ese caos mental, mi mejor amiga me propuso la loca idea de aplicar para un intercambio semestral en Australia. “No nos cogerán— decíamos—, que piden una nota muy alta”. Efectivamente, la broma de irnos a la otra punta del mundo se hizo realidad cuando ya no solo me aceptaron, sino que me dotaron con una beca que me permitía irme. Yo vengo de familia obrera— el concepto de clase media me parece un invento algo rocambolesco—, y una ha de ser consciente de sus posibilidades.

## *“Mi madre siempre me dice que es mejor arrepentirse de algo que has hecho, a de algo que no”*

Tras un duro curso con, sorprendentemente, buenas notas, llegó mi verano más corto. En un abrir y cerrar de ojos, aquella niña que tanto miedo tenía de salir de su ciudad natal, ahora era una joven de 22 años cogiendo un vuelo de 26 horas a Sydney (Australia) sola. No voy a mentir, estaba aterrorizada por lo que se venía: irte a la otra punta del mundo sin alojamiento, conocer a nadie, y sin tener ni idea de qué depararían esos meses. Mi madre siempre me dice que es mejor arrepentirse de algo que has hecho, a de algo que no. Menos mal que me pudo la valentía, porque viví una vida de ensueño sin preverlo.

Sydney, y Australia en general, me mostraron una de las mejores versiones de las personas. Gente sonriente, amable, responsable;

siempre dispuestos a ayudarte y hacer lo posible por hacerte sentir como en casa. Nunca pensé que el prototipo de un australiano Peace&Love fuera real, pero a día de hoy tengo que callarme la boca. Los meses que estuve allí, además de estudiar y compaginarlo con cinco trabajos— cuantos menos dispares—, viajé. Recorrió Australia de arriba a abajo: desde su encantadora costa este, con su impresionante— y para mí lo más bello que han visto mis ojos— barrera de coral, hasta su salvaje costa oeste con sus vírgenes paisajes, pasando por la entrañable— y espectacular— isla de Tasmania.

### **“El sonido del mar, de los pájaros, de las risas... La vida”**

Los meses que estuve allí, desde agosto hasta diciembre, me enseñaron a relativizar las cosas, a salir del círculo vicioso de estudios en el que llevaba toda mi vida, y a verdaderamente valorar lo importante: las palabras de tu madre, las excursiones con tu padre, los besos de tus abuelos, las anécdotas con tus amigos... Un amanecer que abre paso al nuevo día o un atardecer que despide una nueva aventura, los rayos del sol empapando tu cuerpo o las gotas de lluvia acariciando tus mejillas... El sonido del mar, de los pájaros, de las risas... La vida.

Al despertar de mi sueño, tocó volver a Cantabria antes de volver a Madrid a terminar mis estudios. Sigo, a día de hoy, esforzándome por terminarlos, pero sin ese sentimiento de culpa si decido quedarme en la cama 5 minutitos más, o si en lugar de encerrarme en mi cuarto decido tomar un café para reencontrarme con un amigo o con mi pareja. Hace apenas una semana, perdí a mi hermana, una de las chicas con más vida que había conocido nunca. A veces la vida, injustamente, nos da estos golpes de realidad, pero ésta sigue avanzando, sin esperar a nadie. Ella hubiera querido que siguiéramos: “hay que vivir día a día, porque no sabemos si mañana estaremos aquí”, era lo que siempre decía.

### **“Poco a poco me estoy convirtiendo en la mujer que soñaba con ser”**

Echando la vista atrás, me es incluso difícil reconocerme. Lo que sí tengo claro es que poco a poco me estoy convirtiendo en la mujer que soñaba con ser. No tengo claro cuál es el destino, pero qué bonito es disfrutar del camino hasta encontrarlo.



# Mario Salcines

Emprendedor. Propietario de INGEOTEC

## TESTIMONIO

### “La senda del emprendimiento”

Mi nombre es Mario Salcines Herrero, nací el 13 de septiembre de 1992. Soy hijo de Elena y Nando, y hermano de Mónica. Viví durante mis primeros 7 años de vida en Camargo periodo tras el cual, nos mudamos a La Penilla de Cayón, pueblo en el que residían mis abuelos maternos, quienes regentaban una ganadería con ayuda de algunos de mis tíos.

Crecí en una familia de carácter trabajador que me transmitió el valor del esfuerzo, la humildad y el compromiso con las cosas bien hechas. Desde pequeño me inculcaron el concepto de

que, si quería conseguir algo, tendría que ganármelo por mí mismo. En lo académico, se me podía considerar un estudiante modelo cuando era niño. Sacaba sobresalientes sin esfuerzo, no me costaba mucho, no le dedicaba apenas tiempo en casa. Sin embargo, luego vino la adolescencia, la rebeldía, y ese punto en el que ya no entiendes muy bien qué sentido tienen ciertas cosas. Me empezó a frustrar que se valorara más tener un cuaderno bonito que saber algo con profundidad. Me volví conformista, suspendía asignaturas, pero seguía avanzando curso a curso, siempre con el plan de al menos ir aprobando.

**“Desde pequeño me inculcaron el concepto de que, si quería conseguir algo, tendría que ganármelo por mí mismo”**

Una vez finalizado el instituto y sin tener grandes referencias ni en mi entorno ni en mi familia, opté por estudiar la carrera de Máquinas Navales. En la universidad, comencé a ver las cosas de otra manera. A pesar de que al principio tenía asignaturas muy genéricas, la practicidad de los últimos años, cuando ya empiezas a ver temas más relacionados con lo que elegiste como profesión y que te dan una idea más cercana del mundo real, me enganchó y me puse las pilas. Combiné la época de estudios con el trabajo de operario en la fábrica de Nestlé durante los veranos. Fue una experiencia que me marcó mucho. Si bien es cierto que durante mi último año de carrera ya me di cuenta de que la Nestlé no sería mi camino a corto plazo, esa época me ha marcado positivamente a lo largo de todo mi cambio. Con los años, cuando he ocupado diferentes puestos de dirección, siempre he tenido muy presente esa perspectiva de la gente que mueve las plantas de producción. No obstante, decidí probar algo más alineado con mi formación universitaria y me embarqué seis meses en un ferry que realizaba diariamente la ruta Algeciras-Tánger. Fue una etapa durísima, jornadas de 12 horas durante 28 días consecutivos. Con mi tutor, no me entendí nunca, ni personal ni profesionalmente. Era todo nuevo, otro idioma, otra cultura. Estuve seis meses que parecieron seis años, pero aguanté. Cuando quedaba poco para terminar, vi una oferta de prácticas en Equipos Nucleares. Me interesaba muchísimo, pero todavía me quedaban días de contrato. Les expliqué que estaba en Algeciras, pero si era necesario me desplazaría a hacer la entrevista. No fue necesario, me esperaron a finalizar mi contrato en el barco. Hice la entrevista y al poco estaba allí. Las prácticas fueron buenas. Nadie me prometió nada respecto a quedarme a futuro, pero me sentí muy valorado. Me incluían en reuniones, me hacían sentir parte del equipo. Al acabar, no me renovaron, como era de esperar.

Realicé el Trabajo Fin de Grado y con el título bajo el brazo, decidí aprovechar ese periodo libre para visitar a mi tío en México. Él trabajaba en Clavos Nacionales de México. Una vez allí, me plantearon

que había una posibilidad de incorporarme con ellos. Me entrevisté con el director general, pero nunca hubo una oferta concreta. Al mes de volver a España me llamaron de Equipos Nucleares para ofrecerme un contrato de un año. La primera noche de trabajo, recién metido en la cama, recuerdo que me llega una oferta de México. Buenísima. Se trataba de un puesto importante, con un salario que era más del doble de lo que tenía en ese momento. Pero decidí decir que no era el momento, acababa de enrolarme en una etapa que había buscado durante varios meses. Nunca he tomado una decisión profesional por dinero y consideré que era más apropiado ser agradecido con Equipos Nucleares ya que se había portado muy bien conmigo. Si se me permite el inciso, creo que es algo que deberíamos transmitir más. Cuando estamos en una fase temprana de nuestra carrera laboral, el dinero no debe ser la prioridad.

### ***“Cuando estamos en una fase temprana de nuestra carrera laboral, el dinero no debe ser la prioridad”***

Posteriormente, todo fue muy rápido en Equipos Nucleares. En pocos meses pasé de ingeniero a jefe de obra. Me asignaron un proyecto pequeño que sirvió de formación en la central nuclear José Cabrera de Guadalajara, que se estaba desmantelando. Después me quedé llevando el proyecto más grande que teníamos allí, con 53 personas en el equipo de trabajo. Estaba feliz, me gustaba el trabajo de campo. Pero veía que había un techo para mí en la compañía.

Fue entonces cuando volvió a sonar el teléfono desde México. Me ofrecieron dirigir la planta de trefilado de Clavos Nacionales México en el Estado de México. La llamada duró nueve minutos y fuimos muy claros por ambas partes. Al finalizar dije que sí. Lo más difícil fue contarlo en casa, tenía que dejarles. En mi cabeza el plan estaba definido: sería una etapa de 4, 5, máximo 6 años. Un reto. Me fui con mucha ilusión.

Empecé en Los Reyes La Paz, una zona complicada en seguridad. Vivía dentro de la planta, en una oficina adaptada. Compartíamos baño con otros compañeros, sin cocina. Trabajé muchas semanas de lunes a domingo. Días de 6 de la mañana a 8 de la noche. Al principio fue muy duro, había una falta de organización terrible y me vi obligado a tomar decisiones desde el primer momento. Cambié los gerentes de producción a las pocas semanas. Salió bien y los números acompañaron rápido. Se mejoraron los procesos, la productividad, logramos la certificación ISO, hito que se había intentado en varias ocasiones sin éxito. Con los buenos resultados vino el traslado a Querétaro, la planta más importante del grupo, donde comencé con proyectos concretos. Al poco tiempo, era director de ambas plantas.

La etapa en Querétaro fue muy diferente. Más difícil todavía. Un problema de gestión de los recursos humanos que era aplicable para todas las empresas del Estado de Querétaro. Justo cuando empezaba a tenerlo bajo control, llegó el COVID. Fue muy duro, pero superamos la crisis batiendo todos los récords comerciales y de beneficios a nivel compañía. Aprendí mucho de las relaciones sindicales en esos meses. Después pasé a una posición más corporativa, siendo adjunto a la dirección general. Abrimos mercado en Estados Unidos. Pero yo ya estaba muy desgastado en el plano mental. Era una gran empresa familiar sin estructura. Todo salía a base de horas y enfados. Y lo más importante, veía que eso no iba a cambiar por mucho que me esforzara. Algo bien importante en las empresas familiares es que los que tienen que cambiar son los propietarios, sin ellos no hay cambio.

Todo lo bien que iba en el ámbito profesional, con éxitos constantes en la empresa y con inversiones personales en paralelo, me golpeó en el plano personal por el desgaste de los conflictos dentro de la empresa. Mi cabeza necesitaba hacer un reset. Me encontré mal, sin motivación y decidí volver a Europa. Me fui con cariño y admiración hacia Alfredo Sámano González, el dueño de la empresa. Creo que esa sensación es mutua y es el mayor regalo que puedes tener cuando sales de una organización. Un empresario brillante, discreto, trabajador con el que compartí muchas horas. Me hizo ver el mundo desde la perspectiva del que arriesga su dinero. Fue un punto de inflexión.

En España, entré en una empresa corporativa, en una planta industrial que me resultaba muy familiar. Un puesto dos o tres peldaños por debajo. Lo acepté con humildad. En los primeros días me di cuenta de que no iba a funcionar, pero conocí a Sara, que hoy es mi mujer y todo lo demás queda en un segundo plano. Anunciamos que íbamos a ser padres y me despidieron a los pocos días. Una carta de despido que guardo con cariño en casa, para ver cómo son los seres humanos y cómo podemos llegar a manipular. La guardo con cariño, sin ironía, porque fue un estímulo para impulsarme definitivamente a emprender. Al día siguiente del despido me fui a esquiar, sin preocuparme demasiado. Empecé a pensar en otras opciones. Me metí en entrevistas por ver cómo iba el sistema, y comprobé lo que ya pensaba, que los procesos de selección dejan mucho que desear en muchas empresas. Hice el máster de profesorado como vía alternativa, y empecé a pensar en una consultoría de procesos. En definitiva, trataba de ganar opciones para desarrollar mi carrera en los próximos años. En ese momento me llamó Esteban López, en aquel momento director de Star Project Consulting (cuyo dueño, Rubén Diego es otro gran emprendedor que tengo que agradecer su confianza en mis inicios por cuenta propia), para un proyecto de biogás. Continué con otro en Asturias. Nunca podré olvidarlo, pues no suenan muchos teléfonos en los inicios de los emprendimientos. Y

en una conversación con Alberto Hernández, ingeniero de la empresa SPC apareció 3S Geotech en la ecuación. Él había trabajado en 3S Geotech y veía posibilidad de sinergia con los conocimientos que yo tenía en alambres. Tuvimos una reunión con ellos y justo en esos días, entra una consulta desde México. Esa consulta se convierte en uno de los mayores proyectos de estabilización de taludes de los últimos años en México: 100.000 m<sup>2</sup> de malla de alta resistencia en Oaxaca. Una zona sísmica, con lluvias fuertes. El proyecto fue un éxito. Dimos conferencia en la UNAM como caso de éxito. Nos posicionó. Y de ahí nace INGEOTEC. Hoy tenemos fábrica en Querétaro, soluciones completas, presencia en Perú, Chile, México, y queremos hacer más cosas en España. Nos estamos organizando, creando una estructura sólida, desarrollando proyectos de I+D con la Universidad de Cantabria. Esto que nació entre tres personas, es ya una empresa consolidada y reconocida en nuestro sector. Dicho en tres líneas parece fácil, pero fue más de un año donde te doctoras en emprendimiento sin que nadie te haya hablado de ello anteriormente (por favor, más educación en emprendimiento en las escuelas de España), momentos en los que tienes que poner en juego todo tu patrimonio (e incluso te juegas hasta más de lo que ya tienes) en una operación con muchos riesgos. En los comienzos no hay muchas oportunidades, por no decir que sólo una, y si fallas estás condenado económicamente de por vida. Por suerte todo salió perfecto, pero mirando hacia atrás, veo todo el riesgo que tienes que tomar en esas primeras operaciones y reconozco que debes estar muy bien preparado mentalmente para aguantar esa presión. Es relativamente sencillo tomar decisiones cuando el dinero es de otro, pero en este caso que es tuyo, tienes que medir mucho cada paso que das.

***“En los comienzos no hay muchas oportunidades, por no decir que sólo una, y si fallas estás condenado económicamente de por vida”***

INGEOTEC ya camina sola, pero mientras tanto, no paro. A corto plazo compatibilizo INGEOTEC con dar clases a Formación Profesional, porque creo que el modelo educativo tiene que cambiar, mi apuesta es aportar mi granito desde dentro del sistema...y si puede ser, ayudar a que jóvenes con potencial pero sin motivación acaben encontrando el camino para sacar su mejor versión. Me interesa mucho el sector inmobiliario, los bienes raíces, y tengo ganas de hacer algo especial en los Valles Pasiegos. A medio plazo también hay planes, con un proyecto interesante en mente en Yucatán de un terreno de 20 hectáreas que compramos entre varios conocidos hace 3 años y que nos gustaría desarrollar para que más gente pueda disfrutar ese enclave tan especial de cenotes (si pueden, vayan).

Siempre en búsqueda de retos. Hoy es posicionar a INGEOTEC. Mañana será otra cosa. Pero lo que tengo claro es que siempre será con mi familia al lado. Sara, y mis hijos Matías y Sofía, que son mi alegría y lo más importante de todo. No hay más.



# Juventud de Santander: energía, talento y compromiso con el futuro

Noemí Méndez Fernández  
Concejala de Juventud, Cultura y Educación de Santander

Hablar de juventud en Santander es hablar de compromiso, de energía y de talento. Nuestra ciudad cuenta con una generación que no se conforma, que participa, que propone y que transforma. Cada día, desde las aulas, los espacios culturales, las asociaciones o los proyectos comunitarios, miles de jóvenes santanderinos demuestran que el futuro se construye con implicación y esperanza.

Desde la Concejalía de Cultura, Juventud y Educación trabajamos con un propósito claro:

acompañar a la juventud en sus procesos de desarrollo personal, social y profesional, generando oportunidades reales de participación, formación, creación y empleo.

Y ese trabajo conjunto ha dado frutos reconocidos más allá de nuestras fronteras.

### Reconocimiento Internacional: Premio de Cohesión Social

El Ayuntamiento de Santander ha sido galardonado con el **Premio de Cohesión Social de los Innovation in Politics Awards**, uno de los reconocimientos europeos más prestigiosos a la innovación en políticas públicas. Este premio distingue la labor de nuestro Servicio de Juventud, que ha sabido construir, con imaginación y sensibilidad, una red de programas participativos que conectan a los jóvenes con su ciudad, fomentan la igualdad de oportunidades y promueven una ciudadanía activa y responsable.

Este reconocimiento no es sólo institucional: pertenece a cada joven que ha participado, propuesto, soñado y puesto su energía en movimiento para mejorar Santander.

### Un Servicio de Juventud ejemplar

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento al **Servicio Municipal de Juventud**, a su equipo técnico y a todas las personas que, día a día, hacen posible que nuestras políticas se traduzcan en acciones concretas y transformadoras. Gracias por escuchar, acompañar y guiar a nuestros jóvenes con cercanía, profesionalidad y compromiso. Gracias por mantener viva la esencia de un servicio público que cree en las personas y apuesta por su futuro.

### Programas que inspiran y transforman

Entre las iniciativas más destacadas se encuentra **La Noche es Joven**, uno de los programas de ocio alternativo más consolidados y reconocidos del país. Con más de dos décadas de trayectoria, ha ofrecido miles de actividades culturales, deportivas y formativas que promueven un ocio saludable, creativo y accesible.

También destaca el programa de **Asesorías Juveniles**, que ofrece orientación gratuita en materias tan diversas como empleo, vivienda, estudios, salud, sexualidad, emprendimiento o movilidad internacional. Estas asesorías representan un espacio de confianza donde la juventud puede informarse, resolver dudas y tomar decisiones con apoyo profesional y personalizado.

Otro ejemplo de participación son las **Antenas Juveniles**, una iniciativa que impulsa la implicación directa de los jóvenes en sus centros educativos y barrios. Gracias a ellas, la voz juvenil llega donde más importa: a su entorno más cercano. Las Antenas son el reflejo de una juventud activa, empática y dispuesta a mejorar la convivencia, la igualdad y la sostenibilidad desde lo cotidiano.

### Una ciudad que escucha y evoluciona

Más allá de sedes y festivales, el ecosistema municipal (servicios de juventud, espacios jóvenes, programas de asesorías y antenas juveniles) es un vector muy activo para convertir la oferta cultural en oportunidades reales de formación, creación y participación ciudadana.

Santander combina infraestructuras culturales de primer nivel con unas universidades dinámicas y unos servicios municipales de juventud comprometidos. Esa mezcla ofrece a los jóvenes **visibilidad, formación y oportunidades reales** en un entorno accesible y de alta calidad de vida. No competimos por tamaño: competimos por **intensidad creativa y calidad de oportunidades**. Aquí un proyecto joven tiene más opciones de ser visto, apoyado y consolidado.

La apuesta por la juventud en Santander es constante y transversal. Los programas de becas, los espacios para la creación artística, las actividades del Espacio Joven, los certámenes de talento, los proyectos europeos y las iniciativas en materia de inclusión social y participación digital conforman un ecosistema de oportunidades que posiciona a Santander como **una ciudad que escucha, acompaña y evoluciona junto a su juventud**.

### Gracias, jóvenes de Santander

A todos los jóvenes que forman parte de esta historia: **gracias**.

Gracias por implicaros, por confiar, por transformar vuestras inquietudes en proyectos, y vuestras ideas en acción. Gracias por recordarnos que el futuro no se espera: se construye juntos.

Santander tiene en su juventud su mayor capital humano y creativo. Y desde el Ayuntamiento seguiremos apostando por vosotros, por más espacios de encuentro, por más formación, por más redes de colaboración y por una ciudad donde crecer y vivir con orgullo.

Construyamos juntos un Santander que mire al mañana con la fuerza de su juventud.



# Mohammad Al Nass

Licenciado en Geografía y Ordenación del Territorio

## TESTIMONIO

### Volver a empezar, y seguir adelante

Me llamo Mohammad, he nacido en Damasco (Siria) y estuve allí unos 19 años. Mi padre es sirio y mi madre es española de Santander. Cuando la guerra civil empezó en 2011, la situación del país empezó a empeorar poco a poco. Yo decidí terminar allí el bachillerato y luego viajar a España para continuar mis estudios. En 2015 fue uno de los peores momentos en la guerra civil, con muchas tensiones y preocupaciones de la gente, además de los conflictos en todo el país, pero también por el entorno de la ciudad de Damasco, y aunque he vivido por el centro de la ciudad en una zona más o menos segura, el peligro de que una bomba pudiera caer en tu casa estaba casi siempre presente.

Salir del país no era fácil, principalmente por el tema del servicio militar obligatorio y por la corrupción en las administraciones, lo que hizo que cualquier trámite o papeleo se requiriera mucho tiempo para terminarse o simplemente no se resolviera. Pero gracias a mi madre y otros miembros de la familia conseguí viajar de Damasco hacia Beirut y allí cogí un avión hacia Barcelona, acabando finalmente en la ciudad de Santander. Aunque fue complicado salir del país, mi situación no es ni comparable con otras personas que se han visto obligadas a salir del país, muchas veces como refugiados.

### ***“El peligro de que una bomba cayera en tu casa estaba casi siempre presente”***

Lo primero que hice en España fue convalidar mis estudios, que ya tenía traducidos al español en Damasco. Luego saqué mi DNI. Los primeros años no fueron fáciles, principalmente por el tema del idioma. Aunque he visitado Santander de pequeño 2 o 3 veces, mi nivel de español era bastante bajo, ya que solo conocía algunas palabras, pero entendía más o menos cuando la gente me hablaba en español. Entonces, en los primeros 6 meses estuve aprendiendo el idioma en institutos y centros como Cantabria Acoge, conociendo y hablando con personas de muchos países. De esta forma mi español empezó a mejorar y sentí que estaba listo para empezar y continuar mis estudios.

Mi objetivo era entrar en la universidad, y para conseguir eso entré en un ciclo formativo de grado superior en Animación 3D, montaje y entornos interactivos. En esos años estuve trabajando un poco como voluntario en la asociación de 14 Kilómetros y participé en las actividades que realizaban. Al finalizar el FP, entré en la Universidad de Cantabria en el grado de Geografía y Ordenación del Territorio, ya que siempre me ha gustado la geografía y temas similares como historia. El primer año coincidió con el COVID-19 después del confinamiento; eso supuso muchos cambios dentro de la facultad.

### ***“Trabajé, estudié y hoy estoy a punto de terminar mi carrera”***

Al terminar el primer año de la carrera, me salió un trabajo en la Filmoteca de Cantabria (Mario Camus) como técnico audiovisual por un año, y con eso dejé la carrera para generar algo de dinero y pagar los estudios. Después de ese trabajo, he continuado estudiando en la universidad, trabajando un poco en verano y actualmente estoy en el último año del grado con solo unos meses más para terminar esta carrera.

Ahora que ya estoy terminando la carrera, pienso en todo lo que ha pasado desde que salí de Siria. No ha sido un camino fácil, pero estoy contento con lo que he conseguido hasta ahora. Ha habido momentos duros, pero también muchas cosas buenas. Me ha costado adaptarme, aprender el idioma, estudiar y trabajar, pero poco a poco todo va saliendo. No sé todavía qué haré exactamente después de terminar, pero tengo ganas de seguir avanzando, aprender más y encontrar un buen futuro aquí.



# Celia Amorrortu

Estudiante de Física y violinista

## TESTIMONIO

### ¿El talento es levantarse a las 5 de la mañana?

Ha sido difícil decidir cómo escribir este testimonio. No me convencía el tratar de explicar por qué se me puede considerar una persona talentosa. Puedo decir muchas cosas sobre el talento: describir mis métodos para trabajar duro y ser productiva, relatar mi aprendizaje sobre la disciplina o contar una buena historia de superación y motivación. Estas cosas, sin dejar de ser verdad, son solo una parte del todo. Es, muchas veces, la parte que nos interesa, porque nos han enseñado a ver así. A menudo aprendemos a premiar a quien enfoca todas sus energías en un objetivo, a quien escala hasta lo más alto, a quien llega primero. Se nos enseña que está

bien dedicarse en cuerpo y alma a una meta —cueste lo que cueste—, potenciar las habilidades específicas, convertirse en una especie de superhumano.

Yo voy a hablar de la otra cara de la cinta. De cómo nos cruzamos constantemente con personas talentosas que no obtienen reconocimiento. De cómo las etiquetas pueden jugar en nuestra contra. Mi historia en particular implica estudios profesionales de violín, idiomas, grado en ciencias físicas, proyectos literarios y otras aventuras. Desde muy corta edad, mi mente se amoldó estupendamente a la autoexigencia y la ambición, de modo que esforzarme al máximo para lograr resultados brillantes me parecía lo más natural. Al principio, acepté competir en deportes e ir a clases de solfeo. Después, me resigné a quedarme en casa ensayando en lugar de salir con mis amigas. Más tarde, me obligué a hacer cábala para alcanzar la nota media deseada. ¡Bienvenida a la universidad! Tuve un buen primer año de estudiar durante las comidas y pasar crisis existenciales seguido de un par de años más de incompatibilidades entre universidad y conservatorio, siempre con un aderezo de bloqueo emocional. Claro, podría haberme dejado llevar un poco más, ¿no? Pero, si el expediente no es extraordinario, ¿cómo conseguir oportunidades extraordinarias? Incluso, a veces, ¿cómo conseguir siquiera buenas oportunidades? Es sabido que la ciencia en España no recibe una gran inversión.

### **“¿A dónde vamos con esta carrera imposible en la que dejamos de ser personas para llegar a lo más alto?”**

Dicho esto, estoy muy agradecida por mi formación y por todo lo que he conseguido, orgullosa de haberme esforzado y con ganas de ver qué me depara el futuro. Sin embargo, quiero tener esta conversación con el lector. ¿A dónde vamos con esta carrera imposible en la que dejamos de ser personas para llegar a lo más alto? Muchas jóvenes nos damos cuenta de que el sistema nos empuja a demostrar nuestro valor a través de méritos. El crecimiento personal es siempre bienvenido, pero este planteamiento es un arma de doble filo. Primero, porque nos hace confundir nuestras prioridades, pudiendo perjudicar la autoestima y el autocuidado, ya que nos hace sentir que nuestro cuerpo y mente son sólo una herramienta que utilizamos para alcanzar nuestras metas. Un mecanismo que sólo te premia cuando formas parte de la élite no deja mucho espacio a la salud mental. Segundo, porque fomenta determinados valores. La rivalidad. La individualidad. Ideas que ya vienen surgiendo a causa de la globalización. Pasamos cada día rodeados de un ingente número de personas: en el autobús, en la tienda, en la universidad, en el médico... Sin embargo, no cruzamos palabra con la mayoría de ellas. Es razonable, ¿por qué tendría que hablar con alguien a

quién no conozco, si no vamos a volver a coincidir? El fenómeno va unido a la pérdida del sentimiento de comunidad, que se restringe a circunstancias especiales —para quien tiene suerte, pues hay personas que viven realmente aisladas—. Esto nos hace sentir la mayor parte del tiempo que estamos solos frente a la montaña, que superar el reto depende exclusivamente de nuestro esfuerzo. Pero hay retos que sólo pueden afrontarse colectivamente, y tenemos unos cuantos en la problemática global de hoy.

Este año tuve la suerte de poder cursar mis clases en una universidad madrileña —la Complutense— y probar la vida en la capital. Lo que decimos en las provincias norteñas no deja de ser cierto: qué follón, todo el rato con prisas, metro para arriba y metro para abajo, qué frío, ¡qué calor! A pesar de todo, ha sido divertido, y he conocido mucha gente talentosa. Gente que hace activismo, gente que da clase de inglés, inmigrantes pluriempleadas y estudiantes angustiados como yo. Me parece que el talento es más bien una medida de la dedicación de las fuerzas de uno a hacer lo que ama y lo que cree importante. Tan talentoso es un pintor de retratos callejeros como una jubilada que suele ir a nadar o una científica que obtiene el premio Nobel. Precisamente bajo ese enfoque, yo siento que he perdido mucho talento. Ahora que acaba el curso académico me siento especialmente falta de él, porque me encuentro con tiempo libre y no tengo motivación alguna para invertirlo en nada, tal es la sensación de desgaste.

*“Me parece que el talento es más bien una medida de la dedicación de las fuerzas de uno a hacer lo que ama y lo que cree importante. Tan talentoso es un pintor de retratos callejeros como una jubilada que suele ir a nadar o una científica que obtiene el premio Nobel”*

Bajo este pretexto, es evidente que el talento no siempre es posible en el sistema en que vivimos. Apuesto a que no hay espacio para ello en un país en guerra o en una situación de pobreza como las que enfrentan, sin ir más lejos, muchas familias en España. El talento parece al fin y al cabo una invención occidental del tipo si quieras, puedes, de los creadores del cuanto más, mejor, que nos impulsa continuamente al consumismo. ¿Las ofertas del supermercado en las que acabamos gastando más dinero para comprar algo que no necesitábamos? ¿Los viajes a la ligera a otros países sin haber visitado muchas de las provincias de España? ¿La continua consulta de las redes sociales para exponer lo que tenemos y exponernos a lo que otros tienen? Es normal que, bajo esta luz, algunas personas incluso consumamos méritos, certificados y reconocimiento.

**“Yo solo puedo desear a los lectores que valoren a las personas más por su esencia y sus circunstancias y no tanto por sus logros y certificados”**

El título de esta lectura va precisamente de eso, de considerar si queremos una visión del talento de tipo los mejores se levantan a las cinco de la mañana, o más bien un enfoque como no veas cómo cocina mi primo, es que lo hace con mucho amor. Parece lícito concluir este relato con algún tipo de moraleja esperanzadora. Yo solo puedo desear a los lectores que valoren a las personas más por su esencia y sus circunstancias y no tanto por sus logros y certificados. A lo mejor si los valores de comunidad, bondad y sensibilidad, que creo inherentes al carácter del ser humano, estuvieran más de moda, otro gallo cantaría. Por mi parte, el año próximo espero terminar mi grado con entereza y con una visión más sana sobre el talento, el esfuerzo y el valor de una misma, dejando espacio para hacer cosas nuevas, cosas improductivas, o simplemente cosas que me apeteczan.



# Carolina Brunelli

Influencer. Creadora de contenidos

## TESTIMONIO

### Auténtica

Nací en Santander un 5 de enero de 1991, víspera de Reyes, así que el drama y la expectación ya venían de serie. Crecí rodeada de máquinas de coser, cremalleras, telas y patrones, porque mi madre es modista y peletera. En casa siempre había una nueva creación en marcha, y desde que tengo uso de razón, la moda ha sido parte de mí, casi como una extensión natural de quién soy.

Pero si hay un sitio donde pasé más tiempo que entre hilos, fue en el agua. Desde pequeña entrenaba en el Club ACN Marisma, y me pasé años compitiendo en natación y salvamento y socorrismo, mi auténtica pasión deportiva. Recorrió toda España con mis compañer@s de equipo, que hoy en día siguen

siendo parte importantísima de mi vida. Vivimos muchas aventuras, y la más épica fue, sin duda, el mundial en Egipto. Muchas de esas historias las guardo para cuando publique mis memorias (¡que todo llegará!).

En el cole fui una estudiante regular tirando a vaga. Lo único que me atrapaba de verdad era la historia. No hice bachillerato, pero después de un ciclo que cursé sin mucha convicción, tomé la mejor decisión: aposté por lo que de verdad me había apasionado siempre –el arte y la creatividad–. Estudié diseño gráfico y después diseño de moda. Desde pequeña vivía pegada a los lápices haciendo bocetos de vestidos, y ahora al menos podía ponerle técnica a tanta imaginación.

### ***“La moda ha sido parte de mí, casi como una extensión natural de quién soy”***

Durante la época en la que estudiaba diseño, decidí abrir un blog para hablar de moda. Me encantaba escribir sobre tendencias, compartir looks y contar un poco de mí en ese rincón digital. Fue poco después cuando abrí mi cuenta de Instagram, y durante un tiempo compaginé ambas plataformas. Pero Instagram fue ganando protagonismo y acabó convirtiéndose en mi principal espacio creativo y profesional.

Por esa época llegó también el boom de los blogs de moda y las primeras influencers. Yo venía de la generación Fotolog, y era fan absoluta de Gala González, Pelayo Díaz o Miranda Makaroff y sus aventuras de película en Londres. Así que sí, no soy nueva en esto de las redes. No soy una tiktoker recién llegada. He ido creciendo a la vez que evolucionaban las plataformas, aprendiendo a base de errores, de aciertos, de campañas bonitas y otras que ni fu ni fa. Pero todo ha sido parte del camino.

Estar en redes es algo precioso, porque es un espacio de expresión constante. Es arte, es contar historias, es conectar con miles de personas desde la creatividad. Pero también puede ser un lugar exigente y cruel. Hay mucha comparación, mucha presión silenciosa. No todo el mundo habla de eso, pero está. Por eso es tan importante hacer este trabajo desde el equilibrio y la autenticidad.

A lo largo de los años, he colaborado con marcas como Dior Beauty, Desigual, Amazon, Sony, Zara Home, Eurostars, El Corte Inglés, Martinelli, El Diario Montañés, entre muchas otras. He hecho televisión en Vegavisión, he pasado por la radio, he gestionado eventos, he tocado muchas teclas. Y aunque mi perfil nunca ha sido enorme, sí puedo decir con orgullo que las marcas confían en mí, repiten y me recomiendan. Porque soy perfeccionista, entregada y muy profesional. Me importa mucho lo que muestro y cómo lo

muestro. Siempre he cuidado mi contenido y he sido muy selectiva con las marcas con las que colaboro.

## ***“Lo digital ya no es el futuro, es el presente”***

Y sí, he notado los cambios en el algoritmo, la llegada de los creadores exprés y la nueva era de contenido rápido. Pero también he aprendido a reinventarme y adaptarme. No siempre ha sido fácil, pero me ha ayudado a crecer aún más y a diversificar lo que hago.

Hoy en día, compagino mi faceta como creadora de contenido con la gestión de redes sociales de marcas y empresas. Un trabajo que me encanta, que me desafía constantemente y que me ha permitido ayudar a muchos negocios a encontrar su voz digital. Porque entiendo las redes desde dentro, desde la empatía, el diseño, la estrategia y la experiencia. Y porque hoy en día, si no estás en Instagram o TikTok, prácticamente no existes. Las marcas tienen que estar al día, activas, actualizadas... porque lo digital ya no es el futuro, es el presente.

Así que si te cruzas conmigo en redes como @carolinabrunelli\_, ya sabes un poco más de mi historia. Y si necesitas una mente creativa que entienda de estética, narrativa, marketing y comunidad... pues ya sabes a quién llamar.



# Francisco Cano

Secretario General de Juventudes Socialistas de Cantabria

## TESTIMONIO

### A contrarreloj con propósito y pasión

Tengo la sensación de haber vivido siempre a contratiempo porque desde que he tenido capacidad de acción -a partir de la adolescencia- he intentado exprimir siempre mi tiempo. La implicación en la vida, cualquiera que sea su faceta, me parece imprescindible para poder disfrutarla al máximo.

Sigo viviendo en el lugar en el que me he criado, aunque también viví unos años en Santoña, de donde es la mayoría de mi círculo social. Me considero ante todo una persona familiar y un sentimental que quiere lo mejor

para los suyos, algo que posiblemente me haya hecho interesarme por el bien común como concepto de servicio público.

En el instituto, además de un interés notable por la política, nace mi compromiso social con la reivindicación, en concreto con aquellas movilizaciones en favor de la educación pública y en contra de la LOMCE que en su momento proponía el gobierno popular de Mariano Rajoy.

***“La implicación en la vida, cualquiera que sea su faceta, me parece imprescindible para poder disfrutarla al máximo”***

Desde entonces recuerdo bastante rápidamente dar el paso para afiliarme a las juventudes socialistas de España, y gracias a la llamada de Javier Incera, alcalde de Colindres, quien también hizo posible la creación de una agrupación con compañeros y compañeras que me han acompañado desde entonces hasta hoy.

Me convierto así en secretario general en el año 2014, con 16 años, de la agrupación de los jóvenes socialistas del Asón, que aglutinaba militantes de pueblos como Ruesga, Ampuero, Bárcena de Cicero, Limpias, Liendo, Laredo y Colindres, principalmente. Esto me permitió desde muy pronto relacionarme con la vida política municipal de muchos pueblos de Cantabria, lo que supuso un amplio margen para el aprendizaje.

Como os decía, siempre he estado implicado en cosas que han ido forjando la personalidad que tengo. Recuerdo en mi adolescencia con gran cariño haber sido voluntario acompañando a un señor mayor en la residencia Santa Ana de Santoña o trabajar en el Telepizza de Laredo en verano para poder costearme algunos gastos.

Posteriormente y mientras gestionaba las responsabilidades que la política interna me exigía (no tenía ningún cargo público ni lo tengo hoy en día), me fui a estudiar a Salamanca, una experiencia que considero como la más enriquecedora de mi vida. La búsqueda del conocimiento con la experimentación de la vida sirve para que un idealista práctico como yo pueda autodefinirse.

Así, en 2020 y ya con el cargo de secretario de Política Institucional y Municipal de Juventudes Socialistas de Cantabria me gradué en Ciencia Política y Administración Pública, en mitad de todo el caos de la pandemia que estábamos viviendo.

De aquel momento recuerdo especialmente el afán que tuvimos por hacer política y poder difundirla desde casa, lo que nos llevó a Marcos

Agudo -entonces secretario general de la organización y el mejor amigo que me llevó de esta aventura política-, y a mí mismo, a llevar a cabo una serie de entrevistas. Pudimos hablar con Eduardo Madina, Elena Valenciano, Miguel Sebastián; y con alguien que me ha marcado mucho, por considerarlo históricamente el mejor presidente de la democracia: Felipe González.

### ***“La búsqueda del conocimiento con la experimentación de la vida sirve para que un idealista práctico como yo pueda autodefinirse”***

Poco después de acabar la carrera, tuve la oportunidad de trabajar como administrativo contable, gracias a la experiencia previa de las prácticas que hice en la carrera en una gestoría de fincas, en este caso, en una multinacional que se dedicada a la logística. Y aquí sigo trabajando cinco años después, compatibilizándolo con el contrarreloj de mi vida.

Antes, durante y después de la crisis de la pandemia, me tocó gestionar la llegada del nuevo Consejo de la Juventud de Cantabria junto a miembros de otras entidades juveniles, que fue disuelto por el PP en 2011 y gracias a una ley socialista vuelto a traer a la realidad social de nuestra comunidad autónoma.

El trabajo que hicimos fue ingente, y considero que erramos en nuestra estrategia, puesto que la primera comisión permanente, aunque participamos de ella, yo como vocal de medio ambiente y asuntos europeos, no fue todo lo reivindicativa que debía puesto que los primeros puestos estaban ocupados por personas más conservadoras que no hicieron fácil emprender algunas acciones.

De todo se aprende, y creo que la participación en diversos foros ya no solo del CJC, sino también a nivel nacional representando al consejo, han hecho que me haga una idea de lo que significa la importancia del pluralismo político y asociativo que nutre nuestro país.

Ya a finales del año 2021, y después de una larga reflexión con mi entorno, tras el paso a un lado de Marcos Agudo, decidí presentarme a la secretaría general de la organización y salí elegido en febrero del año 2022 con una clausura del congreso llena que lo convierte en uno de los días más especiales de mi vida. Asumí la responsabilidad, rodeado de compañeros que he ido haciendo en el camino de la política, y de personas queridas también en el día a día de mi vida.

Y aunque fui candidato al parlamento autonómico en el año 2023, siendo el número 13 por el PSOE, los ciudadanos nos situaron en la

oposición, y el no haber gobernado me ha impedido ser diputado, pero no dejar de trabajar en pro de la juventud de Cantabria.

No he dejado de lado mi formación en estos años puesto que sigo estudiando, actualmente el Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria y también emprendí la aventura de matricularme en un Máster de Derecho Constitucional, ya que fue la rama que más me gustó cuando lo estudié en el grado.

Creo que hoy, llegando casi al final de mi primer mandato como secretario general, aunque queden muchas cosas por hacer, estamos en un buen momento como organización. Las Juventudes Socialistas de Cantabria han visto afianzada su posición gracias a su trabajo, y a la responsabilidad con la que lo hemos ejercido. Siempre siendo leales, pero también reivindicativos cuando ha hecho falta. En este nuevo tiempo junto a Pedro Casares al frente de la secretaría general del PSOE, la cooperación y el trabajo conjunto nos están haciendo vivir un momento dulce. Somos la organización política juvenil con más actividad de Cantabria, solo hay que comparar las redes sociales, indispensables en este momento entre la juventud, para ver que no mentimos cuando hacemos esta afirmación.

Además, la oratoria me ha obsesionado durante toda mi vida desde que me interesa la política; creo que ahora mismo tenemos el discurso que queremos tener. Nos escuchan y lo valoran, dentro y fuera del partido, lo que supone haber cumplido con la misión que me marqué para este primer mandato.

***“Nos escuchan y lo valoran, dentro y fuera del partido, lo que supone haber cumplido con la misión que me marqué para este primer mandato”***

Y si mañana tuviese que dejar el liderazgo de la organización por cualquiera que sea su causa, no solo estaría orgulloso del trabajo hecho, sobre todo lo estaría por todos aquellos amigos que he ido haciendo en este camino, porque, aunque a política se dice que no se viene a hacer amigos, menos mal que se hacen, y me reconforta por encima de todas las cosas saber que estarán a las duras y a las maduras, ellos saben quiénes son y no hace falta que los nombre.

Os he hablado mucho de mi propósito y vida en política y poco de mis pasiones, porque en mi tiempo libre adoro la filosofía, la naturaleza, el teatro, el cine, la música, la lectura y la cultura, el arte en su conjunto, y viajar, que no deja de ser un compendio de todas ellas juntas. Rechazo vivir para trabajar, porque a pesar de que me encanta implicarme tengo

claro que quiero ver mundo, disfrutarlo y sentirlo. Y esto me conecta sobre todas las cosas con las personas de mi generación.

Espero del futuro que no sea muy duro con nosotros, que podamos seguir sirviendo a la sociedad desde donde nos sea posible, que nos deje disfrutar de los placeres de la vida y que los sinsabores, que siempre los hay, al menos nos ayuden a seguir formándonos como personas.

Creo en la esperanza para los hombres y las mujeres porque antes de vivir nosotros en este mismo momento se vivía peor, confío en el progreso mundial, y en que podamos ayudar a que este se realice, aunque a veces haya baches por el camino o nuestra aportación parezca pequeña en un mundo tan grande, todo cuenta.



# Carmen Dual

Especialista en Intervención Social con la comunidad gitana

## TESTIMONIO

### Rompiendo barreras

Soy Carmen Dual, nací en un barrio donde todos sus habitantes eran gitanos, al igual que yo. Concretamente cien familias gitanas vivíamos en La Cavaduca. Cuando pienso en ese barrio, me lleno de los mejores recuerdos de mi vida, vivía cerca de mi familia. Rodeada de personas que me inculcaron los mejores valores: la solidaridad, la unión y el respeto a los mayores.

Recuerdo las navidades llenas de alegría, los veranos cuando iba con mis primos a la playa y las fiestas, cuando nos juntábamos todos en la preparación de la comida para

celebrar una ceremonia. Tenía la misma sensación de una persona viajera que ha podido y ha tenido la suerte de conocer y vivir experiencias únicas, pero a pesar de que crecía en un entorno que me hacía feliz, me iba dando cuenta de las carencias que presentaba el lugar en el que vivía.

Muchas familias se dedicaban a la recogida de chatarra como medio de subsistencia. Para otros, quizás con más suerte, su dedicación era la venta ambulante en mercadillos; también pude conocer oficios como el de tratante; venta y compra de caballos.

Las viviendas en las que residíamos eran temporales, casitas de chapa que cuando el viento soplaban, había que asegurar bien las puertas y ventanas para que no salieran volando, carecían de calefacción y el método de calentarse en invierno eran estufas de leña.

***“A día de hoy trabajo y lUCHO para que dentro de la comunidad gitana cada vez seamos más las personas que llegamos a puestos como médicos, policías, cocineros, abogados”***

Cuando iba al colegio, mis compañeros hablaban de las comodidades de sus hogares o a lo que se dedicaban sus padres, uno era fontanero, otro cocinero, la madre de una compañera era enfermera; de alguna manera yo me sentía diferente. El colegio para mí era un espacio cómodo y seguro donde aprendía. Me gustaba conocer cosas nuevas y quería ser igual que mis compañeros.

En la etapa escolar, sobre todo el último ciclo, pude darme cuenta de que mis compañeros no gitanos no querían estar conmigo por ser gitana y casi siempre solía estar con mis primos en el patio.

Entonces, poco a poco, mi cabeza se reformulaba preguntas como: por qué no hay nadie de mi barrio o de mi familia que sea profesor, ni secretario o médico o bombero...

En mi entorno faltaban referentes, siempre he tenido el apoyo de mi familia para continuar estudiando, además, siempre he tenido apoyo por las personas docentes tanto del colegio como del instituto donde estudié. Me animaron a continuar y terminar la Educación Secundaria. Durante los recreos del instituto, el centro me ofreció la oportunidad de despachar en el bar a los alumnos, digo oportunidad porque aunque yo recibía apoyo de mi familia estudiar no era lo más importante para ellos y de esta forma al mismo tiempo que me formaba, trabajaba.

Después continué haciendo un grado medio de Comercio y Marketing. Seguí formándome con un curso de especialización en Intervención Social con la comunidad gitana en la Universidad Pública de Navarra.

A día de hoy trabajo y lUCHO para que dentro de la comunidad gitana cada vez seamos más las personas que llegamos a puestos como médicos, policías, cocineros, abogados, y a su vez, rompamos barreras y estereotipos, facilitando el camino a las próximas generaciones.

A mí no me resultó fácil estudiar, sufri discriminación por ser gitana por parte de niños no gitanos y me llena de orgullo saber que cada día somos más las personas gitanas que estudiamos, rompemos barreras e intentamos conseguir una mejor calidad de vida. Aunque nuestra trayectoria no se inicia en el mismo punto de partida ni con las mismas condiciones de igualdad de oportunidades seguiremos a pie de cañón.



# Youssef El Hachoumi

Vendedor de la ONCE

## TESTIMONIO

### Ante todo, normalidad

Mi nombre es Youssef. Nací prácticamente ciego por un problema durante el embarazo de mi madre. Tenía un resto de visión en el ojo derecho, que me permitía distinguir algunos colores y formas hasta los 15 años. Pero entonces, jugando con unos amigos, tuve un accidente y perdí lo poco que me quedaba. Desde ese momento me quedé sin vista.

Como os podéis imaginar por el nombre no soy español, soy de Marruecos, aunque hace seis años que llegué a España. Dentro de lo que significa ser invidente, tuve una infancia bastante normal. Mis padres me cuidaban mucho, claro, me protegían más que a otros

niños de mi edad. Es lógico: corres más riesgos, puedes caerte, golpearte, hacerte daño. Sin embargo, siempre tuve la ilusión de ser independiente. Quería hacer lo mismo que los demás niños.

Ese deseo de normalidad marcó mi vida. No pude ir a un colegio tradicional. Como en mi ciudad no había colegio especial (únicamente hay 13 en todo Marruecos), tuve que ir interno a uno en la capital. Allí pasaba temporadas con mis abuelos, porque mi padre, que es profesor de Filosofía, trabajaba lejos. Aquellos años me sirvieron para aprender a desenvolverme solo: lavar, cocinar, organizarme. Y también fue allí donde descubrí mi gran pasión: el fútbol.

### **Pasión por el fútbol**

Aunque suene extraño, yo jugaba con los demás niños en un campo normal. ¿Cómo sabía dónde estaba la pelota? No te lo podrás creer, pero escucho cómo rueda la pelota y siento su movimiento. Correr, chutar y disfrutar me daban una sensación de libertad muy bonita. Por supuesto, no siempre fue fácil. Había niños más inteligentes que me entendían, pero otros me trataban mal, llamándome “ciego” o metiéndose conmigo. Sobre todo, en la adolescencia, hacia los 11 o 12 años, más de una vez sentí frágil respecto a los demás.

### **Llegada a España**

Al terminar el bachillerato, mi familia y yo decidimos que lo mejor era que me viniera solo a España. Las oportunidades aquí eran mucho mayores. Llegué gracias a una asociación y estuve un tiempo en un centro de menores inmigrantes. Esa época no fue fácil, un chico ciego en ese lugar. La verdad es que era muy sorprendente verme, ciego, inmigrante, solo, relacionarme perfectamente en un centro, jugar al fútbol con el resto de chicos, hacer las tareas, fregar etc... Siempre quise que me trataran igual que a los demás y me siento orgulloso de ello.

Después pasé un tiempo con una tía en Lleida y finalmente vine a Santander. Allí entré en contacto con la ONCE, lo que fue clave para empezar a moverme por la ciudad, formarme y pensar en mi futuro. Durante la pandemia intenté estudiar un grado superior de Integración Social, pero me encontré con muchas barreras: no había materiales accesibles y tuve que dejarlo.

Mientras tanto seguí formándome en Inserta y, después de esperar un tiempo y hacer la formación de vendedor conseguí mi kiosco para la venta. El 14 diciembre de 2022 empecé a trabajar como vendedor. Siempre recordaré esa fecha. Desde entonces tengo la tranquilidad de contar con un empleo que me gusta y que me permite vivir por mi cuenta.

El fútbol, por supuesto, sigue conmigo. Al principio, en España era más complicado practicarlo por la normativa de la competición, pero encontré oportunidades: llegué a jugar en un equipo francés, el Clermont Ferrand, que incluso me pagaba los viajes.

Afortunadamente ya formo parte de la liga española y juego en el Fútbol ONCE Tarragona. Cada partido es una forma de sentirme libre otra vez, como cuando era niño. Me encanta el fútbol.

### Viajar

Mi otra gran pasión es viajar. He recorrido muchos países y hasta tengo un canal de YouTube donde muestro cómo una persona ciega puede viajar sola. La gente se sorprende, pero yo llego a cualquier sitio preguntando, usando el móvil y, sobre todo, sin miedo. Algunos me preguntan cómo puedo disfrutar de un viaje si no puedo ver los lugares. Os diría que puedo sentir el ambiente, si estoy en una ciudad con mar como nuestro Santander, puedo olerlo, no ves, pero notas todo, las diferentes culturas, la gastronomía... y ojo, todo muchas veces sin conocer el idioma, valiéndome de unas pocas palabras que aprendo. Os puede chocar mucho, pero una de las cosas que más me gusta es hacer fotos y vídeos de los viajes.

Siempre tengo en la cabeza el próximo sitio donde puedo viajar. He estado en un montón de ciudades de Francia e Italia, también he estado en Bruselas, Alemania, Austria, Suiza... Soy un auténtico experto en buscarme la vida a través de internet para conseguir precios asequibles y poder permitirme esos viajes. Lo preparo todo con mucha antelación aprovechando ofertas y viajando siempre fuera de temporada.

En los últimos años tengo la suerte de no hacerlo solo. Viajo con una amiga muy querida para mí. Con ella he recorrido un montón de ciudades, siempre organizando todo al detalle: buscando ofertas, viajando fuera de temporada, disfrutando de cada experiencia.

### Presente y futuro

Hoy vivo solo, con un trabajo estable y rodeado de vecinos y amigos. Por la ciudad me muevo bien. Tengo mis recorridos habituales memorizados y entre eso, mi móvil, mi oído y el bastón me voy apañando. Hago lo mismo que cualquiera: cocinar, limpiar, salir, disfrutar de lo cotidiano. Tengo buena relación con los vecinos, soy sociable e intento disfrutar de la vida. Como todo el mundo con algunas personas tengo mejor relación que con otras. A diario te encuentras con gente que te quiere ayudar, otros que te tratan raro, para mí lo más importante es que me traten con normalidad.

Echo de menos ver el mar con el cielo... cuando veía un poquito, esa sensación me encandilaba. Me hubiera encantado poder disfrutar de algo tan sencillo como la vista desde lo alto de un avión. Me hace mucha gracia cuando la gente me pregunta ¿quieres ventanilla o pasillo? Siempre digo, “la verdad es que me da igual porque no puedo mirar por la ventana”.

### **“Yo estoy bien, soy feliz y no me gusta provocar esos sentimientos”**

A las personas invidentes les diría que se lancen a vivir, que no tengan miedo, que aprendan a ser independientes desde pequeños. Y a los padres, que eduquen a sus hijos sin sobreprotegerlos, porque cuanto antes se acostumbren, mejor se adaptarán.

A la población general les insistiría en que nos traten con normalidad, que eviten eso de “pobre hombre”, “qué pena” que oyen muchas veces cuando vas por la calle. Yo estoy bien, soy feliz y no me gusta provocar esos sentimientos. Me encantaría que se dieran cuenta de que somos personas normales y que no les vamos a dar problemas por ser ciegos.

A los que viven una época difícil les diría que el mundo es grande, que todos somos diferentes, que hay momentos buenos malos y buenos pero que hay que disfrutar de cada paso del camino porque la vida es solo una. Recuerda siempre que todo lo malo pasa...aunque todo lo bueno también. Yo intento disfrutar de cada día.



# Pablo García López

Estudiante de Tecnologías de la Comunicación, atleta, juez de atletismo, coordinador del proyecto Motostudent... y diabético

## TESTIMONIO

### Vivir con motor propio

Antes de comenzar este breve relato sobre mi vida, me gustaría agradecer que se haya contado conmigo para este proyecto. Bueno, antes de nada, me presento. Soy Pablo García López, actualmente tengo 23 años y estoy cursando el último año del Grado en Ingeniería de Telecomunicaciones. Compagino mis estudios con otros proyectos y aficiones entre las cuales se ven incluidas, principalmente, el proyecto de Motostudent, en el que ahondaremos más adelante, y el atletismo.

Sin embargo, considero que es necesario comenzar este relato remontándonos diez años atrás, concretamente al mes de diciembre del año 2015, cuando debuté como diabético. Puede parecer un detalle sin importancia, pero es algo que me ha formado como persona y me ha dado un grado de responsabilidad que ahora he aprendido a aplicar a todo aquello en lo que me veo envuelto.

Para aquellos que no sepan lo que es la diabetes, os lo explico de manera breve: la diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo puede conducir a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. Hay dos tipos, tipo 1, mi caso, donde el páncreas no produce insulina, o tipo 2, el más común, que es cuando los adultos se vuelven resistentes a la insulina.

Decir que soy diabético tipo 1 o que soy insulinodependiente viene a ser lo mismo, aquellos que me conocen saben que siempre allá donde vaya yo, irá mi insulina y un paquetito de azúcar, por lo que pueda pasar. Probablemente os estéis preguntando qué tiene que ver todo esto con mis estudios, proyectos y aficiones, pero es que, aunque no lo parezca, tiene que ver y mucho.

Ser diabético es algo que me afecta en todos los niveles y parámetros de mi vida. Desde el despertarme hasta el irme a dormir, pasando por la organización para las comidas, y todo aquello que tengo que llevar a cualquier lado por si me da una bajada o subida, además de la responsabilidad con la que llevo teniendo que afrontar la vida desde mi debut. Ahora, viendo todo este tiempo en retrospectiva me doy cuenta de que, aun siendo un contratiempo que me vino impuesto, me ha ayudado a mejorar como persona y a ser como soy.

***“Ahora, viendo todo este tiempo en retrospectiva, me doy cuenta de que, ser diabético me ha ayudado a mejorar como persona y a ser como soy”***

El debut me pilló en tercero de la ESO, siendo como ya he comentado un punto y aparte en mi vida. Acabé la educación secundaria como un adolescente más que pasaba sin pena ni gloria, sin muchas ganas tampoco, por allí. Ahí llegamos al primer punto de inflexión

de mi vida: la elección del tipo de bachillerato que iba a cursar con lo que ello supondría para el posterior grado universitario y la vida en general. Lo único que tenía claro era que me gustaba mucho el mundo tecnológico y la informática, y eso fue lo que determinó mi elección. Escogí un bachillerato de ciencias puras al que dediqué bastantes horas y trabajo para conseguir una nota media que me permitiera

escoger tanto universidad de destino y el grado como donde cursar mis estudios superiores.

Después de dos años de bachillerato y de una EVAU, donde francamente dormí poco, logré mi objetivo: tener una buena nota que me permitiera entrar donde yo quisiera. Ahora tenía que escoger entre las mil vertientes y especializaciones que tiene la ingeniería. Después de muchas dudas, me decanté por el Grado de tecnologías de Telecomunicación en la Universidad de Cantabria por mi gran afición a la informática y las comunicaciones. Escogí no irme fuera a estudiar por el apego a los míos y a mi tierra unido al miedo de mis padres por mí. Por su tranquilidad, y también la mía, decidí quedarme aquí.

Así empezó mi periplo universitario, perdido, pero sabiendo que había tomado la decisión correcta. Mi primer año me lo pasé un poco desorientado con el cambio de paradigma a la vida universitaria. Cuando todo parecía que por fin cogía camino, y que comenzaba a tener claro cómo hacer las cosas, nos sorprendió la pandemia que asoló al mundo durante los primeros meses del año 2020, el COVID-19, que tanto nos cambió la vida. En mi caso, fue pasar de estar todos los días en clase, la biblioteca o alternando con mis amigos a estar encerrado en casa con clases en las que veías al profesor intentar sobrevivir con la docencia online, junto con la poca vida social que te permitía hacer unas videollamadas o intercambiar unos mensajes al día.

De las pocas cosas buenas que me puedo llevar de esta época, fue la propuesta de un amigo de involucrarme en un proyecto universitario nuevo que justo empezaba a andar y para el que necesitaban a un estudiante de telecomunicaciones que les echara un cable, no sabía lo que supondría en ese momento para mi vida actual. El proyecto Motostudent consiste en el diseño y fabricación de un prototipo de motocicleta parecida a las que se utilizan en el campeonato de Moto 3, a partir de una normativa y elementos comunes para todos. La universidad de Cantabria ha presentado equipos en la primera, tercera, quinta, séptima y en la actual octava edición donde se han obtenido resultados de todo tipo.

Personalmente, he participado en dos ediciones. La primera, la séptima edición del campeonato, como miembro del equipo responsabilizándome de la electrónica, telemetría y parte innovativa del prototipo. Una experiencia increíble que me permitió vivir de cerca lo que es una competición de alto nivel.

Esto, unido con las ganas de más con las que se quedó el equipo, me motivó para renovar mi compromiso para la octava y actual edición, cogiendo esta vez la responsabilidad máxima de dirigir y representar

al equipo. Actualmente, mi labor consiste en organizar los diferentes departamentos en los que se divide el equipo, asegurarme que cada miembro tiene todo lo que necesita para realizar su labor, representar al equipo a nivel institucional, cerrar los apoyos que necesita el equipo para poder desarrollar su labor y, básicamente, hacer que todo funcione como un engranaje.

Las responsabilidades de estos tres últimos años las he tenido que compaginar con aprobar una carrera universitaria en la que cada curso exigía más junto con un deporte, que, aun habiéndolo descubierto de manera tardía, me ha cambiado la vida: el atletismo. Entreno y compito concretamente la modalidad de lanzamiento de peso (disco y martillo), lo que me ha permitido mejorar mi condición física y mi control, ya bueno de por sí, de la diabetes que padezco.

Aunque mis compromisos a veces me obligan a hacer malabares para poder ir a entrenar, cosa que hago casi diariamente, también tengo que agradecer a este deporte la posibilidad que me ha brindado de conocer a un montón de gente increíble que ahora considero mis amigos y que han enriquecido el grupo humano que me rodea.

Aparte de ser atleta y ejercer como tal, dentro del mundo del atletismo trabajo como juez territorial en las competiciones donde no participo. Apoyando así a que crezca este deporte y se cree escuela permitiendo que muchos jóvenes descubran la pasión por realizar una actividad física. Actualmente, estoy a punto de obtener la licencia nacional de juez de nivel 1 emitida por la Real Federación Española de Atletismo, solo me queda examinarme, cosa que haré en las próximas semanas.

De cara al futuro, actualmente me planteo lanzar mi carrera profesional en el mundo de la energía y la eficiencia energética, una vez acabe el Máster habilitante de ingeniería de telecomunicaciones y un máster sobre energías renovables. Asimismo, continuaré con el deporte federado con el que tan cómodo me encuentro, con la formación continua para mejorar como profesional y persona, y con los retos que me vaya trayendo la vida.



# Nerea García Santalla

Física, entrenadora de gimnasia rítmica y profesora de baile

## TESTIMONIO

### “Entre fórmulas matemáticas y coreografías”

Si me hubieran dicho hace unos años que mi vida se dividiría entre fórmulas matemáticas y coreografías, probablemente me hubiera reído. Pero aquí estoy, combinando dos mundos que, de primeras, parecen incompatibles: estudiar un Grado universitario en Física mientras imparto clases de gimnasia rítmica y baile.

Mi nombre es Nerea García Santalla, tengo 21 años y soy de Irún, Guipúzcoa.

Desde pequeña he sido inquieta y llena de energía. Por eso mis padres me apuntaron a una academia de baile cuando apenas tenía tres años; y poco después, con cuatro

años, me sumergí en el mundo de la gimnasia rítmica. Ya con esa edad disfrutaba de los entrenamientos, de las clases de baile y me encantaba ir al colegio. Lo cierto es que siempre fui buena estudiante.

Pero mi pasión por dar clases comenzó a los 16 años, edad a la que pude acceder a estudiar el Primer Nivel de Entrenadora de Gimnasia Rítmica. Fue entonces cuando tuve la oportunidad de entrenar a niñas pequeñas del club al que hoy en día sigo perteneciendo. Cursando bachillerato, estudié el Segundo Nivel de Entrenadora y ya estando en la universidad, el tercero.

Cuando comencé mis estudios en Física en la Universidad de Cantabria, la gente me decía que tarde o temprano tendría que elegir. Que no se puede hacer todo, que una carrera como Física requiere dedicación absoluta y que el baile y la gimnasia quedarían en un segundo plano. Pero yo no quería renunciar a nada; así que, en lugar de elegir, busqué la manera de compaginar ambas.

No ha sido fácil. Todos los viernes regreso a Irún para entrenar a niñas de diferentes categorías y para acudir a los entrenamientos de mi conjunto Senior de gimnasia rítmica. Cabe mencionar que en el año 2023 conseguimos ser campeonas de Euskadi en dicha categoría, lo cual nos llenó de orgullo tras meses de esfuerzo y dedicación.

Aquí en Santander, además de estudiar Física, bailo en una escuela de danza donde tengo la suerte de ser parte del profesorado, impartiendo clases de baile moderno y contemporáneo a alumnos de diferentes edades.

***“Para mí, el baile y la gimnasia no son solo un hobby o una responsabilidad, sino el motor de mi semana”***

Compaginar los estudios con la enseñanza y práctica del deporte me ha enseñado a gestionar mi tiempo, a priorizar y a sacrificar algunas cosas por el camino. No siempre puedo salir con amigos tanto como me gustaría, ya que normalmente tengo que estudiar para algún examen u organizar la clase a partir del día siguiente.

Pero disfruto con lo que hago. Con la alegría que me da aprobar asignaturas a las que les he dedicado muchas horas, con la sonrisa de mis alumnas cuando por fin logran un movimiento que creían imposible, y por supuesto, con mis amigos, pues siempre intento sacar un hueco para salir con ellos y divertirme. Ahí es cuando me siento completa y tengo la certeza de que estoy haciendo lo que de verdad me gusta.

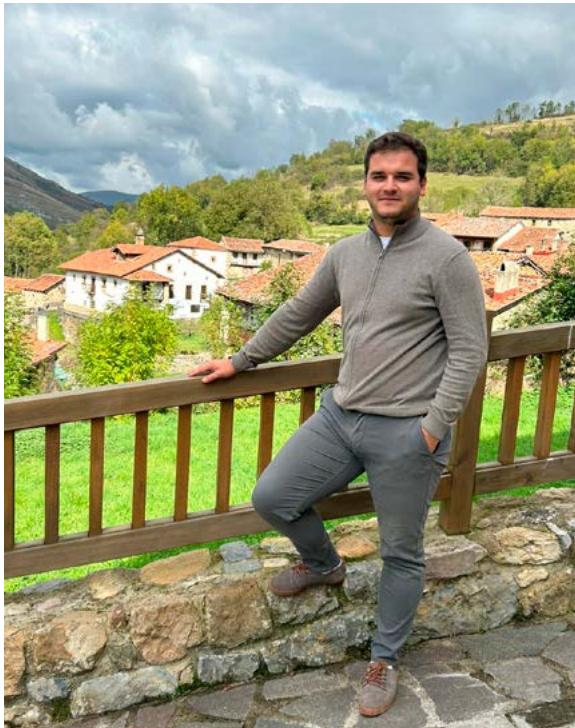
Para mí, el baile y la gimnasia no son solo un hobby o una responsabilidad, sino el motor de mi semana. Cada entrenamiento y clase que doy me permiten desconectar del estrés que en más de una ocasión me han supuesto mis estudios. Disfruto cada momento, ya sea entrenando con mis compañeras o viendo cómo mis alumnas progresan día a día.

Mis entrenadoras y profesoras han sido mis grandes referentes, no solo por enseñarme técnica, sino por transmitirme valores como la disciplina, el compromiso y la confianza en mí misma. Ahora, al estar en su lugar, me doy cuenta de lo gratificante que es ver el progreso de mis alumnas, ayudarles a superar sus miedos y ser parte de su crecimiento. Dar clases me permite devolver un poco de todo lo que he aprendido y, al mismo tiempo, seguir creciendo yo también.

**“No sé qué me deparará el futuro, pero tengo claro que la enseñanza seguirá presente en mi vida”**

Puedo decir que la Física me ha ayudado a analizar con precisión cada movimiento que explico y practico, así como a ser constante. Y la enseñanza me ha hecho mejor estudiante, potenciando mi creatividad y capacidad de adaptarme a diferentes situaciones.

Así que aquí estoy, terminando el cuarto y último año del grado y barajando diferentes opciones de máster para estudiar el próximo curso. No sé qué me deparará el futuro, pero tengo claro que la enseñanza seguirá presente en mi vida.



# Mario González

Alcalde de Tudanca. Presidente de NNGG de Cantabria

## TESTIMONIO

### Crecer, volver y construir un futuro desde mi pueblo

Cuesta trabajo ponerse a pensar en uno mismo, analizarse y ver la trayectoria trazada hasta hoy. Es un ejercicio difícil, pero necesario y bonito.

Nací en Santander, en el año 2000, el primero de los 25 que llevamos. Allí fue donde cursé la educación primaria, secundaria y el Grado en Geografía y Ordenación del Territorio que estoy culminando en la Universidad de Cantabria. Crecí con los amigos de la infancia, reí y dibujé un futuro completamente diferente al que estoy viviendo ahora.

Siempre me he caracterizado por ser una persona muy introvertida, tímida, me costaba mucho decir lo que sentía, lo que pensaba. Afortunadamente siempre he contado con una educación magnífica en casa gracias a mis padres, abuelos y demás familia. Son huellas imborrables de enseñanzas que llevo conmigo en el día de hoy.

Tras terminar los estudios obligatorios y el bachillerato, llegaba la duda de qué carrera estudiar. Nunca lo tuve claro. Decidí estudiar Geografía y Ordenación del Territorio, porque aunaba muchas de aquellas materias que me llamaban la atención en el día a día, principalmente relacionadas con lo que la población realizaba (sus movimientos, el territorio donde lo realizaban, en qué forma, dónde...). La parte que envolvía a la Geografía Humana: aspectos demográficos, movimientos de población... pero resumidamente, todos los elementos que componen el territorio y que dan razón a cómo se estructura todo ello: infraestructuras de comunicación y transporte, espacios industriales, espacios comerciales, espacios naturales, etc.

Dentro de esta parte, y ya más en relación a lo que es mi vida hoy, empecé a tratar los temas de desarrollo rural. Aunque siempre pasé toda mi infancia y adolescencia en Santander, todos los veranos y fines de semana pasábamos la temporada en el pueblo, en Tudanca. Enclavado en el Valle del Nansa, en la zona occidental de Cantabria, aquí pasábamos lo mejor del año, las vacaciones con abuelos y amigos. Salíamos de casa y solo volvíamos a las horas de comer, desde el desayuno hasta la cena. Corríamos y jugábamos por las callejas y "praos". Incluso, ya más hacia la adolescencia, y fruto del ganado que queda en casa, nos tocaba "hacer la hierba" (era lo peor del verano). Mientras veías a tus amigos correr y jugar a lo lejos, a ti te tocaba echar una mano y sudar toda la tarde. Allí la playa quedaba algo lejos, el remedio era meterte en alguna piscina montable o al río, aunque éste ya no se encontraba tan limpio como hace años.

### **“Volver a la casa del pueblo fue volver a llenar de vida los recuerdos de mis abuelos”**

Siempre habíamos estado muy vinculados al pueblo, pero fue en 2020 cuando la llamada se sintió más fuerte. En época de pandemia, una vez pasados los meses de confinamiento, varios jóvenes de la zona del Nansa fuimos convocados por la Fundación Botín en Santander. Allí, cinco de nosotros creamos un lazo y empezamos a pensar en a qué retos se enfrentaba un joven que quería vivir en esa zona rural. A raíz de esta relación, creamos la Asociación Entre Valles, de la que fui presidente desde 2020 a 2023. A través de ella hemos dado impulso a los productores locales de la zona, potenciando el consumo de productos de proximidad; también hemos ensalzado y difundido el

Patrimonio que nos caracteriza: desde la parte más material (casonas, torres, iglesias, cavidades increíbles...), hasta lo más inmaterial y más bonito (las costumbres, los cantes, los bailes, etc.). Con todo ello, hemos ido dinamizando nuestro territorio, en definitiva, dándole vida.

Durante todo este tiempo, y más en el año 2023 cuando, tras irme a Granada durante el curso 22/23 a empezar el máster en Planificación, Gobernanza y Liderazgo Territorial – Granada, una ciudad preciosa y acogedora a la que volvería mil veces-, me empezó a picar el hecho de venirme a vivir aquí a Tudanca. Estaba intentando buscar soluciones para los jóvenes que vivían aquí, sin ser uno de ellos. Aunque lo conociera en segunda persona, sentía la necesidad de venir a pelear desde el territorio. Por ello, en 2023 cuando volví de Granada, directamente aterricé aquí, donde llevo ya 2 años viviendo solo.

Con esto satisfacía esa parte de sentimiento con este territorio y, por otro lado, lograba independizarme sin tener que afrontar un alquiler o compra en la ciudad. Volví a llenar de vida la casa del pueblo donde compartí tantos momentos con mis abuelos, a los que más echo en falta.

Mientras estudiaba la carrera y participaba en acciones desde la Asociación Entre Valles, siempre estábamos en permanente contacto con los responsables públicos, tanto a nivel local en los Ayuntamientos, como a nivel regional con consejeros, directores generales; incluso a nivel nacional (con las redes de desarrollo rural, y direcciones generales de despoblamiento). Ese contacto ayudaba a ver otra parte totalmente desconocida, la de la gestión pública, parte que profundicé también en el máster que decidí cursar en Granada.

La verdad es que, en 2019 me había afiliado al Partido Popular en Cantabria. Me gustaba la política, pero de momento no había profundizado tanto en ella. Durante mi estancia en Granada comencé a reflexionar sobre ello, y un día recibí una llamada, invitándome a participar en un nuevo grupo de jóvenes que estaba surgiendo dentro del partido, asociado a las Nuevas Generaciones. Decidí aceptar la propuesta y conocí a grandes personas que me acompañan mano a mano hoy en esta andadura.

A principios de 2023, en una reunión en la sede del partido en Santander, tomé la decisión que más ha cambiado mi vida hasta hoy: ser el candidato a la alcaldía de mi pueblo, Tudanca, con tan solo 23 años. Esto cambió todo; tuve que dar un paso al lado en el liderazgo de la asociación por no mezclar, y algunas relaciones personales que me habían acompañado años atrás cambiaron (no por mi parte, siempre he sido y seré una persona que se centra en las personas, y no en cómo piense cada uno). Pero el posicionarte políticamente te marca.

Comencé entonces a preparar una campaña complicada, me enfrentaba a un alcalde que llevaba 21 años al frente del ayuntamiento y mucha gente que no acababa de ver que una persona tan joven quisiera liderar un ayuntamiento. Pasadas las elecciones obtuvimos un resultado increíble, a tan solo cinco votos de lograr la alcaldía nos quedamos dos a tres en cuanto a concejales. Nunca pensé en dar este paso, pero lo que sí que nunca imaginé, fue estar tan cerca de lograr algo tan grande.

En 2024 llegó la siguiente zancada. Dimitía el que hasta entonces era presidente de Nuevas Generaciones en Cantabria, organización en la que yo ocupaba el cargo de Vicesecretario de Medio Rural desde 2023. Fue entonces cuando mi partido y muchos de mis compañeros de Nuevas Generaciones me pidieron que diera el paso y aceptara asumir la presidencia de la organización juvenil más grande de Cantabria.

Esto suponía todo un reto, ya no solo tenía que trabajar por un valle concreto, por los vecinos y las vecinas de Tudanca, ahora comenzaba a conocer todas las realidades territoriales que cada joven vive en su rincón de Cantabria, desde los más rurales a los más urbanos.

Estuve, como concejal y portavoz del Grupo Popular en el Ayuntamiento, haciendo la labor de oposición que entendía era necesaria para mi municipio hasta que, hace tan solo unos días, me convertí en el nuevo alcalde de Tudanca, desafío que afronto con la mayor de las ilusiones y que me llena de alegría en este momento. Voy a dejarme la piel para conseguir lo mejor para mi pueblo. Por no hablar de lo orgulloso que estoy, al estar también al frente de una organización juvenil, de ser el alcalde más joven de Cantabria.

Así, hoy, con 25 años, vuelvo a pensar en mí mismo, como decía al comienzo de estas líneas, y pienso en el camino trazado hasta hoy. La política y lo rural suponen mi prioridad ahora. Compagino mi labor de alcalde con mi trabajo prestando servicios escolares en la zona con una furgoneta. Desde que he venido a vivir aquí, no me ha faltado trabajo, una de las cuestiones más importantes.

También compatibilizo todo ello con la presidencia de Nuevas Generaciones en Cantabria, donde nos estamos centrando en ampliar y conocer a todos aquellos jóvenes de Cantabria que quieran contribuir desde su territorio a mejorar la vida de los cántabros, especialmente de los jóvenes.

A su vez, sigo ayudando a la Asociación Entre Valles en todos sus proyectos, y he puesto en marcha una asociación nueva (A Todo Rural), que busca dar soluciones a los problemas del transporte público en el medio rural.

Este es mi presente, el futuro aún no lo sé. Esta es mi vida y estoy feliz la verdad. Con sus pros y contras estoy haciendo lo que me gusta.

Con ello quiero finalizar recordando a todas las personas que me siguen acompañando y me apoyan, familia, compañeros y amigos; especialmente a mis amigos de Santander, que es a los que menos veo ahora, y a los que les cuesta a veces ver el camino tomado. Como reto del año, me propongo acercarme más a la ciudad, yo también les echo en falta muchas veces...



# Isabel Maldonado Brito

Estudiante de Ciencias Biomédicas en la Universidad de Cantabria  
Voluntaria. Bailarina. Antena del Espacio Joven de Santander

## TESTIMONIO

### Cruzando océanos con una mochila llena de aventuras

Nací en el año 2000 en la ciudad de Santiago de Chile y crecí en el municipio de Peñalolén hasta los 18 años, edad en la que obtuve mi bachillerato en el Colegio Pedro de Valdivia. A los 19 años viajé a Estados Unidos para estudiar inglés durante dos meses. Posteriormente, rendí la prueba de selectividad e ingresé a la Universidad del Desarrollo, en el municipio de Las Condes, para estudiar el grado en Tecnología Médica con especialidad en Bioanálisis Clínico, Hematología y Medicina Transfusional. Finalicé la carrera con distinción máxima en

el año 2023, sin haber reprobado ninguna asignatura. Como trabajo de fin de grado, realicé un proyecto sobre la validación de una nueva técnica para diagnosticar tipos de cáncer de mama a través de análisis de sangre.

Más tarde, realicé un intercambio por convenio bilateral en la Universidad de Santiago de Compostela y busqué la forma de establecerme en España. Por ello, ingresé al grado en Ciencias Biomédicas en la Universidad de Cantabria, donde estudio actualmente, y convalidé mis estudios chilenos de forma parcial. Además, soy voluntaria en Cruz Roja Juventud Cantabria y en la Asociación Nueva Vida de Santander.

Dentro de mis pasatiempos, mi pasión es la danza. Comencé a los 9 años en una academia de ballet, y ya en España he tenido la oportunidad de participar en presentaciones de baile en Galicia con la escuela Jeanu on Heels, durante el año 2024. Además, me interesa profundamente el mundo del emprendimiento. Por ello, en el segundo cuatrimestre de 2025, formé parte del programa “Estudiante Emprendedor” del Centro Internacional Santander Emprendimiento (CISE).

Desde los 16 años tengo la nacionalidad italiana, gracias a mi tatarabuelo, Scipione Curti Ruggiani, originario de Roma, quien llegó a la ciudad de Valparaíso en barco junto a sus hermanos en el año 1897.

### **“No ha sido fácil, pero nunca he dejado de avanzar”**

Mi padre, Carlos Maldonado Curti, estudió Derecho y, cuando yo tenía 7 años, fue nombrado ministro de Justicia de Chile durante el gobierno de la primera presidenta mujer del país. Desde entonces, su carrera ha ido en ascenso, lo que me ha permitido visitar 17 países y desarrollar una visión muy global de la vida. Sin embargo, esto también ha implicado estar en el ojo público, tanto de profesores como de compañeros, ya que la política y las diferencias de clase social siguen siendo temas muy polémicos en Chile hasta el día de hoy.

A pesar de ello, he enfrentado numerosos desafíos para llegar a donde estoy. Mis padres están separados, y la familia de mi madre pertenece a la clase trabajadora, con todas las dificultades que eso conlleva, lo que ha permitido ver y vivir distintas realidades. Aun así, mi padre ha apoyado tanto a mi madre como a mí durante años, y estoy muy agradecida con él.

A mis 22 años, logré que mi madre ingresara a estudiar Logopedia (fonoaudiología) con gratuidad total en la Universidad de Chile, una de las instituciones más prestigiosas del país. Actualmente, ella es profesora de canto y se presenta en canales de televisión chilenos.

Otro reto importante en mi vida fue recibir, también a los 22 años, el diagnóstico de Síndrome de Asperger, actualmente conocido como autismo nivel 1, ya que no requiere apoyos intensivos. Este diagnóstico me ha traído algunas dificultades en el ámbito social y he sido víctima de acoso escolar en Chile, pero no ha representado un obstáculo significativo en lo académico. Contar con un diagnóstico claro me ha dado tranquilidad y me ha ayudado a tomar decisiones más conscientes respecto a mi futuro.

Gracias a esta experiencia, fundé un club en mi universidad en Chile para personas con este mismo diagnóstico, que han tenido dificultades para hacer amistades o ser incluidas en el aula. En Chile existe una ley de apoyo a personas con TEA (Trastorno del Espectro Autista), pero, al ser un tema aún nuevo para muchos profesores, su implementación plena sigue presentando desafíos.

Este verano realicé prácticas profesionales en Lituania a través de la Federación Internacional de Asociaciones de Estudiantes de Medicina, ya que soy miembro activo de la AJIEMCA. Gracias a este intercambio tuve la oportunidad de conocer el Instituto Nacional del Cáncer y añadir un carácter internacional a mi formación.

Actualmente represento a Santander en el Concurso de Belleza Miss Grand Cantabria. Me siento muy orgullosa de representar a una comunidad que me recibió con los brazos abiertos.

Aunque mis logros han sido en su mayoría personales y no necesariamente un gran aporte a la sociedad todavía, me considero una mujer inteligente y creativa, con mucho potencial. Espero poder contribuir significativamente en Europa y estoy profundamente agradecida con Cantabria por haberme abierto las puertas.



# Ángela Márquez Montes

Estudiante de Medicina, voluntaria y miembro de Ajiemca

## TESTIMONIO

### “Toda una suertuda”

Mi madre siempre me ha dicho que tengo todas las papeletas para ser feliz, y creo que eso me define mejor que nada. Mi mayor talento es ese, ser capaz de apreciar y sentirlo todo. Tengo algo en mí que me impulsa a buscar la felicidad en cualquier cosa y a participar en todo y creo, de verdad lo creo, que por eso soy toda una suertuda. En estos 19 años he hecho muchas cosas, ahora que las veo escritas me doy realmente cuenta. Pero lo que hago y siempre he hecho es aprender. Toda esta lista de cosas me ha servido para eso, aprender del mundo y sobre mí. Para que me conozcáis, empezaré contándoos que mi color favorito siempre fue el verde y mi sabor de helado, el de chocolate.

## *“Lo que hago y siempre he hecho es aprender”*

Actualmente soy estudiante de segundo de medicina en la UC. Quién lo diría, si me lo contase a mí yo pequeñita ni se lo creería. Y es que no siempre supe que quería ser médica, en realidad no lo supe hasta el ultimísimo momento, si os soy sincera. Lo que siempre he sabido es que quería ayudar a las personas, que quería hacer algo importante. Así empecé este camino en el colegio, participando en un programa para la prevención del bullying en la educación primaria llamado “Alumno Ayudante”, fomentando la empatía entre compañeros de clase y pudiendo ser un apoyo para quién lo necesitase.

En el instituto continué mi vida estudiantil, pero aproveché para hacer muchas otras cosas. He sido delegada de clase en la ESO y Bachillerato, así como miembro del consejo escolar representando a los alumnos del Instituto de Astillero. Esto me enseñó a hablar en público y a controlar los nervios que ello conlleva. Como os dije, también está ese lado creativo, que trabajé haciendo teatro en el instituto durante 3 años. Realmente descubrí una de mis pasiones y disfruté cada segundo de ello. Me metí en esas historias no como Ángela, sino como esos personajes que representé. Era como vivirlo en primera persona, y eso para una chica a la que le gusta inventar historias era una pasada. Desde que recuerdo he estado escribiendo y dibujando. Así gané 2 concursos de literatura del instituto redactando microrrelatos. Esa es sin duda una faceta de mí que adoro infinitamente, escribir. Y ahora aquí estoy, en un libro ¿Hay algo más guay?

Otra de mis grandes aficiones es el baloncesto, que he practicado desde que tengo 8 años. Mi carrera hacia el estrellato se vio truncada cuando fui yo la que me estrellé, pues me rompí el ligamento cruzado anterior, llevándome a un proceso de recuperación muy largo. Para seguir vinculada a este deporte que tanto me ha dado, me titulé como entrenadora de iniciación (cuadro de honor con mención a la excelencia académica) y como oficial de mesa. El baloncesto me ha enseñado el valor del trabajo en equipo, pues la coordinación con los compañeros y la capacidad de responder rápidamente son fundamentales, ya seas entrenadora, oficial de mesa o jugadora.

## *“El baloncesto me ha enseñado el valor del trabajo en equipo”*

Durante estos años también representé al instituto en el “III Concurso de Cristalización en la escuela” organizado por la UC en el que fuimos premiados con “Mejor Cristalización de Azúcar, Sal Común y otro Compuesto Alternativo”. Además, obtuve el título de inglés Aptis ESOL (nivel C) y francés (DELF B2) y participé en el programa “Erasmus Plus” realizando una estancia en Alemania en 2022. Los idiomas

siempre han despertado mi interés y resulta muy gratificante poder comunicarte al viajar.

Por otro lado, participé en “Becas Europa Santander, Universidad Francisco de Vitoria XVIII edición” donde fui seleccionada en 2 fases. Las pruebas eran muy variadas en cuanto a contenido: test psicotécnicos, de personalidad, ejercicios de razonamiento lógico-matemático y desarrollo de pensamiento crítico. A pesar de que no me seleccionaron en la fase final, creo que fue una gran oportunidad que me permitió conocerme mejor, identificar mis fortalezas y valorar nuevas formas de pensar y expresarme.

### ***“Los idiomas siempre han despertado mi interés y resulta muy gratificante poder comunicarte al viajar”***

Cuando llegué a Bachillerato, tenía claro que mi camino estaba relacionado con la salud, sintiéndome en un inicio muy atraída por la investigación. Un día en clase de biología nos hablaron de la Olimpiada de Biología, animándonos a apuntarnos. Es cierto que 2º de Bachillerato no es un curso fácil como para proponerse proyectos que requieran más estudio. Pero el enfoque no era ese, sino plantearlo como una experiencia de la que aprender. No tenía nada que perder, ¿no? Así que me apunté sin pensarlo. Nunca olvidaré cuando unos días después me comunicaron que había pasado a la siguiente fase. Fue la alegría que necesitaba en ese momento del curso.

Las pruebas prácticas se desarrollaron en la facultad de medicina de la UC. No puedo describir con palabras lo que me encantó, escuchar las explicaciones, ver las placas de cultivo, los instrumentos de laboratorio, incluso ser capaz de trabajar ordenada y organizada. Todo. Y creo que cuando uno lo disfruta ya ha ganado. Así lo hablamos mi padre y yo cuando me recogió, sin saber que iba a obtener la medalla de oro en la Olimpiada Española de Biología fase local de Cantabria. Fue algo increíble que me hizo recordar que debía confiar en mí y me demostró que soy capaz.

Así fue como acabé participando en la fase nacional (XVIII Olimpiada Española de Biología de Barcelona de 2023). Esta oportunidad fue una experiencia en mayúsculas y un grandísimo privilegio. Pura fascinación es lo que sentí al ver aquellos laboratorios y al realizar las prácticas, pudiendo ver verdaderos cromosomas humanos al microscopio e identificar patologías genéticas, utilizar programas bioinformáticos, visitar empresas fabricantes de material y maquinaria de laboratorio, entre otras cosas. A los participantes nos daban la oportunidad de realizar una estancia práctica ese verano en un centro de investigación CSIC de España y no podía perdérmelo.

Mi estancia en el CSIC Instituto de Biomedicina de Valencia fue algo revelador para mí. Estuve alrededor de una semana con un grupo de investigadoras que me mostraron y explicaron con detalle cada proceso, cada parte del trabajo en el laboratorio. Aprendí lo que era una PCR, cómo se reparten las tareas en un grupo de trabajo, cómo realizar electroforesis en geles de agarosa y comprender los resultados, a usar las máquinas de laboratorio (como centrífugas o medidores de pH), cultivar bacterias, comprender y seguir protocolos de kits, visualizar secuencias genéticas en programas informáticos, preparar buffers, el trabajo con animales de investigación y una infinidad de conocimientos que me sumergieron de lleno en este ámbito. Pero por lo que verdaderamente fue algo revelador es porque me enseñó que la investigación tenía muchos otros factores a tener en cuenta. No se trata solo de usar tus conocimientos para buscar la cura de una enfermedad o un medicamento efectivo. El trabajo real no era lo que yo creía. Me faltaba la parte más personal, más humana, esa que te otorga el paciente cuando acude a ti.

***“Le estoy muy agradecida a una carrera de medicina que me ha cautivado por completo. Creo que me está enseñando lecciones de valor incalculable”***

Todo esto nos conduce a ahora mismo. Debo confesar que me enamoré de la medicina desde el primer momento. Le estoy muy agradecida a esta carrera que me ha cautivado por completo. Creo que me está enseñando lecciones de valor incalculable. Quizá una de las más importantes es aprender a equivocarme, la fuerza de saber fallar, lo que es maravilloso. A buscar esa energía para levantarse de nuevo, como siempre hacen los héroes de las historias. Incluso cuando parece que el camino se vuelve píndio, ahí es cuando más debemos apoyarnos en nosotros mismos, como hace Carolina Marín, un “vamos Carolina que tú puedes”. Además, creo que esta carrera es en el fondo lo que siempre he querido: ayudar a los demás. De eso es de lo que trata. No me preguntéis qué especialidad voy a coger porque aún no lo sé. Sin embargo, tengo la certeza de que seré una médica de personas, para las personas. Eso es lo que somos.

Ahora estoy en una nueva misión de búsqueda, aprendiendo por dónde continúa este sendero que decidí recorrer. Mientras tanto, trato de aportar mi granito de arena. Soy miembro del “Proyecto Smile Santander” de la organización AJIEMCA, en el que estudiantes de la salud asistimos al hospital disfrazados, cargados de juegos y actividades para transmitir alegría y compañía a los niños ingresados. Este proyecto me impulsa a seguir avanzando, pues me recuerda que no me equivoqué al elegir este camino y por qué lo hice.

La verdad es que esto es lo que me ha dado tiempo a hacer hasta ahora. Como os dije, es lo que tiene apuntarse a todo, que acabas haciendo cosas que jamás pensaste que podías hacer. Os confieso que seguiré haciéndolo, probándolo todo, explorando y explotando esta creatividad y esta inquietud que tan afortunada soy de tener. Así que supongo que esta lista seguirá creciendo, porque el futuro asusta a veces, sí, pero está ahí y es deslumbrante como un día soleado en Somo. Está lleno de curiosidad, errores de todos los colores y, sobre todo, ilusión. Así que, ahora que ya nos conocemos creo que puedo preguntarte, y tú, ¿de qué sabor te pides el helado?



# Humberto Méndez

Medalla de oro en las “Cantabria Skills”

## TESTIMONIO

### El más “especial”

Humberto es un joven sordo de Nicaragua que nace oyente y a los 6 meses de edad pierde el oído por culpa de una meningitis. Es el hijo único chico de 5 hermanos, todas mujeres.

A esa edad Humberto no emitía ningún sonido ni decía palabra alguna, tenía problemas físicos y de visión. Su madre tuvo que dejar el trabajo para hacerse cargo de él porque nadie podía ayudarla.

En Nicaragua no tenían recursos económicos y Humberto necesitaba tratamientos médicos y apoyos que le ayudaran a desarrollarse y a crecer, por lo que su madre decidió probar en España.

Lo cuidó en Nicaragua hasta que, con cinco años, tuvo que dejar el país para trabajar a fin

de darles un porvenir a todos sus hijos y, sobre todo, a Humberto por ser el más “especial”.

Durante los primeros años de vida, Humberto no decía ninguna palabra todavía y no tenía necesidad de comunicación. Sólo en ocasiones empezaba a señalar los alimentos que quería comer para que su madre se los facilitara: pan, plátano maduro...

A los dos años empezó a acudir a la Fundación Coen allí en Nicaragua porque no podía caminar con normalidad. A los cuatro lo escolarizaron en un colegio de educación especial que pagaba su madre con el esfuerzo del trabajo aquí en España.

Además, iba a una asociación de sordos “Los Pititos” donde le enseñaban la lengua de signos del país.

Sus tíos, cuidadores durante el tiempo que no estaba su madre, se hacían cargo de Humberto hasta que a los siete años su madre pudo traerlo a España.

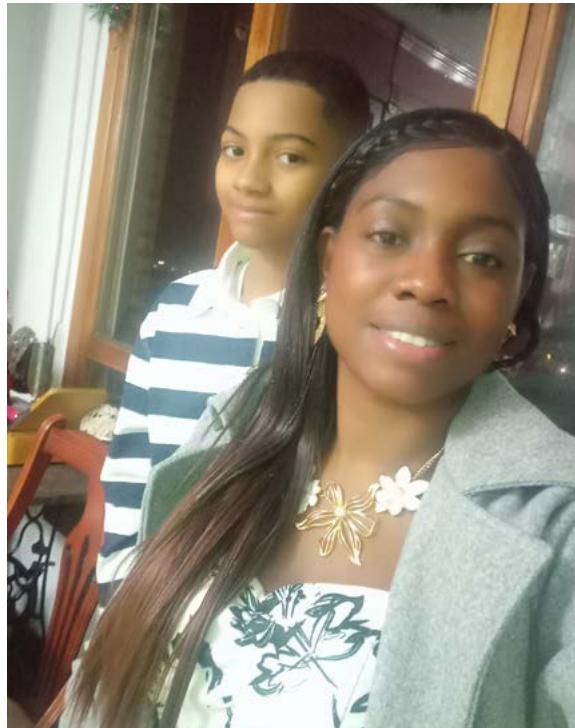
Aquí en España vivió en Reinosa y fue a un colegio ordinario CEIP Alto Ebro donde cursó hasta 6º de primaria con los apoyos que le facilitaron en el colegio y el apoyo y seguimiento de FESCAN.

### **“Humberto representará a Cantabria en las Spain Skills 2026”**

La Federación de Asociaciones de Personas Sordas de Cantabria (FESCAN) fue la primera en atender a su familia que fue en busca de asesoramiento, orientación y apoyo, en FESCAN Humberto y su familia encontraron un lugar donde compartir su experiencia, donde aprender la lengua natural de las personas sordas en España, donde conocer a otros iguales y a otras familias en su misma situación.

Los apoyos estaban en Santander por lo que su familia decidió trasladarse a la ciudad para que pudiera estudiar en un centro con apoyos, en este caso el IES Gonzalez Linares, donde cursó la secundaria con intérprete de lengua de signos y el apoyo de FESCAN. Repitió 4º de la ESO y aunque no titula se matricula después en un curso de Grado Básico en el CIFP La Granja quedándose de lunes a viernes en la residencia durante el primer año con la dificultad que conlleva estar fuera de casa y convivir con un grupo de oyentes.

Este año Humberto ha sido medalla de oro en las “Cantabria Skills” en su categoría, Floristería, y representará a la región en las “Spain Skills 2026”.



# Diana Carolina Mera

Ingeniera

## TESTIMONIO

**“No hay viento favorable para el que no sabe hacia dónde va”**

¡Hola! Mi nombre es Diana Carolina Mera, soy colombiana, del país del mejor café y las esmeraldas más bellas. Tengo un hijo maravilloso que se llama Christopher; sueña con ser ingeniero o futbolista.

Hace 15 meses comenzamos la aventura de venir a España. Vivíamos en un pueblo muy alegre, pero también con mucha tristeza por la constante violencia que desde hace tiempo afecta la vida de los porteños. Por todo

esto, el pueblo parece no ofrecer oportunidades. De hecho, la única oportunidad que muchos ven es huir, para que los más pequeños no terminen eligiendo ese camino de delincuencia, violencia y miedo. Por eso tomé la decisión de viajar a España, buscando una nueva oportunidad para mi hijo y para mí.

No ha sido fácil, ni siquiera hablando castellano. Y si además eres una persona de color, tienes que luchar más. Pero esos prejuicios no me han detenido, ni me detendrán. Antes de llegar a España, terminé en Colombia mi último semestre de Ingeniería Industrial. Esta carrera me ha costado mucho esfuerzo, dedicación y tiempo, pero lo logré. Llegué a España en diciembre de 2023 con la firme intención de terminar mis estudios, no solo por obtener el título, sino por todo lo que me ha costado. Hoy, por fin, puedo decir que soy “la ingeniera Diana”.

### **“Soy fiel creyente de que todo lo que se aprende sirve en algún momento”**

Aquí en España también homologué mi título de bachillerato e hice cursos de atención al adulto mayor y de inserción a la comunidad. Soy fiel creyente de que todo lo que se aprende sirve en algún momento. Estas son solo algunas de las cosas que uno puede hacer estando en situación irregular, pero haré todo lo que esté en mis manos para que mi hijo tenga oportunidades y crezca en un buen ambiente.

Ahora soy madre soltera y trabajo de lunes a domingo. A veces me gustaría estar por las tardes en casa con mi hijo, pero sé que puedo dar esto y más. Este país te ofrece muchas cosas bonitas, aunque también te enseña a luchar. Aun así, uno siempre encuentra lo bueno en medio de todo.

Actualmente estoy buscando dónde estudiar para seguir formándome y abrirme puertas, así como nuevos caminos laborales que me permitan ganar lo suficiente para poder vivir en un piso con mi hijo. Sé que me costará esfuerzo, lágrimas y muchos “no”, pero seguiré luchando para alcanzar las metas que me he trazado.

Dicen que no hay viento favorable para quien no sabe hacia dónde va.



# Patricia Morán

Psicóloga. Antena del Espacio Joven de Santander

## TESTIMONIO

**“Nunca me he  
olvidado de  
disfrutar”**

Me llamo Patricia Morán, y nací en 2003 en el seno de una familia numerosa muy unida, la cual desde pequeña me ha inculcado los valores del esfuerzo, la dedicación, y la toma de responsabilidad de mis acciones, entre otras muchas cosas. Estos valores, se han visto reflejados a lo largo de mi trayectoria, tanto en mi ámbito personal como académico.

Comencé mis estudios en el Colegio Quinta Porrúa, y posteriormente me cambié a La Salle donde realicé parte de la primaria, la ESO, y el bachillerato. Los años que estuve en el colegio lasaliano, junto con el interminable apoyo de mis padres, me ayudaron a sentar

las bases de lo que ahora mismo soy. Fueron años de mucho esfuerzo, horas invertidas, y responsabilidad, pero nunca me he olvidado de disfrutar. Durante ese tiempo también practiqué múltiples deportes, entre los que destaca el judo, que me ayudó a liberar tensiones y a tener mayor seguridad en mí misma. Gracias a saber mantener un equilibrio entre el ocio y los estudios, finalicé bachillerato con matrícula de honor en todas mis asignaturas.

### ***“Sabía que había algo que era esencial en mí, yo quería ayudar a los demás”***

Llegó la hora de decidir, y he de admitir que en aquel momento no tenía muy claro qué carrera realizar. Sin embargo, sabía que había algo que era esencial en mí, yo quería “ayudar a los demás”. En mi caso, ese deseo se materializó en la decisión de entrar en el grado de Psicología en la Universidad Europea del Atlántico de Santander a la cual accedí con una Beca por Excelencia Académica que he logrado mantener.

Durante este período, una experiencia especialmente significativa fue la realización de mis prácticas curriculares en el Colegio de Educación Especial Dr. Fernando Arce Gómez de Torrelavega. Allí descubrí una realidad con la que nunca antes había tenido un contacto tan directo y prolongado. Conocer con mayor profundidad a personas con diferentes capacidades me permitió crecer no solo como futura profesional, sino también como persona.

Finalizar mis estudios de grado con 11 matrículas de honor y sus respectivas calificaciones, no sólo me ha permitido participar este verano en el IX Aula de Verano “Blas Cabrera” de la UIMP sino también obtener la primera plaza de Máster de Psicología General Sanitaria en la Universidad de Oviedo.

En lo relativo al ámbito personal soy una persona con inquietudes, siempre estoy buscando sitios dónde conocer gente nueva, lugares que descubrir, actividades que probar, o momentos que disfrutar. Muestro interés por aprender constantemente, por lo que participo en formaciones y cursos con los que ampliar mis conocimientos, tales como Primeros Auxilios en Cruz Roja y mi reciente curso de Coaching Profesional en EJECANT. Además de eso, actualmente participo activamente en el grupo de running de la UC.

Esta forma de ser, me ha llevado a implicarme en diversos voluntariados: campeonatos de surf, apoyos escolares, reparto de comida, rehabilitación de espacios, atención a la discapacidad y a personas dependientes, y mi participación como Dama Hospitalaria en Lourdes donde estuve ayudando a los enfermos, experiencias las

cuales me han resultado enriquecedoras. Entre estos voluntariados ha destacado el Proyecto Antenas del Espacio Joven de Santander, en el que llevo tres años colaborando. El objetivo principal del mismo es la difusión de la información juvenil en nuestro entorno, para ello, abro una oficina en UNEAT semanalmente. De entre todas las cosas que me ha aportado este proyecto me gustaría destacar dos hechos. En primer lugar, mi participación en la I Jornada de Jóvenes y Salud Mental de Santander, la cual tuve el honor de presentar en el Escenario Santander. En segundo lugar, el haber trabajado como coordinadora en los talleres y actividades en el programa de ocio La Noche es Joven, organizado por el Ayuntamiento de Santander, al cual previamente asistía como participante de sus actividades: surf, paseos en barco, snorkel, cenas, equitación, batería, escape rooms....

Por otro lado, me encanta viajar, lo considero una gran oportunidad para aprender a través de la experiencia. He realizado un intercambio a Alemania, y visitado diversos países de culturas y costumbres muy distintas a las mías. Además, he participado en intercambios de idiomas en Santander, y recientemente en un Erasmus+ en Turquía el cual me ha permitido aprender más sobre autismo y conocer a personas de distintos lugares del mundo.

Me gustaría finalizar agradeciendo lo que soy a mi familia, y también a mí misma, porque gracias a su apoyo, y a mi dedicación, me considero una persona feliz y agradecida por la vida que tengo.



# Marta Morán Quijano

Estudiante de Ingeniería Civil. Antena del Espacio Joven de Santander

## TESTIMONIO

**“Nada me frena si me hace ilusión”**

Nací en Santander en 2005, y a pesar de mi poco recorrido en la vida estoy muy orgullosa de lo que he llegado a lograr.

Somos tres hermanos en mi familia, los cuales hemos sido siempre muy movidos ya que nos ha gustado aprender a hacer un poco de todo. Nuestros padres desde pequeños nos apuntaron a las actividades extraescolares que nos hacían felices porque siempre han querido lo mejor para nosotros.

A mí en particular siempre me atrajo todo lo relacionado con las expresiones artísticas,

así que me apunté a teatro en el colegio y participé en varias obras. Además, casi todas las tardes iba a casa de mi abuela para que me enseñara a coser, y cuando viajaba a Asturias, mi otra abuela me enseñaba a tejer. Yo quería hacerme mi propia ropa. En una ocasión, después de muchos intentos fallidos con distintas prendas, logré terminar un vestido. Incluso llegué a crear unos zapatos cuya suela hice con tapones de botella. Todavía los guardo con mucho cariño.

Siguiendo en relación con el arte, me compré un cuaderno de dibujo con lápices más especiales para mejorar la técnica, plasmando todo aquello que me hacía feliz. La mayoría eran paisajes y retratos de personas queridas, pero también llegando a participar en concursos quedando finalista en dos de ellos; uno de felicitaciones navideñas del Corte Inglés y otro un concurso de dibujo de la empresa Aqualia.

En el colegio al que iba, llamado La Salle Santander, había un coro en el que nuestra profesora nos animaba a participar en el festival de Navidad de la CONCAPA. En este festival cantábamos en el Palacio de Festivales de Santander frente a familias y otros colegios. Desde bien pequeña he estado cantando a todas horas, pero ese festival fue el empujón para apuntarme a aprender a tocar la guitarra durante unos años. Hace dos años también participé en un concierto benéfico cantando canciones de la agrupación Hakuna Group Music, además del día de mi graduación de bachillerato me animé junto a otro compañero a cantar delante de todos los presentes en el acto.

En esos años también estuve practicando diversos deportes como natación, tenis, pádel, gimnasia rítmica, surf, equitación y Judo, llegando a destacar en este último quedando dos veces campeona de Cantabria en mi categoría y participando en el campeonato de España, aunque esta vez no llegando al éxito.

El ayudar a los demás creo que también ha sido un punto esencial en mi vida, ya que desde el colegio siempre intenté colaborar en las recogidas de alimentos para personas necesitadas tanto con la fundación perteneciente al colegio llamada PROYDE, como con el Banco de Alimentos de Cantabria. El año pasado me animé a ir como dama Hospitalaria al Santuario de Nuestra Señora de Lourdes para pasar una semana ayudando a las tareas básicas de su día a día e intentando hacer su salida más amena a personas con problemas médicos.

En cuanto a los estudios, a la hora de tener que escoger optativas de bachillerato no sabía realmente qué carrera iba a estudiar en un futuro, pero me decanté por la rama de ciencias y tecnología en vez de por la sanitaria. Aunque no tuviese nada que ver con la rama que había escogido, durante esos dos años me saqué el título de primeros auxilios de la Cruz Roja ya que me parece uno de los conocimientos básicos que debería tener todo el mundo.

Cuando llegó el momento de elegir qué carrera estudiar me decanté por la Ingeniería Civil. Ya voy por mi segundo año, en el cual se me ha brindado la oportunidad de ser delegada. De forma complementaria estoy cursando la microcrencial HabiLAB ofertada por la E.T.S. Ingenieros de Caminos Canales y Puertos de la UC, en la cual se refuerzan habilidades profesionales para la vida y el futuro. Además, no he querido dejar de hacer deporte, por lo que me apunté a un club de running del que este año estoy siendo la Coach.

***“He podido disfrutar de enriquecerme de otras culturas”***

También cabe mencionar que pertenezco al proyecto de Antenas y Ciberantenas del Espacio Joven del ayuntamiento de Santander, en el cual somos un grupo de jóvenes que nos dedicamos a difundir información juvenil por Institutos y Universidades. Este proyecto lo complementamos con talleres en los que se nos forma en habilidades sociales.

Siempre me ha encantado viajar, por lo que he podido disfrutar de enriquecerme de otras culturas de otros países como Italia, Polonia, Egipto, Austria, Portugal, Francia, Marruecos ... Estuve en otra ocasión de intercambio en Francia con el colegio, pero el año que viene voy a cursar mi tercer año de ingeniería Civil en Polonia participando en el programa Erasmus +. Espero que sea una experiencia inolvidable.



## Alba Muro

Concejala de Comercio, Industria, Hostelería y Mercado en Castro Urdiales

### TESTIMONIO

### “Una voz joven para Castro Urdiales”

Desde muy joven tuve claro que quería formar parte activa de la política en mi ciudad y en mi región. A los 16 años, decidí dar el primer paso afiliándome a Juventudes Socialistas de Cantabria. Hoy, con 25 años, soy concejala de Comercio, Industria, Hostelería y Mercado en el Ayuntamiento de Castro Urdiales. Y es que, siempre he creído que la política es una herramienta noble si se usa con honestidad y vocación: consiste, en definitiva, en mejorar la vida de las personas.

Estudié Derecho en la Universidad Pública del País Vasco, aunque siempre supe que no quería ejercer como abogada. Por ello después, buscaba una formación que me conectase más con la realidad del mundo

laboral, y decidí cursar un máster en Dirección de Recursos Humanos en la EAE Business School. Pero la vida me tenía preparados otros planes: se me brindó la oportunidad de formar parte del equipo de gobierno de mi ciudad y no lo dudé ni un segundo. Sentía que era el momento de aportar, desde dentro de la institución, todo lo aprendido y, sobre todo, toda la ilusión que llevaba años cultivando.

Ser joven en política no siempre es fácil. Una de las principales barreras a las que nos enfrentamos es la desconfianza. Todavía persiste la idea de que la experiencia solo viene con los años, y que por nuestra edad no estamos lo suficientemente preparados para asumir responsabilidades institucionales. En muchas ocasiones, nuestras propuestas son recibidas con escepticismo, como si el entusiasmo o la innovación fueran sinónimos de ingenuidad. Sin embargo, estoy convencida de que precisamente por ser jóvenes debemos tener una presencia activa en las instituciones. Somos la generación más preparada académicamente de la historia, y hemos crecido en un contexto complejo, marcado por la digitalización, las crisis económicas, el cambio climático y la incertidumbre laboral. Todo eso nos ha hecho más resilientes, más críticos y más creativos.

***“El futuro no se escribe solo con discursos, se construye con las manos, el compromiso y las ideas de quienes estamos llamados a vivirlo”***

Además, tenemos una capacidad única para conectar con las preocupaciones reales de otros jóvenes: el acceso a la vivienda, la salud mental, la precariedad, la falta de espacios culturales y de ocio. Entendemos esos problemas no como algo lejano, sino como algo que vivimos en carne propia. Por eso, nuestra voz no es solo válida, es imprescindible. No podemos conformarnos con un papel secundario o simbólico. La juventud tiene que ser parte activa en la toma de decisiones, no solo en campañas o fotos. Necesitamos políticas pensadas con y para los jóvenes, y eso solo será posible si estamos dentro de las estructuras, empujando, proponiendo, construyendo. La renovación generacional en la política no es una amenaza, es una oportunidad para oxigenar ideas, actualizar prioridades y acercar las instituciones a la ciudadanía.

Desde la concejalía que dirijo –Comercio, Industria, Hostelería y Mercado– trabajamos cada día con un objetivo muy claro: dinamizar la economía local y contribuir a que Castro Urdiales sea una ciudad más amable, cohesionada y con oportunidades reales para todos. Queremos que nuestros vecinos y vecinas sientan que aquí pueden desarrollar sus proyectos de vida, y para ello es fundamental que la actividad económica esté viva, sea diversa y tenga un enfoque sostenible e inclusivo.

Apostamos firmemente por el comercio de cercanía, no solo por su papel económico, sino por el valor social que aporta: vertebría los barrios, genera empleo estable y crea comunidad. Trabajamos para acompañar y modernizar este sector, adaptándolo a los nuevos hábitos de consumo sin perder su esencia. Del mismo modo, impulsamos la hostelería como motor económico y atractivo turístico, pero también como un espacio de encuentro que refleja nuestra identidad local. Nos esforzamos por fomentar un tejido productivo más innovador y con capacidad de futuro, apoyando tanto a las empresas consolidadas como a nuevos proyectos que aporten valor añadido.

A quienes aún no se sienten parte de la vida política o institucional, les animo a dar el paso. Involucrarse no significa necesariamente ocupar un cargo o militar en un partido desde el primer día. Existen muchos espacios en los que empezar: las Casas del Pueblo, las organizaciones juveniles, los consejos de juventud, los colectivos vecinales o cualquier ámbito donde se escuche la voz de quienes quieren transformar su entorno. Son espacios vivos, abiertos al debate, al aprendizaje mutuo y, sobre todo, a la acción colectiva.

Entrar en política no es un camino fácil. Requiere compromiso, formación, paciencia y mucha resistencia. También exige saber que muchas veces los resultados no son inmediatos, que las críticas serán constantes y que habrá momentos de frustración. Pero cuando logras sacar adelante una propuesta, cuando ves que tu trabajo mejora la vida de alguien, aunque sea en un pequeño detalle, sientes que todo el esfuerzo ha merecido la pena. Porque pocas cosas hay tan gratificantes como saber que estás contribuyendo a hacer de tu ciudad un lugar mejor para vivir.

Mi historia es solo una entre muchas. En Cantabria hay decenas de jóvenes comprometidos que, desde distintos frentes —el asociacionismo, la universidad, el activismo, los movimientos sociales o las instituciones— están transformando el presente. Jóvenes que cuestionan lo establecido, que proponen, que se forman, que no se conforman. Es el momento de confiar en ese talento joven, de abrirlles paso, de escuchar sus ideas y de reconocer su capacidad de liderazgo.

El futuro no se escribe solo con discursos, se construye con las manos, el compromiso y las ideas de quienes estamos llamados a vivirlo. Y los jóvenes ya no pedimos permiso para participar: estamos aquí, preparados, y con muchas ganas de seguir dejando huella.



# Jana Noval Peredo

Estudiante, practicante de escalada, cantante aficionada y  
Antena de Espacio Joven Santander

## TESTIMONIO

### “Ahí donde no buscaba”

¿Y si tu ser más auténtico estuviera escondido en aquello que nunca planeaste hacer?

¿Y si el camino hacia ti misma empezara justo en el momento en que decides salir de lo conocido?

A veces, las decisiones más importantes no se sienten como grandes pasos, sino como pequeños gestos, a veces irreconocibles: probar algo nuevo, atreverse a hablar o simplemente escuchar.

Yo no siempre supe quién era, y aún hoy no puedo decirlo al cien por cien. Tampoco imaginé que mi historia acabaría llevándome hasta aquí, ni que mis pasiones —esas que me hacen sonreír y ser feliz cada día— aparecerían cuando menos me lo esperaba.

Me llamo Jana Noval Peredo y tengo dieciséis años. Actualmente estudio primero de bachillerato científico, con la ilusión de ser bióloga o biomédica en un futuro no tan lejano.

Pero mi historia no comienza en una clase de ciencia, ni siquiera en un aula. Empieza con una niña a la que le encantaba observar lo que pasaba a su alrededor, con la esperanza de algún día comprenderlo. Buscaba su sitio sin saber todavía cuánto tenía para ofrecer.

Desde muy pequeña fui al colegio con mis primas y mi hermano. Compartimos experiencias, sueños y pasiones. Esa cercanía me arropó, pero también me empujó a buscarme, a tomar una de las decisiones que cambiaría mi vida para siempre. Y aunque a veces me pregunté “¿y si...?”, nunca me arrepentí.

Fue en 2020, al elegir instituto. Pude quedarme con lo conocido, pero decidí empezar de cero en un lugar donde no conocía a nadie. Elegí escribir mi propio camino. Y gracias a eso descubrí algo valioso: que crecer a veces significa ir hacia lo desconocido.

Durante once años, el taekwondo formó parte de mi vida. Me dio fuerza, equilibrio y una disciplina que aún conservo. Pero con el tiempo sentí que necesitaba otro tipo de reto, algo que me permitiera expresarme de forma distinta.

Entonces descubrí la escalada olímpica, y me enamoré de esa sensación de estar suspendida entre el vértigo y la confianza. Escalar me obliga a estar presente, a confiar en mis manos, en mis decisiones, en mi cuerpo. Me enseña que cada paso, por pequeño que sea, me acerca a lo alto, a lo que parecía inalcanzable.

Pero si hay algo que de verdad me define, algo que no cambiaría por nada en el mundo, es cantar.

Cantar me relaja, me llena, me transforma. Es como si cada nota que sale de mí silenciara el ruido de fuera y me devolviera a lo esencial.

Canto desde los ocho años, en una escolanía. Al principio, fue casi por casualidad, inspirada por mi abuelo, que canta en un coro. Hoy sé que fue uno de los mejores regalos que la vida me ha dado.

La música me acompaña en los momentos de más dudas, de más nervios, y me ha regalado instantes de pura felicidad.

He cantado en varias regiones de España, en escenarios distintos, con personas muy diferentes, en diferentes idiomas, pero en todos esos momentos sentí lo mismo: que mi voz tenía un lugar en el mundo. Que cantar es, para mí, respirar de otra forma. Hay algo mágico en la presencia con otros, en cómo una sola canción puede unir a quienes no se conocen, en cómo el silencio antes de empezar se convierte en emoción compartida.

A veces me preguntan si pienso dedicarme profesionalmente a la música. La verdad es que no lo sé. No siento la presión de tenerlo todo claro todavía. Lo que sí sé es que no quiero dejar de cantar. Ni ahora, ni dentro de veinte años. La música es parte de mí, de mi historia, de mi manera de estar viva.

Además, los idiomas han sido otro canal importante para abrirme al mundo. Hablo inglés con fluidez y alemán y gracias a ellos he podido viajar, comunicarme y entender otras formas de vivir. Para mí, hablar un idioma nuevo es como abrir una ventana: de repente ves cosas que antes ni sabías que existían. Y eso también es cantar, en cierto modo: traducir lo que sientes a un lenguaje que todos pueden entender.

Hoy también formo parte del Club de Valientes, un proyecto que lucha contra el acoso escolar. Me uní porque creo profundamente en la importancia de que cada persona pueda sentirse segura, respetada, y libre para ser quien es. Porque nadie debería tener que esconder su voz, ni fuera ni dentro de un aula.

“No se ve bien sino con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos.”  
– Antoine de Saint-Exupéry, *El Principito*

He aprendido que el talento no es algo que simplemente se tiene o no se tiene. A veces, es como una melodía que aún no has escuchado del todo. Está dentro, esperando a que te atrevas a cantarla.

Mi luz, sé que viene del canto. Pero también de cada persona que me ha escuchado, de cada idioma que me ha enseñado a mirar distinto, de cada pared que he escalado creyendo que no podía. Y si estás leyendo esto, solo quiero decirte: todos tenemos una voz que merece ser oída. No tengas miedo de usar la tuya.



# Virginia Pardo

Trabajadora de Decathlon

## TESTIMONIO

**“Todos mis compañeros nos ayudamos mucho y somos un equipo”**

Me llamo Virginia, mi cumpleaños es el día de Nochebuena. Yo nací en Santander y siempre he vivido en la calle Antonio López con mis padres. Antes vivían con nosotros mis dos hermanos, pero ellos ahora viven fuera.

El 3 de febrero de 2024 nació mi sobrino Mateo, era un niño buenísimo, me acuerdo que me hice una foto con él en brazos. Esta fue una noticia muy buena. Le daba paseos con el carrito por la calle y nos acompañaba

Viento que es mi perro. Son los dos amores de mi vida, los quiero muchísimo.

Cuando crecí fui al colegio Castroverde. Allí tenía muchos amigos, entre ellos mis compañeros de la Fundación Beatriz y Lucía.

Cuando acabé el colegio fui a la Fundación Síndrome de Down de Cantabria a estudiar Garantía Social y después pasé al Centro Ocupacional, allí estudié formación laboral. En esas clases aprendíamos cosas relacionadas con los trabajos, las empresas y las tareas laborales. Nos prepararon para trabajar. Eso me pasó a mí que cuando hubo una oferta de trabajo me dijeron que si quería podía trabajar en una empresa de verdad.

### ***“Mateo y Viento son los dos amores de mi vida, los quiero muchísimo”***

En 2011 empecé a trabajar en Decathlon en la sección de fitness, al principio solo colocaba la zona de infantil, pero ahora ya coloco toda la sección. Todos mis compañeros somos un equipo y nos ayudamos mucho. También me dieron un teléfono en el trabajo, con el puedo mirar los precios cuando me preguntan los clientes. Tengo mucha relación con mis compañeras de trabajo y con mi jefa Stephanie.

Trabajo por las mañanas y veo en el planning qué días me toca trabajar porque no siempre trabajo los mismos días. Por las tardes hago muchas cosas, pero también tengo que descansar porque trabajo mucho y cojo muchos autobuses.

Voy a piscina, dos días voy a la Fundación y también quedo con mis amigos y amigas, hacemos muchos planes: vamos al Montaditos, a la terraza del embarcadero, a la Gallofa de Isabel II, a tomar un helado en Capri, paseo por la bahía...

También me gusta ir mucho a mi pueblo cuando no trabajo, se llama Ontaneda. Tomamos algo en la terraza, damos paseos, hago mucho deporte, vamos a misa, comemos un helado. Soy feliz siempre allí.



# Landora Rodham Acquaye

Estudiante de higiene dental y asistente de enfermería

## TESTIMONIO

**“Nunca es demasiado tarde para perseguir tus sueños”**

Soy Landora Rodham Acquaye. Tengo veintitrés años. Soy de Ghana. Llevo cinco años en España, desde 2019. Soy estudiante de primer año de higiene dental y asistente de enfermería certificada. Combino trabajo y estudios, así que apenas tengo vida social, pero es esencial, así que trato de hacer algo.

Me encanta mi dosis diaria de aire fresco y luz solar. Aprecio totalmente una buena novela. Peggy Opong era mi autora favorita cuando crecí, bendita sea. Mi autora favorita actual es Chimamanda Ngozi Adichie, entre otras escritoras hermosas y creativas también. En lo que respecta al género, creo que me inclino más por la ficción, el misterio y un poco de romance. Aunque, estos días, mis libros han sido mis libros de textos y diapositivas de clase.

Mi estancia aquí no ha sido un paseo por el parque. Ha habido prácticamente un poco de todo. Bueno, malo, divertido, aburrido, agotador y gratificante. También he conocido a gente maravillosa en este viaje.

Mis profesores de las distintas instituciones en las que he estudiado han desempeñado roles importantes en mi vida aquí. Tengo una familia encantadora que también me ve como uno de los suyos y ha sido increíble. La organización que nunca ha dejado de tenderme una mano, 14 kilómetros. Mi familia también me ha apoyado muchísimo. Hacer amigos aquí al principio fue difícil, ya que soy mayoritariamente introvertida, pero a la larga hice un par de conocidos tanto en la escuela como en el trabajo y algunos finalmente se convirtieron en amigos muy cercanos. Solo para decirlo, tengo un Diploma de ayudante de cocina de Chefworking

En Ghana, todavía estoy en contacto con mis amigos. Una de mis mejores amigas y yo estamos en un viaje filantrópico juntas con su fundación llamada Delkom Charity Foundation y soy miembro de la fundación de otra amiga abogada llamada Mawuena Datsa Foundation. Digo esto con demasiado orgullo sabiendo el tipo de personas fenomenales que me rodean. También soy directora de operaciones de Trofare en Ghana, una aplicación para el transporte público diferente a los habituales Uber y Bolt con los que estamos familiarizados. A veces trabajo como voluntaria en Bancos de Alimentos y, de nuevo, en 14 Kilómetros, una ONG aquí en Santander.

***“Me encantaría darme las gracias. Agradecerme por seguir aguantando a pesar de los baches del camino”***

Mi máximo sueño es ser médico y casi lo logro. Cuando llegué aquí, tuve que empezar de nuevo. Me dolió un poco ver a mis amigos graduarse en sus futuras carreras. Estoy muy orgullosa de sus logros, pero soy humana y creo que es normal que me sintiera abandonada, aunque nunca me hicieron sentir así. Creo que nunca es demasiado tarde para perseguir tus sueños. Si quieres ser abogado y te llevará de cuatro a seis años y crees que para entonces serás demasiado mayor, en esos cuatro a seis años que quedan, seguirás siendo mayor, así que más vale que te dediques a esa carrera.

Todavía no estoy donde quiero estar, pero lo estoy consiguiendo. Me encantaría darme las gracias. Agradecerme por seguir aguantando a pesar de los baches del camino. Dios ha sido misericordioso y se lo debo todo a Él. En todo caso, sé que no estoy sola. Veo el apoyo infinito de mis amigos y seres queridos. Esta es mi primera epístola en Jóvenes con Talento, pero espero que no sea la última. Tal vez la reescriba cuando finalmente sea la doctora Landora Rodham.



## Laura Santamaría Martínez

Trabajadora del Burger King

### TESTIMONIO

**“Vivo sola con mis compañeras y mis monitoras en un piso de un proyecto de alojamiento supervisado”**

Yo soy Laura Santamaría Martínez, nací el 11 de noviembre de 1993 en Valdecilla. Tengo dos hermanos y yo soy la más pequeña de los tres. Por parte de mi hermano tengo dos sobrinos, el mayor se llama Fernando, pero le llamamos Nano y el pequeño es Juan. Juego mucho con ellos. Cuando yo era pequeña como ellos iba al colegio Castroverde, primero iba a Infantil, luego fui a Primaria y jugaba mucho con mis amigos, lo pasaba

muy bien. Iba también a campamentos y estaba en el patio con mi compañera Julia. También estuve en la ESO.

Cuando me hice mayor fui al centro ocupacional de la Fundación Síndrome de Down de Cantabria, he estado mucho tiempo con ellos. Sandra y Alex fueron mis tutores, hacíamos muchas cosas y hacíamos muchas salidas y he aprendido muchas cosas. También estaba en el grupo de FOL que es Formación y Orientación Laboral con Sara que nos enseñaba a buscar un trabajo, a no hablar con desconocidos, hacíamos fichas y nos decía qué cosas no podíamos hacer trabajando.

***“En 2019 abrieron un nuevo Burger King y me preguntaron si yo quería trabajar allí, me hizo mucha ilusión”***

En 2019 abrieron un nuevo Burger King en Santander, en la S20 y me preguntaron si yo quería trabajar allí, me hizo mucha ilusión y dije que sí. El día de la inauguración nos invitaron a todos mis compañeros de empleo con apoyo y del piso de formación a merendar hamburguesas, patatas y refrescos, me acuerdo mucho de ese día y me hace mucha ilusión. Antes de acabar mi primer contrato llegó el COVID y tuve que dejar de trabajar, pero luego he vuelto y he firmado el contrato indefinido. Tengo muchos compañeros y jefes, pero la compañera que más me ayuda y a la que quiero mucho es Raquel. Somos amigas en Instagram.

Ahora vivo en dos sitios, los fines de semana vivo con mis padres y mi hermana, pero entre semana vivo sola con mis compañeras y mis monitoras en un piso de un proyecto de alojamiento supervisado. Con la que mejor me llevo es Zaira. Todos los días me levanto a las 8 de la mañana, hago la cama y espero a que me toque desayunar y me lo hago yo sola. También hago más cosas como hacer la compra, limpiar y celebrar cumpleaños. Lo que más me gusta es cocinar y lo que menos limpiar los baños pero tenemos que hacer todo para aprender.



# Miguel Ángel Vargas

Funcionario del Estado. Habilitado Nacional.  
Diputado Autonómico, candidato a la Alcaldía de Torrelavega por el PP

## TESTIMONIO

### Compromiso

Para alcanzar objetivos es fundamental el trabajo y también la constancia, pero no debemos olvidar que en mayor o menor medida hay que compaginarlo con el disfrute de familia, amigos y mundo. Me explico.

Soy una persona bastante indecisa y llegada la hora de tomar la elección de por qué rama optar para continuar mi formación, me decanté por la carrera de Derecho sin estar convencido y envidiando a todo aquel que sabía desde hace tiempo cuál era su ámbito. Afortunadamente acerté con la elección y desde el primer año supe que la rama jurídica era lo mío. Ir superando el cronograma de la titulación no era fruto de la casualidad, sino del esfuerzo que requiere una Universidad pública y enfocando la etapa no como un trámite, sino una herramienta para tener

las mejores habilidades y conocimientos que poder poner en el mercado laboral, por eso incluso cursé asignaturas optativas que podía evitar por exceso de créditos en otros ámbitos.

Cuatro años después, nueva indecisión, pues sólo tenía la certeza de que la salida que la mayor parte de mis compañeros iban a tomar, era la que a mí no me llenaba: la abogacía.

Gracias a la madre de una buena amiga, descubrí el desconocido pero apasionante papel que juegan los habilitados nacionales en las administraciones locales: control de la legalidad, fiscalización, fe pública.... La perfecta mezcla entre legalidad y servicio al ciudadano, que me ha requerido mucho, muchísimo esfuerzo para afrontar el proceso selectivo nacional y conseguir superarlo mientras trabajaba como interino.

***“Sin el trabajo y la constancia, apoyado por una justa vida social y familiar nada de esto sería hoy una realidad”***

Llegar a este punto no era el objetivo: quería llegar a este punto, pero sin dejar de lado mi vida social y precisamente ahora entiendo que ha sido el gran apoyo por el que he podido finalizar el proceso. Sin tus momentos de respiro, de diversión, de cambiar el contenido de tu cabeza, de pasar momentos con la familia, de viajar y descubrir mundo, conocer gente y aprender de otras culturas, hubiese llegado al objetivo, quizás, pero ¿después qué? Rehacer la vida social, pero mientras tanto, momentos, vivencias y apoyos perdidos, algo que no debe pasar. Entiéndaseme que no hable de valorar más la parte social que la de esfuerzo, todo lo contrario, pero que la constancia en el trabajo no nos eclipse y dejemos de lado otros aspectos importantes en nuestra vida y que sólo a posteriori sabemos valorar. Ahora me estaría reprochando haber conseguido mi estabilidad laboral unos meses antes a costa, por ejemplo, de los momentos compartidos y lecciones de vida aprendidas con mi abuelo en los que, no sabía, eran sus últimos años de vida.

***“De dentro me sale siempre la vocación por el servicio público”***

Puedo asegurar que de dentro me sale siempre la vocación por el servicio público y, además de mi ámbito profesional, siempre lo he desarrollado a través de otro cauce: la política. Desde los 17 años he estado afiliado al partido con el que mejor me identifico, colaborando en la medida en que se me ha pedido y en la que yo

he podido contribuir. Esto, y más con las tentaciones que acarrea la política, es un gran riesgo para conseguir tu objetivo principal: tu proyecto de vida con tu propio ámbito profesional.

Es importante priorizar para que uno no interfiera con el otro y, en mi caso, la política siempre activa, ha estado un paso por detrás de mi formación y luego profesión y precisamente el haber tomado y llevado a cabo esa decisión, creo que ha tenido su recompensa también en este plano político: tengo el honor de ser concejal de mi municipio desde hace 6 años, así como el candidato a Alcalde más votado y actualmente Diputado autonómico con la libertad e independencia de poder volver a mi profesión en cualquier momento. Sinceramente creo que se debe, a la confianza de los responsables de mi partido, evidentemente, pero también a lo que, desde mi vocación de servicio público, mi formación y mi profesión puedo ofrecer a la sociedad a través de los cargos que ocupo - que, volviendo a hablar de prioridades, esta etapa política será muy temporal para volver a ocupar mi puesto de trabajo-. Y claro está que, sin el trabajo y la constancia, apoyado por una justa vida social y familiar nada de esto sería hoy una realidad.



# Espacio Joven Ayuntamiento de Santander

## Más que un lugar, una experiencia

En Santander tenemos un sitio pensado especialmente para la juventud: el **Espacio Joven del Ayuntamiento de Santander**. Aquí encontrarás servicios, actividades y un montón de recursos gratuitos. Nuestro objetivo es claro: ayudarte a informarte, aprovechar tu tiempo libre y sentirte parte de la ciudad.

Todo lo que hacemos se organiza en tres grandes áreas.

### Información juvenil

Sabemos que muchas veces no es fácil encontrar dónde preguntar o quién puede ayudarte. Por eso contamos con nuestra Oficina de Información Juvenil, donde puedes resolver dudas en persona, en nuestra web, en redes sociales o por correo electrónico.

Ubicación:  
Cuesta del Hospital, 10

Teléfonos:  
942 20 30 29

E-mail:  
[juventud@santander.es](mailto:juventud@santander.es)

Facebook:  
[espaciojovensantander](https://www.facebook.com/espaciojovensantander)

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

Web:  
[juventudsantander.es](http://juventudsantander.es)

También ofrecemos asesorías para cuestiones que suelen ser más complejas, como la búsqueda de empleo, la vivienda, la sexualidad, los problemas emocionales o las dudas legales. En esos casos te ponemos en contacto con profesionales que te orientan de manera cercana.

Además, gestionamos los carnés juveniles con descuentos, como el Carnet Joven Europeo (<30) o el Carnet de Alberguista (<30). Y gracias a las antenas de información juvenil, jóvenes voluntarios que colaboran con nosotros, logramos que la información llegue también a tu entorno más cercano.

### Ocio y cultura juvenil

En el Espacio Joven también queremos que disfrutes de tu tiempo libre. Nuestro proyecto más conocido es “La Noche es Joven”, con propuestas variadas durante los fines de semana.

Durante el año organizamos campamentos urbanos (“Verano Teenager”), viajes internacionales con el programa “Destino: Europa”, cursos de monitor y auxiliar de tiempo libre, y encuentros internacionales en Cantabria.

Y si te interesa el arte, aquí encontrarás apoyo para mostrar tu talento: organizamos exposiciones, concursos, actividades de arte urbano o censos y publicaciones que dan visibilidad a jóvenes creadores.

### Participación y asociacionismo

Creemos en la participación activa de los jóvenes. Por eso convocamos cada año subvenciones para asociaciones y colectivos juveniles, que permiten sacar adelante proyectos propios.

También ponemos a vuestra disposición salas y materiales para que podáis organizar actividades, y celebramos encuentros con asociaciones juveniles donde compartimos ideas y recogemos sus propuestas.

### Un sitio abierto para ti

En definitiva, el Espacio Joven es un lugar hecho para todos nosotros. Un espacio donde puedes informarte, aprender, divertirte y participar en la vida de Santander.

Si quieres saber más, pásate por nuestra web:  
[www.juventudsantander.es](http://www.juventudsantander.es)



## La Noche es Joven

Las noches de finde no tienen por qué ser siempre lo mismo: los mismos lugares, la misma gente, los mismos planes. Desde 1999, en Santander existe otra opción. Se llama La Noche es Joven y nació para darle la vuelta al ocio nocturno: hacerlo creativo, divertido, saludable y, sobre todo, tuyo.

Aquí no hablamos de un proyecto cualquiera: hablamos de talleres de todo tipo, actuaciones en directo, deportes, juegos de escape, eventos pensados por y para jóvenes. Porque sí, quienes lo hacen posible son asociaciones, artistas y monitores jóvenes que ponen en marcha propuestas que van mucho más allá de “salir por salir”.

Con el tiempo, el proyecto se ha convertido en un referente dentro y fuera de España. Lo reconocen el INJUVE, la web europea EDDRA y hasta el Instituto Europeo de Innovación en Política. Pero lo mejor son los datos: incluso en pandemia, un 40% de los jóvenes de Santander (15 a 29 años) habían participado en La Noche es Joven. Y si añadimos a quienes vienen de otros municipios, estamos hablando de más de 12.000 jóvenes actuales que han experimentado nuestras noches diferentes.

En resumen: un ocio alternativo, gratuito y hecho a tu medida. Porque la noche también puede ser joven. Y tú puedes ser parte de ella.

Puedes obtener más información en:

<https://www.juventudsantander.es/arte-ocio-joven/noche-joven>

# Enfoque Joven

El Pasaje de Peña para nosotros es un lugar especial. Cada cierto tiempo se convierte en una galería urbana donde el arte joven toma la palabra y sorprende a todo el que pasa. Eso es Enfoque Joven.

La idea es muy sencilla, pero también muy bonita: dar visibilidad a artistas jóvenes y, al mismo tiempo, embellecer la ciudad con sus creaciones. Cada exposición reúne obras muy distintas —pintura, fotografía, ilustración...— pero todas comparten algo en común: la frescura y la mirada joven de quien las crea.

Además, Enfoque Joven no se queda solo en Santander. Gracias a acuerdos con otras capitales de provincia, el túnel se llena también con propuestas de artistas seleccionados en distintos lugares lo que genera propuestas muy diferentes que se mezclan con un resultado asombroso.

El proyecto ha sido reconocido por el INJUVE como un ejemplo de buenas prácticas en políticas juveniles. Pero lo mejor es vivirlo en persona: cruzar el pasaje, pararte un momento y descubrir...

Más información en:

<https://www.artejovensantander.es/expo-pasaje-de-peña/>





## Antenas Juveniles

¿Quién entiende mejor lo que buscan los jóvenes que otros jóvenes? De ahí nace el proyecto Antenas Juveniles: una forma de acercar la información directamente a donde está la gente joven, sin que tengan que moverse hasta el Espacio Joven.

Una Antena es, en realidad, un punto de información llevado por estudiantes o jóvenes voluntarios. Ellos mismos se convierten en referentes para sus compañeros: ayudan a inscribirse en actividades, informan de becas, cursos o eventos, y además recogen ideas y propuestas para que lleguen de vuelta al Espacio Joven.

Las Antenas están presentes en institutos, universidades y centros juveniles. Y también existen las Ciber Antenas: jóvenes que difunden la info a través de sus contactos, redes sociales o simplemente de boca en boca.

Así la información se mueve de forma cercana y directa: llega a más jóvenes, se comparte rápido y, lo más importante, no solo se transmite... también se escucha.

Enlace web: <https://www.juventudsantander.es/informacion-juvenil/antenas-corresponsales>



# ALEGA

Asociación de Lesbianas, Gais, Bisexuales, Trans, Intersexuales y más de Cantabria

## ¿Qué es ALEGA?

ALEGA es la Asociación de Lesbianas, Gais, Bisexuales, Trans, Intersexuales y más de Cantabria. Nacimos en 1994 con el objetivo de reivindicar los derechos que durante años nos habían sido negados.

Hoy en día, se ha consolidado como una asociación de lucha y defensa permanente de nuestros derechos, además de convertirse en un referente para quienes buscan un espacio en la sociedad donde ser quienes son sin renunciar a su identidad. También es un punto de encuentro para quienes creen que su aportación puede contribuir a seguir avanzando.

Actualmente, ALEGA se organiza en distintos grupos de trabajo:

- Grupo Mujer

Ubicación:  
Apdo. de Correos 40  
39080 Santander

Facebook:  
[Alega Cantabria](#)

Instagram:  
[@alegacantabria](#)

Web:  
[alega.org](#)

E-mail:  
[alega@felgtbi.org](mailto:alega@felgtbi.org)

- Grupo Joven
- Grupo para personas trans y no binarias (El Llar)
- Grupo de Educación
- Grupo de Dinamización

### ¿Qué servicios ofrecemos?

En la actualidad, gracias a una subvención nominativa, prestamos servicio jurídico y psicológico a personas del colectivo que lo necesiten.

Además, realizamos talleres y charlas en centros educativos y sociales, con el objetivo de visibilizar las realidades del colectivo LGTBI+ y fomentar una sociedad más inclusiva.

Realizamos reuniones mensuales donde la gente puede conocer la asociación y su funcionamiento. Junto a ello, también organizamos actividades reivindicativas para luchar por los derechos del colectivo por las diferentes efemérides (día de la visibilidad lésbica, día contra la LGTBIfobia, etc.).

A lo largo de los años, hemos trabajado activamente por la visibilización del colectivo y la conquista de derechos. Gracias al esfuerzo de muchas personas, hemos contribuido a:

- La aprobación de la Ley LGTBI+ de Cantabria
- La celebración del Orgullo LGTBI+ en distintas localidades de nuestra comunidad autónoma
- Convertirnos en una entidad de referencia para las administraciones públicas



# Víctor Pérez Brezmes

Maestro. Presidente de ALEGA

## TESTIMONIO

**“La educación pública es un pilar imprescindible para eliminar barreras, combatir las desigualdades y construir una sociedad más justa y plural”**

Me llamo Víctor Pérez Brezmes y soy maestro de educación, aunque desde hace muchos años también me siento profundamente vinculado al activismo social. Nací y crecí en Cantabria donde he podido desarrollar casi toda mi historia de vida. Esta no se puede entender sin la mirada crítica y comprometida que fui desarrollando desde joven.

Recuerdo que una de las primeras veces que sentí de cerca lo que era la injusticia fue a través de un familiar, que tuvo que dejar su país y empezar de cero en España. Me impactaba ver cómo, a pesar de todo su esfuerzo, muchas veces solo recibía miradas de desconfianza o prejuicios. Esa vivencia me marcó profundamente y me hizo empezar a cuestionar el mundo que me rodeaba desde una edad muy temprana.

Durante mis años en la universidad, formé parte de la delegación de alumnos de la Facultad de Educación. Aquella etapa me permitió comprender mejor cómo se toman decisiones dentro de las instituciones educativas, cómo se puede representar a otras personas y cómo construir desde lo colectivo. Fue un primer acercamiento al compromiso con la comunidad universitaria y a la participación como herramienta de cambio.

Más adelante, tuve la oportunidad de irme de Erasmus a Lisboa, una experiencia que me transformó tanto a nivel personal como colectivo. Allí no solo crecí en autonomía y confianza, sino que entré en contacto con realidades, lenguas y culturas muy diversas. Vivir fuera me hizo valorar la riqueza de lo plural, y al mismo tiempo me empujó a buscar espacios donde pudiera seguir formándome y conectando con otras personas.

***“Vivir fuera me hizo valorar la riqueza de lo plural, y al mismo tiempo me empujó a buscar espacios donde pudiera seguir formándome y conectando con otras personas”***

Al volver a Cantabria, esa inquietud me llevó a vincularme a ESN (Erasmus Student Network), una red europea que apoya a estudiantes internacionales. Participé activamente en la creación del grupo local junto a otras personas que compartían ese espíritu de apertura, intercambio y compromiso social. A través de ESN organizamos actividades culturales, talleres, encuentros lingüísticos y espacios de convivencia que me ayudaron a reforzar mi compromiso con el trabajo en equipo y el valor de lo comunitario.

Fue en esa misma etapa cuando sentí la necesidad de implicarme más en el movimiento asociativo y juvenil. Empecé a asistir a formaciones, encuentros y espacios de participación en los que descubrí nuevas formas de organización y acción social. Poco después, una amiga —que considero una referente en mi vida— me animó a acercarme a ALEGA, una asociación LGTBI+ de Cantabria. Desde el primer día supe que aquel era mi lugar.

En ALEGA encontré reconocimiento, apoyo, escucha y también mucha lucha. Empecé colaborando en actividades puntuales, pero poco a poco fui asumiendo más responsabilidades, coordinando grupos, participando en campañas de sensibilización, facilitando talleres en centros educativos, coordinando Orgullos en toda Cantabria e incluso colaborando en proyectos institucionales. El activismo LGTBI+ me ha enseñado que no basta con vivir nuestra identidad: también hay que defenderla, cuidarla y protegerla.

**“No basta con vivir nuestra identidad: también hay que defenderla, cuidarla y protegerla”**

Ser voluntario me ha hecho entender que ofrecer tiempo y energía a una causa no solo transforma a quien recibe, sino también a quien da. El voluntariado es una herramienta poderosa de compromiso social, aprendizaje colectivo y construcción de ciudadanía.

**“Ofrecer tiempo y energía a una causa no solo transforma a quien recibe, sino también a quien da”**

Hoy sigo comprometido con la educación y con los derechos humanos. Creo firmemente en el poder de las personas jóvenes para transformar lo que parece inamovible. Y, desde mi experiencia como docente, defiendo con firmeza que la educación pública es un pilar imprescindible para eliminar barreras, combatir las desigualdades y construir una sociedad más justa y plural. Es en la escuela donde muchas veces comienza el cambio: donde se aprende a respetar, a convivir, a pensar críticamente y a soñar con otros mundos posibles.

Para mí, el activismo no es solo alzar la voz, sino también escuchar, tejer redes, acompañar procesos y transformar el entorno desde la esperanza. Es una forma de estar en el mundo con los ojos bien abiertos, las manos extendidas y el corazón dispuesto a no conformarse.



# Anaïs J.J. Poulain-Louise

Asociación de Lesbianas, Gais, Bisexuales, Trans, Intersexuales y más

## TESTIMONIO

**“No me encuentro en los límites de nada, sino que soy parte de todo”**

Nací en una isla situada en el Océano Índico, Seychelles. Al año me fui del país con mi familia a otro país para a los 4 años ir a otro continente. Tras múltiples viajes, llegué a España con 4 años.

Hubo una época en la que no podía hablar español, pues había sido expuesta a otras lenguas tales como el inglés y francés, y la mezcla de idiomas habladas dentro y fuera de casa no lograba más que confundirme en la pronunciación de la “s” o de palabras, algo que se intentó arrancar y limar en su momento. Esto llegó a tal punto que en vez de asistir a la misma clase de Lengua que el resto de mis compañeros, iba a uno especial para

poder mejorar mi pronunciación, ante el temor que creciese hablando español con acento.

Tras varios años viviendo en un pueblo, antes de empezar mi adolescencia, tuve que mudarme otra vez con mi familia y esta vez al norte: Cantabria. Ahí me di cuenta de varias cosas, entre las que cabe destacar una en concreto, y es que muchas veces vas a tener que crear tu propio espacio en el mundo.

**“Una persona como yo -bisexual y biracial- siempre se ha encontrado en cierta forma en el limbo, en un espacio liminal. Siempre pensé que estaba en el medio de todo sin realmente formar parte de un grupo u otro. Y eso me tristeza y me enfadaba en partes iguales”**

Pasé tiempo intentando cambiar mi aspecto físico, mi forma de ser y mis gustos solo para poder acomodarme e intentar entrar en un grupo u otro de personas que pensaba que podrían “cambiarme la vida”. Esto, como podría uno intuir, no es más que una mentira. Pero era adolescente y en su momento, el sentido de la vida, o de mi vida al menos, era poder formar parte de una comunidad.

Llegué a pensar que tal cosa no era posible, que ese deseo tan ferviente y motivo de días sin sueño nunca podría ser cumplido. No fue hasta años después que me di cuenta de que yo misma podía formar mi propia comunidad, y que, a pesar de creencias mías, yo tenía el control de poder crearla y que no tenía que ser “permitida”, “aceptada” o “tolerada”.

Así es como, como mucha gente, pude encontrar ese confort en la comunidad LGBTIQA+. En concreto, gracias a un cartel que vi tras un día de instituto fue que a día de hoy ya hayan pasado más de 5 años formando parte de Alega. En esos años pude sentir toda una vorágine de emociones que permitieron que explorase más tanto mi sexualidad y mi identidad de género como mis gustos y mi estilo de expresión. Es más, no me da temor admitir que, a pesar de los altibajos, me alegra haber podido ver como tanto la asociación como yo como persona han ido evolucionado. Pues la vida es eso, evolucionar y seguir intentándolo a pesar de los golpes.

Es así como, ahora que ya he pasado la vertiginosa y caótica etapa de la adolescencia y ahora me encuentro casi acabando mi carrera universitaria, he podido aceptar mi identidad no como una persona que se encuentra en los límites, sino una persona que abarca el todo:

No soy 50% negra ni 50% blanca, ni 50% hetero ni 50% homosexual.

Soy 100% bisexual y 100% persona mixta. No me encuentro en los límites de nada, sino que soy parte de todo, y hay cierto encanto y riqueza en ello. Es gracias a mi historia y mis circunstancias que ahora formo parte de una comunidad con personas de distinto género, edad, profesiones e intereses. Y, es más, ahora sé a ciencia cierta que junto a esta comunidad y otras muchas es que es posible reivindicar y luchar por los derechos humanos de la comunidad LGBTIQA+ y de todas aquellas personas que, como yo, son la personificación de la riqueza que hay en lo mixto y en lo interseccional. Y, como tal, también nos merecemos formar parte de un mundo que no nos deniegue nuestros derechos.



# Asociación Scouts de Cantabria - MSC

## Quiénes somos

Scouts no es solo un movimiento en el que participamos, sino algo que somos. Desde Scouts Católicos de Cantabria - MSC llevamos casi cinco décadas acompañando a niños, niñas y jóvenes en su crecimiento personal, social y espiritual. Formamos parte del Movimiento Scout Católico (MSC), una red presente en más de 170 países y con millones de personas que comparten una forma de educar basada en la experiencia, la participación y el compromiso con el entorno.

Ubicación:  
c/ Rualasal, 5, 2º. 39001,  
Santander

Facebook:  
Scouts de Cantabria

Instagram:  
@scoutsdecantabria

Web:  
scoutsdecantabria.org

No somos una extraescolar, ni una actividad más de fin de semana. Somos una propuesta educativa en la que cada persona es protagonista de su propio progreso. Nos basamos en un enfoque integral que combina el juego, la vida en pequeño grupo, la naturaleza, el servicio y la acción como caminos para aprender y construir comunidad.

## Nuestros objetivos

Creemos en una educación que transforma. Queremos acompañar a las personas en su camino hacia una versión más libre, más comprometida, más crítica y más consciente de sí mismas y de los demás. Apostamos por una educación en el tiempo libre que parte de la vida real, de lo que se toca, se siente y se vive.

Soñamos con una juventud que se atreva a tomar decisiones, que se implique en su entorno y que sepa que puede cambiar las cosas. Por eso trabajamos para:

- Crear espacios seguros y significativos para la infancia y la juventud.
- Fomentar la empatía, la justicia, la diversidad y el sentido crítico.
- Impulsar el compromiso comunitario y la participación social.
- Fomentar el encuentro, el trabajo en equipo y el cuidado mutuo.

## A quién nos dirigimos

Acompañamos a personas desde los 6 hasta los 21 años, en etapas educativas, que nosotros llamamos “ramas”, adaptadas a sus necesidades y ritmos. Pero también caminamos junto a familias y responsables voluntarios, que forman parte activa de los grupos y que, con su tiempo y energía, consiguen que este movimiento siga vivo.



Lo bonito de este movimiento es que cada uno encuentra su lugar: quien entra como niña, quien se queda como responsable, quien vuelve como familiar... Una vez scout, scout para siempre. No se deja de ser scout por no estar en activo, porque es algo que va dentro de ti.

### Qué hacemos

Durante todo el curso, los grupos scouts desarrollan actividades que combinan juego, reflexión, acción y mucha vida compartida. Lo hacemos desde lo cotidiano (las reuniones de los sábados) hasta lo extraordinario (un campamento de verano, una marcha por la montaña, un encuentro con otros grupos), pero siempre con el mismo objetivo: educar desde la experiencia y la diversión.

Estas son solo algunas de las actividades más habituales:

- Encuentros semanales participativos adaptados a cada edad.
- Acampadas y campamentos, donde la convivencia en la naturaleza se convierte en el marco del aprendizaje en valores.
- Actividades solidarias, de voluntariado y participación comunitaria, que refuerzan el compromiso con el entorno.
- Jornadas y encuentros a nivel autonómico, nacional e internacional, que permiten abrirse a otras realidades y compartir camino con scouts de otros lugares.
- Procesos de formación para responsables voluntarios, porque acompañar a otros también requiere aprender.

Además, trabajamos a través de proyectos que los propios educandos imaginan, planifican y desarrollan. Algunos son pequeños, como organizar una actividad para su grupo; otros más ambiciosos, como diseñar una campaña solidaria para su barrio. Pero todos tienen algo en común: nacen de sus intereses y están orientados a generar un impacto positivo en su entorno, porque el Scout deja el mundo mejor de como lo encontró.

Nada de esto funciona sin lo más importante: las relaciones. El escultismo se vive en pequeño grupo, en la confianza y en el sentirse parte de una familia que acompaña sin juzgar, que propone sin imponer, y que construye desde el respeto y la alegría.

En un momento en el que la juventud muchas veces es mirada con desconfianza o con indiferencia, nosotros elegimos confiar. Confiamos en su capacidad para pensar, para actuar, para decidir y para transformar.

Por eso, en Scouts Católicos de Cantabria - MSC seguiremos apostando por una educación que pone a las personas en el centro, que se construye en comunidad y que tiene los pies en la tierra, pero la mirada en un mundo mejor. Porque sabemos que ese mundo no lo cambiaremos solos, pero sí tenemos el poder de iniciar ese cambio: en nuestro grupo, en nuestro barrio y, sobre todo, en cada uno de nosotros.



## Vanesa San Martín

Madre scout de un responsable y explorador. Grupo Scout Covadonga

### TESTIMONIO

### “Siempre listos”

Ya son algo más de once años dedicados a ser una madre scout. Primero empecé con mi hija, actual monitora y ahora es su hermano quien está en la rama de exploradores. Son muchos años donde el escultismo ha estado y sigue estando formando parte de nuestra familia. Recordando y haciendo memoria de todas las experiencias vividas con los scouts, no me sale ni una cosa negativa, todo han sido cosas positivas.

Os tengo que contar la primera acampada de mi hija; el último día, que es cuando vamos las familias, llegué y me la encontré llorando. Me acerqué, preocupada y al preguntarle

el motivo de su llanto, me dijo que no quería que se acabara el campamento. Su respuesta me marcó bastante, yo pensaba “que habrán hecho estos chicos para que mi hija haya estado tan bien una semana y tenga este disgusto porque se acabe”.

**“Que habrán hecho estos chicos para que mi hija haya estado tan bien una semana y tenga este disgusto porque se acabe”**

Con el paso de los años entendí. Hemos encontrado jóvenes voluntarios, sin ningún ánimo de lucro, responsables, comprometidos con el grupo scout Covadonga, lo que es un ejemplo a seguir. Dedican su tiempo libre a educar a jóvenes inculcando valores basados en la solidaridad, respeto, igualdad, responsabilidad... mediante actividades al aire libre, en equipo, participando en proyectos de la comunidad.

Y todo esto, entre otras cosas, a mi familia nos cautivaron, por lo que solo me queda decir “Siempre listos”.



# Emma, Juanjo, Óscar e Inés

Familia Scout. Grupo Scout Covadonga y Vivak-Santa Lucía

## TESTIMONIOS

**“Ser scout es hablar de tus aventuras sin parar de sonreir”**

**Inés (16 años)**

Para mí ser scout es más que reunirse los sábados y hacer rutas, es estar feliz con la gente que te rodea, disfrutar de cada momento y hacer del mundo un lugar mejor.

**Óscar (10 años)**

Me encanta formar parte del grupo porque me lo paso bien y puedes ser tú mismo. Mi mejor experiencia hasta ahora ha sido ir de acampada con los lobatos.

**Juanjo**

Echando la vista atrás me doy cuenta de que el escutismo me ha acompañado a lo largo de

toda mi vida. Desde mi infancia, disfrutando de todos esos momentos maravillosos en marchas, campamentos, actividades con todos mis compañeros y monitores. Después, en mi época de adolescente en la que esperaba con gran impaciencia el momento de acercarme a los bajos donde nos reuníamos para reencontrarme con todos mis compañeros con los cuales llegué a formar una estrecha amistad. Más tarde como monitor, intentando transmitir todos esos valores que había aprendido a la vez que disfrutaba de toda esa gente que ya se había convertido en mi familia.

Así que ahora, junto a mi mujer, también scout por supuesto, no puedo sentir nada más que orgullo cuando escucho decir a mis hijos: “nos vamos a los bajos a scouts”.

### Emma

Fui scout (mejor dicho, soy scout, porque scouts se es siempre). Conocí a mi marido en una intergrupal y ahora tengo dos hijos scouts.

Para mí, el escultismo fue un punto y aparte en mi infancia. Era una niña de ciudad y descubrí una manera diferente de disfrutar del tiempo libre juegos, talleres, marchas, acampadas, campamentos de verano... como dice un amigo mío: “cuento los años de mi infancia con los campamentos a los que íbamos”.

Recuerdo el primer campamento al que acudí. Quince días en Valderredible, en tiendas de campaña, con unas tablas para construir el comedor y las letrinas; bañándonos en una poza en el río y deseando que no se acabara nunca de lo bien que me lo estaba pasando.

Otro recuerdo muy especial fue el encuentro internacional de pioneros “Almadía 94” en el que empecé a descubrir que había mucha gente scout que hacía lo mismo que nosotros en otros lugares del mundo. Conocimos Griebal, un pueblo abandonado de Huesca reconstruido por scouts, en el que compartimos campamento con otros grupos de España y Portugal. También descubrí otras maneras de hacer voluntariado participando con los scouts de Valencia en un campo de trabajo de prevención de incendios “Alcossebre 95”.

Más adelante, empecé como monitora. Otro recuerdo especial fue cuando participé, representando a Cantabria, en un encuentro nacional de monitores “Conéctate’99”.

Pero son tantos los momentos y experiencias vividas, que es imposible quedarse con uno. Quizás esta frase de Baden Powell puede resumirlo: “Ser scout es hablar de tus aventuras sin parar de sonreir”, y eso es lo que me está ocurriendo a mí mientras escribo estas palabras.

Por todos esos recuerdos, por todo lo que disfruté, por todo lo que aprendí, que me ha servido luego para mi trabajo y para mi vida, y por todos los amigos que hice; es por lo que quise que empezaran también mis hijos en el escultismo. Por cercanía y para alegría de su padre, están en el grupo al que perteneció mi marido. Y ahí están haciendo amigos, disfrutando del tiempo libre en la naturaleza, aprendiendo a trabajar en equipo, a participar en proyectos de voluntariado, creciendo como personas y creando bonitos recuerdos de su infancia con buenos valores. Tengo que decir que, con un kraal de monitores fabuloso, que con mucha alegría y trabajo aportan cada día su granito de arena a esta gran familia que somos los scouts.



# Juan Carlos Campo

Grupo Scout Covadonga

## TESTIMONIO

### “Un estilo de vida que aprendemos haciendo”

“Soy scout”, una frase que bien podría formar parte de un slogan, junto a la de “scout una vez, scout siempre”. El escultismo, un movimiento internacional y con muchos años de historia.

Cómo afrontar este texto puede tener diferentes ángulos: cronológico, educativo, de compromiso, testimonial o de estilo de vida... Todos ellos tienen en común el ser scout.

Mis comienzos en el escultismo fueron acompañados del nacimiento del grupo

en una parroquia en un barrio obrero, “recogedor” de emigrantes regionales y nacionales destinados a las fábricas que iban surgiendo, lo que implicaba una serie de problemas: “El Barrio Covadonga” en Torrelavega.

En mi etapa como muchacho VIVÍAMOS, pues esa es la palabra, la pertenencia al grupo como: una aventura, un descubrir, una acción, un servicio a los demás.

De la Promesa Scout a aquella reunión en la que se decidió mi paso a monitor (responsable), de educando a educador, de ahí a formar parte de la Delegación de MSC Scouts de Cantabria, lo que me permitió: relacionarme con otras personas a nivel nacional, compartiendo conocimientos y experiencias, hasta ser marido y padre de scouts; marcando todo mi “Progreso Personal”.

El día de mi boda, en nuestra Parroquia, la pañoleta estaba presente en un sitio trascendental, simbolizaba la unión de dos scouts, que decidían compartir un nuevo compromiso. Aquel proyecto ha dado los dos “frutos” más importantes, nuestras hijas, que tras formar parte del grupo scout continúan creciendo en el camino que un día tomaron sus padres, aunque con sus propias mochilas. Y aunque el verbo es el mismo, ahora la frase en casa es distinta: “Somos Scouts”.

***“El día de mi boda, en nuestra Parroquia, la pañoleta estaba presente en un sitio trascendental, simbolizaba la unión de dos scouts, que decidían compartir un nuevo compromiso”***

Cuando vuelves la vista atrás, y la memoria al presente, surge todo lo aportado por el Escultismo y lo que hemos contribuido al mismo. En torno a este:

Familia, todos los hermanos hemos formado parte de aquel grupo, además nuestros padres, sin ser scouts, apostaron y creyeron en ello; no sólo al dejarnos participar, sino también al colaborar con él en actividades, convivencias...

Amigos, cientos o miles, primero siendo muchachos/as y después como adultos, viviendo experiencias, momentos positivos y alguno negativo; permitiéndonos recordar y reconocer aquellas actividades y sus frutos, de las que fuimos protagonistas. Algunas de ellas presentes hoy en día, y sobre todo, al reunirnos y comentar las anécdotas, recordando en muchas ocasiones el “Siempre Listos”.

Adultos, que dedicaron sus preocupaciones, conocimientos, inexperiencias... en definitiva, su vida, su tiempo. Y si bien es

cierto que algunos eran ajenos al pensamiento scout, nos unían los momentos entre grupos y asociaciones a las que pertenecían: de vecinos, parroquiales, del clero o simplemente ciudadanos/as.

Junto a ello, los distintos proyectos y trabajos llevados a cabo en otras asociaciones, instituciones, colectivos, bien directamente, o como integrante de la agrupación scout o a nivel particular.

Muchas cosas se quedan en el tintero, lo pretendido con estas líneas es compartir testimonio desde la visión que dan los años: que “El Escultismo como movimiento educativo infantil y juvenil en el tiempo libre, es un estilo de vida” que “aprendemos haciendo”, que contribuye a un “progreso personal” tras una “promesa” y con valores que siguen teniendo sentido hoy en día, ayudando a conseguir ciudadanos y ciudadanas más comprometidos/as.

Si bien he acabado hablando de mi experiencia scout en primera persona, tengo la suerte de que podría haberlo hecho como padre, cónyuge, compañero, hermano, amigo... ahora sólo resta decir: ¡SIEMPRE LISTOS!



## Fiorella

Grupo Scout Santo Cristo

### TESTIMONIO

**“Un scout siempre  
deja las cosas mejor  
de cómo se las  
encontró”**

Llevo en los scouts desde que una amiga me invitó a hacer la ruta de la calzada romana. Al principio no quise ir, porque ya la había hecho antes y me había aburrido muchísimo. De hecho, cuando al final me decidí y fui, lo primero que le dije a un monitor que pasaba por ahí fue eso mismo. Pero él, muy convencido, me dijo que eso no me iba a pasar esta vez, porque íbamos a ir cantando y nos iban a dar chocolatinas.

Tal vez ahora me parezca una tontería, pero en ese momento, con ocho años, lo de caminar con un montón de gente que no conocía (mis futuros grandes amigos), ir cantando a gritos y comiendo alguna golosina... me pareció el mejor plan del mundo.

Desde ese día, nunca me he arrepentido de haberme quedado en este grupo, que se ha convertido en mi segunda familia.

He estado en los scouts en casi todas las etapas de mi vida. En cada una he aprendido cosas nuevas. Tantas, que estoy segura de que, si no hubiera entrado, no sería la persona que soy hoy.

De pequeña discutía todo el rato con mis amigas y, cuando me enfadaba, no quería ni verlas. Supongo que era normal en una niña de ocho años. Pero hacer actividades juntas y vernos incluso cuando estábamos enfadadas me ayudó a ser más comprensiva, a escuchar y a expresar mejor lo que me molestaba.

Además, en lobatos también aprendí a cuidar más del medioambiente. Todo empezó con una frase: "Un scout siempre deja las cosas mejor de cómo se las encontró". Esa frase servía para todo. Si comíamos en un prado, recogíamos toda la basura. En los albergues siempre tocaba limpiar. Al principio no me hacía gracia, pero con el tiempo entendí que, con eso, estábamos haciendo del mundo un sitio mejor.

### ***“Seguiré en el camino, con las mismas ganas de siempre, aprendiendo todo lo que los scouts me puedan enseñar”***

En mi etapa preadolescente, cambiar de rama me ayudó a soltarme más. No conocía a nadie, todos eran mayores y me daba un poco de miedo. Pero a base de hablar y convivir, toda la rama acabó siendo inseparable (y lo seguimos siendo).

Y ahora, en pioneros, estoy aprendiendo a ser un poco más independiente, y a ayudar a quien lo necesite en lo que pueda. Aunque este sea mi último año, no siento que haya aprendido todo lo que podría. Estoy segura de que todavía me queda mucho por descubrir. Y seguiré en el camino, con las mismas ganas de siempre, aprendiendo todo lo que los scouts me puedan enseñar. Que, sin duda, sigue siendo muchísimo.



# Lucía Aguilar, Mónica Marlasca y Claudia Alonso

Responsables. Grupo Scout Santo Cristo

## TESTIMONIO

### Proteger al más débil

Es difícil explicar exactamente qué significa ser scout para nosotras. Algunas no recordamos el momento en el que no lo hemos sido. Entramos hace años, unas desde muy pequeñas y otras más adelante. Ninguna nos imaginábamos todo lo que nos esperaba. Las experiencias que hemos vivido y la gente que hemos conocido han sido parte importante de lo que somos hoy.

A lo largo de los años, hemos conocido a personas increíbles, muchas de las cuales se

han convertido en grandes amigas, con las que hemos compartido anécdotas, aventuras y momentos que nos marcarán para siempre. Con algunas de ellas nos hemos convertido en familia.

Los scouts nos enseñaron desde habilidades de supervivencia hasta valores fundamentales como el respeto, la solidaridad y el compromiso. También a crecer, a confiar, a trabajar en equipo, a convivir y a liderar cuando hacía falta. Uno de los valores más bonitos para nosotras fue aprender a proteger al más débil.

El momento que más recordamos con cariño las tres es el campamento, donde podíamos volver a estar juntas durante 15 días, año tras año. Ahí tuvimos nuestras primeras sensaciones reales de libertad y desconexión, algo que luego descubrimos que no era tan fácil de encontrar. Llegabas el primer día de campamento y tu única preocupación era llegar a formación antes de los tres últimos pitidos, acordarte del lema diario, que no lloviése el día del agua o cuándo sería el raid. Las comidas siempre saben mejor en el campamento, el sol calienta de una forma diferente y las emociones se viven mucho más fuerte.

***“Las comidas siempre saben mejor en el campamento, el sol calienta de una forma diferente y las emociones siempre son mucho más fuertes”***

Estos momentos, en los scouts, significan tanto para nosotras que llevamos tatuado en la piel uno de esos instantes de libertad.

Llegaba un punto en el que no sabías muy bien cuántos días llevabas ni cuántos te quedaban, y disfrutabas de cada uno como si fuera lo único importante. Y nunca queríamos volver a la realidad.

Con el paso de los años hemos crecido. Pasamos de lobatas a tropa, de tropa a comandos, de comandos a rutas; y de ahí a monitoras. Siempre con la excusa de no irnos nunca, de volver al lugar que sentíamos como casa.

Hemos tenido la suerte de conocer lo que es ser scout y lo que significa la verdadera amistad. Por mucho tiempo que pase y por lejos que estemos, el día que nos reencontramos con cualquiera de las amigas del camino, sentimos que no ha pasado el tiempo. Sabemos que, cuando lo necesitemos, siempre habrá una scout para echarnos una mano, darnos un abrazo o simplemente para un rato de charleta.



## Jana Álvarez

Responsable Grupo Scout Covadonga

### TESTIMONIO

### Ilusión, valores y familia

Tengo 20 años. El escultismo ha sido una etapa sin fecha de cierre durante la mitad de mi vida, ya que llevo nueve años en el grupo Scout Covadonga. Actualmente soy monitora de este grupo, algo de lo que me siento muy orgullosa al ver a los niños y niñas venir con la misma ilusión con la que yo venía todos los viernes y sábados a los locales para realizar diversas actividades.

Gracias al escultismo, he adquirido valores como respeto, solidaridad y resiliencia a

través de experiencias que hoy definen quién soy como persona. Durante mi recorrido en el escultismo, he conocido personas que considero verdaderos amigos, compañeros con quienes disfruto del tiempo libre, incluso cuando estamos dentro del grupo organizando campamentos, acampadas, actividades al aire libre o ayudando a la comunidad.

***“He conocido personas que realmente  
considero amigos, compañeros con los que  
disfruto de mi tiempo libre”***

Mi primer campamento es una experiencia que no se me olvidará nunca. Una semana fuera de casa, rodeada de personas mayores que apenas conocía, me hizo descubrir un lado vulnerable ante una nueva situación. Volví de ese campamento llorando a casa con una sensación de tristeza; quería que volviera septiembre para comenzar una nueva ronda solar.

Actualmente, mi familia también forma parte del escultismo, algo que me emociona compartir con mis seres queridos. Tanto dentro del grupo como educandos, como familia involucrada, contribuimos colaborando en todas las actividades que se realizan abiertas al entorno de los educandos. Esto me llena de orgullo y satisfacción, ya que es un sentimiento que me honra compartir con mis seres queridos.



## Elena Ramiro

Responsable Grupo Scout Vivak-Santa Lucía

### TESTIMONIO

**“Como monitora, tengo el privilegio de devolver todo lo que una vez recibí”**

Me llamo Elena Ramiro, soy monitora actual del Grupo Scout Vivak Santa-Lucia. Llevo 14 años en este grupo y empecé desde la primera rama, en castor, cuando era muy chiquitina. He pasado por cada una de las ramas de la vida scout y cada una de ellas tiene algo especial y único. Aunque no lo parezca, aprendemos de los más pequeños

y de los más mayores. Cada etapa te prepara, te transforma y te deja recuerdos que se quedan contigo para siempre.

Por eso puedo decir con orgullo que aquí he crecido como persona: primero como niña, luego como adolescente y ahora como adulta. Sé que todavía me queda mucho por aprender y que seguiré creciendo siempre gracias a los valores del escultismo. Tengo clarísimo que, aunque algún día deje el grupo para que otras personas vivan esta experiencia, seré scout toda la vida y seguiré guiándome por esos valores.

Este grupo no solo me enseñó valores fundamentales como el compromiso, la solidaridad y el respeto por los demás y por la naturaleza, sino que también se convirtió en mi segunda familia.

Con el paso del tiempo, forjé amistades que hoy son parte esencial de mi vida, y juntos hemos vivido experiencias inolvidables. Aquí formé mi familia scout, una red de apoyo y cariño que me acompaña desde hace más de una década.

**“Es un hogar que me ha visto crecer y en el que hoy ayudo a otros a hacerlo”**

En este grupo se conocieron mis padres y siguen siendo scouts hoy en día. A los cuales estaré eternamente agradecida por aquel día haberme presentado a esta familia scout.

Ahora, como monitora, tengo el privilegio de devolver todo lo que una vez recibí. Enseño con pasión lo que me enseñaron a mí, transmitiendo a las nuevas generaciones la magia de ser scout.

El Grupo Scout Vivak Santa-Lucía no es solo un grupo: es un hogar que me ha visto crecer y en el que hoy ayudo a otros a hacerlo.

Gracias Vivak Santa-Lucía.



## Laura Carrión

Responsable Grupo Scout Vivak-Santa Lucía y animadora de la fe de Scouts Católicos de Cantabria

### TESTIMONIO

**“Son mi hogar, mi refugio y cargan con todas las piedras que llevo en mi mochila con una sonrisa”**

Hola, soy Laura Carrión, tengo 19 años y soy de Santander. De entre todas mis características, y la que más me gusta y destaco es la de ser scout.

Cuando tenía 7 años, un amigo convenció a mi hermana para ir a algo que se llamaban

“scouts”, ella me intentó convencer de que fuese, pero hasta que no fui a un día de padres a un campamento no lo consiguió. Quien le diría a esa Laura tan pequeña que acababa de descubrir lo mejor que le había dado la vida.

Desde entonces, he crecido en el escultismo pasando por cada una de las ramas: lobatos, exploradores, pioneros, rutas y hasta ahora, monitores. Los scouts me han enseñado todo, gracias a ellos soy quien soy hoy, aquí he descubierto mi vocación de servicio y entrega a los demás. Me he formado como persona, me he caído y me han levantado, me he superado a mí misma y he conseguido cosas que jamás pensé que lograría; y lo mejor de todo, que siempre ha sido con una pañoleta colgada al cuello.

Gracias a los scouts he conocido a mi segunda familia: mi grupo de amigos, a quienes conozco desde que éramos pequeños. No puedo estar más agradecida de tener unas amistades tan distintas, pero que a la vez se complementan tan bien conmigo. Son mi hogar, mi refugio y cargan con todas las piedras que llevo en mi mochila con una sonrisa (cuando nos vamos de ruta y no puedo más, también).

Este último curso, he empezado mi etapa como monitora, con unos niños maravillosos que me sacan una sonrisa cada sábado que los veo, que me llenan y me hacen ver la vida desde unos ojos inocentes y llenos de luz.

Lo que nunca me esperaría es que, en mi primer año, ya empezaría a formar parte del equipo asociativo de MSC Cantabria, como responsable de Fe. Es un verdadero orgullo poder estar tan presente en algo que me importa tanto como son los scouts. Si me preguntas cuál es nuestra función, pues intentar que todos los grupos vayan bien, que se sientan parte de algo tan grande y tan bonito como es el escultismo. Me siento verdaderamente inspirada por todos mis compañeros de equipo, porque en cada idea que proponen, su único y principal objetivo es la felicidad de los chavales, y creo que es ahí donde está la magia de todo esto.

Quiero aprovechar para dar las gracias, en concreto, a mi grupo Scout Vivak-Santa Lucía, a cada uno de los monitores que han formado parte de él, que han luchado para que el grupo siguiese adelante todos estos años, y que tienen un hueco en mi corazón; sin vosotros yo no sería nada.

Por cierto, no he explicado qué son exactamente los scouts; llevo tantos años y todavía me sigue costando explicarlo, pero diría que es un estilo de vida, una vida en la naturaleza, de entrega y servicio a los demás, una vida que te enseña a ser cada día un poco mejor.



## Juan Gil

Responsable Grupo Scout Vivak-Santa Lucía y Presidente de Scouts Católicos de Cantabria

### TESTIMONIO

**“Es justo devolver lo que me han dado”**

Me llamo Juan Gil y soy Scout en el Movimiento Scout Católico desde los 5 años. Después de casi 19 años formando parte activa del escultismo, he recorrido todas las etapas del desarrollo personal dentro del movimiento, desde lobatos hasta responsable, desempeñando además cargos directivos dentro de la asociación. Actualmente, soy el presidente de Scouts Católicos de Cantabria y ejerzo de representante institucional de Scouts MSC a nivel estatal, representando a la asociación en el Consejo de la Juventud de España.

A día de hoy, el movimiento se ha convertido en un pilar fundamental de mi vida y me ha permitido crecer tanto en el ámbito personal como en el laboral, potenciando mis habilidades comunicativas, de trabajo en equipo, liderazgo y autosuficiencia, entre otras.

Es algo raro que un joven de 23 años invierta tantas horas de esfuerzo en un proyecto como este sin ningún ánimo de lucro y con un nivel de exigencia tan alto, y mucha gente me pregunta: ¿Por qué lo haces, por qué trabajas gratis e inviertes tus recursos, tiempo de descanso y vacaciones?

La respuesta es mucho más sencilla de lo que parece. En primer lugar, me siento en deuda con los responsables voluntarios que un día dedicaron su tiempo a que yo conociera este mundo y creciera de la mano del movimiento, así que creo que es justo devolver, de alguna forma, lo que ellos y la sociedad me han dado. Por otro lado, ver crecer a los educandos con los que trabajo y darles todas las oportunidades de crecimiento que yo tuve, e incluso las que yo no tuve, me hace inmensamente feliz. Y finalmente, me motiva el poder ser hogar para tantos niños en riesgo de exclusión social o con necesidades educativas especiales que no tienen otro sitio donde, a un precio económico, relacionarse con otros niños, aprender sobre la naturaleza, crecer en valores y disfrutar de su infancia independientemente de sus recursos.

***“En una época en la que el egoísmo y el individualismo se ha convertido en la tónica habitual en nuestra sociedad, ayudar a formar agentes de cambio que dentro de su círculo contribuyan a hacer de este mundo un sitio mejor para vivir, compensa todo el esfuerzo y dedicación invertidos en este proyecto”***

Nuestro propósito principal define el escultismo de una forma muy sencilla: “Dejar el mundo mejor de lo que lo encontramos”. En una época en la que el egoísmo y el individualismo se ha convertido en la tónica habitual en nuestra sociedad, ayudar a formar agentes de cambio que dentro de su círculo contribuyan a hacer de este mundo un sitio mejor para vivir, compensa todo el esfuerzo y dedicación invertidos en este proyecto.

Por último, creo que es justo ser agradecido, y quiero aprovechar estas últimas palabras a agradecer a todos aquellos que hacen que el movimiento siga vivo y dando un refugio a tantos jóvenes (y no tan jóvenes) en el mundo. No hace falta irse lejos: los responsables,

que día a día están al pie del cañón con nuestros niños; las familias, por confiar en nosotros y en esta forma de vida; y a todos los voluntarios, que en la sombra mantienen encendida la llama del escultismo y dan lo más valiosos que tienen, su tiempo, por nuestros niños.

¡Siempre Listos!



## María Campo

Responsable Grupo Scout Covadonga y Vicepresidenta y responsable de formación de Scouts Católicos de Cantabria

### TESTIMONIO

**“Se trata de algo más grande que uno mismo”**

¿Qué significa ser Scout? Muchos pensarán en bandas, insignias o galletas. Pero quienes vivimos este movimiento desde dentro sabemos que es mucho más que eso: es una forma de vida, un compromiso con los demás, una fuente inagotable de aprendizajes, amistades y experiencias que moldean nuestra manera de ser.

El escultismo no se limita a los días de reunión ni a los campamentos, aunque también los disfrutamos. Ser Scout se refleja en el día a día, en cómo actuamos, en las decisiones que tomamos y en los valores que defendemos. Es un camino

de crecimiento personal y colectivo, una manera de educar y ser educado a través del ejemplo, del juego, del servicio, del compromiso, del esfuerzo y del respeto.

**“Es un camino de crecimiento personal y colectivo, una manera de educar y ser educado a través del ejemplo, del juego, del servicio, del compromiso, del esfuerzo y del respeto”**

Durante gran parte de la vida buscamos lugares donde poder ser nosotros mismos sin miedo a ser juzgados y donde poder rodearnos de personas que nos entiendan y con quiénes poder crecer. En mi caso, como en el de muchas otras personas, los Scouts han sido y son ese lugar, ese entorno donde he aprendido a confiar, a equivocarme sin miedo, a compartir, a liderar y también a dejarme guiar; una familia que cree en mí y en lo que podemos construir juntos.

Pero todo este camino no sería posible sin el elemento más importante: las personas. Las amistades que nacen alrededor del fuego en la hora de las estrellas, en un vivak de campamento o en la celebración del San Jorge. Compañeros y compañeras con los que comparto valores, retos, ilusiones y la firme intención de dejar el mundo un poco mejor de lo que lo encontramos.

**“Compañeros y compañeras con los que comparto valores, retos, ilusiones y la firme intención de dejar el mundo un poco mejor de lo que lo encontramos”**

Y somos muchas las personas que formamos parte de este movimiento sin las que no podrían existir esos más de 100 años de historia: en primer lugar, los niños y niñas que participan cada día de las actividades y nos regalan su tiempo, cómo no, las familias que confían en nosotros lo más valioso que tienen, y, por supuesto, los voluntarios que forman el kraal y dedican numerosas horas de su semana a poner su granito de arena para que los niños y niñas tengan la oportunidad de vivir el escultismo.

Para mí, este movimiento mundial de personas se traduce en el kraal de Covadonga, que me recibió con los brazos abiertos, son un apoyo constante y me recuerdan cada día el valor de convivir y trabajar juntos; en mis compañeros de equipo de Scouts Católicos de Cantabria-MSC, que hacen que cada idea se convierta en una

aventura y me animan a cruzar límites que sola no me atrevería; y, por supuesto, mis padres, quienes nos regalaron a mi hermana y a mí el escultismo mucho antes de vivirlo en primera persona, dejándonos decidir y acompañándonos en cada paso, en cada tropiezo, compartiendo camino, cada uno con su mochila, pero avanzando juntos y aprendiendo de cada experiencia.

Y después de todo, vuelvo a la pregunta inicial, ¿qué es ser Scout? Pues si bien creo que es necesario experimentarlo para poder entenderlo, trataré de resumirlo: se trata de algo más grande que uno mismo. Un estilo de vida donde un saludo, una pañoleta, un “¡Siempre listos!” no son solo símbolos, son recordatorios de todo lo que llevamos dentro. Y aunque no siempre sea fácil ponerlo en palabras, el escultismo deja huella en quienes lo vivimos, pero también en el mundo que se transforma con cada gesto, cada servicio, cada paso adelante.



## Alba González

Responsable Grupo Scout Covadonga y  
Responsable de Comunicación de Scouts Católicos de Cantabria

### TESTIMONIO

### Movimiento

Me gusta mucho pensar en la razón por la que somos scouts. No en por qué llegamos a los grupos, nos apuntamos a campamentos, o participamos en actividades, sino en la razón por la que nos quedamos y, sobre todo, la razón por la que el escultismo se queda para siempre en nosotros.

Para entender lo que es el movimiento scout, creo que hay una palabra que nos ayuda mucho: movimiento. No es una forma de participación pasiva, no se trata de una ludoteca o unas colonias que los niños, niñas y jóvenes disfrutan sin más.

Es una forma de educación no formal en la que ellos mismos son los protagonistas de su crecimiento y desarrollo personal. Aprendemos haciendo, viviendo, equivocándonos y volviendo a empezar.

Os contaré cómo llegué yo a los scouts, obligada. Había terminado la catequesis y ninguno de mis compañeros de colegio había decidido apuntarse a los scouts. Ni siquiera había querido participar en el campamento de verano que se hacía al final del último año de catequesis. Yo, siguiendo el ejemplo de mis compañeras, tampoco tenía intención de continuar, pero gracias a mi madre y a Fer, el párroco de mi comunidad, le di una oportunidad. Sobra decir que desde el primer día me encantó.

Formar parte del movimiento fue clave para mi etapa en el instituto. Por circunstancias de la vida, no compartía clase con nadie que conociera. El grupo scout me dio lo más bonito que podía pedir en ese momento: un grupo de amigas. Desde entonces, el movimiento scout ocupa un lugar muy importante en mi vida y en mis recuerdos.

Ahora, como responsable, me encanta ver lo diferentes que son cada uno de nuestros niños y niñas y como, poco a poco, encuentran su hueco en esta familia tan grande. Ver cómo cambian, crecen, aprenden y como se vuelven más independientes y autónomos es la mayor recompensa que obtenemos como voluntarios y no lo cambiaría por nada. Creo que una parte divertida de ser voluntario como adulto en el movimiento es ver la cara que se le queda a la gente cuando le dices que tu mejor plan de verano es un campamento de una semana en un pueblo perdido de León con temática medieval.

***“Me encanta ver lo diferentes que son cada uno de nuestros niños y niñas y como, poco a poco, encuentran su hueco en esta familia tan grande”***

Soy muy afortunada porque también he tenido la posibilidad de ver el movimiento desde un tercer punto de vista, como responsable dentro del equipo asociativo de Scouts Católicos de Cantabria - MSC. Esto me ha permitido asomarme a la ventana nacional e internacional y ver cómo nuestros valores y principios nos unen con personas de diferentes culturas, países, religiones... Me ha permitido vivir en primera persona esa hermandad de la que siempre hablamos los scouts y me ha permitido conocer gente que comparte no solo nuestros valores, sino también la convicción y el compromiso de hacer del mundo un lugar mejor.



# Asociación Socio-Cultural Papaya

Educación transformadora para una juventud activa, consciente y conectada

Papaya nació del deseo compartido de tres mujeres de diferentes partes del mundo de crear un proyecto educativo en el que las oportunidades para la juventud se multiplicaran. Aunque nuestra llegada a Cantabria fue, en parte, fruto de una casualidad, con el tiempo descubrimos que este lugar era exactamente donde teníamos que estar.

Oficialmente desde 2024, trabajamos impulsando nuestra asociación sin ánimo de lucro que promueve espacios de aprendizaje centrados en el desarrollo personal, la participación juvenil y la creación de comunidades más conscientes. Combinamos metodologías como el pensamiento de diseño y el coaching con un enfoque educativo humano, creativo y profundo, siempre dentro del marco de los IDGs (Inner Development Goals).

Instagram:  
[@this.is.papaya](https://www.instagram.com/@this.is.papaya)

Nuestra forma de trabajar está profundamente marcada por cinco valores que atraviesan todo lo que hacemos: integridad, para actuar con coherencia y transparencia; curiosidad, como motor de aprendizaje constante; diversidad, para enriquecer nuestras comunidades; sinergia, para crecer en colaboración; e impacto, como horizonte de transformación real. Estos principios no son solo palabras, sino la base desde la que construimos cada proyecto.

Bien es cierto que desde nuestros inicios, el programa Erasmus+ ha sido una de nuestras principales herramientas de trabajo. Diseñamos y coordinamos cursos internacionales de formación en educación no-formal y ofrecemos intercambios juveniles internacionales. Trabajamos especialmente con jóvenes con menos oportunidades, creando entornos seguros y motivadores donde puedan crecer, emprender y encontrar su propósito.

Sin embargo, también apostamos cada vez más por la acción local. Para nosotras, es fundamental conectar la educación no formal con las necesidades reales del territorio. Colaboramos con instituciones como el Centro Yunus Cantabria o la Universidad de Cantabria, y formamos parte de redes locales de emprendimiento social. Estamos preparando formaciones para agentes que trabajan con juventud, en colaboración con la Universidad de Santander, que esperamos lanzar en 2026. Nuestro compromiso es claro: demostrar que lo rural y lo internacional pueden convivir, que Cantabria puede ser un espacio de innovación, de educación de calidad y de transformación.

No todo ha sido fácil. Como equipo fundacional, no éramos originarias de la región, y abrirnos paso supuso un reto. Afortunadamente hemos podido contar con el apoyo de personas como Ana Fernandez Laviada, Oscar Perez y Olga Lucia Escobar, que nos ha apoyado y nos han acompañado para poder abrir camino en un proceso en el que sin esta comunidad hubiera sido imposible poder sentir que con algo más de un año de vida, sentimos que estamos dando pasos hacia lograr los objetivos que tenemos con la organización. La resiliencia, la adaptación y la claridad en nuestros valores nos han guiado en este camino.

Creemos profundamente en el potencial de Cantabria como tierra de oportunidades. Su entorno natural ofrece un contexto único para el desarrollo personal, la conexión con una misma y el aprendizaje significativo. Por eso decidimos traer aquí nuestros proyectos internacionales: porque creemos que lo rural también puede ser sinónimo de innovación, educación de calidad y transformación. Queremos que más jóvenes (de dentro y fuera de la región) descubran en Cantabria un espacio fértil para crecer, aprender y construir un futuro más consciente y comprometido.



# Juliana Constance García

Emprendedora. Responsable de la Asociación socio-cultural Papaya

## TESTIMONIO

### Emprender en Cantabria

Esta historia comenzó, con el corazón roto, un desarraigo profundo y la sensación de que aquel dolor en el pecho del invierno de 2020 era igual al duro invierno que dejó la pandemia.

Era diciembre, la borrasca y las olas que enfriaban y llenaban de nostalgia el ambiente, hacían una fiel metáfora a lo que internamente procesaba. El mar estaba igual de turbio que mis pensamientos.

Pasaron los meses y con el tiempo llegó la primavera, tanto a la ría como a mi corazón,

Poco a poco se fueron despejando las ideas, los pensamientos y me di cuenta que había comenzado el camino de autodescubrimiento más grande lo que llevaba de vida.

Con la autoestima frágil y una maleta llena de preguntas, un año después de haber llegado a tierras cántabras, aterricé en un pequeño pueblo de Hungría en la frontera con Eslovenia, a hacer una formación de desarrollo personal que daría un giro radical a mi vida.

Fue en entonces cuando conocí a Isa, mi socia, amiga y compañera de lucha. Me acuerdo perfectamente que la primera vez que hablamos con algo más de profundidad que un mero hola y adiós, tenía una taza de té en la mano. A lo que le pregunté (algo que nos uniría para siempre), me respondió con una carcajada que aún recuerdo claramente.

Esa pregunta desató un pasado conjunto. El impulso casi naif de querer arreglar el mundo y soñar con un cambiar, además de aquel pasado que nos unía sin saberlo, se convertiría, precisamente, en un futuro compartido. Como los sueños son sueños, nunca nos imaginamos que tres años después de eso estaríamos ambas escribiendo este texto sobre ese sueño que ahora tiene estructura, valores y hojas de cálculo.

## **“Nada más real que cuando en el norte te abren las puertas las abren totalmente”**

No fue inmediato, nos tomó tiempo y grandes decisiones llegar a poder firmar un compromiso vital en forma de asociación.

En el año 2023, decidimos que el sueño debía materializarse y fue cuando comenzó el viaje real de Papaya. Algo que quedó firmado entre pintxos, fotos y risas en la playa de Langre.

Abrir camino no ha sido una tarea sencilla y más teniendo en cuenta que el 50% del proyecto, es decir yo, tengo TDAH y que Cantabria no era el lugar de origen de ninguna de las dos. De esto hablaremos más profundamente en la historia de Papaya.

De momento me centraré en mi propio proceso.

Entre emociones e incertidumbre poco a poco he podido construir los pilares de mi proyecto de vida en esta región del mundo.

Cantabria, aunque suene extraño, se parece a mi tierra, Colombia en muchas cosas. Esto ha sido un antes y un después. Previo a llegar a Ajo, nunca sentí la sensación de hogar que he sentido en el norte.

Esos parecidos como el verde y el hecho de que llueva con frecuencia, me acercaron a mis raíces y me hicieron entender que es este lado del mundo en donde quiero seguir creciendo.

Como compartí, el proceso ha sido lento, hemos tenido que abrir camino para poder abrir oportunidades pero nada más real que cuando en el norte te abren las puertas las abren totalmente.

Añadido al factor de ser nueva en estas tierras, se suma la ruralidad, en el que se añaden nuevos factores intrínsecos con retos unidos que sin darnos cuenta, los volvimos una oportunidad. El aislamiento geográfico, me ha permitido, poder no solo tener una reconexión supremamente profunda con mi ser y con la naturaleza, lo cual veo imposible que pudiera pasar en cualquier urbe e incluso en otros entornos naturales. La cercanía al mar me ha dado la posibilidad de trabajar profundamente en habilidades que veo indispensables para un emprendedor.

Como todo en la vida, Cantabria está llena de pros, contras y contradicciones maravillosas.

El viaje que comencé hace 5 años ha traído consigo miles de historias de aprendizaje a nivel tanto personal como profesional que han sumado situaciones como pueden ser estar escribiendo este texto, por lo que todas las subidas y bajadas, han valido absolutamente la pena.



## Isabel McLean

Emprendedora. Responsable de la Asociación socio-cultural Papaya

### TESTIMONIO

**“Cada persona tiene algo valioso que aportar”**

¿Quién me iba a decir que acabaría emprendiendo en **Cantabria**? Nací en el Reino Unido, con la mitad de mi familia allí y la otra mitad madrileña, pero con una conexión muy especial con esta tierra. Desde los años cincuenta, mis abuelos, mi madre y mis tíos pasaban los veranos en Somo, cuando aún era un pequeño pueblo pesquero y agrícola, casi desconocido fuera de la región. Más tarde la tradición continuó en Santander, y así fue como yo también fui acumulando recuerdos de infancia y juventud que se quedaron grabados en mi memoria. Cuando la vida me

trajo de vuelta años después, sentí que, de algún modo, todo tenía sentido. Volví a un lugar que ya estaba dentro de mí.

Mi camino profesional comenzó marcado por una experiencia muy similar a la que hoy intento ofrecer a otros. Cuando era joven participé en proyectos internacionales que me abrieron horizontes y me enseñaron el valor del aprendizaje más allá de las aulas. Eso me inspiró a ser profesora, convencida de que la escuela era el único espacio donde podía facilitar ese tipo de experiencias. Sin embargo, tras algunos años enseñando a la juventud española, descubrí durante un voluntariado que también la **educación no formal** podía transformar vidas. Fue entonces cuando entendí que quería crear y liderar mis propios proyectos, diseñados para inspirar, conectar y generar impacto.

Así nació el impulso de dar forma a **Papaya**, un proyecto compartido con dos compañeras que, como yo, soñaba con una educación transformadora. Cantabria se convirtió en el lugar donde ese sueño debía materializarse. Aunque la decisión de quedarnos aquí no fue fruto de un plan estratégico, sí fue fruto de la intuición, de sentir que esta tierra podía ser fértil para sembrar comunidad y oportunidades.

**“Siempre pensé en el talento como algo que debía acompañar y apoyar en los demás, hasta que escribiendo este testimonio entendí que yo también formo parte de esa categoría”**

Desde el principio escuchamos que “no es fácil emprender en Cantabria”. Pero nuestra experiencia ha sido distinta. Nos hemos sentido acogidas y acompañadas, y hemos tenido la suerte de contar con el apoyo de personas clave. El hecho de que Papaya apareciera en el Informe GEM Cantabria 2023 como parte del ecosistema de emprendimiento de impacto fue un momento muy significativo: no solo por el reconocimiento, sino por confirmar que estábamos construyendo algo con sentido para esta región.

Ya los primeros dos años de abrir nuestro propio proyecto han supuesto un gran aprendizaje. El proceso de **emprender** trae consigo una responsabilidad que va mucho más allá de diseñar actividades: implica aprender a gestionar recursos, coordinar equipos, planificar con visión y resolver retos logísticos cada día. Pero también conlleva un viaje personal y emocional: aprender a confiar, a sostener la incertidumbre y a crecer en resiliencia. Este camino me ha enseñado tanto a nivel profesional como a nivel humano, y creo que ese equilibrio es parte fundamental de lo que intento transmitir a los jóvenes con los que trabajamos.

Hablar de **talento joven** tiene un significado especial para mí. Durante años, lo he cultivado en otros: jóvenes que participan en proyectos internacionales, que descubren nuevas culturas y que aprenden a confiar en sí mismos. Siempre pensé en el talento como algo que debía acompañar y apoyar en los demás, hasta que escribiendo este testimonio entendí que yo también formo parte de esa categoría. Para mí, el talento no es una lista de méritos ni algo que se pueda medir fácilmente; es la capacidad de expresarse, de encontrar un propósito y de generar comunidad. Y lo más valioso es crear los espacios donde ese talento pueda florecer.

Mi deseo es que más jóvenes cántabros se animen a tomar la iniciativa, a atreverse a liderar sus propios proyectos y a descubrir el impacto que pueden generar. Porque al final, de eso se trata: de creer que cada persona tiene algo valioso que aportar, y de construir juntos **comunidades más conscientes**, activas y conectadas.



# Cruz Roja Cantabria

**Fundación:** 1873

**Presidente:** Javier Fernández Dos Santos

**Personas voluntarias:** 2.367

**Personas Socias:** 16.350

**Personas con relación laboral:** 493

**Áreas de actuación:** Inclusión Social, Educación, Medio Ambiente, Salud, Socorros y Empleo.

## Colectivos que atiende

Personas mayores, personas con discapacidad, personas solicitantes de asilo y refugiadas, personas con problemas de salud, personas reclusas o exreclusas, personas en situación de extrema vulnerabilidad, personas desempleadas, infancia y jóvenes en dificultad social, mujeres víctimas de

E-Mail:  
[voluntariadocan@cruzroja.es](mailto:voluntariadocan@cruzroja.es)

Ubicación:  
c/ Los Acebos 1, El Alisal,  
Santander

Facebook:  
Cruz Roja Cantabria

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

Web:  
[cruzroja.es](http://cruzroja.es)

YouTube:  
Cruz Roja Cantabria

violencia de género, personas afectadas por catástrofes o situaciones de emergencia y población en general.

**Misión:**

Estar cada vez más cerca de las personas vulnerables en los ámbitos nacional e internacional a través de acciones de carácter preventivo, asistencial, rehabilitador y de desarrollo, realizadas esencialmente por voluntarios y voluntarias.

**Visión:**

Cruz Roja, como organización humanitaria y de acción voluntaria arraigada en la sociedad, dará respuestas integrales desde una perspectiva de desarrollo a las víctimas de desastres y emergencias, a problemas sociales, de salud y medioambientales.

**Principios Fundamentales:**

Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Unidad, Universalidad y Carácter Voluntario.



# Mónica Collantes Iturri

Voluntaria en Cruz Roja. Técnica de Emergencias en el 061.  
Estudiante de Integración Social y Educación Social

## TESTIMONIO

**“Descubrí quién soy ayudando a los demás”**

Trabajo como técnica en emergencias sanitarias en el 061 y, al mismo tiempo, estudio los grados de Integración Social y Educación Social.

Mi camino comenzó con el objetivo de acceder a la carrera de Enfermería. Por ello, decidí estudiar Técnico en Emergencias Sanitarias, una formación que me encantó desde el primer momento. Más adelante continué con Anatomía Patológica y Citodiagnóstico, pero finalmente no logré entrar en Enfermería.

Mientras exploraba otras opciones, el voluntariado ya formaba parte de mi vida. Llevaba varios años en Cruz Roja Juventud, y

fue ahí donde descubrí todo lo que implica la intervención social. Me fascinaba cómo trabajaban y se relacionaban con las personas. Pensé: si pudiera dedicarme a algo así, algo que ya hacía como voluntaria y que me hacía sentir tan bien, iría feliz a trabajar todos los días. Así fue como empecé a estudiar Integración Social, y más adelante me animé con el grado en Educación Social, que estoy empezando ahora con muchas ganas.

Desde siempre había querido hacer voluntariado, especialmente a nivel internacional, pero no me animaba a dar el paso. Todo cambió mientras estudiaba Emergencias Sanitarias, cuando coincidí con el entonces director de Juventud (César Haya). Gracias a él, me animé a acercarme y apuntarme como voluntaria.

Mi primer proyecto fue “Promoción del éxito escolar”, al que tengo un cariño muy especial. En sus inicios, colaboraba ayudando a la referente del proyecto a buscar actividades, ya que yo estudiaba por las tardes y no podía participar de forma presencial. Poco a poco me fui involucrando más: primero como referente en “promoción del éxito escolar”, luego en campañas puntuales, y actualmente soy la directora de Cruz Roja Juventud en Torrelavega.

Todo este recorrido, tanto académico como en el voluntariado, ha sido muy enriquecedor. Me ha permitido crecer personal y profesionalmente, y reforzar mi vocación de servicio hacia los demás.

A día de hoy participo activamente en varias áreas dentro de Cruz Roja, donde he encontrado un espacio que siento como mío. Es, sin duda, mi actividad favorita y una parte muy importante de mi vida.

**“Me encanta estar con personas, escucharlas, acompañarlas y ayudar en lo que pueda”**

Hago voluntariado en Socorros y Emergencias, donde colabro como técnica en emergencias sanitarias, participando en preventivos terrestres y ofreciendo charlas de primeros auxilios en colegios e institutos. También soy parte del equipo ERIE (Equipos de Respuesta Inmediata en Emergencias), lo que me permite actuar en intervenciones más específicas y formarme continuamente.

Dentro de Cruz Roja Juventud, que es donde centro la mayor parte de mis actividades, participo en distintos proyectos y también colaboro con otras áreas como Empleo o Intervención Social, impartiendo talleres y charlas sobre diferentes temáticas.

El voluntariado, para mí, significa muchísimo. Me hace sentir bien conmigo misma, me aporta alegría, motivación y un propósito. Me

encanta estar con personas, escucharlas, acompañarlas y ayudar en lo que pueda. Me da la sensación de que estoy haciendo algo útil y que mi tiempo tiene valor.

Además, ser voluntaria ha tenido un gran impacto en mi forma de ser. Desde que empecé, he cambiado mucho: ahora soy más abierta, más espontánea y me siento más segura al relacionarme con los demás. Esta experiencia también ha sido clave para descubrir mi vocación profesional, y me ha guiado en mi decisión de estudiar Integración y Educación Social.

A nivel social, creo que el voluntariado es fundamental. En lugares como Cantabria, las personas voluntarias somos un pilar importante, no solo como apoyo a los servicios sociales a nivel administrativo, sino también como parte activa de la comunidad. Muchas actividades y recursos no existirían tal como los conocemos sin la implicación del voluntariado.

Por eso, siempre animo a las personas a probar. No hace falta tenerlo todo claro, ni saber a qué te quieres dedicar. Vivencias como estas te enriquecen en muchos sentidos: te ayudan a conocerte, a aprender cosas nuevas, a conectar con otras personas y, sobre todo, a aportar a la sociedad desde donde cada uno puede. Siempre se está a tiempo de decir que no, pero también de descubrir una parte de ti que no sabías que existía.

En el futuro me veo trabajando con niños o con familias. Mi perspectiva profesional cambió por completo gracias al voluntariado, y creo sinceramente que es una experiencia por la que todo el mundo debería pasar al menos una vez en la vida.

Me imagino continuando como voluntaria, y me encantaría seguir fortaleciendo los proyectos en los que ya participo, así como trabajar para desarrollar algunas ideas propias que llevo tiempo pensando.

***“Mi verdadero sueño es llegar a ser educadora social y poder acompañar y apoyar a menores en riesgo y a sus familias”***

Aunque las emergencias sanitarias siempre serán una parte importante de mí, y sin duda dedicaré una etapa de mi vida a trabajar en este ámbito, mi verdadero sueño es llegar a ser educadora social y poder acompañar y apoyar a menores en riesgo y a sus familias.

También me gustaría, algún día, dar el salto y animarme a hacer voluntariado internacional, algo que siempre he tenido en mente pero que todavía no me he atrevido a hacer.

Creo firmemente que el voluntariado no solo es una herramienta para ayudar a los demás, sino también una forma muy valiosa de crecimiento personal. En Cantabria, como en muchos otros lugares, el compromiso social de las personas jóvenes existe, aunque a veces está dormido o no encuentra el camino para canalizarse. Por eso es tan importante que se den más oportunidades, se visibilicen los proyectos y se anime a la juventud a implicarse.

Desde mi propia experiencia, el voluntariado ha sido un punto de inflexión. Me ha enseñado a relacionarme de forma más abierta, a descubrir vocaciones que no me había planteado y a sentirme útil. Por eso creo que las personas jóvenes deberían atreverse a probar cosas nuevas, sin miedo a no saber si es “lo suyo”. Siempre se está a tiempo de cambiar o de decir que no, pero es importante dar ese primer paso.

A veces parece que comprometerse cuesta, pero muchas veces es solo cuestión de probar. El voluntariado no solo beneficia a quienes reciben el apoyo, sino también a quienes lo dan. Puede ayudar a combatir la soledad, a desarrollar habilidades, a conocer nuevas realidades y a construir amistades verdaderas.

**“A veces parece que comprometerse cuesta, pero muchas veces es solo cuestión de probar”**

En Cantabria, las personas jóvenes voluntarias somos un apoyo esencial. Hay actividades, proyectos y personas que dependen directamente de nuestro trabajo y compromiso. Sin ese impulso joven, muchas de esas iniciativas simplemente no existirían.

Por eso, confío en que poco a poco se siga fomentando ese espíritu solidario, con más espacios, más visibilidad y más oportunidades de participación para la juventud. Porque cuando se nos da la oportunidad, las personas jóvenes demostramos que tenemos mucho que aportar.



# Ionut Antonio George

Voluntario y Director Autonómico de Cruz Roja Juventud Cantabria

## TESTIMONIO

### “Siempre hay un lugar para ti”

Tengo 17 años y desde pequeño formo parte de Cruz Roja Juventud. Entré con tan solo cinco años como participante y hoy, doce años después, soy voluntario y Director Autonómico en Cantabria. Recuerdo que mi mayor ilusión era parecerme a “mis monitas”, las voluntarias que nos acompañaban con muchísimo gusto. Ir a Cruz Roja era como estar en casa, un lugar donde me sentía feliz, acompañado y valorado. Esa sensación es la que hoy intento transmitir a quienes participan en nuestras actividades.

Como director, trabajo junto a equipos locales y autonómicos para desarrollar proyectos, representar a la institución y acompañar a otras personas voluntarias en su día a día. Para mí, Cruz Roja Juventud

no es solo voluntariado: es amistad, crecimiento, diversión y compromiso.

En verano participo en las Colonias Urbanas, donde organizamos juegos, excursiones y manualidades con niñas y niños. También colaboro en Espacio Propio, un proyecto que promueve la igualdad de género a través de carpas en fiestas con dinámicas y la difusión de los puntos violetas, talleres sobre roles y consentimiento para la infancia, y charlas en centros educativos y sociales.

### ***“Cruz Roja Juventud no es solo voluntariado: es amistad, crecimiento, diversión y compromiso”***

Actualmente estudio el Bachillerato de Humanidades, aunque tengo claro que mi camino profesional va hacia la cocina. Cocinar me encanta y me calma, y en el futuro me gustaría formarme como cocinero. En mi tiempo libre disfruto mucho pasando tiempo con mis amigos, escuchando música, montando en bicicleta, viajando y, por supuesto, cocinando.

Pero, pase lo que pase, Cruz Roja siempre será parte de mí. Creo firmemente que todo el mundo debería vivir la experiencia del voluntariado al menos una vez. No sabes lo que significa... hasta que lo vives.

Si estás dudando, te animo a acercarte a Cruz Roja Juventud. Hay muchas formas de participar: medio ambiente, apoyo escolar, campañas solidarias, juegos y manualidades en hospitales, actividades de verano, actividades de igualdad... Siempre hay un lugar para ti.



# Maitane Mesa Ortiz

Conductora de Autobús y Voluntaria en Cruz Roja

## TESTIMONIO

**“Tener la capacidad de poder ayudar y poder salvar una vida es muy gratificante”**

Actualmente trabajo como conductora de autobús. Comencé hace 9 años como voluntaria de Cruz Roja en Ramales gracias a un amigo que me involucró en Socorros y Emergencias. Mis primeros servicios los recuerdo con muchos nervios e intentando aprender lo máximo posible para estar lo más preparada que pudiese.

Me considero una persona que me gusta formarme continuamente, muy observadora

y con muchas ganas de aprender cosas nuevas todos los días. Al empezar en la Cruz Roja y entrar en el mundo sociosanitario decidí estudiar auxiliar de enfermería de lo cual estuve trabajando hasta hace un año que me saqué el carnet de autobús y descubrí mi verdadera vocación, pero sin dejar de lado mi amor por la sanidad y la Cruz Roja me permite seguir por ese camino haciendo voluntariado y también seguir en la gran familia de voluntarios que hemos creado en mi asamblea de la cual no puedo estar más agradecida.

Actualmente sigo dedicándome a socorros y emergencias, Colaboro en los cursos de primeros auxilios que es de las cosas que más me gratifica realizar, porque no se le da el valor suficiente, es algo vital que todo el mundo debería saber y no se da con la suficiente frecuencia. En socorros y emergencias me dedico a socorrer a los pacientes tanto fuera como dentro de la ambulancia y la verdad es que he vivido situaciones de mucho estrés y adrenalina. Esos momentos en los que apenas tienes tiempo para pensar oreaccionar son para mí los mejores. Tener la capacidad de poder ayudar y poder salvar una vida es muy gratificante.

Para mí el voluntariado es algo más que eso, para mí es algo importante en mi vida, poder aportar mis conocimientos y capacidades para ayudar a otras personas me llena de orgullo y satisfacción, poder aportar mi pequeño granito de arena en esta sociedad. Nunca podremos saber lo que va a pasar en el futuro, ya que está cargado de sorpresas e incertidumbres y nunca sabremos dónde acabaremos. Actualmente quiero seguir dedicándome a conducir autobuses y seguiré haciendo voluntariado por muchos años más y continuar haciendo formaciones ya que me permiten seguir creciendo como persona y como voluntaria.

**“No podemos saber lo que va a pasar en el futuro, ya que está cargado de sorpresas e incertidumbres”**

Bajo mi punto de vista el voluntariado en muchas ocasiones no está lo suficientemente valorado, mucha gente no sabe en qué consiste ni las labores que se hacen, ya que en la Cruz Roja hay muchas ramas de actividades de voluntariado y muchas acciones y tareas para realizar en las que creo que los jóvenes deberían estar más involucrados y/o se debería intentar captar más su atención porque yo creo que muchas personas no saben todas las áreas y actividades que se pueden hacer en la Cruz Roja. Para finalizar, para mí la Cruz Roja ha sido en muchas ocasiones mi vía de escape y red de apoyo, como ya mencioné anteriormente en mi asamblea somos una familia y nos apoyamos y ayudamos todos y eso es lo mejor que me ha podido dar y siempre estaré muy agradecida por ello.



# Marina Pinedo Terrados

Estudiante de Medicina. Voluntaria de Cruz Roja

## TESTIMONIO

**“Si yo puedo, ¿por qué no voy a hacerlo?”**

Soy estudiante de quinto de Medicina en la Universidad de Cantabria. Desde que era adolescente, sentía que tenía tanto el tiempo como la capacidad de ayudar. Me atraía especialmente el apoyo educativo, pero también cosas como el acompañamiento a personas mayores o la recogida de alimentos. Sentía dentro de mí esa especie de obligación moral: “Si yo puedo, ¿por qué no voy a hacerlo?”.

Así fue como empecé. Aunque al principio hice actividades voluntarias de forma puntual, yo buscaba algo más estable, con continuidad y compromiso, algo donde pudiera crecer. Me

moví bastante, pregunté en varios sitios, pero al ser menor de edad me cerraron muchas puertas. Fue entonces cuando una amiga de clase (que aún lo sigue siendo) me habló de Cruz Roja Juventud. Me sentí muy identificada con sus valores, y ahí arrancó todo.

Ahora mismo, junto a una compañera, llevo principalmente el proyecto de Educación para la Salud en Cantabria. Más allá de la satisfacción de sentir que aportas y de hacer las cosas bien, este voluntariado me permite explorar e investigar en uno de los campos que más me apasionan: la salud. Nos enfocamos en cuestiones que afectan sobre todo a la infancia y la adolescencia, y tratamos de cubrir esos aspectos del ámbito sanitario que a veces están olvidados o dependen únicamente de la curiosidad personal.

**“Más allá de la satisfacción de sentir que aportas y de hacer las cosas bien, este voluntariado me permite explorar e investigar en uno de los campos que más me apasionan: la salud”**

Queremos ofrecer información veraz y adaptada, además de un espacio seguro donde sentir curiosidad y plantearse dudas sobre distintos temas como salud sexual, primeros auxilios, salud emocional... Además de eso, también participo en otros proyectos como el de Promoción del Éxito Escolar, donde damos apoyo educativo, social, en salud y en valores a menores.

Aunque aún no lo tengo todo decidido, me gustaría dedicarme a la infancia y adolescencia dentro del campo de la Medicina. Podría ser Pediatría o incluso Psiquiatría Infanto-juvenil. Entré en esta carrera por ellas, y sigo teniendo claro que quiero orientar mi vida profesional en esa dirección. Creo que mi futuro encaja muy bien con seguir haciendo voluntariado. Ya he colaborado con profesionales sanitarios en charlas, talleres o actividades de sensibilización, y me gustaría seguir haciéndolo.

Para mí, el carácter voluntario está dentro de todas las personas, solo que a veces está más escondido. Pero confío en que, ante una necesidad real, mucha gente que me rodea sabría mancharse las manos para ayudar. A veces solo hace falta quitar un poco de ruido para dejar que esa parte nuestra tenga espacio para actuar.



# Carla Villar García

Psicóloga. Voluntaria de Cruz Roja

## TESTIMONIO

### “La confidente”

Mi nombre es Carla Villar García, tengo 24 años, vivo en Piélagos y soy psicóloga. Estudié en la Universidad Europea del Atlántico y actualmente me encuentro opositando para Psicóloga Interna Residente (PIR). También he realizado diferentes cursos de especialista en Trastornos del Espectro Autista y en ansiedad y depresión infantil. Por contar un poco más sobre mí, desde pequeña siempre he tenido esa predisposición de ayudar a las personas que lo necesitan. Siempre he sido la confidente, supongo que porque sé conectar de un modo especial con las personas. Me

imagino que sea porque siempre me ha gustado más escuchar que hablar, aunque no es que hable poco.

**“Siempre me ha gustado más escuchar que hablar, aunque no es que hable poco”**

Algo que, una y otra vez, me ha enseñado la psicología, es que la responsabilidad te da la opción de cambiar las cosas, porque por definición están en tu mano poder cambiarlas. Y eso es justo lo que me impulsó a formar parte de la Cruz Roja como voluntaria. Este momento fue tras la DANA que afectó a Valencia, rápidamente me inscribí como voluntaria para el ERIE (Equipos de respuesta inmediata en emergencias) de Psicosocial. Desde entonces, mi camino por la Cruz Roja ha sido increíblemente enriquecedor y lo sigue siendo. Me gustaría agradecer a los que me dieron la oportunidad y a todos los compañeros que tuve en Valencia y sigo teniendo aquí en Cantabria. Las funciones dentro del ERIE de Psicosocial consisten en ofrecer un apoyo psicológico y emocional de forma inmediata tras una situación de emergencia (contención y ventilación emocional, escucha activa, identificación y apoyo a las necesidades, psicoeducación sobre las reacciones psicológicas y emocionales, procesos de duelo...).

**“Ser voluntaria, tanto en Cantabria como en Valencia, me ha demostrado lo importante que es ayudar a los demás”**

Actualmente sigo formando parte del ERIE y también ejerzo como voluntaria en el teléfono gratuito de asistencia psicológica Cruz Roja Te Escucha. Ser voluntaria, tanto en Cantabria como en Valencia, me ha demostrado lo importante que es ayudar a los demás. Cómo el apoyo mutuo en general y la psicología en particular, puede ayudar a una familia que lo ha perdido todo a seguir adelante, a una persona a encontrar esas fuerzas que había perdido y a uno mismo a darse cuenta de lo frágiles y lo fuertes que somos al mismo tiempo. Nunca se me va olvidar la resiliencia que caracterizaba a los afectados en Valencia, que tras sufrir un desastre natural y perderlo todo, tenían palabras como “Nosotros somos afortunados, porque nuestra familia sigue unida”.

Como aspiración a futuro dentro de la psicología, además de la deseada plaza PIR, me gustaría formarme en Terapia Asistida con Animales. Y por supuesto, seguir siendo voluntaria, ya que esa sensación que se queda después de haber ayudado a los demás, es algo que anima a sentir a todas aquellas personas que me lean.

Gracias.



## Entre Valles

En 2020, junto con otros jóvenes del valle, dimos forma a lo que hoy es la asociación Entre Valles. Nació con la intención de dinamizar el Nansa desde la cultura, convencidos de que este territorio merece visibilidad, oportunidades y una apuesta firme por sus gentes. Nuestro objetivo siempre ha sido reivindicar el valor del medio rural, no desde la nostalgia, sino desde la acción concreta y el empoderamiento de la cultura como motor de transformación.

Hasta la fecha, hemos llevado a cabo tres grandes proyectos que marcan nuestra trayectoria. El primero fueron las “Cestas del Nansa”, que realizamos durante dos navidades consecutivas (2020 y 2021), en pleno contexto de pandemia. A través de estas cestas, reunimos productos artesanales del Saja-Nansa con el fin de respaldar a los artesanos en uno de los momentos más complicados y, al mismo tiempo, dar a conocer la riqueza de nuestros productos locales. Fue una iniciativa cargada de simbolismo, que nos demostró la fuerza de la cooperación y el valor de poner en el mapa aquello que muchas veces pasa desapercibido.

E-mail:  
[asociacionentrevalles@gmail.com](mailto:asociacionentrevalles@gmail.com)

Facebook:  
[entre-valles](https://www.facebook.com/entre-valles)

Instagram:  
[entre\\_valles](https://www.instagram.com/entre_valles)

El segundo proyecto son las Jornadas Europeas de Patrimonio, que organizamos cada dos años desde 2021, y se celebró los días 19, 20 y 21 de septiembre. Estas jornadas recorren todos los municipios que conforman el valle y plantean actividades culturales muy diversas, siempre desde una mirada reivindicativa. No buscamos grandes espectáculos, sino acercar aquello que tantas veces nos es negado: la cultura como un derecho universal y como herramienta de cohesión y pertenencia. Cada edición supone un ejercicio de reflexión colectiva sobre quiénes somos y qué papel queremos que juegue la cultura en nuestro presente y en nuestro futuro.

El tercer gran proyecto llegó también en 2022, cuando organizamos un Congreso en colaboración con la Dirección General de Juventud. En él pusimos sobre la mesa las necesidades y retos del mundo rural desde el punto de vista de la juventud, generando un espacio único de encuentro, diálogo y propuestas. Fue una experiencia inolvidable que nos permitió comprobar que la juventud rural no solo tiene voz, sino que además tiene mucho que aportar al debate sobre el futuro de nuestros territorios.

A día de hoy seguimos incorporando nuevas actividades y propuestas, y trabajando duro para que la asociación continúe siendo un referente en el valle, un altavoz de la juventud y una apuesta firme por la cultura como herramienta de transformación social.



# Rosalía Palazuelos Cosío

Educadora Social. Presidenta de Entre Valles

## TESTIMONIO

### El sentido del camino

Mi nombre es Rosalía Palazuelos Cosío y nací el 27 de febrero de 1996. Estoy a unos meses de cumplir los treinta, una edad que me invita a mirar atrás con orgullo por el camino recorrido y a la vez con ilusión por todo lo que queda por vivir. Mi infancia y adolescencia transcurrieron en un pequeño pueblo de Rionansa, Cantabria, con menos de cien habitantes. Crecer en un lugar tan reducido marcó profundamente mi manera de ver el mundo: en un colegio diminuto aprendí la importancia de la comunidad, de cuidar los vínculos y de valorar lo sencillo. Siempre he tenido una personalidad fuerte, curiosa, y desde pequeña me fascinaba escuchar las historias de la gente, con la intención de aportar mi granito de arena para mejorar la vida de quienes me rodeaban. Recuerdo con mucho cariño a un profesor que me apodaba “la sindicalista”, porque

siempre estaba dispuesta a defender mis derechos y los de mis compañeros. Aquella niña, sin saberlo, ya estaba sembrando el camino hacia lo que hoy soy: educadora social.

Elegí estudiar Educación Social porque sentía la necesidad de estar cerca de las personas, de acompañarlas en procesos de dificultad y de contribuir a construir una sociedad más justa y equitativa. Durante dos años (2022-2024) trabajé en Canarias, en primera línea con menores no acompañados que llegaban a las islas en busca de un futuro mejor. Fueron tiempos intensos, duros y complejos, pero también profundamente transformadores. Aprendí a mirar de frente el dolor, la incertidumbre y la resiliencia de quienes, pese a todo, mantenían la esperanza. Esa experiencia me enseñó más que cualquier libro: a escuchar de verdad, a sostener cuando parecía imposible y a confiar en la fuerza del ser humano para rehacerse.

**“Aprendí a mirar de frente el dolor, la incertidumbre y la resiliencia de quienes, pese a todo, mantenían la esperanza”**

En 2020, junto con otros jóvenes, fundamos la asociación Entre Valles, una iniciativa que nació desde el corazón para dinamizar el Valle del Nansa, un territorio que, a pesar de su belleza y riqueza cultural, vive cada día las consecuencias de la desigualdad. Con Entre Valles trabajamos por la reivindicación del medio rural, apostando por el empoderamiento de la cultura, la juventud y el acceso a oportunidades que, de otro modo, parecerían lejanas. Creo firmemente que el medio rural tiene un potencial inmenso, y que nuestra labor como jóvenes es luchar porque no quede relegado al olvido, sino que sea un espacio vivo, dinámico y lleno de posibilidades.

**“Creo firmemente que el medio rural tiene un potencial inmenso, y que nuestra labor como jóvenes es luchar porque no quede relegado al olvido, sino que sea un espacio vivo, dinámico y lleno de posibilidades”**

El último año lo he dedicado a preparar oposiciones para trabajar en la Administración de nuestra comunidad autónoma. No ha sido un camino sencillo, pero sí necesario. Aspiro a poder influir de manera directa en la vida de las personas que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad o exclusión, y creo que desde lo público se puede hacer mucho para garantizar derechos y mejorar condiciones de vida. Sueño con que mi esfuerzo se traduzca en cambios reales, en políticas más cercanas, en proyectos que pongan a las personas en el centro.

No he tenido una vida fácil, pero sí una vida bonita. Cada obstáculo, cada pérdida y cada aprendizaje han moldeado a la mujer que soy hoy. Estoy orgullosa de mis raíces, de venir de un lugar pequeño que me enseñó la grandeza de lo sencillo y de cada paso que me ha traído hasta aquí. Creo que la vida es un viaje en constante construcción y que lo importante no es llegar rápido, sino caminar con sentido.

Sé que aún me queda mucho camino por recorrer. Lo afronto con la certeza de que, aunque no puedo cambiar el mundo entero, sí puedo transformar un pedacito de él a través de mi trabajo, mi compromiso y mis valores. Si algo me define es la convicción de que siempre hay algo que aportar, que escuchar, que aprender. Y mientras siga habiendo personas con las que compartir la vida y proyectos que ilusionen, seguiré avanzando con la misma fuerza con la que aquella niña “sindicalista” defendía los derechos de sus compañeros en el colegio.



## Face Joven

Celíacos jóvenes de España en acción

### FACE Joven y ACECAN: apoyando a la juventud celiaca en Cantabria

Asomarse en Cantabria, como en el resto de España, muchas personas jóvenes conviven con la enfermedad celiaca. Para acompañarlas en su día a día, FACE Joven y ACECAN colaboran con el objetivo de mejorar su calidad de vida, ofrecer apoyo y dar visibilidad a sus necesidades.

FACE Joven es la asociación juvenil de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE). Acoge a personas de entre 14 y 30 años, y está presente en cada comunidad autónoma. Su labor se centra en

Email:  
[presidencia@facejoven.org](mailto:presidencia@facejoven.org)

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

Web:  
[facejoven.org](https://facejoven.org)  
[acecan.es](https://acecan.es)

crear espacios donde las y los jóvenes puedan participar, compartir experiencias, aprender y sentirse acompañados.

ACECAN, por su parte, es la Asociación de Celíacos de Cantabria. Desde hace años, trabaja en la defensa de los derechos del colectivo celíaco en la región, promoviendo acciones que faciliten la inclusión social y el bienestar de todas las personas afectadas.

Juntas, FACE Joven y ACECAN quieren:

- Dar voz a la juventud celíaca, haciendo que participe activamente en la vida asociativa.



- Ofrecer apoyo, especialmente en etapas como la adolescencia, donde seguir la dieta puede resultar más difícil.
- Compartir vivencias, para que nadie se sienta solo o sola.
- Normalizar la enfermedad, haciendo que hablar de celiaquía sea algo cotidiano y natural.

Ambas asociaciones trabajan para que las personas jóvenes celíacas en Cantabria se sientan comprendidas, escuchadas y acompañadas en todas las etapas de su vida.



# Noelia Vega Portilla

Presidenta de Face Joven

## TESTIMONIO

**“La vida sin gluten, la vida mejor”**

Mi nombre es Noelia Vega, soy cántabra de nacimiento y también celíaca. Mi enfermedad es algo que me ha acompañado desde los dos años cuando se produjo el diagnóstico y comenzó toda mi andadura en el mundo sin gluten.

Siempre he sido una persona bastante risueña, pero algo introvertida. Durante mi adolescencia, no estuve especialmente activa en la asociación. Simplemente, suponía un continuo reto para mí salir a comer fuera

con mi familia e ir a sitios de confianza donde asegurarnos de no tener problemas o volver a casa porque no había lugares seguros. La gran aventura era irnos de viaje, porque cualquier familia dedica su equipaje a sus enseres personales. El mío, además, constaba de otra maleta llena de comida y utensilios de cocina para su elaboración.

En esta época, era mi madre la que permanecía más activa y al orden de la actualidad tan cambiante que suponía tener una hija con enfermedad celíaca. Mi papel era asumir con resignación que en la mayoría de lugares no iba a tener opciones para comer como los demás. Sin embargo, he de agradecer mucho a mi familia que siempre intentaran buscar opciones similares para mí, para que no me sintiese distinta a los demás y viese que podía tener las mismas oportunidades que el resto.

**“Puedo decir bien alto, que he sido una niña muy feliz y que mi enfermedad nunca ha sido un hándicap”**

Puedo decir bien alto, que he sido una niña muy feliz y que, para mí, mi enfermedad nunca ha sido un hándicap. Esto ha sido, en gran medida, por lo que mis padres me han inculcado, haciéndome la mujer independiente que soy hoy en día.

Durante mi adolescencia, centré por completo mis esfuerzos en mis estudios. Desde niña mi vocación por los niños no dejaba de estar presente, era algo que corría por mis venas y las ganas de formar parte de un aula, era un sueño para mí.

Después de terminar mis estudios obligatorios y el bachillerato, empecé a estudiar Magisterio de Educación Primaria en la Universidad de Cantabria. Si bien es cierto, ahí empezaba a enfrentarme en primera persona a los retos que suponía mi enfermedad en otro tipo de contextos, en este caso el universitario. La cafetería no ofrecía nada sin gluten, si quedábamos entre compañeros e íbamos en gran grupo era difícil, por no decir imposible, que todos se adaptaran a ir a un lugar con opciones para mí...

Esta etapa concluyó y... ¡por fin era maestra! Todo lo que había soñado siempre, lo tenía en las manos. Amplié mis estudios, realizando el grado de Educación Infantil a distancia en Madrid, mientras compatibilizaba pequeños trabajos relacionados, aunque no siempre con la educación, para obtener algunos ingresos que todo joven empieza a necesitar.

Y, de repente, a mitad de mis segundos estudios, llegó la pandemia. Mi mundo, y el de todos, se paralizó y quizás fue eso lo que me permitió hacer el clic y empezar a interesarme por el mundo asociativo.

Todo comenzó durante una asamblea anual en el año 2021 de mi asociación base, la Asociación de Celiacos de Cantabria (ACECAN). En ella, explicaron que necesitaban una persona joven de entre 18 y 30 años que fuese la encargada de organizar actividades para los jóvenes con enfermedad celiaca de la región. A mí me pareció una buenísima opción para conocer personas con mis mismas circunstancias y, además, podría compartir experiencias en las que la comida no fuese una barrera para mí. Por esta razón, a mis 23 años acepté ser la delegada FACE Joven en Cantabria.

Esto significaba que sería el enlace entre ACECAN y FACE Joven. Esta última, es la asociación juvenil integrada dentro de FACE (Federación de Asociaciones de Celiacos de España), en la que solo forman parte las personas socias jóvenes de entre 14 y 30 años de cualquiera de las asociaciones integradas en FACE.

Al formar parte de ACECAN y ser delegada, también era integrante del equipo FACE Joven. De repente, me comunicaron que se organizaban campamentos de verano e invierno completamente sin gluten y seguros, jornadas y muchas más actividades que realizaban en otras comunidades autónomas y de las que yo podía participar.

Esto supuso una gran revolución para mí en muchos sentidos. Comencé a acudir a estas actividades y a conocer gente de mi edad de muchos lugares de España. Lo que yo no me imaginaba es que con el tiempo se convertirían en grandes amigos para mí.

**“Lo que yo no me imaginaba es que con el tiempo se convertirían en grandes amigos para mí”**

Al acudir a las asambleas de FACE Joven, compartíamos muchas experiencias, vivencias y recuerdos que guardamos como un gran tesoro. Poquito a poco fui interesándome cada vez más y cogiendo más responsabilidades en la organización de los campamentos anteriormente mencionados.

El primero al que acudí fue en Valencia el verano de 2023 y lo recuerdo con mucho cariño. Al final en estas convivencias, nos conocemos todos más profundamente y compartimos muchos momentos que permiten crear lazos muy fuertes.

Ese año transcurrió y terminó con una gran noticia. Me propusieron adquirir la gran responsabilidad de ser la presidenta de la entidad. Al principio, me produjo cierto vértigo, porque no dejaba de ser una entidad a nivel nacional y exigía mucho compromiso por mi parte. Algo que me hizo decidirme, fue el respaldo de mis compañeras, viendo que todas estábamos remando en la misma dirección.

De esta manera, el 17 de febrero de 2024, me nombraron presidenta de FACE Joven. Así mismo, continuaba llevando la delegación de mi comunidad y, además, ese 2024, el encuentro de verano se organizaba en Cantabria, con todo lo que ello conllevaba en cuanto a aspectos organizativos se refiere.

Paralelamente, desde mi entrada en FACE Joven, empecé a acudir a distintos eventos del Consejo de la Juventud de España (CJE) como delegada de mi entidad nacional, FACE Joven. En estos eventos, también se puede apreciar la cantidad de asociaciones juveniles de distinta índole que hacen una juventud asociativa muy variopinta e implicada en la sociedad actual en la que vivimos.

Yendo a estos eventos, pude conocer a muchas personas de otras entidades y, por supuesto, aprender de ellas. Algo que me impresionaba cada vez que acudía a una asamblea del CJE, era la facilidad de palabra que tenían personas de mi edad e incluso más pequeñas. Quizás, visto desde fuera, puede parecer algo poco atractivo para la juventud de hoy en día, pero la verdad es que a mí me parecía muy interesante.

A medida que iba a estas reuniones, conocí a los representantes del Consejo de la Juventud de Cantabria (CJC). Me puse en contacto con ellos y comencé a reunir todo lo necesario, con la ayuda de mi asociación, para que los jóvenes con enfermedad celíaca de Cantabria también estuvieran representados en el consejo de nuestra provincia y su opinión también fuese escuchada entre la juventud.

A lo largo del 2024, se produjo la entrada de ACECAN como entidad miembro del Consejo de la Juventud de Cantabria.

Uno de los hitos más representativos fue que, por desgracia, el Consejo de la Juventud de España no siempre atendía nuestras necesidades, en muchas ocasiones por desconocimiento de lo que implicaba la enfermedad celiaca. Por esta razón, mi equipo y yo acudíamos a eventos del CJE y nos encontrábamos sin opciones seguras sin gluten.

El Consejo de la Juventud de Cantabria se hizo eco de esta situación y presentó junto a FACE Joven una resolución que obligaba al CJE a ofrecernos esas opciones en sus espacios estatutarios y no

estatutarios. Ahí, fue realmente, donde vi la importancia que tiene el CJE y nuestra pertenencia a entidades de este tipo.

Desde nuestra entrada en el CJC, he estado participando activamente en sus actividades y es algo que merece la pena sin dudarlo. Conocer las problemáticas por las que luchan los jóvenes de tu provincia e implicarte en ellas a través de un organismo tan necesario como el Consejo de la juventud, es potencialmente enriquecedor.

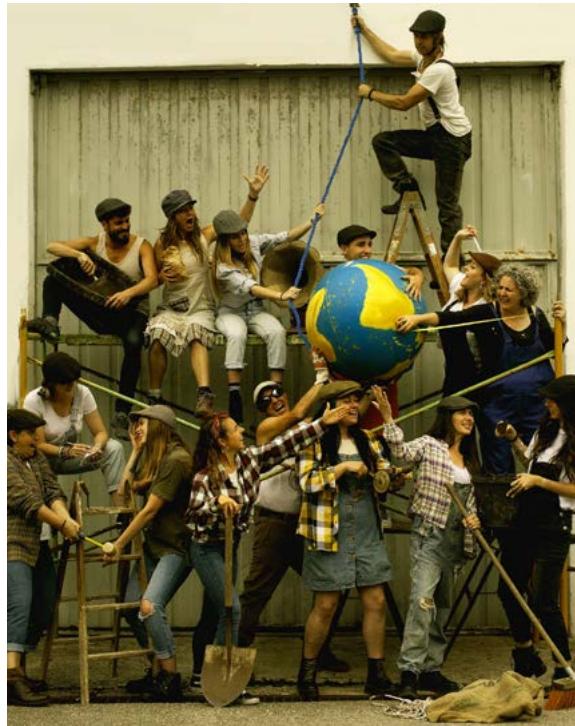
Por esta razón, desde hace poco formo parte de la Comisión Permanente del Consejo de la Juventud de Cantabria como vocal que es el último de los cargos que ostentará en toda mi andadura en el mundo asociativo juvenil.

***“No quiero terminar este escrito sin agradecer a todos los que en algún momento han formado parte de mi andadura. Gracias por ser y por estar”***

No me arrepiento de ninguno de los pasos que he dado para llegar hasta donde estoy. El balance que hago es muy positivo. Evidentemente, todo lo que conlleva una responsabilidad, en algún momento supone sufrimiento, por querer mejorar, por querer conseguir las metas que te has propuesto, pero desde luego, ha valido con creces.

No quiero terminar este escrito sin agradecer a todos los que en algún momento han formado parte de mi andadura. Gracias por ser y por estar. Por supuesto, mi familia ha sido un pilar fundamental sin la que no hubiera podido dar ninguno de todos estos pasos, pero de la que me siento profundamente orgullosa de formar parte. Ellos me han ayudado, me han apoyado y me han animado a seguir cuando a veces las fuerzas flaqueaban, por eso miles de GRACIAS.

La vida sin gluten, la vida mejor.



## La Columbeta

La Columbeta es una asociación sin ánimo de lucro que nace en 2008, dedicada a la gestión de programas y proyectos de carácter social que favorecen el desarrollo rural de Cantabria y la coordinación con los distintos agentes socioculturales y económicos cuyo fin sea optimizar los recursos y fomentar el desarrollo de nuestra comunidad.

Entre los principios desde los que se trabaja son:

- Fomento de la solidaridad y la participación entre los/as ciudadanos/as de las zonas rurales de Cantabria.
- Promoción de medidas que faciliten el desarrollo integrado e integral, a través de la potenciación del debate,

Ubicación:  
Av. Santander, 8, 39710  
Solares, Cantabria  
Web:  
[lacolumbeta.org](http://lacolumbeta.org)

favoreciendo las sinergias entre los distintos agentes, la contribución al intercambio de información y experiencias entre distintas zonas rurales de la comunidad; atención específica a servicios sociales; cuidado del medioambiente; protección a la infancia; atención a personas en riesgo de exclusión social por razones físicas, sociales, económicas o culturales; fomento de la participación de la mujer y los/as jóvenes en todos los ámbitos.

Actualmente, está inscrita y participa en varios registros y plataformas a nivel local, regional y estatal.

- Entidad colaboradora con el Centro de Inserción Social José Hierro de Santander, Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas.
- Reconocimiento a la Promoción de la Parentalidad Positiva por parte del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y la Española de Municipio y Provincias (2018).
- Entidad colaboradora con la Dirección General de Juventud y Cooperación al Desarrollo a través del Fondo Cantabria Cooperativa para la acogida de refugiados en Cantabria ofreciendo diversos servicios de carácter gratuito.
- Certificado de Calidad ISO 9001

En el año 2017 la Asociación la Columbetta se une a la Federación de Colectivos de Acción Solidaria (CAS), compuesta por entidades sin ánimo de lucro que trabaja en el ámbito social por todo el territorio nacional.

En el año 2022, se convierte en entidad de pleno derecho del Consejo de la Juventud de Cantabria, órgano que tiene como fin propiciar la participación de la juventud en el desarrollo político, social, económico y cultural. Actualmente es miembro de la Comisión Permanente.

La Columbetta participa en la Plataforma del Voluntariado, una organización no gubernamental que coordina la promoción y difusión del voluntariado y la acción solidaria en Cantabria.

Además, también es partícipe de la junta directiva de la EAPN Cantabria (Red Europea de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social), una red independiente de entidades sin ánimo de lucro involucradas en la lucha contra la pobreza y la exclusión social en Cantabria.

- En 2020, recibe el Premio Nacional “Menina” por su trabajo en la erradicación de la violencia de género en el medio rural de Cantabria.
- En 2024, obtiene el premio en la XXV Edición de los Premios Derechos Humanos 2023. Otorgado por la Abogacía Española.
- También, un premio a la Igualdad por la Universidad de Cantabria.

La Columbeta trabaja apoyada por un equipo de personas con distintos perfiles profesionales; psicología, integradores/as sociales, psicopedagogos/as, educadores/as sociales, agentes de igualdad, maestros/as, entre otros.



## Inma Conde

Técnico Superior en Integración Social. Técnica de La Columbeta

### TESTIMONIO

**“Un pequeño grano de arena puede marcar una gran diferencia”**

Me llamo Inma, y nací el 8 de diciembre de 1999. Soy de un pequeño pueblo de Valles Pasiegos, San Pedro del Romeral, en el cual viví hasta los 6 años. Cuando nació mi hermana, mis padres decidieron mudarse al que es el sitio donde sigo viviendo actualmente.

He tenido una infancia que recuerdo muy feliz y buena, sin embargo, en la adolescencia cambió un poco todo y fue más complicada y difícil. A mi parecer, comencé a tener preocupaciones que no correspondían a mi

edad, lo cual me hizo madurar más rápido. Antes lo veía como algo negativo, a día de hoy, lo agradezco.

Recuerdo los 15 años como una etapa muy difícil y llena de cambios, que marcó un antes y un después en mi vida. A partir de ese momento, la relación con mi padre se volvió especialmente complicada, algo que siempre me habría gustado poder cambiar. Sin embargo, por diferentes circunstancias no fue posible. Él falleció en 2024.. Por el contrario, con mi hermana y mi madre la relación siempre ha sido muy buena, llena de amor, cariño, comunicación y respeto, de hecho, a mi madre es a quien le debo todo lo que hoy en día tengo y soy.

### ***“A día de hoy, agradezco haber madurado antes de tiempo”***

En cuanto a mis estudios y aspiraciones de futuro, he de decir que de siempre he tenido bastante claro que quería dedicarme a algo relacionado con lo social y relacionado con personas, sobre todo con personas que sé que necesitan ayuda o que no están en su mejor momento. Era eso o algo relacionado con niños/as, que también me encantan.

Me gustaba escuchar, hablar, ayudar a mis amigos/as o personas de mi entorno, también siempre he considerado que tengo mucha empatía. A consecuencia de todo ello tenía bastante clara la línea por la que quería dirigir mi vida.

Por eso, mis opciones iban por las ideas de psicología, pedagogía, maestra, o alguna rama de lo social. Hasta que finalmente, en 2018, siendo una profesión que no había escuchado mucho, decidí estudiar integración social. Desde el primer momento me encantó y supe que podía y quería dedicarme a ello. Justo cuando llegaba el momento de confirmar este pensamiento en las prácticas, llegó la pandemia, y un gran parón. En mi caso, no pude hacer las prácticas, lo que supuso una complicación para tener experiencia y, por lo tanto, para poder acceder a un puesto de trabajo. Cuando terminé el grado, empecé a mandar currículums a todas las entidades y asociaciones en la que creía que podía encajar, ahí fue donde empezó mi andadura en el que es ahora mi lugar de trabajo, la Asociación La Columbeta.

En un primer momento, empecé como voluntaria en un proyecto de empleo y formación. Mi función era ayudar a personas adultas en la aprobación de la ESO; fue una experiencia muy buena y que me gustaba hacer, era muy gratificante ver cómo con esa tarea, que a mí no me costaba nada, una persona conseguía tanto.

Un mes más tarde, se me dio la oportunidad de realizar yo misma un proyecto, destinado a trabajar la brecha digital con niños, niñas y adolescentes en riesgo de exclusión. Se pretendía dotar de habilidades y herramientas para el uso de las aplicaciones de los dispositivos digitales, así como fomentar el buen uso de las redes sociales, a modo preventivo e informativo. Un proyecto que me encantó realizar y me confirmó que, por ahora, el colectivo con el que me gusta trabajar son los niños, niñas y jóvenes. Es una suerte poder ver el aprendizaje y las pequeñas mejorías que van teniendo.

De esto hace 4 años, y hoy en día, sigo trabajando en diferentes programas y proyectos destinados a mejorar la calidad de vida de niños, niñas y adolescentes, ayudando a un desarrollo personal, social, familiar y educativo adecuado, teniendo en cuenta sus circunstancias y situaciones personales y familiares.

A mí esto también me ayuda a ser mejor persona y valorar lo que tengo, no todos tenemos la misma suerte y eso nos tiene que ayudar a reflexionar sobre muchas de las situaciones que nos van surgiendo en el día a día.

Además de lo laboral, en la Columbeta, he encontrado un lugar donde el clima de trabajo y las relaciones personales entre compañeros/as es un aspecto importantísimo y en el que se trabaja día a día para que este sea idóneo. Un espacio donde no solo eres profesional, sino que también se valora lo que eres y aportas a nivel personal, velando por el bienestar emocional y personal de cada uno de los/as trabajadores/as.

**“En La Columbeta no solo se valora lo profesional, también lo humano”**

A raíz de mi trabajo en La Columbeta, y de que esta se convirtiera en 2022 en miembro de pleno derecho del Consejo de la Juventud de Cantabria, he descubierto un nuevo punto de interés para mí, también a nivel profesional: la defensa de los derechos de los/as jóvenes y su participación activa en los espacios destinados a ello, así como en la toma de decisiones que les afectan. Me motiva trabajar por un futuro en el que puedan desarrollar su vida tal y como desean.

Intento no pensar demasiado en el largo plazo. Ahora mismo solo quiero seguir trabajando en algo que me gusta, con nuevos proyectos que me ayuden a aprender más y seguir creciendo. Por eso me sigo formando con cursos que complementan lo que ya he estudiado. También lo hago para que mi trabajo sea cada vez mejor y más útil, y que ese pequeño grano de arena que aporto pueda marcar alguna diferencia en los jóvenes con los que trabajo, aunque sea con una

idea o algo que les quede. Además, todavía tengo una vida larga por delante, y no me cierro a ninguna oportunidad, siempre y cuando se ajuste a mis ideas y valores. El ámbito de la integración es muy amplio pudiendo trabajar con muchas personas, todas con situaciones personales diferentes.

En lo laboral, voy poco a poco e intento no agobiarme con lo que pasará en unos años, aunque he de reconocer que tengo aspiraciones y objetivos a medio plazo que espero poder cumplir.

En lo personal, después de haber pasado unos años complicados, puedo decir que estoy contenta con el camino que estoy tomando, me siento muy afortunada por la familia y amigos/as que tengo, estoy rodeada de gente que me apoya y que se alegra por lo que voy consiguiendo. Yo también estoy contenta y soy una persona que se alegra por lo que mi entorno consigue. El que todo siga igual, también es bueno, eso quiere decir que no hay nada que va a peor y después de estos años atrás, mi situación actual es buenísima y espero que siga siendo así por mucho tiempo.



## La Velorta

Facebook:  
[Asociación La Velorta](https://www.facebook.com/AsociacionLaVelorta)  
  
Instagram:  
[@lavelorta](https://www.instagram.com/@lavelorta)

La Velorta es una asociación juvenil ubicada en los Valles Pasiegos (Cantabria) nacida para defender el territorio, la identidad rural y los saberes comunitarios. Impulsada por jóvenes del entorno. Trabaja desde el arraigo, el asociacionismo y la cultura para hacer frente al abandono institucional y la amenaza de los modelos extractivistas. Su actividad se centra en la protección del territorio frente a la especulación, en la promoción de la ganadería extensiva como alternativa económica y de gestión de territorio coherente para Cantabria, en la importancia de promocionar procesos participativos reales y en la promoción de la cultura como base de la identidad y el arraigo, ambos necesarios para proteger.



# Marina Sainz de la Maza

Presidenta de La Velorta

## TESTIMONIO

**“Todo pasa por escuchar y eliminar barreras”**

Cuando comencé con este escrito me pregunté qué importancia podía tener mi testimonio personal. No me pareció muy importante entonces hablar en exceso sobre mí si bien es cierto que tendrá sentido contextualizar quién soy para entender lo que cuento.

Mi nombre es Marina Sainz de la Maza y soy pasiega –dato que creo que ya dice mucho–. He vivido toda mi vida en una montaña en Bustantegua y, últimamente, en la Vega de Pas. Vengo de una familia de

tradición ganadera en toda la línea familiar conocida y mi principal preocupación y motivación es la protección del territorio. Quedarme aquí a vivir representa para mí, como para tantas otras personas, una prioridad.

## ***“Han sido muchos años de intimidad con estas montañas, casi siempre deseada y a veces no”***

He encontrado en mis circunstancias un motivo para hacer un testimonio relevante ya que por la edad que tengo -25 años-, el contexto en el que he vivido toda mi vida - la montaña profunda de Cantabria- y las afinidades y aficiones que he tenido - muy diversas y aleatorias-, he vivido cosas muy particulares, especialmente marcadas por un momento de transición social: un cambio de valores, de economía y de territorio.

Nunca me he considerado una persona política. He sido más bien una persona conectada con la naturaleza, algo condicionado por el tiempo a solas que he compartido con el lugar en el que he vivido. Han sido muchos años de intimidad con estas montañas, casi siempre deseada y a veces no. Ha sido entonces cuando he visto amenazada esa realidad con la que tan íntimamente estoy relacionada, cuando mis sentimientos políticos han surgido.

A raíz de algunas amenazas de especulación en nuestro territorio -que nos recuerdan que por muy aislados que estemos no somos ajenos al ritmo voraz al que nos avoca el sistema económico mundial-, fundé junto a amigos de toda la vida una asociación juvenil llamada La Velorta que trabaja precisamente para defender la realidad de los pueblos y toda la sabiduría que hay en ellos.

Es así que este testimonio no trata sobre mí en esencia ya que yo solo soy una persona más que quiere vivir su vida de manera digna como cualquiera desearía. Este testimonio encarna la idea de la dignidad de las personas que vivimos en los pueblos, de los modelos de calidad de vida que esto representa, de la necesidad de defender nuestra identidad - de una forma coherente y sin incurrir en necesidades - y en última instancia de la urgencia de enfrentar las problemáticas que lo amenazan y a los problematizadores.

Creo firmemente en la importancia de que las personas trabajemos en los aspectos políticos. Me fascina trabajar desde el asociacionismo porque creo que es en los partidos políticos donde a menudo se corrompe la utilidad de la política y todo se vuelve triste, estratégico, vacío en contenido y peligrosamente intencional. Para mí, en un mundo en el que existen Elon Musk y Donald Trump, la Velorta no es más que eso, un reducto de dignidad cuyo impacto real no será

tan importante como el hecho de tener el convencimiento de que independientemente de las consecuencias del mundo que habitamos, desde nuestro nicho de poder (que no es más que el del ejercicio político personal que llevamos a cabo cada día) hicimos lo que considerábamos correcto.

**“Este testimonio encarna la idea de la dignidad de las personas que vivimos en los pueblos, de los modelos de calidad de vida que esto representa, de la necesidad de defender nuestra identidad”**

Considero que estoy atravesada –como todas las personas– por mi contexto y que, por mi personalidad, me encuentro en medio de muchas realidades. Esto me ha hecho comprender muchas perspectivas y no porque tenga una inteligencia superior –que no la tengo– sino porque he vivido, disfrutado y compartido en muchos contextos.

**“En un mismo día y con las mismas playeras, he estado atropando el verde en mi pueblo en Bustantegua y luego he cogido un avión para ir a Bruselas a la Comisión Europea para hablar con gente de traje –que no tenía la menor idea– sobre los problemas del mundo rural”**

En un mismo día y con las mismas playeras, he estado atropando el verde en mi pueblo en Bustantegua y luego he cogido un avión para ir a Bruselas a la Comisión Europea para hablar con gente de traje que no tenía la menor idea– sobre los problemas del mundo rural. Esa misma noche, he salido de fiesta por Bruselas en casas okupas hasta altas horas. He sabido comunicarme con todas las personas de esos contextos y encontrar comodidad en ellos y he comprendido que, en esencia, no somos muy diferentes.

Lo que quiero transmitir con este exceso de exposición personal es que yo creo mucho en las posibilidades y la esperanza y creo que todo pasa por escuchar y eliminar barreras, por el convencimiento de que tenemos cosas en común y que, si no existe una lucha conjunta alejada de los partidos políticos, nos perderemos en ideas y dejaremos de lado las cosas importantes de la vida.

Esto es en lo que creo. Algo que a menudo me cuesta transmitirle a la gente que me rodea y que no es tan fácil exponer en una conversación. Creo en el poder de unirse, de moverse, cambiar y adaptarse, pero volver siempre a ser camarera en el bar de mi pueblo

porque de otro modo, no podría hacer política, no podría saber qué es lo que piensa la gente – especialmente si considero que la gente no son solo mis amigos ni la gente que piensa como yo-. No podría hacer un ejercicio honesto de la cosa a la que, de momento, estoy dedicando mi vida y que entiendo que es eso que estudié en la carrera y que llamaban vocación. Algo que difícilmente te puedes quitar de encima aún deseándolo.

Para mí, quedarme a vivir en estas montañas es el único modo de no perderme. Para mí protegerlas es más que una elección.

#### **MARINA PERFIL SOCIAL.**

Soy presidenta de La Velorta, formo parte de la Comisión Permanente del Consejo de la Juventud de Cantabria, formo parte del equipo de coordinación de colectivos vecinales por la defensa del territorio y soy miembro de la Junta Directiva de EPA (una asociación juvenil del rural a nivel nacional).



## OJUCA

Ubicación:  
Rualasal, 8 Santander

Teléfonos:  
942 36 46 22  
626 29 36 44

E-mail:  
[ojuca.cantabria@gmail.com](mailto:ojuca.cantabria@gmail.com)

Facebook:  
[Ojuca Organización Juvenil](https://www.facebook.com/Ojuca-Organizaci%C3%B3n-Juvenil-102111111111111)

Instagram:  
[@ojuca\\_cantabria](https://www.instagram.com/ojuca_cantabria)

OJUCA somos la asociación que aglutina la juventud trabajadora perteneciente a la UGT Cantabria, conscientes de que la unión hace la fuerza hemos optado por el diálogo y el consenso para luchar y dotar de fuerza y voz a las reivindicaciones y necesidades actuales de las personas trabajadoras de nuestro entorno, teniendo en la base la necesidad de volver a la conciencia de clase y a la organización de la clase obrera en torno a un fin común, la defensa de nuestros intereses como trabajadoras y trabajadores y como jóvenes, conscientes de que somos quienes más complicado lo tenemos y que nos enfrentamos a un mercado laboral cambiante e inestable donde cada día hemos de luchar por sobrevivir.

Somos un espacio de denuncia, pero ante todo un organismo para reivindicar condiciones dignas de trabajo, luchando contra la precarización del mundo laboral; un espacio de diálogo donde expresar libremente el día a día de una juventud trabajadora que, lejos de ser el futuro, somos el presente.

## ¿Qué hacemos?

- **Personas.** Informar y formar a la gente joven sobre sus derechos laborales, para que cuenten con protección en caso de recibir abusos en su trabajo.
- **Sindicato.** Actualizar la forma de hacer sindicalismo a las nuevas realidades del mercado de trabajo, para evitar así que se aproveche la tecnología para seguir precarizando a la clase trabajadora.
- **Trabajo.** Hacer que la transición educación-mercado de trabajo no sea tan distante y las personas jóvenes sepamos a que nos vamos a enfrentar en nuestro primer trabajo.
- **No discriminación.** Luchamos contra las discriminaciones que reciben las personas jóvenes solo por su edad (becas, peores contratos, peores horarios, salarios más bajos, etc.).
- **Lucha.** Compromiso y lucha global. No solo participamos en materia laboral, sino que creemos profundamente en nuestra participación activa para mejorar todos los aspectos de la sociedad que afectan a la vida de las personas: vivienda, protecciones sociales, cambio climático, etc.
- **Debate y diálogo.** Queremos una organización más horizontal. OJUCA debe ser un espacio de construcción de todas y todos, por lo que generamos espacios de debate y diálogo sabiendo que debemos ser cada uno y cada una, con la ayuda del resto quienes luchemos por unas mejores condiciones y una sociedad mejor.



# Juventud: culpable hasta de su precariedad

Kiara Brambilla. Portavoz de Ojucá

No hay nada más antiguo que culpar a la juventud de todos los males que ocurren. Estamos cansadas de escuchar frases manidas que se repiten como mantras: “No se esfuerzan lo suficiente”, “todo el día de viaje y así no ahorrán”, “prefieren vivir con su familia a gastos pagados”, “antes sí que estábamos preparados para la vida”. Y así, un sinfín de frases que toda generación le dijo a la siguiente, en lo que pareciera una inconsciente venganza de lo que en su día les dijeron a ellos. Lo que rara vez se menciona es realmente la raíz de los problemas y donde deberíamos atacar si tan mal panorama vemos: las condiciones de la juventud trabajadora han retrocedido más que nunca en las últimas décadas.

“**No  
tenemos  
por qué  
aceptar  
menos**”

En Cantabria, el mercado laboral juvenil está marcado por la parcialidad y la precariedad. Aunque se han producido ciertos avances con la reforma laboral (los contratos indefinidos han crecido, el SMI reduce la brecha laboral de género y de edad, reducción de

temporalidad en ciertos sectores), no podemos obviar que la tasa de paro juvenil es mayor que la tasa de paro general o que uno de cada cuatro contratos jóvenes son a tiempo parcial (mayoritariamente parcialidades no deseadas).

Los sectores que más empleo juvenil generan, como la hostelería o el comercio, presentan condiciones muy difíciles: salarios bajos, horarios partidos, turnos sin estabilidad y falta de oportunidades reales de promoción. ¿Cómo realizar una vida después si las condiciones laborales lo imposibilitan?

Este relato de culpabilización no es inocente. Sirve para desmovilizarnos, dividirnos y hacer que miremos hacia dentro en lugar de organizarnos hacia fuera. Por eso es más importante que nunca reivindicar. Reivindicar lo que es justo: el derecho a un empleo digno, el derecho a una vivienda, el derecho a un futuro que merezca la pena ser vivido. Y hacerlo desde la organización colectiva, desde la unidad sindical.

En OJUCA (Organización Juvenil de la UGT en Cantabria), decimos basta. No es que la juventud no queramos avanzar, es que se nos está impidiendo hacerlo. No aceptamos este presente resignado. Rechazamos el discurso de la culpa individual y apostamos por la fuerza colectiva. Reivindicamos el sindicalismo juvenil como herramienta para conquistar derechos y garantizar condiciones de vida dignas.

La historia nos ha demostrado que cuando la clase trabajadora se une, avanza. Frente a los que nos quieren calladas, pasivas y culpables, respondemos con organización, con movilización y con una certeza: no tenemos por qué aceptar menos.



## Kiara Brambilla

Portavoz de Ojucá

### TESTIMONIO

**“Si eres neutral en situaciones de injusticia, has elegido el bando del opresor”**

Soy Kiara Brambilla Domínguez, y no soy nadie. O más bien, una más. Una de tantas que no se conforman.

Una de esas personas que aprendieron desde pequeñas que callarse ante la injusticia no es una opción. Que este mundo puede —y debe— cambiar. Y que las utopías no son un sueño ingenuo, sino una dirección, un camino que se construye con pasos firmes.

Desde muy joven, me involucré. Primero en mi universidad, donde asumí responsabilidades como Delegada de Centro en la Facultad de Educación y como representante en el CEUC. Porque si no estamos dentro, si no hablamos, otros deciden por nosotras. Más tarde, mi necesidad de transformar las cosas se hizo realidad a través de las asociaciones. He colaborado, aprendido y crecido con Cantabria No Se Vende, con Cernégula, con la Comisión 8 de Marzo. He sido presidenta de MUJOCA, donde los tintes morados feministas recorrieron mi sangre. También presidenta de ALEGA, portavoz de OJUCA, miembro de la comisión permanente del Consejo de la Juventud... Espacios todos distintos, pero con un hilo común: la defensa de los derechos, de las voces silenciadas, de las vidas que merecen más.

***“No soy más que una persona que quiere sumar, que quiere construir, que quiere apoyar”***

Pero repito: no soy nadie. No soy más que una persona que quiere sumar, que quiere construir, que quiere apoyar. Como tantas otras que, con su fuerza cotidiana, impiden que el mundo retroceda.

Me mueve una convicción que nunca olvido:

“Si eres neutral en situaciones de injusticia, has elegido el bando del opresor.”

Y yo ya elegí hace tiempo de qué lado quiero estar.



## Ser Joven

La asociación Ser Joven es una entidad prestadora de servicios a la Juventud, sin ánimo de lucro, formada por un equipo multidisciplinar de educadores/as, monitores/as, directores/as de tiempo libre y animadores/as que desde distintas experiencias profesionales y de voluntariado, se unen con un fin común: la puesta en valor de la educación en el tiempo libre.

**Ubicación:**  
c/ Mies del Valle 5,  
Entresuelo K  
39010 Santander  
(Cantabria)

**Teléfonos:**  
942214897  
629890444

**E-Mail:**  
[info@ser-joven.org](mailto:info@ser-joven.org)

**Facebook:**  
Asociacion Ser Joven

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

**Web:**  
[ser-joven.org](http://ser-joven.org)

La sede central se encuentra en Santander y actualmente cuenta con una Delegación en Castilla y León con domicilio en Palencia.

Tiene adscrita la Escuela de Animación en el Tiempo Libre «Ser Joven»; para la formación de personas en el ámbito de la educación en el tiempo libre. Está reconocida oficialmente por el Gobierno de Cantabria desde el año 2000 y en 2016 por la Junta de Castilla y León.

### Identidad

La IDENTIDAD de la Asociación Ser Joven se ha establecido como la definición de la MISIÓN (razón de ser continuada de Ser Joven), la VISIÓN (lugar estratégico que

la Asociación pretende alcanzar en el medio y largo plazo) y los VALORES (ideas, principios y puntos fuertes sobre los que Ser Joven se fundamenta para alcanzar la visión).

## MISIÓN

Facilitar servicios a todo tipo de personas y organizaciones para ofrecer una formación integral de diferentes colectivos de personas, especialmente a la juventud a través de la educación en el tiempo libre para que ésta pueda contribuir de manera positiva a la sociedad.

## VISIÓN

Nuestro objetivo es convertirnos en un referente de la educación en el tiempo libre en el ámbito de la formación y de la participación juvenil, alcanzando la excelencia y el reconocimiento por nuestra aportación al éxito de los jóvenes y a la mejora de la sociedad.

## VALORES

**Participación:** porque tomamos parte, allí donde nos hacemos presentes, en la realización de actividades por y para los colectivos infantil y juvenil.

**Tolerancia:** porque respetamos las diferentes maneras de pensar y hacer.

**Independencia:** porque no dependemos de administraciones ni de otras entidades, aunque sí compartimos valores y acciones con otras.

**Profesionalidad y trabajo bien hecho:** porque ofrecemos todos nuestros recursos y conocimientos para realizar las actividades.

**Compromiso personal:** desde la coherencia de las personas para desarrollar el trabajo correctamente.

**Trabajo en equipo:** porque creemos que las acciones en común ayudan a tener en cuenta las opiniones y el pensamiento de todas las personas.

**Igualdad de Oportunidades:** partimos de que somos personas iguales y deseamos cualquier tipo de discriminación.

## ¿QUÉ HACEMOS?

- Promover el desarrollo integral de las personas a través de la educación en el tiempo libre favoreciendo la participación

social de la juventud en programas juveniles y de voluntariado, especialmente en programas europeos.

- Facilitar acciones y actividades en el ámbito de los servicios sociales y a la comunidad.
- Desarrollar y ofrecer servicios de información, formación, orientación y asesoramiento a centros educativos, entidades sociales, instituciones y organizaciones que trabajen la educación en el tiempo libre.
- Promover y desarrollar la formación, inicial y continua de los profesionales de la educación no formal para una adecuada educación en el tiempo libre e intervención sociocultural.
- Facilitar la inserción laboral de los jóvenes en el ámbito de la educación en el tiempo libre.
- Promover la investigación en el ámbito de la educación en el tiempo libre mediante la creación de materiales y programas educativos.
- Poner en valor las figuras de Monitor/a y Director/a (o Coordinador/a) de Tiempo Libre como profesionales en el ámbito de la educación en el tiempo libre.
- Educar en la igualdad de género informando y fomentando la participación de la juventud en todos los ámbitos: político, social, laboral, cultural y económico.
- Promover la inclusión social y la autonomía personal.

### FORMACIÓN:

Con el objetivo de la formación continua de las personas, impartimos cursos oficiales de Monitor/a y Director/a (Coordinador/a) de Tiempo Libre, así como diferentes cursos monográficos.

Colaboramos con otras entidades públicas y privadas para impartir cursos a personas desempleadas con menos oportunidades de acceso a la formación.

Realizamos asesorías específicas sobre gestión y creación de entidades sin ánimo de lucro y programas europeos para jóvenes.

### ACTIVIDADES E INFORMACIÓN PARA JÓVENES

Organizamos diferentes actividades educativas en el tiempo libre como: campamentos de verano, campos de trabajo, acampadas,

actividades de prevención de drogodependencias, dinamización juvenil rural, actividades e itinerarios medioambientales, programas de ocio nocturno, etc...

También realizamos tareas de información juvenil, acercando los temas de interés juvenil a sus destinatarios y asesorando y formando a los profesionales que se ocupan de las redes de información juvenil.

Pertenecemos a la Red EURODESK actuando como Punto Multiplicador Cualificado en Cantabria y participando en eventos de difusión de la cultura europea.

## PROGRAMAS EUROPEOS

Desde la Asociación Ser Joven llevamos más de 26 años volcados en la difusión y en la formación a diferentes colectivos sobre temas europeos en el ámbito de la juventud en general y del voluntariado europeo en particular, es nuestro deseo el poder acercar las diferentes posibilidades de Movilidad en Europa principalmente a la población juvenil.

Así mismo, desde el año 2000 estamos participando activamente en diferentes programas para jóvenes, actualmente con los Programas “Erasmus+” y “Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES)” 2021-2027, siendo conocedores de las dificultades que nos encontramos a la hora de dar a conocer este tipo de programas para que la juventud cántabra se anime a participar en ellos.

Nos encargamos de la FORMACIÓN dentro del Ciclo Formativo del Voluntariado Europeo, realizando Formaciones a la Salida, Formación a la Llegada y Eventos Anuales de los voluntarios y voluntarias.

También organizamos y participamos en otras Acciones Formativas (“International Training Course”), Iniciativas Juveniles e Intercambios Europeos dentro de los mismos Programas.

*Tenemos el reconocimiento con:*

- Sello de Calidad del Programa “Cuerpo Europeo de Solidaridad”.
- Acreditación ERASMUS + en el campo de la juventud.

TRABAJAMOS EN RED y por ello pertenecemos a la Red EURODESK, al Consejo de la Juventud de Cantabria, a la Plataforma del Voluntariado de Cantabria y a EAPN Cantabria (Red contra la pobreza).



# Ángela Martínez

Publicista. Voluntaria de Ser Joven

## TESTIMONIO

### Una forma de habitar el mundo

Hay personas que descubren el mundo a través de las palabras, otras lo hacen a través del color, de los sonidos, de la luz. Yo siempre he sentido que no podía elegir uno solo, que la vida me hablaba en muchos lenguajes a la vez. Desde pequeña, aprendí a observar. A mirar el mundo, no sólo con los ojos, sino con todos los sentidos. Y así, he sentido la necesidad de crear, de traducir la realidad en belleza. No era solo la forma de expresarme, sino mi modo de comprender el mundo, de habitarlo. Pintaba lo que no podía decir, escribía lo que no sabía aún sentir. En la belleza de la luz, en la armonía de los colores

o en el ritmo de una melodía, encontraba un hogar. La creatividad no ha sido solo una pasión, ha sido mi manera de estar en el mundo.

## **“Ser voluntaria es, ante todo, una manera de estar en el mundo”**

Y con el tiempo comprendí que esa misma sensibilidad, esa forma de mirar lo que me rodea, también era una puerta de entrada a otra forma de compromiso: el voluntariado. Porque acompañar, estar disponible para otros, también es una forma de mirar con atención. De no dar por hecho lo que se tiene. De percibir la belleza y la urgencia de lo esencial. En mi caso, la infancia se convirtió en el centro de esa forma de presencia activa en el mundo.

Me crie en una ciudad cercana a Barcelona, en un entorno donde los días estaban marcados por la rutina familiar, los trayectos al colegio, los juegos en la calle y los primeros gestos de curiosidad por todo lo que era creación. Más adelante, en plena adolescencia, mi familia se trasladó a Santander. Y como ocurre a menudo cuando se cambia de ciudad en ese momento vital tan delicado, la realidad adquirió una profundidad distinta. Todo lo que hasta entonces había dado por hecho empezó a ponerse en cuestión: las amistades, las certezas, incluso el sentido de pertenencia. Pero fue precisamente en ese cambio de escenario donde comencé a comprenderme mejor, a explorar con más intención, como si aquel nuevo entorno me diera el espacio que necesitaba para detenerme y mirar hacia adentro. Fue en esos años, de piel cambiante y emociones intensas, cuando descubrí con más fuerza quién era y cómo quería vivir. Las palabras, la pintura, la fotografía y la música me ofrecían un espacio íntimo donde volcar mi manera de sentir, de observar, de imaginar. Y poco a poco, entendí que quería que esa creatividad tuviera una traducción real, práctica. Quería que sirviera para algo más.

Por eso estudié Publicidad. Porque intuía que ese camino me permitiría unir las diferentes disciplinas creativas con una cierta coherencia, uniendo lo sensible con lo estratégico, lo visual con lo narrativo. No fue una decisión casual, sino profundamente consciente. Necesitaba un canal donde todo lo que me habitaba pudiera expresarse, comunicarse, tomar forma.

Durante el último año de instituto, sentí por primera vez la necesidad de volcarme en los demás. Empecé mi primer servicio de voluntariado, fue casi sin saber muy bien en qué me estaba metiendo. Mientras estudiaba en la universidad, descubrí un proyecto de infancia y familia en Santander que me robó el corazón. Me comprometí una tarde a la semana, y también durante los días de verano, con los niños que formaban parte de ese universo

tan especial. Lo que en un principio pensé que sería un gesto de entrega, acabó siendo una fuente de aprendizaje constante. Allí descubrí lo que es una red humana que se cuida, que se sostiene. Familias, educadores, voluntarios, todos entretejidos por una causa común: la infancia. Allí me descubrí a mí misma de nuevo, creciendo, cuestionándome, aprendiendo a mirar más allá de lo evidente. Me descubrí más sensible, más empática, más humana. Comprendí que el voluntariado era mucho más que un acto de servicio, sino una forma de estar y una decisión de vida.

***“Las palabras, la pintura, la fotografía y la música me ofrecían un espacio íntimo donde volcar mi manera de sentir, de observar, de imaginar”***

Al graduarme, empecé a trabajar en una agencia de publicidad en Santander. Apenas graduada, era una oportunidad excepcional. En poco tiempo, crecí como persona y profesional. Tuve la suerte y el desafío de colaborar en campañas 360º para grandes clientes, tanto nacionales como internacionales. Pero, aunque disfruté inmensamente de la experiencia, algo se había quedado en pausa. La rutina, la exigencia del mundo laboral, me alejaron radicalmente de esa parte de mí que se había encendido con tanta fuerza años atrás. Dejé de escribir, de pintar, incluso de ofrecer mi tiempo a los demás. Escuchaba música solo para aislarme. Hasta que un día, un pequeño vídeo en Instagram, en un momento de crisis personal, me recordó algo esencial: yo era voluntaria. Y quería volver a serlo.

Así fue como, con 24 años, aterricé en un pequeño pueblo del norte de Italia, cerca de Venecia, para hacer voluntariado en una comunidad de menores en situación de vulnerabilidad. Lo que encontré fue mucho más de lo que esperaba: una villa maravillosa, casi un oasis, rodeada de montañas y bañada por un río. Allí descubrí el mundo del trabajo social y conocí a personas apasionadas, generosas, implicadas con su vocación. Mi trabajo era acompañar a los niños en su día a día: estar presente. Comer juntos, preguntarles por su día, hacer los deberes, reñirles, jugar, molestarles un poquito, hacer algún que otro dulce los viernes por la tarde, llevarlos a la piscina, a volley, salir en bici, irnos de camping. Darles una presencia constante, cariño, apoyo, lo más similar a lo que yo había recibido en casa. Porque son niños, y es justo que, a pesar de todo, sigan siendo niños y sean tratados como tal. Porque son niños y merecen sentir que el mundo les sostiene. Porque son niños.

Esta rutina iba a ser un año de paréntesis que necesitaba. Pero la que debía ser una fiesta de despedida se transformó en una celebración de nuevos comienzos. Hoy escribo estas palabras desde el bar de esa misma villa véneta, que desde hace año y medio es mi hogar.

Trabajo en el equipo de comunicación de la cooperativa que gestiona esta imponente estructura y la comunidad de menores, formo parte de distintos proyectos del ayuntamiento, soy formadora en comunicación y sigo vinculada profundamente con los niños que me trajeron hasta aquí.

***“Darles una presencia constante, cariño, apoyo, lo más similar a lo que yo había recibido en casa. Porque son niños, y es justo que, a pesar de todo, sigan siendo niños y sean tratados como tal. Porque son niños y merecen sentir que el mundo les sostiene. Porque son niños”***

Cada día como con ellos. Llego siempre un poquito antes de que lleguen del colegio para hablar con la cocinera, que me da algún trocito de pizza a escondidas. Algunos días de la semana paso con ellos toda la tarde, y jugamos a Jumanji como locos: un juego de cartas que me enseñó mi hermano hace meses y que se ha convertido en la obsesión de la casa. Hacemos los deberes, la merienda, recogemos flores del jardín, salimos a caminar, cuidamos el huerto...

Otros días trabajo por la tarde, así que me tomo el café después de comer con los educadores, acompañado de algún dulce que sacamos de la despensa sin que nos vean los niños. Luego me voy a trabajar, con la certeza y la tranquilidad de que, en este momento de mi vida, he conseguido un equilibrio que, por ahora, funciona: trabajo y soy voluntaria —aunque también soy amiga, constancia, regañinas, palabras inventadas, la tarta de queso que me enseñó mi madre y cuentos antes de ir a dormir—.

### **Soy voluntaria.**

Y decirlo así, con sencillez y con firmeza, es también una declaración de principios. Durante mucho tiempo he reflexionado sobre qué significa verdaderamente el voluntariado, y con el paso de los años he comprendido que va mucho más allá de una actividad concreta o de formar parte de una organización. Ser voluntaria no es únicamente destinar unas horas a una causa. No es llevar una camiseta con un logo, ni asistir a reuniones ni cumplir con un turno. Es, ante todo, una manera de estar en el mundo.

Es una forma de ciudadanía activa y de conciencia despierta. Una postura ética y personal que nace de dentro, de la necesidad de responder a una pregunta sencilla:

¿Qué puedo hacer yo, desde mi lugar, con mis manos, mi tiempo, mi historia, para que el mundo sea un poquito más justo?

La respuesta puede tomar formas muy distintas. Para algunas personas, es salir a recoger la basura del bosque un domingo por la mañana. Para otras, cocinar para un vecino. Acompañar a quien se siente solo. Escuchar. Estar. Para mí, esa respuesta ha tomado el rostro de la infancia. De los niños que, por diversos motivos, han aprendido a protegerse antes de aprender a jugar. A callar antes de confiar. Y es con ellos con quienes siento que puedo ofrecer algo que tiene verdadero valor: presencia.

**“¿Qué puedo hacer yo, desde mi lugar, con mis manos, mi tiempo, mi historia, para que el mundo sea un poquito más justo?”**

Durante el último año, posiblemente debido a que he sentido la distancia de mi hogar, he llegado a la conclusión de que mi sensibilidad con la infancia nace directamente de mi historia. De haber crecido en una familia pequeña, pero colmada de amor. De esos abrazos al llegar a casa, de saber que, pasara lo que pasara fuera, me esperaban las personas que construían para mí una burbuja de seguridad, afecto y atención.

Lo que para mí fue natural —el cariño, la estabilidad, la risa— descubrí con los años que no lo era para todos. Y eso, no es justo. No pretendo erradicar las injusticias, tan solo puedo estar. Acompañar, escuchar y respetar.

Por eso, para mí, el voluntariado no es una etapa. No es una actividad que comienza y termina, sino una forma de mirar, de vivir y de vincularme con los demás. No se trata solo de lo que hago, sino de cómo elijo estar presente en la vida de otros.

Y ese compromiso, es algo que quiero mantener, idealmente, durante toda mi vida. Porque más que una elección, el voluntariado se ha convertido para mí en una forma de fidelidad a lo que considero justo, necesario y profundamente humano.

Porque al final, cada uno elige qué tipo de huella quiere dejar. La mía, si tengo la suerte, será la de alguien que miró con atención y ternura, y que decidió actuar con coherencia. Alguien que cree que vivir con belleza también es comprometerse.

Y quién sabe, tal vez es por todo ello por lo que he vuelto a escribir, a pintar y a escuchar música cuando sale el sol.



## Tara Lekic

Coordinadora de proyectos en Ser Joven

### TESTIMONIO

#### “El voluntariado puede cambiarte la vida”

Me llamo Tara, soy de Serbia, tengo 28 años y esta es la historia de cómo el voluntariado cambió mi vida... y también mi hogar.

Antes de hacer el voluntariado del programa Cuerpo Europeo de Solidaridad, trabajaba en un empleo corporativo que no me gustaba, en mi ciudad natal. Me sentía atrapada, con ganas de salir de mi rutina, usar mis habilidades en algo útil y aprender cosas nuevas. La idea del voluntariado siempre me atraía, pero en mi cabeza había demasiados obstáculos: ¿por qué dejar un trabajo estable,

aunque no me llenara?, ¿qué pasaría si no me aceptaban el visado?, ¿y mi apartamento, mis amigas, mi gata o mi podcast de cine?

Mientras esta confusión rondaba por mi cabeza, un día en un intercambio Erasmus+ conocí a Luka. Me contó su experiencia como voluntario en Santander con tanto entusiasmo que me animó a intentarlo. Me pasó el contacto de Ser Joven y enseguida escribí. Buscaban a alguien para apoyar en la oficina y, tras la primera entrevista por Zoom, lo tuve claro. No solo que las tareas me gustaban, también me identifiqué con sus valores. Ya no había más dudas. Fue difícil dejar mi trabajo y explicárselo a mi entorno, pero por suerte, conté con el apoyo de mis padres, mi hermana y mis amigas (algo que no se puede dar por supuesto).

Mis primeros días en Santander fueron emocionantes: aprender el camino a la oficina, pedir un pincho en castellano, conocer a las demás voluntarias y a mi tutora. Me involucré en varias tareas, desde apoyo administrativo y gestión de redes sociales, hasta la participación en cursos, como un Erasmus+ sobre Interculturalidad o el de Monitores de Tiempo Libre.

***“Siempre guardaré esta experiencia como un privilegio: un tiempo para aprender, crecer y descubrir lo que realmente me apasiona”***

Poco a poco fui creando una rutina: café en el mismo sitio cada mañana, cine al aire libre los martes, playa los sábados, paseos por el mercado... También me acostumbré a nuevos hábitos, como cenar a las 22h.

En Ser Joven aprendí mucho sobre el trabajo juvenil, un ámbito en el que quiero seguir desarrollándome. Participé en todo el proceso de proyectos internacionales, desde redactar propuestas hasta facilitar actividades y difundir resultados. También colaboré en talleres locales y probé cosas que jamás pensé que haría: presentar un podcast en español, cocinar con niños o dar clases de inglés en 14km. Además, tuve la libertad de impulsar mis propios proyectos: un debate sobre la película Barbie, un taller de reciclaje creativo o una fiesta de intercambio de ropa.

Durante este tiempo compartí habitación con una chica danesa, hice amistades de todas las edades, asistí a una escuela de verano feminista, nadé en el mar en enero, viajé a festivales, me enamoré (con alegrías y desilusiones) y vi películas en español sin subtítulos.

Por supuesto, hubo días difíciles, momentos de cansancio o nostalgia. Pero bastaba con un paseo por la bahía de Santander para recordar

por qué estaba allí. Siempre guardaré esta experiencia como un privilegio: un tiempo para aprender, crecer y descubrir lo que realmente me apasiona, ¡sin preocuparme por pagar el alquiler!

Al finalizar mi voluntariado tuve la suerte de que me ofrecieran un puesto como coordinadora de proyectos en Ser Joven, donde sigo trabajando hasta hoy.

A los jóvenes que se sienten estancados o con dudas, solo puedo decirles: atrévanse. El voluntariado es una experiencia divertida e intercultural, pero incluso puede cambiarte la vida.



## VOLUNTARIA DE AMICA

# Lucía Ortiz Castaño

### TESTIMONIO

**“Ser parte de Amica es un regalo”**

Me presento, soy Lucía Ortiz Castaño; una chica de 19 años de Santander.

Desde mi infancia, he estado rodeada de personas con discapacidad. Aunque para algunos esto podría no parecer una experiencia positiva, para mí ha sido una oportunidad única que me ha permitido encontrar mi vocación: dedicar mi vida a ayudar a quienes enfrentan dificultades.

Actualmente estudio el grado superior de integración social en un centro de Santander, donde cada día aprendo conceptos nuevos que me impulsan a llegar a mi meta.

Facebook:  
Asociación Amica

Web:  
[amica.es](http://amica.es)

Podría decir que mis mayores aficiones son escribir, principalmente acerca de sentimientos propios, escuchar música y dibujar sobre cualquier lugar, aunque este último esté un poco abandonado por mi parte.

Hace dos años se me brindó la oportunidad de participar en Amica, en su proyecto “El Banco del Tiempo”, una innovación que absorbió toda mi atención.

Me encontraba en un momento de mi vida sin apenas motivación y poder compartir mi tiempo con diferentes personas para realizar actividades diversas me pareció increíble.

**“Mi vocación es dedicar mi vida a ayudar a quienes enfrentan dificultades”**

Recuerdo mi primer intercambio, enseñar a un niño a coger el tren, le enfrentaba nerviosa ya que era algo totalmente desconocido, pero tras acabar, la satisfacción y el orgullo que sentí fue el que me impulsó a seguir realizando cambios de tiempo.

Otra de las experiencias que mejor recuerdo como voluntaria de Amica, ha sido participar en el “Curso de monitor de ocio y tiempo libre para personas con discapacidad” donde pude hablar con mi hermano Marcos de cómo se vive la discapacidad intelectual desde dentro, y lo que me aporta crecer en una familia en la cual un miembro tiene dificultades. En la charla, uno de mis mayores objetivos era promover la inclusión de personas con discapacidad en la vida diaria, entendiendo que con ayuda pueden conseguir los mismos objetivos.

Cada viernes, tengo la suerte de compartir tiempo con los niños y niñas de infancia en sus diferentes actividades para potenciar los objetivos que tiene Amica para ellos. Verlos evolucionar, crecer y superarse, es una de los mayores logros de ser voluntaria con personas.

Un tiempo en el cual me siento muy afortunada y me doy cuenta de la increíble profesión a la que me quiero dedicar.

También soy participante activa del mercadillo anual de Amica, que se celebra en el mes de junio.

Siempre he enfrentado estos momentos de aglomeración con mucha incertidumbre, pero llegar y ver a cada persona de Amica me hace sentir segura. Es bonito ver a familias unidas por un mismo fin, a

personas usuarias que te enseñan orgullosos lo que llevan trabajando meses para vender allí y personas profesionales de la asociación implicadas al máximo por cuidar cada detalle.

Para finalizar, quiero dar las gracias a cada persona que me ha impulsado a seguir este camino, a cada niño y niña que me han marcado y sobre todo a mí misma, por elegir este lugar para crecer como persona y también a nivel laboral de cara a mi futuro.

Es importante concluir, sabiendo que todas las personas con discapacidad merecen ser apoyadas y respetadas entendiendo que todos en algún momento tenemos dificultades y necesitamos ser ayudados. Porque ser parte de Amica es un regalo.



## VOLUNTARIAS DE BANCO DE ALIMENTOS

# Elena Nevares Carlota Barquín

### TESTIMONIO

**“Una experiencia que deja huella”**

Si algo nos han enseñado estos últimos años es que las pequeñas acciones tienen un impacto mucho mayor del que creemos. Con el paso del tiempo, una empieza a valorar no solo los grandes logros académicos o personales, sino también aquellos momentos aparentemente más sencillos que han dejado una huella duradera. Uno de esos momentos ha sido nuestra experiencia en el Banco de Alimentos de Tanos, en Torrelavega.

Siempre nos ha llamado la atención la idea de ayudar a los demás ya que sabemos la importancia que tiene. Por eso

mismo, desde pequeñas hemos estado en contacto con diversas asociaciones. Al finalizar la ESO tuvimos que seguir definiendo nuestro camino. Se nos planteó la opción de cursar el bachillerato internacional y una de las asignaturas propuestas se llamaba CAS, consistía en realizar diversas actividades. No solo se trataba de voluntariado sino también de desarrollar la creatividad y mantener una rutina deportiva.

Tan sólo representó un cambio importante. Por primera vez, nos enfrentábamos a una modalidad de voluntariado indirecto, una labor que no implicaba contacto directo con los destinatarios de la ayuda, pero que resultaba igual de esencial: la organización y preparación de pedidos en un entorno logístico.

El voluntariado se desarrollaba en una gran nave, con un ritmo de trabajo muy marcado pero también con mucho compañerismo. Las actividades más frecuentes consistían en realizar pedidos: nos proporcionaban un listado con los productos que debíamos incluir, que variaban dependiendo del destinatario, ya fueran familias, personas individuales, colegios o incluso conventos. Con ayuda de una transpaleta manual y un palé de madera, recorriamos los pasillos del almacén buscando legumbres, arroz, aceite, leche, conservas... lo que tocara ese día.

***“Lo importante no es cuánto tiempo dedicas a ayudar, sino desde dónde lo haces. Y si es desde el corazón, ya es un gran paso”***

Otros días, nuestra labor era más metódica: revisar fechas de caducidad, comprobar el estado de productos que se habían almacenado, y organizarlos adecuadamente para garantizar que el reparto fuera seguro y eficiente. También participábamos en la descarga de camiones y en la distribución de nuevos productos en grandes baúles, clasificándolos según su categoría.

Aunque pueda parecer una actividad puramente mecánica, cada tarea requería coordinación, atención al detalle y, sobre todo, un profundo sentido de responsabilidad. Todo lo que hacíamos tenía un propósito claro: que a nadie le faltara lo básico para vivir con dignidad.

Nos dimos cuenta de que a medida que pasaban los días, ganábamos autonomía y confianza. Poco a poco fuimos conociendo el ambiente en el que nos movíamos y empezamos a anticiparnos a las necesidades, a organizarnos mejor entre nosotras y a tomar decisiones cuando surgían imprevistos, como productos defectuosos, listados incompletos o errores.

en los pedidos. Este aprendizaje práctico no solo nos ayudó a desenvolverse mejor en el voluntariado, sino que también fortaleció habilidades que nos acompañarán siempre: trabajo en equipo, empatía, adaptabilidad.

Uno de los momentos más inspiradores fue coincidir con grupos de personas con discapacidad que también acudían a colaborar. Su implicación, entusiasmo y capacidad de trabajo eran admirables. Su presencia nos recordó que la solidaridad no entiende de límites, y que todos tenemos algo que aportar. Aquellos encuentros nos hicieron reflexionar profundamente sobre la importancia de derribar prejuicios y de construir una sociedad verdaderamente inclusiva.

### **“El voluntariado no es solo un acto puntual, sino una actitud ante la vida”**

Además de los aprendizajes prácticos, esta experiencia nos dejó una enseñanza aún más valiosa: el reconocimiento de que el voluntariado no es solo un acto puntual, sino una actitud ante la vida. No basta con acudir a un banco de alimentos o a una recogida solidaria unas cuantas veces al año. Se trata también de incorporar esa conciencia solidaria a nuestro día a día. ¿Cuántas veces desperdiciamos comida sin pensar en el esfuerzo que implica distribuirla para quienes la necesitan? ¿Cuántos objetos descartamos sin pensar que pueden tener una segunda vida en manos de alguien más?

Los compañeros del banco de alimentos, muchos de ellos con años de experiencia, compartieron con nosotras historias y consejos que nos abrieron los ojos. Aprendimos que ayudar no siempre significa estar en primera línea, sino también apoyar desde la retaguardia, con la misma entrega y compromiso. Preparar cajas puede parecer algo simple, pero detrás de cada una hay una familia que podrá comer durante unos días, un niño que tendrá leche para desayunar o una persona mayor que no se sentirá olvidada.

El voluntariado en Tanos nos ayudó a ver la realidad desde otra perspectiva, a valorar lo que tenemos y a entender que el verdadero cambio social empieza por pequeños gestos. Esta enriquecedora experiencia nos ha hecho reflexionar sobre la importancia de seguir colaborando para aportar nuestro granito de arena.

Porque al final, lo importante no es cuánto tiempo dedicas a ayudar, sino desde dónde lo haces. Y si es desde el corazón, ya es un gran paso.



## FÍSICA Y VOLUNTARIA EN SANTA CLOTILDE. **Carla Recio Fernández**

### TESTIMONIO

### Y tú, ¿por qué lo haces?

Como dijo J. Ortega y Gasset “yo soy yo y mis circunstancias”, por eso creo que es importante saber de dónde vengo para entender cómo decidí vivir mi vida cada día. Nací en León, en una familia que, entre las muchas virtudes que tiene, destaca el hecho de que nunca me exigieron nada extraordinario a nivel académico, y siempre me dieron la libertad de estudiar lo que quería. Es por eso que, además de ir al colegio y sacar en general buenas notas, estudié en el conservatorio de música y entrené y competí en atletismo. Se podría decir que tenía los días bastante ocupados, de lo que me llevó en especial una buena gestión de mi tiempo y de mis capacidades.

Actualmente, vivo en Santander donde estudio el último curso del grado en Física en la Universidad de Cantabria. Mi vida académica la compagino con mi labor de voluntariado en el hospital Santa Clotilde, donde empecé como voluntaria en el segundo año de universidad. En este tiempo, la pregunta que más me han repetido tanto amigos y conocidos, como los mismos pacientes del hospital, es ¿y por qué haces esto?

### **“Lo hago porque puedo hacerlo”**

La verdad es que, antes de responder, la gente ya piensa que conoce la respuesta, solo buscan confirmación de lo que aparentemente es tan obvio: que lo hago por los créditos, que vengo de la Iglesia o que estudio una carrera sanitaria. Los más ingenuos simplemente piensan que soy extremadamente buena. Todo esto, aunque pueda aplicarse a otros voluntarios, y son respuestas válidas, no se aplica ni a mí ni a la mayoría de los que hacemos voluntariado. Mi respuesta es siempre la misma: lo hago porque puedo hacerlo.

Creo que el problema que impide a las personas dar el paso a probar el voluntariado, es que lo ven como algo extraordinario y que implica mucho tiempo. Por supuesto, hay que ser consciente y responsable con el compromiso que estás aceptando, en mi caso con los pacientes del hospital y con el resto de mis compañeros. Y, por supuesto, la labor de cualquier voluntario es muy importante. Lo veo cada vez que entro en una habitación del hospital y me dan las gracias por escucharles y hacerles compañía. También lo percibo cuando me preguntan en qué días vengo y me piden que por favor los visite con más frecuencia. Aun así, yo voy al hospital dos horas a la semana, que es lo que me permiten mis estudios, y elegí acompañar pacientes porque sé que es algo que puedo hacer. Cada persona es distinta y lo importante es encontrar un voluntariado que te guste, en el que puedas aportar y que puedas compaginar con tu día a día. ¡Menos mal que hay un montón de opciones!

Al escribir estas líneas, no puedo evitar acordarme de mi profesor de religión en el instituto, gracias a él soy voluntaria. En sus clases siempre le daba mucha importancia a que conociéramos las ONGs y entidades sociales de la zona, aprendíamos sobre lo que hacían y lo importante que es la ayuda para las personas que lo necesitan. También organizaba talleres donde, o bien podíamos dar clases de apoyo a niños con dificultades en el colegio, o bien íbamos a residencias de ancianos a jugar y conversar. Hoy en día sé de primera mano que, de los alumnos que estuvimos en su clase, somos muchos los que hemos continuado con el voluntariado.

Es por esto, que es importante una educación en los valores del voluntariado y en la responsabilidad social.

### **“No debería resultar raro que una persona quiera ayudar a otra”**

Considero que no basta con concienciar a la gente y decir “sí, esto existe”, hay que tratar el voluntariado con la naturalidad que merece. No debería resultar raro que una persona quiera ayudar a otra. Pienso que todos deberíamos probar a ser voluntarios en algún momento de la vida, independientemente de la edad. Mi madre siempre me dice que ya está “mayor” para empezar ahora, que se necesita gente joven, pero muchos de los voluntarios con los que comparto la experiencia de acompañamiento en el hospital, están ya jubilados. No hay edad para el voluntariado. Aun así, en este caso, me gustaría visibilizar a la comunidad de alumnos voluntarios de la universidad. De vez en cuando, tenemos la oportunidad de conocernos y compartir el trabajo que hacemos en nuestras respectivas organizaciones.

### **“Siempre nos recuerdan que los jóvenes somos el futuro del país, es momento de que realmente se nos valore”**

Es reconfortante darse cuenta que el tema recurrente sobre los jóvenes, que supuestamente ni hacemos ni nos importa nada, es una mentira. Veo en mis compañeros una generación dispuesta y resuelta con las causas sociales, y muy preparada académicamente. Aun así, parece que todo esto queda opacado por el hecho de que disfrutamos quedando con nuestros amigos y nunca nos obligaron a memorizar la lista de los reyes Godos. Dejemos de infantilizar y menospreciar a las nuevas generaciones, tengo 21 años y ya he vivido dos crisis económicas, la crisis política en Cataluña, una pandemia global, una crisis energética y un problema continuo de precariedad en la vivienda y en lo laboral. Siempre nos recuerdan que los jóvenes somos el futuro del país, es momento de que realmente se nos valore.

Talento Joven Cantabria  
Edita: Consultores Initier  
Diseño: Pedroso Comunicación