GRUPO
parque Dorado
tel. 976 74 30 30
c/ Emilia Pardo Bazán, 24-29
c/ Arzobispo Morcillo, 36
SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO
VALORACIÓN y ADAPTACIÓN de VIVIENDAS
www .parquedorado.com

HERALDO
DE ARAGON

EDITA: HERALDO DE ARAGÓN EDITORA, S. L. U. | **Zaragoza:** Paseo de Independencia 29. 50001 Zaragoza. Centralita: 976 765000. Suscripciones: 976 763211. Clasificados: 976 765011. Publicidad: 976 765010. Fax Redacción: 976 765001. Fax Publicidad: 976 765002. Apdo. Correos 175. E-mail: zaragoza@heraldo.es | **Huesca:** Coso Bajo, 28. 22001 Huesca. T: 974 239000. Fax: 974 239005. E-mail: huesca@heraldo.es | **Teruel:** José Torán, 6. 44002 Teruel. T: 978 608260. Fax: 978 608 280. E-mail: teruel@heraldo.es | **Madrid:** Juan de Mena, 6, bajo B. 28014 Madrid. T: 915 714500. Fax: 915 714439. E-mail: heraldomadrid@heraldo.es | **Barcelona:** AR Promedios. Avenida Diagonal, 612, 3º, 1ª. 08021 Barcelona. T: 934 141 117. Fax 934 145 946 | **Depósito legal: Z-58-1958** © Heraldo de Aragón SA, Zaragoza 2015. La empresa se reserva los derechos de esta publicación. Su reproducción o difusión total o parcial requiere permiso previo escrito de la editora y se prohíbe a efectos del art. 32.1.2 de la Ley de Propiedad Intelectual. Control de tirada y difusión:

RESIDENCIAS 3.ª EDAD
parque Dorado
Un gran equipo humano y profesional
Dependientes / No Dependientes
Disponibilidad de Plazas Concertadas con el IASS
Infórmese: 976 74 30 30
Estancias fijas y temporales
www .parquedorado.com

LA COLUMNA
Carmen Puyó

Jarrones chinos

EL expresidente Felipe González acuñó el término jarrones chinos para definir el papel incómodo que les toca a quienes han abandonado un cargo de esa categoría. Definía bien lo que les sucede a los mandatarios cuando abandonan su puesto, aunque hay que decir que González es el exdignatario que mejor ha sabido acomodarse y el que menos quebraderos ha causado a quienes dirigen hoy su partido.

El que parece que se resiste a ser un jarrón chino y con ello lo único que consigue es equivocarse continuamente es Rodríguez Zapatero, que ha pasado del silencio casi absoluto después de dejar La Moncloa a ser noticia, casi siempre, por entrometerse en asuntos peliagudos y hacerles malamente la cama a quienes ahora llevan las riendas del PSOE. Feo asunto y poco elegante por su parte. Primero fue un encuentro con líderes de Podemos que auspició Bono y, esta semana, un viaje a Cuba y su entrevista con Raúl Castro, quien, por cierto, evitó encontrarse con el ministro español de Asuntos Exteriores cuando este pasó por La Habana hace no mucho. En 'Selma', una película sobre Martin Luther King que en los próximos días se estrenará en Zaragoza, se hace referencia a un encuentro que otro líder negro, Malcolm X, mantuvo con la esposa de King. Era la época convulsa de la lucha por el voto negro. Malcolm, que sería asesinado tres semanas después, se ofreció para hacer el papel de malo y violento y que así emergiera con rotundidad el pacifista King. Malcolm X conocía el verdadero significado de sumar en política. Sospecho que Rodríguez Zapatero no.

En la última

«Si no sabemos qué pasará, ¿para qué anticiparnos al futuro?»

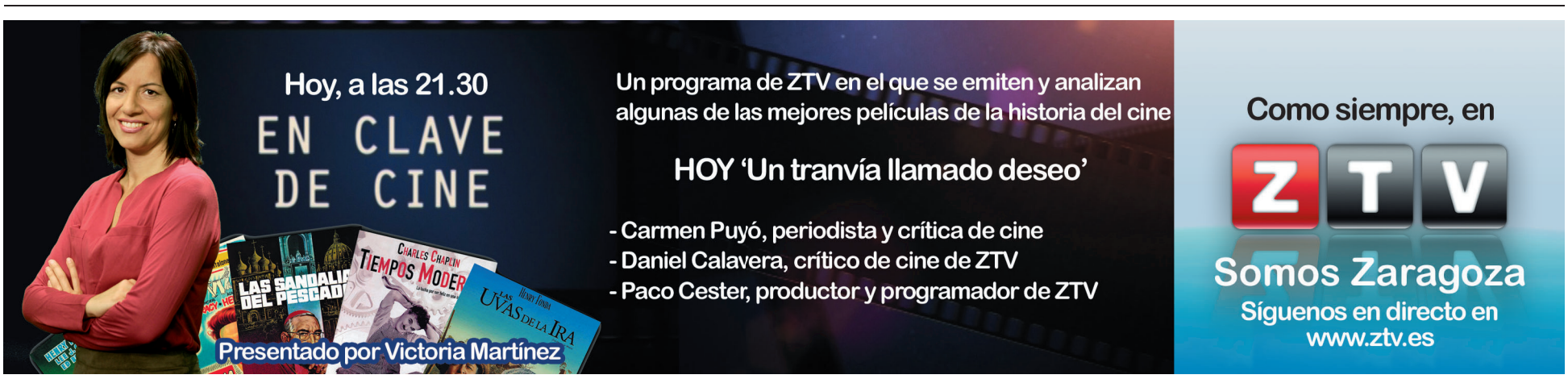
CRISTINA SORIA
Periodista y 'coach'

Soria, fotografiada en el Gran Hotel de Zaragoza. ASIER ALCORTA

Escribe 'Sí, tú puedes'. ¿Es homenaje a Obama o a Pablo Iglesias?
¡A ninguno! Es un homenaje a todo lector, que sepa que puede hacer todo lo que se proponga.
¿Con qué tenemos que poder?
Con nuestra negatividad y nuestros límites. Somos los peores enemigos de nosotros mismos.
Van Gaal decía que siempre positivo, nunca negativo. ¿Es posible?
Sí. Hay quien nace con esa actitud, pero también se puede aprender a trabajar esas emociones negativas y convertirlas en positivas. Hay que educar al cerebro para eso.
Si vemos que no vamos a poder, ¿cómo sacamos nuestro poder?
Entonces necesitamos a alguien que nos recuerde lo que hemos sido capaces de hacer, y mirar al pasado. Cuando dudamos de lo que podemos conseguir, miremos qué hemos conseguido hasta ahora.
¿Cualquier tiempo pasado fue mejor?
No siempre, pero cuando ya has logrado ser feliz o superar determinados miedos de forma natural y sin pensarlo, puedes tirar de ello.
Usted, ¿hay algo con lo que no pueda?
Sí, con determinados bichos. ¡Pero animales, siempre!
¿Y con alguien?
No puedo con la gente que miente y que utiliza a las personas para conseguir algo para su propio beneficio. Ahora se atreven menos a mentirme, como saben que sé analizar los gestos...
Cuando nos planteamos objetivos, ¿tienen que ser ambiciosos o hay que ir poco a poco?
Podemos tener objetivos ambiciosos siempre que sean reales y alcanzables. No podemos soñar con cosas que no vamos a conseguir porque pueden frustrarnos. Quizá para conseguir ese reto hay que empezar por otro más pequeño.
Y ¿qué retos se propone usted?
Seguir ayudando a la gente y aprendiendo. Y, en lo personal, mi reto de vida es enseñar a mis hijos que se pueden caer mil veces, pero otras mil se pueden levantar.
Me dan pena sus hijos. ¡Con eso de que sabe leer los gestos!
¡Pero las madres siempre sabemos cuando los hijos nos engañan o nos usan! No hace falta saber comunicación no verbal...
En su libro nos pone a hacer deberes. ¿No tenemos suficiente ya?
Los deberes que nos gustan no nos cuestan. Si tú te preparas para un maratón y tienes que salir todos los días a correr no te cuesta nada.
Un maratón, en concreto, sí me costaría.
¡Es cuestión de ponerse!
Habla de cambiar nuestro carácter, pero ¿no somos como somos?
Sí, pero hay cosas que se pueden mejorar. Tenemos que aceptarnos tal y como somos, pero aquellas cosas que nos hacen daño podemos mejorarlas. No se trata de ser perfectos, pero sí de encontrarnos bien con nosotros mismos.
Pero las cosas que nos hacen daño, ¿no suelen venir de fuera?
Esa es la excusa barata. Lo mejor es mirarnos a nosotros por dentro.
También propone comenzar de cero. ¡Ay, qué pereza!
Porque lo ves como algo negativo. Comenzar de cero es empezar una nueva etapa y eso también se puede hacer con ilusión.

EL PERSONAJE

La bilbilitana, de 39 años, colaboradora en programas de televisión como 'Sálvame', presentó en Zaragoza su último libro, 'Sí, tú puedes'

Otro de sus consejos: vive el presente. Pero ¿para qué queremos vivir este presente?
Aunque haya cosas que no nos gustan, podemos aprender de ellas. ¿Para qué anticiparnos a vivir en un futuro si no sé lo que va a ocurrir? Primero habrá que disfrutar de lo que tenemos. Si con la que está cayendo no hiciéramos nada, no avanzaríamos.
Usted ha colaborado en muchos programas de televisión. ¿Los focos pueden deslumbrar?
Depende de cómo sea la persona y de quién esté rodeado. Si tu realidad y tu gente te ponen los pies en el suelo, no te deslumbran.
Si se sometiera a la máquina de la verdad, ¿cuál sería el resultado?
Depende de lo que me preguntaran... Alguna mentirijilla siempre echamos, pero piadosas, ¿eh? Importantes no, no te llevan a nada.

CHEMA R. MORAIS