

número 2 | febrero 2021

Español



# Integra

La revista de Asociación Integra Cultural\*



# Integra

febrero 2021

**REDACCIÓN**



Actualidad  
*Julio Romero Bedate*



Prácticas  
*Eliana Pirrello*



Proyectos  
*Jesús Sancho Revilla*



Cultura  
*Carlos Silva García*



**COVER #2**

**DARSENA CORUÑA**  
Alfonso Abelenda Escudero  
Galicia (Spain) 1987.

# índice

3

INTRODUCCIÓN

4

ROMPIENDO EL  
HIELO

5

ERASMUS+,  
LAS EMPRESAS Y  
EL COVID-19

7

EU PROJECT:  
GEMINI

8

21 GRAMOS

9

CONTACTOS

# Introducción

¡BIENVENIDOS AL SEGUNDO NÚMERO DE LA REVISTA DE ASOCIACIÓN INTEGRAL CULTURAL!

En positivo

Seguimos en pie. Absorbiendo lo positivo de los acontecimientos y aprendiendo de lo negativo. En esta ocasión queremos lanzar un mensaje de agradecimiento a nuestros colaboradores, que sin ellos nada de esto sería posible, así como un mensaje de motivación y energía para la toma de decisiones.

Además, una sinopsis sobre el peso de la vida y la visión que le damos. Sin olvidar uno de los proyectos en los que actualmente estamos trabajando y, dada su relevancia en la actualidad social, nos gustaría compartir con todos.

***Esperamos que os guste y ¡empezamos!***

*Redacción*



texto de  
**JULIO ROMERO BEDATE**  
 Project Manager

# Rompiendo el hielo

Todo resulta más sencillo cuando ya conocemos el camino. Sin embargo, sabemos que no siempre es así...ni queremos que lo sea...la emoción de experimentar algo nuevo por primera vez implica una infinidad de sensaciones (positivas y negativas) que forjan nuestra forma de ser y de actuar.

Nuestras decisiones se basan en nuestros conocimientos y experiencias, y privarnos de su adquisición implicaría una falta de desarrollo personal y un vacío difícil de ocupar.

La curiosidad conlleva aprendizaje, mejor dicho, implica la inquietud de adquirir nuevos conocimientos, pero no resulta sencillo desarrollarla en una sociedad en la que existe un sistema preestablecido de pasos a seguir o de normas que cumplir.

Dejarse llevar resulta fácil y cómodo, pero dificulta el crecimiento personal.

Por todo ello, existen una infinidad de barreras y obstáculos a la hora de tomar decisiones y el primer paso suele ser el más complicado. Pero no se trata de acierto o error. No se trata de si saldrá bien o mal. Se trata de poder decidir.

Romper el hielo suele ser difícil y complicado, pero lo que nos podemos encontrar a continuación, es un océano de posibilidades. El programa Erasmus+ proporciona una serie de herramientas que, sin duda, ayudarán a dar ese primer paso. Para muchos jóvenes supone una primera toma de contacto con un entorno laboral y esta es, precisamente, una de las principales ventajas de esta experiencia. Existen numerosas barreras a la hora de acceder por primera vez a un puesto de trabajo y una de las principales es la falta de experiencia profesional o la resiliencia de los candidatos y la principal ventaja del Erasmus es, precisamente, que aporta algo de veteranía en estos dos sentidos, la famosa oferta del 2x1. Por su puesto, no realizar un Erasmus no implica que no consigamos alcanzar este grado de pericia, pero sí que lo facilita. Se puede definir el Erasmus como una oportunidad para salirse de lo corriente y alimentar esa curiosidad natural del ser humano para crecer y seguir recorriendo nuevos caminos.



# Erasmus+, las empresas y el Covid-19

texto de

**ELIANA PIRRELLO**  
Training Manager

Desde hace un año ya, esta catástrofe que los epidemiólogos llaman Covid-19, ha supuesto un cambio radical respecto a nuestro trabajo y vida diaria. Desde hace más de 15 años, la Asociación Integra Cultural se ocupa de dar a los Erasmus que vienen a Galicia, la oportunidad de llevar a cabo sus prácticas de la manera más coherente posible a sus curriculum, experiencias y capacidades.

En el marzo del año pasado, y con una previsión altísima de llegadas de grupos, nos hemos vistos obligados a cerrar la actividad temporalmente para poder entrar en una cuarentena estricta y casi mundial de tres meses de duración. En agosto, cargados de buenas intenciones y algo de miedo, pero con un pelín más de conocimientos respecto al virus y a su comportamiento social, hemos decidido volver a intentarlo con unos grupos de valientes Erasmus+ de tres meses que al final se han convertido en 5 meses.

Esta llegada ha supuesto una enorme esfuerzo y colaboración por parte de todos los actores de este proyecto; los promotores, las escuelas de procedencia, las familias de los chicos, nosotros como entidad de acogida y sobre todo de las empresas que han acogido sus prácticas. Después de un trabajo de acondicionamiento más higiénico y aséptico posible de los apartamentos, para que



## PRÁCTICAS

fueran Covid free, un decálogo de casi 50 recomendaciones y buenas prácticas para evitar contagios y ser contagiados; la gran duda era como las empresas iban a reaccionar a nuestras solicitudes de prácticas, en una situación de Smart Working, de ERTes, aforos limitados y de desconfianza total respecto a los que pudieran traer el virus de otros países.

Pese a todos los contras: la acogida de las prácticas por parte de las empresas ha sido más que positiva. Todos se han volcado con este proyecto, han tratado a los chicos como si fueran sus empleados, los han incluidos en los protocolos de seguridad sanitaria y les han hecho PCR cuando ha habido algún positivo o sospecha de tal.

Algunas empresas han incluso agradecido la ayuda desinteresada que las practicas les han aportado en un momento de ERTES, despidos y de incertidumbre total.

Este articulo va justamente como agradecimiento a estas empresas y ONGs de Coruña, que

colaboran con nosotros desde hace años, y que siempre nos han apoyado y suportado en nuestro trabajo, participando con entusiasmo a nuestros proyectos, demostrándose disponibles a todas nuestras peticiones y ahora podemos afirmar con fuerza que ni siquiera durante una pandemia mundial nos han dejado en la estacada.

**Almacén Concept Store, Zclick, Pinocchio &co, Mailoga Trade ® Stores, Centro Ecuestre Pinteño, Componentes Galicia, Solidaridad Internacional, El Laboratorio, Escuela de Tiempo Libre das Utopías, el Club del Mar, CFEA, Rincón Verde, Básquet Coruña, Viajes Áncora, Iuni Consulting....** Y muchas más que no han podido colaborar.

Estamos orgullosos de ser testigos de cómo esta ciudad se levanta poco a poco de los efectos de esta pandemia y vuelve lentamente a adaptarse a lo que durante un largo tiempo va a ser una nueva normalidad.





texto de

**JESÚS SANCHO REVILLA**  
Técnico de Proyectos

# GEMINI: Generando Emprendimiento Social Femenino

Con mucha ilusión comenzamos en Asociación Integra Cultural el proyecto GEMINI: GEnErating FeMale Social EntrepreNeurshlp, encaminado a fomentar el emprendimiento social femenino, cofinanciado por el programa Erasmus Plus, dentro de la rama de Cooperación para la innovación y el intercambio de buenas prácticas.

El proyecto está focalizado en incrementar las posibilidades de la juventud en los países balcánicos y vecinos de la UE. De hecho, como socios del proyecto figuran varias entidades de estos países, como son el Economic Intelligence Center de Albania, la Bosnian Representative Association For Valuable Opportunities (BRAVO) de Bosnia, el Centar Za Podrsku Lokalnog I Regionalnog Razvoja CEP de Montenegro, o el Kadin ve Genc Girisim Merkezi Dernegi de Turquía.

Asimismo, figuran como socios el Social Innovation and Cohesion Institute Fifty Fifty de Grecia, Emina Palyaorientacios Alapitvany de Hungría, la Fundacja Autokreacja de Polonia, el Innovation And Sustainable Development Institute de Luxemburgo, y Društvo za razvijanje prostovoljnega dela Novo mesto de Eslovenia.

El proyecto pretende reforzar las capacidades de las mujeres en el emprendimiento y la innovación digital, creando un simulador de acelerador de negocios online para ayudarlas a acceder a información relacionada con el emprendimiento y actuando como espacio de encuentro para intercambiar ideas y contacto con posibles inversores. A causa de la pandemia el encuentro inaugural del proyecto se celebró de forma online. No obstante, confiamos en poder encontrarnos todos los socios de forma presencial más pronto que tarde y avanzar en este proyecto tan ilusionante.

**Código de proyecto: 619148-EPP-1-2020-1-AL-EPPKA2-CBY-WB**

**Título del Proyecto: GEMINI: GEnErating FeMale Social EntrepreNeurshlp**

*El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.*





texto de

**CARLOS SILVA GARCÍA**  
Presidente

# 21 Gramos

“21 gramos”. Un título ciertamente engañoso. Ante él podría resultarle relativamente sencillo a nuestra mente el perderse por turbios derroteros de sustrato altamente “adictivo” en lugar de encauzarse por senderos que la llevasen a darse de bruces con un concepto mucho más abstracto e intangible.

Paul Rivers (Sean Penn) es un profesor gravemente enfermo cuya esposa desea quedarse embarazada antes de que él muera. Christina Peck (Naomi Watts) es un ama de casa amante de su marido y de sus dos hijas pequeñas, con un pasado turbio. Para acabar, Jack Jordan (Benicio del Toro), es un ex convicto que ha decidido dedicar su vida a la causa de Jesús, prestando ayuda a la iglesia local y a chicos problemáticos.

Las vidas de estos tres desconocidos cambiarán a raíz de un terrible accidente que unirá sus destinos y hará que comiencen una carrera en búsqueda de amor, venganza y redención.

Alejandro González Iñárritu desgrana con maestría sublime las vidas de estas tres personas valiéndose de imágenes del presente y del pasado, para mostrarnos la enorme e insoportable carga emocional que las caracteriza y el dolor y desesperanza que de ellas irradia y qué, como un cáncer en proceso de metástasis, termina por engullir aquellas de quienes les rodean, causándoles aún mayor dolor si cabe.

Todo ese dolor, amor, rabia, deseo de venganza, de redención, pesa 21 gramos. 21 gramos son el peso de nuestra vida, es justo lo que se pierde cuando morimos. Como ya habíamos adelantado, el título resulta engañoso y con él el director busca hacernos reflexionar sobre el valor de nuestras vidas y, sobre todo, sobre cuán ligeros o pesados acaban resultando esos 21 gramos no sólo para nosotros mismos, sino para aquellos que nos circundan hasta el final de nuestras vidas.

21 simples gramos pueden ser más que suficientes para enterrar para siempre su felicidad, sus esperanzas y sus ilusiones y, por supuesto, las nuestras. 21 gramos son el peso de todo lo que hemos sido y el peso de todo lo que dejamos a modo de recuerdo. Y pueden ser ligeros como una pluma, o pesados como una losa.

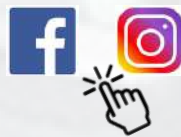
# Contactos

¡Manténte actualizado sobre  
el mundo de Integra!



Visite nuestro sitio web y síguenos en nuestras  
redes sociales para descubrir quiénes somos y  
qué hacemos:

<http://integracoruna.com>



**Asociación Integra Cultural**

info@integracoruna.com

(+34) 678 711 856

(+34) 981 260 365

Paseo Marítimo 4, bajo izquierda - 15002

A Coruña - España

\*La Asociación Integra Cultural nace en el año 2004 en A Coruña como una iniciativa de jóvenes con experiencia en el ámbito de la inclusión social y la cooperación europea. Esta revista no es un periódico ya que se actualiza sin ninguna periodicidad. Por tanto, no puede ser considerado un producto editorial conforme a la Ley.