

# PRAETORIANS

JUEGOS DE ORDENADOR

## PRAETORIANS

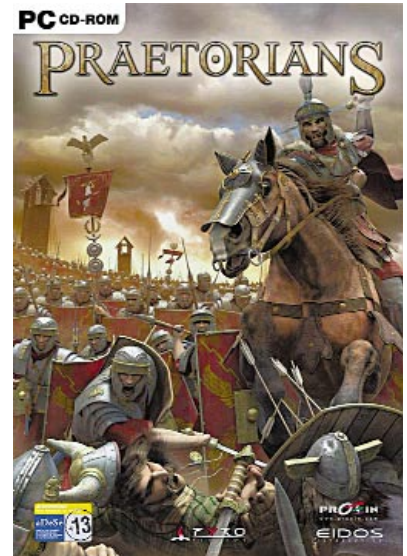
**E**l pasado mes de febrero, Pyro Studios realizó el lanzamiento comercial de su nuevo juego de estrategia Praetorians. Fundada en 1996, esta compañía española ha conseguido vender tres millones de copias, en todo el mundo, de la saga Commandos.

Praetorians es el resultado del trabajo de sus más de 100 programadores, diseñadores gráficos, músicos y diseñadores de juegos. Con él pretenden consolidar la posición de

Pyro como una de las empresas de referencia mundial en el desarrollo de videojuegos. Encuadrado en los juegos épicos de estrategia, Praetorians se desarrolla en las batallas históricas de las campañas de Julio César. El jugador, en el papel de un general romano, realizará combates en variados escenarios y contra duros adversarios.

Su precio es 44,95€ y tiene una calificación de +13 años, según la organización ADESE.

Si desea más información puede localizarla en [www.pyrostudios.com](http://www.pyrostudios.com) y [www.praetoriansgame.com](http://www.praetoriansgame.com)



## TECNOLOGÍA

### NAVEGADORES

#### Para coches y portátiles

**N**os acercamos al periodo del año en que mayor número de viajes realizamos. Los nuevos dispositivos de orientación, basados en la tecnología GPS, pueden convertirse en un compañero imprescindible de los que no poseen el don de la orientación, al facilitarles su ubicación con una precisión inferior a los 5 metros en el 95% de las situaciones.

En el mercado encontramos dos posibilidades, con una funcionalidad similar, basadas en equipos específicos y en programas para ordenadores de bolsillo (iPAQ, Palm...). La decisión de compra debería estar basada principalmente en la frecuencia de utilización. Para un uso habitual recomendamos los equipos construidos específicamente para este cometido. Dos cuestiones para tener en cuenta. Los coches con parabrisas "athermic" reflejan la señal GPS y por lo tanto es necesaria la instalación de una antena de re-radiación dentro del coche. Si utiliza frecuentemente mapas de ciudades asegúrese que los planos están incluidos o dispone de una manera sencilla de incorporarlos.

El precio varía entre los 1.300 o del equipo específico y los 400 o del receptor para los iPAQ. <http://www.navman.crambo.es/>



## CINE

### MATRIX RELOADED

#### Llegó, se vió...y aburrió

**H**asta los más recalcitrantes partidarios de Matrix consideran que esta versión "Reloaded", (Recargada) es, como suele, mucho peor. La primera parte se pierde en un aburrido paseo por un escenario, cada vez más gótico. Las luchas son repetitivas y demasiado frecuentes. Sólomente ya entrado el argumento se consigue elevar el listón, con detalles como la lucha contra el enemigo múltiple. Y es que el exceso de efectos especiales diluye la fuerza del impacto. Veremos, o no, Matrix tercera parte, que apunta para Navidades.





PARA VISITAR

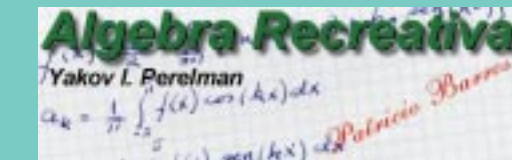
## VALENCIA Y EL MAR L'Oceanogràfic

Si visita Valencia, no puede perderse (aparte de la paella) la Ciudad de las Artes y de las Ciencias y, dentro de este complejo, El Oceanográfico, una maravilla para los sentidos.

L'Oceanogràfic de la Ciudad de las Artes y las Ciencias es el complejo de divulgación científica y cultural, impulsado por la Generalitat, para conocer el mundo marino. Este recinto es único en el mundo, por sus dimensiones y diseño, y por la importante colección biológica que presenta, con más de 500 especies.

Con un volumen de 42 millones de litros de agua salada y 110.000 metros cuadrados, tiene capacidad para albergar más de 45.000 ejemplares de 500 especies diferentes. El recinto reúne una representación de los principales ecosistemas marinos del planeta, -desde el atlántico, el mediterráneo y las aguas continentales, hasta los mares helados del ártico o el antártico, pasando por los hábitats templados o tropicales-, y destaca por sus proyectos de educación, conservación e investigación de las ciencias del mar.

Describirlo es imposible, hay que verlo para disfrutar la sensación de un viaje submarino, y toda una borrachera de colores, y si a uno le apetece, puede incluso comer debajo del mar, en su magnífico restaurante. Si se tiene tiempo, el resto de edificios de la Ciudad de las Artes y de las Ciencias, bien merece una visita relajada, especialmente el Museo de las Ciencias Príncipe Felipe, en el que está prohibido "NO TOCAR". Más información y reservas en: <http://www.cac.es/oceanografic/>



Bernardo González

LIBROS

## LIBROS MARAVILLOSOS

El modesto web de Patricio Barros y Antonio Bravo forma parte de los sitios que permiten mantener vivos nuestras convicciones, muy castigadas últimamente, en la necesidad de Internet como elemento formativo de primer orden.

El proyecto pretende "poner a disposición de los internautas, un conjunto de libros en su versión electrónica que, ya sea por su contenido, o por la época de nuestras vidas en que los hemos leído o por el impacto que nos causaron, los hacen inolvidables, con especial énfasis en la dilatada obra del escritor ruso Yakov Perelman".

Aunque se puede consultar todos los textos con un navegador, también permiten bajar documentos completos como archivo PDF.

<http://www.geocities.com/librosmaravillosos/>

## LIBRO DE BIT M. Castells

Castells, M. *La Galaxia Internet – Reflexiones sobre Internet, empresa y sociedad*. Ed. Areté - Plaza & Janés ISBN 84-01-34157-4. Madrid 2001. Pág. 51: "La cultura Internet se caracteriza por tener una estructura en cuatro estratos superpuestos: la cultura tecnomeritocrá-



tica, la cultura hacker, la cultura comunitaria virtual y la cultura emprendedora. Juntos contribuyen a una ideología de la libertad muy generalizada en el mundo de Internet... Así el software de fuente abierta es el rasgo tecnológico principal del desarrollo de Internet".

Los comienzos del libro parecen, a priori, poco prometedores - en las cincuenta primeras páginas nos encontramos con una historia de Internet (y ya hemos leído unas cuantas...) - sin embargo los recelos desaparecen rápidamente y, ya desde esas páginas, se aprecia un esfuerzo por dar al trabajo un enfoque original, documentado y riguroso. Solo un pequeño "pero"; la esporádica aparición de afirmaciones más apropiadas en artículos periodísticos de dominical (Ej: "Internet es el tejido de nuestras vidas..." pag. 15) que en libros de ensayo.



MÁS LIBROS

## Juan José Alzugaray Personajes de mi vida

El que fuera presidente del Instituto de la Ingeniería de España en una época crucial de nuestra reciente historia, acaba de presentar un libro curioso. En el se recogen sus relaciones con personajes que van desde las más altas instancias políticas, hasta interesantes protagonistas de la ingeniería, la religión, el

deporte, la aristocracia o los diversos estamentos culturales.

Tras un breve apunte biográfico, JJ Alzugaray afila la pluma en una valoración personal muy sutil, que va más allá de la imagen pública que ocupa el personaje elegido. Un curioso balance de la España que fue y es, ahora mismo.

## LIBROS

### LIBROS SOBRE VINO

#### Historia de los Utensilios del Vino

La pasión por el vino alcanza a todo lo que lo rodea, incluidos los utensilios que se han venido empleando a lo largo de los siglos. Para conocerlos a fondo, han editado este libro los periodistas José Peñín y Teresa Pacheco, que ha recibido una mención de honor como "mejor libro de vino del mundo". Este galardón ha sido concedido en el *Gourmand World Cookbook* 2002, único concurso internacional de



literatura sobre gastronomía y vino, cuyos premios están considerados los "oscars" del sector.

De "**Historia de los Utensilios del Vino**", el jurado destacó su aportación a la escasa oferta editorial sobre accesorios e infraestructura de bodega, y lo consideró «complementario a "El Culto del Vino", del Barón Edmond Rothschild, que recibió un premio similar en 1997. El *Gourmand World Cookbook Awards* ha tenido lugar este año en Château Brissac en el Valle del Loira.

## RESTAURANTES

### Pistas secretas

Esos "descubrimientos" que consideramos como propios, y sólo compartimos con nuestros elegidos, se pueden ampliar con estas direcciones:

- Huelva:** Bar Azabache  
Gobernador Alonso, 3. Tel. 959 25 75 28  
De las mejores tapas andaluzas, guisos y pescados a la plancha.  
**Madrid:** Arabia  
Piamonte, 12. Tel. 91 532 53 21



Recetas del norte de África.  
**Guipúzcoa:** Bergara  
General Arceche 8. Tel. 943 27 50 26  
Es el bar de los pinchos vascos.



## EXPOSICIONES

### SEGOVIA

#### Las Edades del Hombre

“El Arbol de la Vida” es la denominación genérica sobre la que se centra todo esa amalgama de arte y civilización que suponen las macro exposiciones tituladas Las Edades del Hombre. Este año, Segovia, la ciudad del Alcázar, del Acueducto Romano por antonomasia y de las mil iglesias románicas, será la organizadora de estos eventos. En su magnífica catedral y en zonas cercanas, se irán mostrando

un sinnúmero de objetos, que recuerdan la evolución del arte tanto como la del hombre a través de los tiempos: sus creencias, su forma de vida, sus prioridades, sus deseos y también las derrotas. Imposible perderse la, además de todo ello, Segovia ofrece sus atractivos habituales gastronómicos y ecológicos de buena ciudad castellana.

Información: De mayo a noviembre, lunes cerrado. Tf 921.463.182; 921 Bibfedhpa@lasedades.es



Juan J. González MÚSICA

### FLAMENCO

#### 3 CD destacados

**Paco Toronjo:** “Los últimos fandangos de su vida”; sello: Nota Alta (para mí fue el mejor cantaor de fandangos de Huelva del siglo XX).

**Juan Moneo “El torta”:** “Colores Morenos”; sello: Auvidis (junto con José Mercé, es para mí el mejor cantaor actual de Jerez de la Frontera, la ciudad que considero más importante del flamenco).

**Diego Carrasco:** “Inquilino de Mundo”; sello: Nuevos Medios. También de Jerez, me quito el sombrero delante de Diego, cantaor y guitarrista actual y originalísimo.



Juan Moneo “El torta”



Paco Toronjo



Diego Carrasco

VIAJES

ARAGÓN

Visitando el Cañón de Añisclo

**Duración:** Dependiendo de la senda escogida, mínimo 2 horas.

**Dificultad:** Sencilla

**Equipo:** Botas, agua y comida.

**Desnivel:** Unos 400 metros.

**Cuándo:** Primavera, verano, otoño.

Iniciaremos nuestro camino desde el pueblo de Ainsa, no sin antes haber echado un vistazo a su fantástico recinto amurallado y a su plaza Mayor. Saldremos dirección Francia hasta un pueblo llamado Escalona donde tomaremos un desvío hacia la izquierda que nos indica el Cañón del Añisclo. En pocos minutos podremos empezar a disfrutar de las vistas que

se suceden a lo largo del camino. Durante la subida (carretera de sentido único) podemos ir haciendo diversas paradas en tramos de la carretera habilitados y contemplaremos de esa forma la majestuosidad del cañón. A los 5 km. nos encontramos con la primera parada obligatoria, una fuente de aguas termales, a la que se accede tras bajar 278 peldaños, recordar que luego hay que subirlos. Tras esta parada ascenderemos con el coche (otros 5 km. hasta llegar a la zona donde comienzan las sendas, un tramo de carretera se ensancha y podremos aparcar nuestros vehículos sin problemas. Desde este punto se nos abren una gran cantidad



de posibilidades dependiendo del tiempo que queramos caminar, pero aunque no estéis en buena forma os recomiendo que cuando menos visitéis la ermita de San Urbez, escavada en la roca y que continuéis el camino hasta la Ripareta, una enorme plata-

forma de roca que se adentra en el río. Si todavía os encontráis con fuerzas la ascensión continúa por una senda zigzagueante hasta llegar a Font Blanca, antiguo circo glaciar, pero os recuerdo que si habéis llegado hasta aquí lleváis andadas unas 4 horas. Incluso para los más atrevidos aún podemos continuar nuestro camino hasta el Collado del Añisclo, donde nuestro esfuerzo se verá pagado por las maravillosas vistas que se abren ante nosotros. La vuelta se puede realizar por el mismo camino y algo antes de la ermita tomar una senda que baja hacia el río y que nos indica el camino hasta unas cataratas. Para volver basta con coger de nuevo nuestro vehículo y regresar hacia Ainsa, bien por Buerba o por Nerín.

de posibilidades dependiendo del tiempo que queramos caminar, pero aunque no estéis en buena forma os recomiendo que cuando menos visitéis la ermita de San Urbez, escavada en la roca y que continuéis el camino hasta la Ripareta, una enorme plata-



VINOS por Manolo Gamella

Como en Australia

En La Mancha siguen decididos a romper la imagen de un mar de vino indiferenciado y corriente. Una buena muestra de ese empeño es proliferación de nuevas marcas de con calidad y personalidad propia. Para

arropar a algunas de éstas se han creado en los tres últimos años dos nuevas denominaciones de origen en la provincia de Cuenca: Manchuela y Ribera de Júcar, en las que a las cepas tradicionales, entre las que aquí predomina la tinta bobal por encima de la cencibel manchega,

se añaden ahora otras internacionales, como la syrah (o shiraz), la uva de remoto origen persa que bien pudo ser la que emborrachó a Noé y que, trasplanteda desde el Ródano, tan buenos resultados está dando en los viñedos australianos. ¿Y por qué no aquí, si el clima de Australia no



debe ser muy distinto del de estas zonas? Una consideración así ha debido llevar al americano Robert Parker (probablemente el crítico más conocido en el mundo) a sentir la curiosidad de

probar el Finca Sandoval 2001 de Manchuela (93% syrah, 7% monastrell) y a sorprendernos con una calificación de 91 sobre 100. Sin tener que ir a las antípodas.



## DESTINOS

### NATAL

#### Un paraíso al norte de Brasil

Junto a playas interminables de fina arena con aguas cristalinas a 28 °, hay una multitud de actividades, que van desde la pesca tradicional en alta mar y agua dulce, hasta paseos en camellos por rutas sorprendentes. En la zona de dunas, se practica surf, tirolina y tobogán gigante en lagunas de agua dulce. La naturaleza salvaje, con animales y plantas exóticas, oculta en el mar impresionantes barreras de coral. Y en

tierra, restos de civilizaciones, con inscripciones de hace más de 10.000 años. La gastronomía ofrece pescados y mariscos, preparados de 50 diferentes maneras; carnes típicas como el rodizio, frutas tropicales, caipirinha, etc.

#### Claves

Natal es la capital de Río Grande do Norte en Brasil. Playas interminables de arena fina, clima agradable, dunas inimaginables, naturale-

za en estado puro, restos culturales del máximo interés, gastronomía exquisita y, sobre todo, tranquilidad, mucha tranquilidad.

Las zonas más turísticas como Ponta Negra y Vía Costeira, reciben anualmente medio millón de turistas.

El español se entiende bien y la moneda es el real brasileño. Cada € son 3 reales aproximadamente. El euro se cambia fácil.

#### Excursiones:

- Visita panorámica de la ciudad: catedrales, calles y plazas, mercado, etc



- Maracajaú: buceo en una plataforma coralífera
- Barra de Cunhaú: población de pescadores cargada de historia

- Papary en buggy: travesía en buggy
- Tour de Pipa en bus: visita de San José de Mipibú (monos, tortugas). Posibilidad de ver delfines
- Genipabu en buggy: visita en buggy al parque de las Dunas de Genipabú
- Show Zas Tras: cena y espectáculo en el más típico de los locales nocturnos de Natal.

#### OFERTAS PARA COLEGIADOS

Información y reservas:

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

902 220.260. (Ver: Ofertas a Colegiados en [iies.es/teleco](http://iies.es/teleco)).

MEDICINA Y SALUD

**Programa tu mente**

La programación neuro-lingüística (PNL), basada en comunicarse y en corregir a través del lenguaje las órdenes inconscientes que rigen nuestra conducta, nos permite conocer cómo construimos nuestros pensamientos y nos enseña habilidades destinadas a introducir cambios positivos en nuestra vida.

Para los terapeutas especializados en PNL, la psicoterapia más rápida que existe, toda conducta humana es el fruto de una serie de programas mentales que se han establecido en el cerebro de la persona, una vez que su sistema nervioso ha combinado adecuadamente los impulsos recibidos por cada uno de los órganos sensoriales.

Así, un estímulo emitido por cada órgano sensor o receptor, como son la vista, el oído, el gusto, el olfato y el tacto, es procesado dando origen a una serie de representaciones internas, que influyen de modo determinante en las acciones que se ejecutan, en un proceso que la mayoría de las veces se efectúa de manera ajena a la conciencia.

**Psicoterapia de alta velocidad**

La PNL Consiste ante todo en un modelo muy rápido que permite abordar de for-

ma práctica la comprensión y modificación de la conducta humana, en cualquier contexto.

La desarrollaron en EEUU, en la década de 1970, el universitario Richard Bandler y el lingüista John Grinder, quienes compaginaron y simplificaron en un solo modelo de intervención terapéutica, los principios de diversas psicoterapias anteriores: la terapia Gestalt, la hipnosis, el psicodrama y la terapia familiar.

Algunos la consideran "el software del cerebro", porque describe como la mente trabaja y se estructura, cómo las personas piensan, aprenden, se motivan, interactúan, se comunican, evolucionan y cambian, y a partir de ese conocimiento permite descubrir las raíces de los conflictos y corregirlas.

Según la PNL, toda conducta disfuncional, por ejemplo una persona que se dice así misma "no puedo salir sola a la calle", obedece a un patrón grabado en el inconsciente; para cambiar esa conducta se reprograma el mapa mental, reemplazando el modelo erróneo por otro funcional: "puedo salir sola donde quiera".

Esta psicoterapia permite aprovechar mejor nuestros recursos para efectuar cambios en la vida, superar los conflictos, tanto internos co-



La PNL nos permite conocer cómo construimos nuestros pensamientos.

mo con los demás, así como ciertas limitaciones y contradicciones, alcanzar nuestros objetivos y disfrutar más de la existencia.

Es un método muy eficaz para generar comportamientos: permite detectar estrategias eficaces para desarrollar una actividad que presenta dificultades a la persona, como conducir un vehículo o hablar en público, para que después pueda repetirla cuando lo necesite.

**Los fundamentos de la mente**

Las tres siglas de la Programación Neurolingüística ó PNL se refieren a tres aspectos relacionados de la conducta humana.

Una es el programa ó P, las instrucciones mentales y de comportamiento mediante las

cuales organizamos nuestra experiencia para conseguir nuestros objetivos. Otra se refiere a neuro ó N, es decir el sistema nervioso, fuente e instrumento de nuestras percepciones y experiencia de vivir y actuar. La tercera sigla alude al lenguaje ó L, el cual nos permite expresar y codificar simbólicamente nuestra experiencia.

Por ejemplo, cuando detenemos el coche ante un semáforo, vemos la luz roja mediante la vista, un componente N, y después traducimos lingüísticamente esa forma y color en la mente como "tengo que pararme", el componente L. Finalmente ponemos en marcha el programa aprendido: nuestro pie derecho se levanta del acelerador y pisa el freno: el componente P de la conducta.

Para cambiar la conducta y resolver los conflictos y desórdenes psicoemocionales del paciente, el terapeuta le ayuda a través de diversas técnicas a entender como funciona la relación entre los componentes P, N y L, a descubrir la raíz oculta de su problema, y a recodificar, reencontrar o cambiar la comprensión que tiene de aquello que le produce el trastorno o anomalía interna.

### Tiene múltiples aplicaciones

La PNL se hizo famosa hace algunas décadas por su capacidad de producir cambios rápidos de conducta: sobre todo al posibilitar que una persona deje de sufrir reacciones fóbicas en sólo dos o tres sesiones, resolviendo con inusitada rapidez un problema que con la psicoterapias tradicionales puede llevar meses o años resolver.

Pero su rapidez, que la convierte en la psicoterapia más veloz en cuanto a sus resultados que existe hasta ahora, no es la única ventaja de la PNL, que además es autoaplicable, ya que una vez aprendida la técnica, si el problema o síntoma persiste, la propia persona puede aplicársela a sí misma.

Excluyendo las dolencias que requieren tratamiento médico o fármacos, es aplicable para resolver infinidad de situaciones conflictivas tanto personales como grupales, la PNL se emplea cada vez más

para resolver situaciones educativa y empresariales.

Ayuda a curar alergias, trastornos psicósomáticos, a acelerar las curaciones y mejorar el funcionamiento del organismo, además de contribuir a tratar desde fobias, estrés, depresiones, compulsiones, adicciones y desórdenes sexuales, hasta, problemas de pareja, e incluso problemas más serios, como la esquizofrenia, depresiones y trastornos de la personalidad.

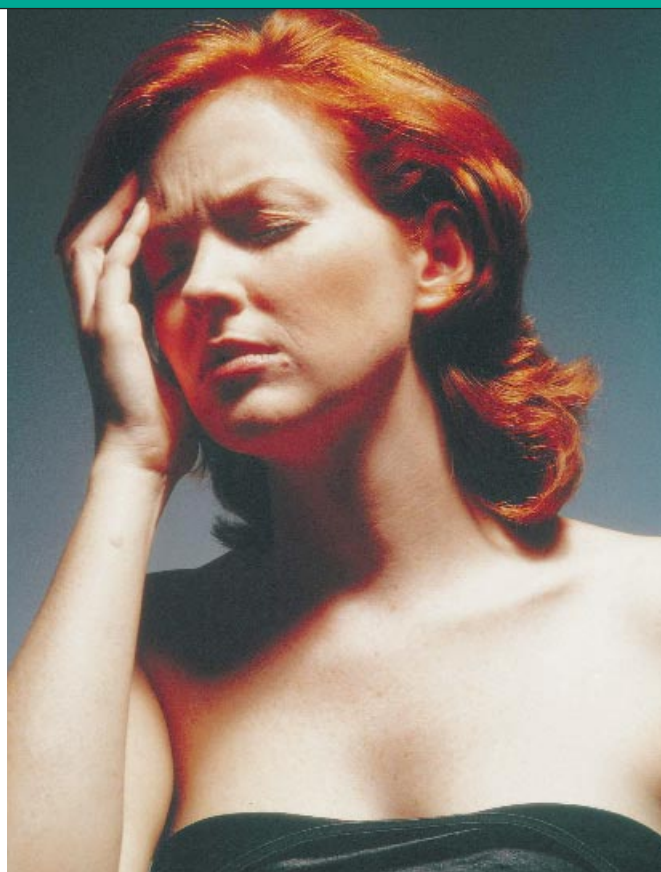
En materia deportiva, mejora el aprendizaje y la práctica del tenis, el golf, el ciclismo, el atletismo y el desempeño en general.

También es útil para el mejoramiento personal. Ayuda a resolver situaciones como insatisfacción vital, inseguridades, baja autoestima, manejo de crisis, dependencia emocional, falta de sentido de la vida.

### Qué sucede en la consulta

Las sesiones, de alrededor una hora y media, son individuales; sólo en algunos casos se aplica el PNL sobre grupos. Primero el terapeuta valora la situación del paciente, a través de su lenguaje verbal y su comunicación no verbal, ya que lo que sucede en el inconsciente se refleja en las palabras, el cuerpo y el rostro.

Para indagar en la naturaleza del problema, el terapeuta puede recurrir a la hipnosis ericksoniana, la cual induce un trance leve en la persona,



Los gestos, la postura corporal o las actitudes también delimitan la forma en que entendemos las cosas.

y dialogando en este estado, logra que el paciente conecte con el origen de su problema, que a veces sucedió hace mucho tiempo, no lo recuerda y está anclado en su inconsciente.

Ricardo Goncebat

### A cuatro pasos del éxito

La PNL se centra en reprogramar u organizar nuestros pensamientos y conductas para dirigirlos a un objetivo concreto, basándose en lo que experimentamos a través de los sentidos y en mejorar el lenguaje, el cual modifica la percepción de la realidad.

Para encontrar la motivación y recursos necesarios para afrontar una situación complicada puede ensayar este ejercicio de PNL, consistente en cuatro sencillos pasos:

1. Imagínese habiendo conseguido lo que se propone.
2. Identifique lo que siente durante esta experiencia interna a través de sus sentidos. Visualice en detalle la situación y todo lo que le hace sentir bien: ¿Qué oye?, ¿Qué imagen tiene ante sus ojos? ¿Qué nota su piel?, ¿Qué sabores percibe? ¿Cómo huele allí?.
3. Memorice las sensaciones, unidas entre sí como parte de un cuadro que le representa en una situación de éxito y bienestar.
4. Cuando necesite motivarse, sumérjase mentalmente en esta visualización con todos sus sentidos: si siente el éxito dentro sí, tendrá más seguridad para conseguirlo.