

**EN TRES MINUTOS****«Las recetas han resultado muy sencillas y atractivas»****Lucía López, Clara Rico, Virginia Casado e Isabel Izquierdo**  
Participantes en un taller de cocina:: **CRISTINA VEGA**

**CANTIMPALOS.** Con edades comprendidas entre 11 y 12 años, estas niñas de Cantimpalos han participado en el taller de cocina fría organizado con motivo de la XII edición de la Feria del Chorizo. Con esta actividad, se pretende los chavales se impliquen en el arte culinario y que conozcan de cerca el proceso de elaboración de sencillas recetas de cocina.

–**Lucía, ¿habías cocinado alguna vez en casa?**

–Sí, alguna vez he preparado bocadillos y he ayudado a mi madre cuando hace torrijas y canapés. Cuando me apunté al taller, creía que nos iban a enseñar a hacer canapés, pero me ha gustado mucho lo que nos han enseñado.

–**Clara, ¿te ha resultado difícil la comida que has preparado en el taller?**

–Las recetas que hemos preparado han resultado muy sencillas y atractivas. Los primero hemos hecho un torto con masa de pan y chorizo en el interior. Nos han traído la masa hecha de la panadería Norte y la monitora estiraba la masa y nos daba un trocito a cada niño, después hemos metido el chorizo en su interior y hemos hecho una bola redonda. Finalmente hemos puesto nuestro nombre en un papel, para que, una vez horneado, cada niño tuviera su propio torto.

–**Isabel, ¿qué otras cosas habéis hecho en el taller?**

–Mientras se cocía el torno en el horno de la panadería hemos coloreado un dibujo para ponerle en un gorro de cocinero y todos los niños nos le hemos puesto en la cabeza, después un pequeño mantel para presentar las dos recetas que hemos hecho y finalmente un postre.

–**Virginia, ¿en que ha consistido el postre?**

–Hemos hecho trufas de chocolate. Las monitoras nos han dado unas galletas que hemos triturado en un plato, lo hemos mezclado con tulipán, y finalmente hemos puesto un poco de chocolate en polvo por encima. Estaba todo buenísimo.

:: **CRISTINA VEGA****RELATOS VIVIDOS**  
EDUARDO MARTÍNEZ RICO**EL ARTE DE LLEGAR A LOS DEMÁS**

«Para influir hay que tener una sólida preparación, hay que tener una estrategia y hay que tener muy en cuenta el escenario»

**E**nrique Alcat es amigo mío y hemos trabajado juntos. Ahora ha publicado '¡Influye!' (Alien-ta), un libro muy interesante. Después de hojearlo brevemente le dije: «Ojalá me ayude». Entonces él me dijo que no me iba a contar nada nuevo, porque los dos tenemos mucha relación, hablamos mucho, y he leído sus dos libros anteriores, ¿Y ahora qué? y Seis recetas para la crisis. La verdad es que yo nunca quise influir, influir nunca fue uno de mis objetivos, pero es verdad que el escritor puede influir mucho, y a veces, a menudo, influye aunque no se lo proponga. Sin embargo hay mucha gente que sí quiere influir; en el fondo un gran profesional siempre es una persona influyente.

Enrique, en '¡Influye!', no solo da técnicas para influir, es decir, en-

seña a influir, el proceso que lleva a una persona a ser influyente, sino que da en su libro una filosofía. Su libro tiene un fondo de filosofía vital, un fondo coherente, porque todo lo que dice forma un todo armonioso.

En primer lugar diferencia la influencia positiva de la negativa, es decir, de la manipulación. La influencia positiva beneficia a quien la ejerce y a quien la recibe, luego ganan, ganamos, todos. También dice Enrique que en la vida estamos siendo influidos constantemente, y que por su-

**El libro de Enrique Alcat es un todo ordenado y coherente, maduro y muy útil**

puesto somos influidos mucho más de lo que influimos. ¿Cuáles son las claves de la influencia? Para influir, en primer lugar, hay que tener una sólida preparación, hay que tener una estrategia y hay que tener muy en cuenta el escenario, el entorno, en el que queremos influir y la gente a la que queremos influir. Enrique, de gran experiencia en cursos de comunicación –a mí me dio uno, intensivo–, enseña paso a paso cómo lograrlo, pero de nada sirven sus enseñanzas sin el esfuerzo del lector.

Enrique habla por ejemplo de las bondades del saber escuchar, mirar, observar, leer. Recomienda constantemente pensar, pensar ante las palabras de los demás, pensar ante las situaciones, pensar antes de dibujar una estrategia. Cuando hablamos y escuchamos debemos mirar a los ojos, sonreír suavemente, cuidar los movimientos corporales, la postura al sentarnos. Debemos relajarnos.

No puedo resumir en este artículo todo lo que dice Enrique, pero yo creo que el contenido de su libro, las recomendaciones para influir se resumen en las siguientes ideas: preparación sólida en el campo en el que queremos influir, buena actitud, positiva y proactiva, cuidar las relaciones humanas, la simpatía, mensajes cortos, pocas ideas pero fuertes, casi, como nos dice, en clave de titular periodístico, porque tiene más repercusión una idea fuerte que un largo discurso.

He hablado mucho con Enrique, he trabajado con él, le he leído mucho, y sí que me encuentro ideas nuevas en este libro. Pero sobre todo me encuentro un todo ordenado y coherente. Un libro maduro, muy útil.

**NO SOMOS NADIE****ORCAJO****2.400 mujeres recorren Segovia con motivo del Día de la Madre.**

José Orcajo