



SIGUE SUS
ACTIVIDADES
EN LAS
REDES
SOCIALES

EMPLEADOS CON UN DON



TEXTO **MARÍA JESÚS PÉREZ FUENTES** | ILUSTRACIÓN **THINKSTOCK**

Merve y Gemma pasan horas en las redes sociales. Hasta aquí, nada destacable. Pero si te decimos que nuestras compañeras son unas dedicadas *instagramer* y *youtuber*, respectivamente, y que su afición por la gastronomía les ha llevado a crearse una sólida base de seguidores y generar contenidos de gran calidad, entenderás por qué son protagonistas de esta sección. Además, te presentamos a Ivan que, a través de su ONG, ayuda a que jóvenes de todo el mundo puedan viajar y realizar intercambios culturales. Víctor te dejará encandilado con su dedicación a la volcanología que, sin duda, es una de las aficiones más peculiares que hemos retratado en esta sección. Estos cuatro compañeros tienen un don que quieren compartir contigo. No esperes más para conocerlos.

MERVE GEDIKLI
ASISTENTE ACTUARIAL ESPECIALISTA
EN EL DEPARTAMENTO TÉCNICO
DE TURASSIST. TURQUÍA

La fotografía siempre ha estado presente en la vida de Merve. Ya de pequeña le gustaba retratar momentos especiales, pero fue hace solo tres años cuando encontró en Instagram la plataforma perfecta para dar difusión a su expresión artística. Lo que comenzó siendo un simple hobby, le ha llevado con apenas 22 años a ser una de las insta-foodies más seguidas de Turquía. Su cuenta ([@instagurmesi](#)) tiene alrededor de 88.000 seguidores que esperan ver cada día con qué delicia culinaria les sorprende en su perfil.

Merve trabaja en las oficinas de Asistencia de Estambul. El hecho de que cada semana pueda visitar nuevos restaurantes y conocer a gente distinta es una de las partes más gratificantes de su afición. “Me ha cambiado, porque puedo conocer culturas y estilos de vida diversos mientras descubro comida de otros países”, relata. ¿Su favorita? La comida china, aunque también ha realizado un descubrimiento sobre su propio país, “la gastronomía turca, una de las más variadas del mundo, con cientos de platos distintos”. A Merve le inspira la mezcla de culturas y por eso, se ha propuesto un reto: recorrer el mundo a través de los platos más representativos de cada país.

Pero su afición por la gastronomía no se limita a Instagram, ya que a veces pone en práctica sus recetas



favoritas, “participé en un concurso de noodles en Shangri-La Bosphorus, en Estambul y gané!”. Se me dan bien ambas, cocinar y comer”.

Nuestra compañera también ha sabido convertir su afición en una útil herramienta para su carrera profesional. “Me ayuda en el desarrollo de mi trabajo, porque me permite imaginar nuevas formas de solucionar problemas y de integrar la tecnología con el negocio”. Estos días las fotos y vídeos de nuestra compañera versan sobre

pizzas caseras, kebabs y sushi. Nos despedimos de ella con un consejo para todos los que aún no se han decidido a dar el paso de compartir su afición con los demás: “En vez de guardarte tus ideas para ti mismo, trabaja duro y compártelas con la gente. Ellos te seguirán.

**TOMA ACCIÓN
Y CREA ALGO NUEVO,
CREE EN TI MISMO**



GEMMA BALLESTEROS
ASISTENTE DE DIRECCIÓN ÁREAS
DE CONTROL Y ESTRATEGIA.
MAPFRE ASISTENCIA. ESPAÑA

“Creo recetas prácticas que ayudan a la gente a simplificar, de modo que un plato no les lleve toda la tarde en la cocina”. A priori, el don de Gemma es simple, pero si tenemos en cuenta que esto lo hace desde dos canales de YouTube distintos, para sus más de 13.500 suscriptores, nos encontramos antes un claro ejemplo de un don 3.0.

Hace dos años, nuestra compañera creó Cocina con Gemma, una web y un canal de YouTube desde donde traslada su pasión por el mundo culinario. La idea de utilizar esta plataforma le surgió porque solía tener las recetas apuntadas en cuadernos, ya que nunca recordaba las cantidades exactas. “Ahora,

cuando alguien me pide una receta, puedo decirles, ‘visita Cocina con Gemma y allí la tienes paso a paso’ ”.

Detrás de esta afición, existe un laborioso proceso de creación y prueba de recetas, grabación, edición y publicación del material final.

CULTIVAR AQUELLO
QUE TE GUSTA,
TE RELAJA O
SIMPLEMENTE TE
HACE SENTIR BIEN,
SIEMPRE ES UNA
GRAN IDEA

¿Lo mejor? El feedback de sus seguidores, “me acuesto y me levanto cada día con maravillosos comentarios,

emails, mensajes en Facebook, Twitter... de gente a la que le gustan mis vídeos, niños que quieren esa tarta de cumpleaños que he publicado, o una señora a la que mi receta de pimientos le recordó a su infancia...”.

A Gemma este hobby le ayuda a aprender a organizarse mejor, lo que contribuye a su desarrollo profesional. “Practicar con frecuencia una afición que te gusta es como tomarte unas vacaciones mentales en medio de las exigencias cotidianas. Desconectamos del estrés y las preocupaciones y realizamos una actividad gratificante que requiere un desarrollo de destrezas muy ligado al crecimiento personal”, nos cuenta.

Además, su afición le ha reportado algunos reconocimientos de los que

se siente orgullosa: “Tengo el primer premio de Dialhogar 2017 al blog más votado por el público, y también el primer premio al blog en la categoría de cocina”.

Y por si no fuera suficiente, en julio de este año, Gemma creó el canal Cocina Geek, especializado en platos relacionados con sus personajes favoritos de videojuegos, series, mangas y anime. Además, nuestra compañera tiene su propia sección en la revista especializada *Gamestribune*.

No es de sorprender que su desparpajo a la hora de enseñar a cocinar, le haya proporcionado una base de seguidores que ya le han hecho vivir momentos curiosos, como cuando a la salida de un evento organizado por YouTube, un par de chicas se acercaron a pedirle una foto y un autógrafo, “era la primera vez que me ocurría y me hizo mucha ilusión encontrarme con seguidoras del canal”.

Para concluir — y mientras nosotros apuntamos la receta de pudín de frutas que acaba de publicar —, Gemma nos deja una recomendación: “Desarrollar una afición te hará disfrutar y reponer energías, porque es un regalo hacia ti mismo, desarrollarás tu talento, estarás más motivado, relajado y feliz”.



IVAN YANKOV SUSCRIPTOR E INNOAGENTE. MAPFRE RE. REINO UNIDO

Desde siempre, Ivan ha sentido curiosidad por el mundo que le rodea. El hecho de haber nacido en un país pequeño como Bulgaria le inculcó el afán de viajar y conocer el resto del mundo, de buscar nuevas amistades y de, en cierta forma, convertirse en embajador de su país. “Es muy habitual cuando viajo que sea el primer búlgaro que la gente conoce, por lo que la responsabilidad sobre la impresión que causas es mayor, por un lado, te representas a ti mismo y por otro, a todo tu país”.

Este es uno de los motivos por los que hace 19 años decidió crear junto a un grupo de amigos la ONG OPEN MIND. “En mi adolescencia me tocó vivir la transición de Bulgaria a la democracia y nuestra integración en la Unión Europea.

Vimos la necesidad de ayudar a los jóvenes búlgaros a conocer mundo, y al resto de la gente a conocernos a nosotros”. Desde OPEN MIND se dedican a realizar intercambios juveniles y proyectos sociales, la mayoría, subvencionados por fondos europeos u organismos internacionales.

Música, danza, teatro, derechos humanos, ecología, deporte, educación... las categorías son tan diversas como los propios proyectos que llevan a cabo. “Juntamos a jóvenes procedentes de distintos países e interesados en un tema en concreto, para que vean cómo se desarrolla en cada uno de los países de donde provienen. El 50% del tiempo se dedica a la propia temática y el otro 50%, al intercambio multicultural y humano, con el objetivo de demostrar a los jóvenes que, aunque distintos, somos iguales! Tenemos aspiraciones, valores



y sentimientos muy parecidos”, explica Ivan.

El camino hasta aquí no ha sido fácil, sobre todo por las trabas burocráticas que se han encontrado a lo largo del proceso. Pero peor aún fue vencer los propios miedos y luchar contra los prejuicios. “La mejor recompensa, sin duda, es haber apoyado a más de 3.000 jóvenes a traspasar las fronteras de su país, a abrir los ojos y a entender y aceptar lo desconocido”.

Ivan es suscriptor en Londres, labor que se ha visto reforzada por su afición, “me ha hecho más comunicativo y paciente”. Nos cuenta que, además, su ONG colabora con otras organizaciones, gracias en parte a la red de contactos profesionales que se ha ido creando a lo largo de los años. Como ejemplo, durante su estancia como director de Operaciones de

India Assistance en Mumbai, colaboró con The Bicycle Project, que facilitaba bicicletas de segunda mano a niños de pueblos lejanos para ayudarles a llegar a la escuela cada día. “A través de contactos de expatriados y compañías de mudanzas llegamos al acuerdo de rellenar con bicicletas de segunda mano los espacios vacíos de los containers de algunas mudanzas internacionales. Las bicis provenían de grandes ciudades europeas donde OPEN MIND tenía contactos y una red para organizar la recogida”.

Ivan se despide expresando un deseo: “Vivo con la ilusión de que un día pueda desarrollar un proyecto social en colaboración con Fundación MAPFRE, abriendo horizontes hacia Asia, pero siempre es mejor si puede ir de la mano de una labor social con la que la población local relacione la marca MAPFRE”.

NO HAY NADA MEJOR QUE ENCONTRARSE A UNO MISMO Y VIVIR Y REGALAR EXPERIENCIAS. ANIMO A TODOS A QUE NO TENGAN MIEDO, Y A QUE SE LANZEN A LA BÚSQUEDA DE SUS SUEÑOS



VÍCTOR FERNANDO MARFULL
ANALISTA DE SEGURIDAD
Y MEDIO AMBIENTE.
MAPFRE CHILE

A Víctor, la vida le llevó por el camino de la ingeniería, pero desde niño lo que le atraía era la ciencia, la geología, la paleontología o la astronomía. Fue a los 10 años, durante unas vacaciones en el sur de Chile cuando por primera vez pudo observar un volcán activo —el Villarrica—, y fue tal su impresión al contemplar ese grandioso espectáculo, que derivó en una gran afición por la Volcanología y las Ciencias de la Tierra.

Con 26 años conoció al volcanólogo Werner Keller, quien pasó a convertirse en su maestro en temas científicos. Por aquella época y junto al estudiante de Geología Jorge Romero, creó Volcanes de Chile, donde ejerce de jefe de proyecto, editor y fotógrafo.

Organismos científicos como la Asociación Internacional de Volcanología y Química de la Tierra Interior (IAVCED); el Global Volcanism Program, Smithsonian Institution (GVP); L'Assotiation Volcanologique Européenne (LAVE); el Servicio Geológico de los Estados Unidos (USGS); y Universidades Chilenas, han reconocido la calidad de su trabajo, algo de lo que nuestro compañero se siente muy orgulloso.

Además, este año Víctor ha puesto en marcha la Fundación Volcanes de Chile, con el principal objetivo de estudiar, investigar y difundir las Ciencias de la Tierra, con especial énfasis en la Volcanología; acercando conocimientos y conceptos científicos a las comunidades para su mejor comprensión y valoración. “En una época en la que predomina lo inmediato y se desvaloriza el trabajo hecho con pasión y dedicación, el mundo necesita personas que nos ayuden a comprender y a reflexionar”, afirma.

En MAPFRE CHILE, entre otras tareas, se dedica a la implementación del Sistema Integrado de Gestión Medioambiental y Energético, labor que se ha visto enriquecida por su afición a la volcanología. “Poder comprender, valorar y observar cuestiones como el cambio climático ha incentivado

a que refuerce mi compromiso para lograr el cumplimiento de nuestra Política Medioambiental, valorando de la mejor manera el esfuerzo y la preocupación demostrada por MAPFRE en este ámbito”.

A día de hoy, para Víctor, la mayor recompensa que le genera esta afición es la misma que perseguía de niño: “Seguir fascinándome con la belleza y magnitud de estos fenómenos naturales”.



**EXPRESA INTERÉS
POR LOS TEMAS
QUE TE APASIONAN
Y TE MUEVEN, NO TE
QUEDES EN EL, PODRÍA
O ME GUSTARÍA**

