

Ideas imprescindibles

n°7
Septiembre 2015

 **MEDIAPOST Group**
The Experts in Customer Relationship Tools



- 04** **Las mochilas imaginarias**
Ignacio Pi
- 06** **Construir un futuro reutilizando botellas**
Silvia Álvarez Merino
- 10** **La vida es un viaje**
Jesús Vázquez
- 16** **Taller de conciencia**
Joan Antoni Melé
- 20** **Sobre el X "Contigo somos más Paz"**
Joaquín Tamames
- 24** **Patera...**
Paco Sosa
- 28** **Las grandes damas de la pantalla: Barbara Stanwyck**
Dani Portero
- 32** **Broks, divertirse y pensar al mismo tiempo son compatibles** Cecilia Rauek
- 38** **Les mines**
Juanjo Valle-Inclán
- 46** **Tu dolor quiere ayudarte**
Irene Molina
- 48** **Tiempos, cuidados y trabajos para un planeta en crisis**
InteRed
- 56** **Grupos de Crecimiento Personal**
Jesus Gil de Rozas y Adelma Stolbun
- 62** **¿Quieres poner en marcha un proyecto de innovación social?** Casilda Heraso
- 66** **Organizaciones emocionalmente ecológicas**
Ana López Iglesias
- 70** **Una espiral de sensaciones**
Renata Gutiérrez
- 74** **Conversaciones que se convierten en libros**
Iñaki Martínez

X contigo somos m+ paz



Domingo 20 septiembre 2015
11-14h

Teatro Nuevo Apolo
Plaza Tirso de Molina 1, Madrid






Se repartirán árboles a todos los asistentes por parte de "Plantamos Árboles"

Entradas disponibles en **Ecocentro** desde el 18 de mayo
Esquilache 2, 28003 Madrid, 915 535 502

Donación: 8 euros

Organiza:  **Fundación ANANTA**
Un mundo, una humanidad

Patrocina:  **Ecocentro**

PONENTES			MÚSICOS	
				
SISTER JAYANTI	JORGE CARVAJAL	DANIEL FERMINADES	CELIA ALCEDO	MARÍA VILLARROYA



LAS MOCHILAS IMAGINARIAS

Sí, claro que la vida es dura. Pero sin embargo es mucho más fácil cuando hacemos que las cosas sigan siendo sencillas. En ocasiones se nos ofrece la posibilidad de elegir entre una manera sencilla y otra difícil de hacer las cosas y en muchas de ellas elegimos la manera más difícil y hasta invertimos tiempo inventando una situación difícil cuando no existe alguna otra que esté disponible. En ciertos momentos de nuestra respectiva existencia, todos tenemos

la tendencia de hacer que nuestras vidas sean increíblemente difíciles y complicadas. Nos enterramos prácticamente en la basura y el desorden de nuestras posesiones materiales, actividades relacionadas con el trabajo, asuntos familiares, pensamientos o emociones. El motivo que seamos incapaces de conseguir todo lo que nos gustaría es porque traemos demasiadas distracciones a nuestras vidas.

Eliminemos cosas, personas y actividades que no añaden valor alguno a nuestras vidas y disfrutemos realmente de las que merece la pena

Simplificar nuestro día a día es una cuestión de sentido común. Y si esto es así, ¿por qué lo hace tan poca gente? La respuesta está en el archiconocido proverbio latino que dice “El sentido común es el menos común de los sentidos”.

Es muy importante que, de forma periódica, identifiquemos aquello que no tiene un propósito útil, tanto en los aspectos personales como en los profesionales, de nuestras vidas. Se trata de eliminar el exceso de equipaje tal y como decía Séneca: “Ningún ser humano puede nadar hasta la playa y llevar consigo su equipaje”.

En el viaje llamado VIDA, el exceso de equipaje cuesta mucho más que el dinero. El precio también lo pagaremos en tiempo y en energía. No perdamos ni un instante para librarnos de esas cargas que se han convertido una auténtica sangría de espacio, tiempo, energía o dinero. Cada día es un buen momento para librarnos de aquellas cosas que ya no necesitamos y que seguimos teniendo sin un buen motivo. Hagamos algo todos los días para que nuestras vidas sean menos complicadas. Rehusemos perder el tiempo con gente o cosas que son irrelevantes para llevar una vida plena.

Hagamos una lista de cosas que se han convertido en exceso de equipaje y pidamos a nuestros amigos y familiares que nos propongan sugerencias sobre cómo podemos reducir el peso de las mochilas. Ellos verán alguna posibilidad donde quizá nosotros mismos no las encontremos.

Realmente no hay motivo alguno para que hagamos nuestras vidas más difíciles; ya habrá muchas personas de nuestro entorno que, si les damos la oportunidad, lo intentarán por nosotros. Concentrémonos en las 4 o 5 cosas que importan de verdad y dejemos que las otras 10 o 20 que no tienen la misma importancia, se cuiden de sí mismas. Y esto es válido tanto para personas como a cosas que, sin querer o queriendo, nos contaminan.

Eliminemos cosas, personas y actividades que no añaden valor alguno a nuestras vidas y disfrutemos realmente de las que merece la pena. Todos nosotros tenemos la conciencia para saber cuáles son unas y otras. ■

CONSTRUIR UN FUTURO REUTILIZANDO BOTELLAS



En las faldas del Kilimanjaro, en Mvuleni, un pequeño pueblo del norte de Tanzania, un grupo de mujeres y hombres rellena botellas de plástico con tierra. De esta manera, en el marco del programa de construcción de la ONG Born to Learn, colaboran cada mañana en la edificación de la futura escuela que proporcionará educación a sus hijos.



Esta técnica, patentada por Andreas Froese, se basa en el uso de botellas desechables de politereftalato de etileno (PET) rellenas de tierra seca como material de construcción. Dicho sistema constructivo se encuadra dentro de la bioconstrucción, actual corriente dentro de la arquitectura cuyo principio básico es el de construir espacios que satisfagan las necesidades humanas tratando de minimizar el impacto ecológico derivado de dicha actividad. La determinación en el uso de las botellas de plástico en este proyecto se basa, en gran medida, en el contexto específico de Mvuleni, donde

Born to Learn desarrolla su actividad. Este pequeño pueblo de la Región de Kilimanjaro se caracteriza por haber sufrido una gran deforestación debido a la tala masiva de árboles con la finalidad de utilizar la madera como combustible para la fabricación de ladrillos. Además, la escasez e ineficacia de los sistemas de reciclaje convierten la existencia de residuos sólidos en un problema de insalubridad.

Por tanto, el uso de las botellas de plástico permite simultáneamente aprovechar este residuo como material principal en la construcción y, al disminuir el consumo de ladrillos,

contribuir a la reducción de la deforestación. Esta solución tecnológica, que utiliza las botellas de PET como ladrillos, contribuye a reducir el impacto medioambiental. Rellenas de tierra, arena y otros materiales del lugar se unen unas a otras por medio de tensores formando un sistema biomimético. Además, este sistema constructivo es de bajo coste ya que se basa en la reutilización de dicho residuo sólido y tierra y permite la autoconstrucción, es decir, la construcción por parte de mano de obra no cualificada.

Esta característica ha permitido que los padres y madres de los estudiantes escolarizados por Born to Learn se hayan implicado en el proyecto participando de manera activa en la construcción de

El uso de botellas de plástico permite simultáneamente aprovechar este residuo como material principal en la construcción y contribuir a la reducción de la deforestación

la nueva escuela. Pese a las dificultades primeras en la introducción del citado sistema constructivo en la comunidad, las dudas sobre la fiabilidad y resistencia de la estructura se han disipado a



Fotografías de Berta Barnils Gimeno

medida que la construcción avanzaba. Actualmente, el grupo de madres y padres, la mano de obra local y la ONG trabajan conjuntamente para el desarrollo de una arquitectura más eficiente tratando de obtener los mejores resultados posibles en cuanto a diseño, estructura, construcción e innovación con los escasos recursos disponibles. La escuela contará con espacio para ocho aulas, las cuales permitirán cubrir el ciclo educativo de pre primaria y primaria al completo, diversos espacios de uso común tales como cocina, comedor, aseos, biblioteca y un gran espacio al aire libre para pistas deportivas.

La nueva escuela empezará a funcionar en Enero de 2016, cuando dé comienzo el nuevo curso.

Dichos espacios acogerán no sólo a los 300 niños y niñas de Mvuleni a los que Born to Learn podrá asegurar su escolarización, sino que será también utilizada por los padres y madres de los propios estudiantes que contarán con espacios adecuados para recibir cursos formativos sobre diferentes temáticas. Por otra parte, la infraestructura de la escuela dará a su vez cabida a las actividades desarrolladas por la Asociación de Mujeres Tusaidiane y las instalaciones deportivas serán de uso público por parte de la comunidad. ■



LA VIDA ES UN VIAJE

Viajar es un proceso de búsqueda interior. Por muy lejos que vayas siempre vas en busca de ti mismo. Tu equipaje son tus miedos, tu esperanza y tus cicatrices. Y en cada viaje las personas que se cruzan en tu camino están ahí para enseñarte una lección.

Pocas emociones son tan excitantes como enfundarte tu mochila y comenzar a caminar. Ese anhelo de libertad me ha llevado este verano hasta Indonesia, un país formado por más de 17.000 islas, donde habitan más de 255 millones de personas. Es el cuarto país más poblado del planeta y el primero en población musulmana. En el país coexisten cerca de 300 etnias nativas, con más de 700 idiomas y dialectos. Pero por encima de todo, Indonesia es un ejemplo de diversidad donde conviven religiones, razas y culturas.

El archipiélago indonesio ha sido desde hace miles de años una zona estratégica para el comercio mundial. Varios siglos antes de Cristo, su enclave atrajo a comerciantes chinos y sobre todo a los reinos hindúes, cuyas dinastías trajeron el budismo y el hinduismo. En el siglo VIII fueron los comerciantes musulmanes los que se instalaron en las islas e implantaron el Islam en la mayor parte del territorio. Más tarde llegaron los marinos portugueses y especialmente los holandeses, que colonizaron el archipiélago en el siglo XVI hasta la invasión japonesa en plena Segunda Guerra Mundial.





En 1949 Indonesia conquistó su independencia, a pesar de las profundas divisiones políticas y sociales, gracias al liderazgo de Sukarno, un líder carismático que gobernó el país durante veintidós años. Ese flujo de influencias, sumado a su singular orografía y a las numerosas etnias nativas que habitan Indonesia desde tiempos prehistóricos, ha conformado un país donde la diversidad es la base de su identidad. Por algo el lema nacional de Indonesia es “Bhinneka Tunggal Ika” (“Unidad en la diversidad”).

Pocas emociones son tan excitantes como enfundarte tu mochila y comenzar a caminar. Ese anhelo de libertad me ha llevado este verano hasta Indonesia.

Mientras visitaba los milenarios templos de Borobudur, el templo budista más grande del mundo, y Prambanan, un conjunto de más de 200 templos hindúes, me llegaban, a través de la intermitente WIFI de mi hotel de Yogyakarta, las primeras noticias sobre la crisis migratoria europea provocada por la huida desesperada de los refugiados sirios. Durante todo mi viaje no dejé de pensar en ellos. Su terrible odisea, cruzando mares y atravesando fronteras era un viaje hacia la vida, una búsqueda angustiada de un lugar mejor para vivir.

De alguna manera se creó una conexión entre su viaje y el mío. Cada noche intentaba seguir las noticias tanto en la CNN y la BBC como en Internet. Me desgarraba observar la reacción cicatera de los gobiernos europeos estableciendo cuotas de acogida mientras cada día perdían la vida decenas de personas. Y al mismo tiempo me conmovía el comportamiento de muchos ciudadanos que, de espaldas a sus gobiernos, recibían con los brazos abiertos la llegada de los refugiados sirios y estaban dispuestos a acogerles en sus hogares.





Fui consciente durante mi viaje de mi enorme suerte al haber nacido en un país occidental en un período de paz. Ni siquiera mis padres y mis abuelos tuvieron esa suerte. Ojalá el viaje por la vida de los refugiados sirios les conduzca a un destino provechoso.

Los rostros aterrizados de los niños sirios, de sus padres, de los ancianos, se mezclaban cada día con las sonrisas de los indonesios que se iban cruzando por mi camino y comprendí que todos los seres humanos estamos conectados desde una única fuente, que todos los habitantes de este hermoso planeta, cuyas fronteras sólo existen en la imaginación de los hombres (nunca he visto una frontera desde un avión), estamos unidos por nuestro deseo común de vivir en paz y en libertad.

También fui consciente durante mi viaje de mi enorme suerte al haber nacido en un país occidental en un período de paz. Ni siquiera mis padres y mis abuelos tuvieron esa suerte. Ojalá el viaje por la vida de los refugiados sirios les conduzca a un destino provechoso y puedan alcanzar la quietud que su patria y algunos gobernantes europeos les deniegan. Como he aprendido en Indonesia, la diversidad nos une. ■



TALLER DE CONCIENCIA



www.tallerdeconciencia.com

Imagine que paseando por un antiguo zoco de una ciudad oriental comprara una lámpara como la lámpara mágica de Aladino. Imagine que, ¡oh sorpresa!, al

frotar la lámpara también le aparece un genio que le promete concederle cuanto desee. Usted, que es una persona responsable y concienciada, le pide varios deseos:

1

Que desaparezca toda la contaminación de los mares, ríos y aguas subterráneas; que se restablezcan todas las especies animales desaparecidas en los últimos años, y que la Tierra y su biodiversidad vegetal y animal queden tan puras y perfectas como en el siglo XV, en la época del descubrimiento de América.

2

Que se redistribuyan todas las riquezas de la Tierra entre todos sus habitantes, de manera que se acaben el hambre y la pobreza de inmediato. Asimismo, que se curen todas las enfermedades y todas las epidemias que existen en el mundo, y que todas las personas estén sanas.

3

Que se acaben todas las guerras y conflictos inmediatamente, y que desaparezcan todas las fronteras y naciones del mundo, para que solo hablemos de una Tierra y una humanidad.

Bien, como que ha sido generoso y altruista, el genio le ha concedido todos sus deseos, y con un simple pase mágico todo ha quedado como usted había pedido. ¡Fantástico! Y ahora permítame una pregunta: ¿cuánto cree que tardaríamos en volver a tener la situación tan deteriorada como la tenemos hoy en todos los ámbitos mencionados?

No tenemos un genio de la lámpara, pero tenemos suficientes conocimientos y recursos científicos, técnicos y económicos como para realizar lo mismo que él ha realizado; sí tenemos ese genio, ese genio somos nosotros. Entonces, ¿qué nos sucede? ¿Por

qué no reaccionamos? ¿Por qué seguimos autodestruyendonos y destruyendo la Tierra? La respuesta es muy sencilla: no es un problema de recursos, el problema es que nuestra conciencia está enferma. A lo largo de los últimos siglos hemos adquirido muchísimos conocimientos, hemos desarrollado una gran inteligencia, pero esa inteligencia es fría y está desconectada de lo esencialmente humano, y por tanto, está desconectada de la Tierra y del Cosmos. No debemos menospreciar los conocimientos adquiridos, pero ahora lo más urgente es sanar esa conciencia enferma y devolver al



“¿Qué nos sucede? ¿Por qué no reaccionamos? ¿Por qué seguimos autodestruyéndonos y destruyendo la Tierra? La respuesta es muy sencilla: no es un problema de recursos, el problema es que nuestra conciencia está enferma”

ser humano su dignidad y su dimensión más esencial y trascendente. Seguimos obcecados con el informe Pisa, que pone énfasis en los niveles de aprendizaje de matemáticas, ciencias y lenguaje de nuestros alumnos, pero olvidamos su preparación humanista y ética. Todos los casos de corrupción que han aparecido en España y en todo el mundo no han sido cometidos por personas ignorantes, sino que la mayoría tenían estudios superiores y, quien sabe, algún master o doctorado en Harvard o Stanford, que esto siempre impresiona mucho. No era preparación científica o técnica lo que les faltaba, sino ética y valores humanos. Después de muchos años de trabajar en banca, los nueve últimos en la banca ética Triodos Bank, y de impartir seminarios sobre autoconocimiento y transformación personal desde el año 1989, he decidido crear la empresa Taller de Conciencia con

el objetivo de acompañar a las personas que quieran iniciar ese camino hacia el despertar de la conciencia, que en el fondo es un camino de sanación de la conciencia. Les llamamos talleres porque se requiere un trabajo interior por parte del alumno; la conciencia se forja a fuego lento. El autoconocimiento lleva a la transformación personal, y esa transformación se puede llevar luego a todos los ámbitos de la vida cotidiana.

Nos queremos dirigir a empresarios, directivos, profesionales, políticos..., es decir, a personas que tienen conocimientos, recursos y ámbitos de responsabilidad en su trabajo, porque estamos convencidos de que con una conciencia despierta y sana, ellos se pueden convertir en los verdaderos genios de la lámpara que ayuden a transformar y sanar este mundo. ■

Seguimos obcecados con el informe Pisa, que pone énfasis en matemáticas, ciencias y lenguaje, pero olvidamos la preparación humanista y ética



SOBRE EL X “CONTIGO SOMOS MÁS PAZ”

Contigo somos más Paz cumple este año su décimo aniversario. Este encuentro que iniciamos con la edición de 2006 es un recordatorio de que la paz interior es paso ineludible para que la paz y la armonía sean valores de la sociedad. Frente al frenesí de los acontecimientos del mundo y del daño que con tanta frecuencia los seres humanos nos hacemos unos a otros, podemos actuar de diferentes maneras. Una de ellas es desde el compromiso y la responsabilidad, pensando que nosotros podemos y debemos ser actores del cambio desde el mundo que vemos al que nos gustaría ver.

[>>Ver invitación al X Contigo somos más Paz](#)



En contraste con el pesimismo imperante en el ánimo de muchas personas y de muchos círculos de opinión, la realidad muestra que hay millones de personas en todo el mundo que viven desde el respeto a todas las criaturas y desde la consciencia de la interrelación entre todo y todos. Son personas que en muchos casos han descubierto la riqueza de la vida interior y que comprueban cada día en sus vidas que cuando uno cambia el mundo a su alrededor también cambia. Son personas, en gran medida, revolucionarias.

Por eso nos reunimos cada año en una mañana de comunión, para así todos juntos celebrar con alegría esa posible dimensión del ser humano en paz con su interior, que está aparentemente tan lejos pero también tan cerca, al alcance de cada uno de nosotros. Este 20 de septiembre tendremos como ponentes a Sister Jayanti, Jorge Carvajal y Daniel Ferminades, que nos hablarán sobre la búsqueda de la paz interior en un mundo convulso. Contaremos también con dos interpretaciones musicales a cargo respectivamente de Celia Alcedo y María Villarroya. A la salida tendremos el regalo de nuestros amigos de Plantamos Árboles, que entregarán a cada uno de los asistentes un arbolito que han hecho crecer amorosamente durante un año, con la idea de que cada uno

de nosotros lo plante en un lugar ya definitivo y lo cuide, contribuyendo así con 1.150 nuevos árboles al planeta. Los ponentes, músicos y voluntarios de Plantamos Árboles participan sin recibir remuneración alguna, y les agradecemos su entrega y generosidad. ■

Eres muy bienvenido si te animas a venir.

Nos reunimos para celebrar con alegría esa posible dimensión del ser humano en paz con su interior

[>>Ver resumen del IX Contigo somos más Paz de 2014](#)



Máster en Técnicas de Psicología Transpersonal

16 OCTUBRE

- Programa de 35 años de experiencia clínica
- Enfoque práctico, 300 horas, 2 años
- Participan Buhigas, Dr. Segovia, Dr. Bild...



Imparte Marly Kuenerz y su equipo psico-terapéutico

Jaime Buhigas

- Mitología Comparada de las 3 religiones
- Geometría Sagrada y Fractales
- Proceso Creativo

Eduardo Laguillo

- Encuentros "Cantando la luz"

Dr. Segovia

- Formación de Instructores Mindfulness
- Grupos de práctica anual Mindfulness
- Retiros de meditación Mindfulness

Grupos de Crecimiento Personal: Relaciones Sanas

Escuela profesional de Espagiria

Formación de Medicina Tibetana

Física Cuántica

Experto en intervención del Conflicto

info@hermesan.es • 670 431 064



www.hermesan.es

PATERA...



Tiritaba de frío y no podía parar. El señor de la cruz roja en el pecho, le hablaba en un lenguaje extraño, pero amable, trataba de darle calor, rodeándole con una manta y abrazándole. Los ocho años de Maisha, eran un homenaje a su nombre, en suahili significa “**vida**”.

Un día, hacía dos años más o menos, su madre le dijo... “*hoy nos vamos, nos vamos a un nuevo mundo. Donde cada día será una fiesta*”, le decía, “*tendremos agua y leche y vestidos de colores y no tendremos nunca más miedo de los “hombres hiena”, que era como llamaba su madre a los guerreros que de tanto en tanto venían a su aldea a robar alimentos y maltratar a sus vecinos.*”

Desde aquel día Maisha, soñó con aquel mundo del que su madre le hablaba. Soñaba con levantarse e ir al colegio para aprender los secretos de la sanación. Había visto morir a su padre, por una infección producida por la herida de un machete, de los hombres hiena, a sus dos hermanos porque no tenían apenas que comer, ni medicamentos para las enfermedades producidas al beber aquella agua de color marrón. Por eso ella quería ser médico. El viaje fue interminable, días y días de caminatas por paramos solitarios y desiertos, con el hambre y el miedo como compañeros y su madre, sobre todo su madre que le apretaba la mano fuerte y le decía... “*somos Dogon, hija, herederas de un pueblo valiente... llegaremos*”. Lo habían soportado todo, todo. Incluso las violaciones de los mercaderes de personas a su madre, para poder “pagar” el viaje al mundo nuevo. Cuando su madre, volvía con ella, después de cada una de las violaciones, Maisha la abrazaba y le decía: “*Mamá yo te curaré, el cuerpo y el alma*” y la llenaba a besos. El día que vió el mar, Maisha se asustó.

Lo habían soportado todo, todo. Incluso las violaciones de los mercaderes de personas a su madre, para poder “pagar” el viaje al mundo nuevo.





“Era el último obstáculo”, le dijo su madre. Aquella gran masa de agua de color azul del cielo, la impresionó. La embarcación era más bien pequeña. El hombre que parecía mandar, gritaba mucho y les decía. *“Vamos rápido, rápido hay que salir ya...”*

Su madre la cogió en brazos para que no se mojará y se acomodaron en un extremo de la barca. Cuando estuvieron todos apiñados en la barca, los hombres de los cuchillos, encendieron el motor y les empujaron mar adentro.

Al principio nadie se movía, nadie había navegado nunca. Tres horas después, un hombre quiso moverse y sin querer empujó a otro que se desestabilizó y cayó al mar. Fueron momentos de confusión, unos gritaban para ayudarlo, otros se lo impedían..

El hombre no sabía nadar, desapareció en el agua unos minutos después..

Su madre le tapó los ojos.

El mundo nuevo parecía lejos.

Los calambres y el dolor de las malas posturas hacían mella en casi todas

las personas, apenas tenían agua y ya llevaban más de doce horas en aquel pequeño barco. Las personas se chillaban entre si, quejándose todos de todos.

Maisha y su madre permanecían quietas acurrucadas juntas en aquel rinconcito de la barca.

El mar, como enfadado por los chillidos, empezó a agitarse. La barca era un juguete en manos de un monstruo de color azul.

El movimiento fue brusco e inesperado. Maisha salió despedida lejos de los

brazos de su madre.

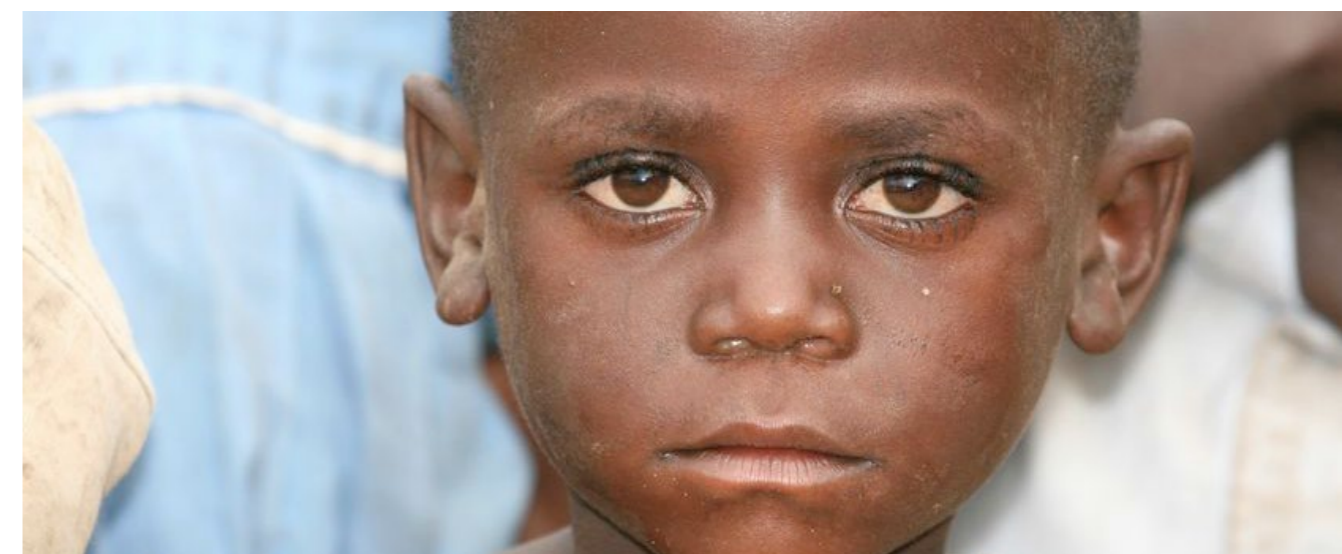
El frío del agua la paralizó. Tragó aquella agua salada, no podía respirar, no podía gritar, solo frío, mucho frío y oscuridad...

Se hundía en el mar oscuro y en un acto reflejo izó sus brazos, una mano agarró su muñeca y estiró de ella hacia la luz...

En la lancha neumática, el hombre de la cruz roja le abrazaba...

No volvió a ver a su madre, ni a ninguno de los que le acompañaban en el barco..

Sus ojos negros solo querían decir... *“Je m´appelle Maisha y quiero ser médico”*. ■



Miles y miles de personas siguen muriendo en aguas del Mediterráneo y otros mares del mundo. Esta humanidad, no puede llamarse así hasta que no acabe con esta y otras desgracias similares de gente que solo busca su libertad.



LAS GRANDES DAMAS DE LA PANTALLA BARBARA STANWYCK

Pertenece a una estirpe de mujeres fuertes, hechas a sí mismas que consiguieron imponerse en un mundo de hombres y gobernarlo. Actrices como ella, Bette Davis, Irene Dunne o Katherine Hepburn dieron categoría a la interpretación cinematográfica, entonces denostada en favor de la teatral. Ellas son el icono de una época, el ejemplo a seguir por todas las actrices que llegaron después.

Aunque tenía cierto ictus de dureza en el rostro que podía hacerla parecer algo antipática, cuentan que era una mujer extraordinariamente afable y tanto sus compañeros como la industria adoraban trabajar con ella. Esa misma rigidez unida a su carácter decidido y emancipado y su amistad con la colonia gay de Hollywood, hicieron correr el bulo sobre su posible lesbianismo, algo que nunca llegó a ser probado y que pertenece más a la crónica rancia de una sociedad que no admitía personalidades modernas y adelantadas a su tiempo como la de Miss Stanwyck. Quizás en un corte de mangas a la rumorología sobre su persona interpretó a una de las primeras lesbianas declaradas en

la historia del Cine en la escandalosa adaptación de la obra de Tennessee Williams “La gata negra” dirigida por Edward Dmytryk en 1962.

Nacida en el seno de una familia muy humilde, tras la muerte de su madre y el abandono del hogar por parte de su padre, pasó su niñez y adolescencia entre familias de acogida. Ejerció distintos oficios hasta alcanzar su oportunidad en la escena, fue haciendo de corista en espectáculos frívolos al aparecer bastante ligera de ropa. La actriz Jessica Lange, admiradora de la estrella, declaraba en un homenaje que la Academia rindió a esta, que siempre que su ánimo decaía a los inicios de su carrera, recordaba



que Barbara había sido durante mucho tiempo “el tercer candelabro a la derecha” y esto le ayudaba a no tirar la toalla.

Llegó al cine con el advenimiento del sonoro, logrando sus primeras oportunidades importantes de la mano del gran Frank Capra, que la convirtió en una de sus actrices favoritas en títulos como “Amor prohibido” (1932), “Mujeres ligeras” (1930), “La amargura del General Yen” (1933) o “Juan Nadie” (1941). Demostró su talento para la comedia en dos obras maestras del género, “Las tres noches de Eva” (1941), donde traía por la calle de la amargura a un infeliz Henry Fonda, y la deliciosa

“Bola de fuego” (1941), donde era la amante de un gánster que para ocultarse de la policía se introduce como un torrente sexual y descarado en la vida de unos encantadores profesores que elaboran una enciclopedia, liderados por un irresistible Gary Cooper que irremediamente cae en sus brazos.

Inmortalizó su presencia en el “cine negro” con dos títulos fundamentales “Perdición” (1944), una ninfa rubia que lleva al crimen y a la autodestrucción a un agente de seguros interpretado por Fred McMurray y “El extraño amor de Martha Ivers” (1946), otra arpía que maneja a su antojo a un pusilánime Kirk Douglas. Estuvo sensacional como

la esposa postrada en cama que recibe una llamada avisándole de que va a ser asesinada en “Voces de muerte” (1948), consiguiendo un retrato formidable de la angustia que le valió una nominación al Oscar.

Pisó con autoridad las praderas del Far West en filmes como “Annie Oakley” (1935), “Unión Pacífico” (1939) o “La reina de Montana” (1954). Pero a pesar de contar con una carrera larga y variada con más de 80 títulos a sus espaldas, su recuerdo está principalmente ligado al “cine para mujeres”. Soberbios melodramas, en los que interpretó esposas, madres y amantes firmes,

regias, apasionadas, enfrentadas a vidas complicadas en películas como “Mi reputación” (1946), “Mundos opuestos” (1949), “Su gran deseo” (1953) o “Stella Dallas” (1937), este último un soberbio recital interpretativo. La escena final en la que la protagonista contempla desde la calle de forma anónima la boda de su única hija, a la que había dedicado toda su vida, con un joven de la buena sociedad, es una de las cumbres del melodrama americano y su paseo por las calles con el rostro emocionado pero satisfecho por el resultado de su sacrificio como madre, la coloca en el lugar de las grandes actrices de la época dorada. ■

[>>Ver documental sobre Barbara Stanwyck](#)



Falleció en 1990, a los 82 años, a consecuencia de una enfermedad cardíaca. Nunca obtuvo ningún Oscar, aunque fue nominada en cuatro ocasiones a estos galardones. Avergonzada de su miopía la Academia de Hollywood le concedió uno a título honorífico en 1981, aunque no necesitase tal distinción, ya que su trabajo ante las cámaras la otorga un puesto vitalicio en la galería de los inmortales, uno de los mitos del Séptimo Arte, que forma parte de su mejor historia en imágenes eternas...



DIVERTIRSE Y PENSAR AL MISMO TIEMPO SON COMPATIBLES

www.playbroks.com



La mayoría de nosotros espera un mundo creativo e innovador donde las ideas fluyan y consigan un mejor lugar para todos. Como dijo Einstein, “en los momentos de crisis, sólo la imaginación es más importante que el conocimiento”. Mi apuesta para conseguirlo son los niños de hoy. Reconozco que desde hace unos años mi obsesión se ha centrado en cómo desarrollar al máximo las capacidades de los niños. Veo a mis hijos y a sus amigos pasar horas jugando a sus juegos, algunos inventados, otros reglados, donde crean un mundo que yo como adulto raramente puedo comprender en su totalidad. Resuelven situaciones y plantean soluciones diferentes y originales, que muchas veces desestimamos por la forma predefinida que tenemos los adultos de ver las cosas.

Creo en la imaginación y la creatividad en la resolución de problemas de los niños de hoy para un mejor mañana. Para potenciar estas cualidades, la variedad hace la diferencia. Por ello resulta especialmente importante que experimenten con todo tipo de juegos, texturas, tamaños y colores. Que experimenten en lo digital y en lo real, con amigos y solos... Es importante fomentar un entorno que contribuya a que los niños ensayen con la realidad y resuelvan problemas por sí solos. Encontrarse con todo hecho y la solución dada, impide que intenten resolver los problemas creativamente y encuentren “su” forma de hacerlo. Para ello, yo creo que hay que ayudarles ofreciéndoles las herramientas adecuadas y las oportunidades de experimentar la prueba y el error.



Estamos rodeados de juegos y juguetes que hacen a los niños “consumidores pasivos” en vez de creadores activos. No se necesitan grandes tecnologías para crear... De hecho en muchas ocasiones no se necesitan ni juguetes, simplemente la misma interacción con otros niños durante el juego libre les da la oportunidad de imaginar y crear la forma de relacionarse.



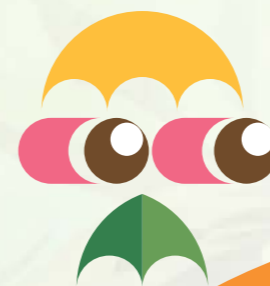
Para que los niños y niñas se conviertan en “inventores de sus juegos” los adultos somos los responsables de reforzar positivamente su actitud cuando tienen una idea original, resuelven un problema de forma diferente o ayudan a un amigo a que solucione una duda. Por algo se empieza...

Dentro de la variedad de juguetes, posiblemente el mejor tipo de juego que exista para entrenarles en esto de solucionar problemas creativamente, sean los juegos de construcciones. Aunque es un clásico y posiblemente menos llamativo que un coche a control remoto o una Barbie, es de los más importantes por la amplísima posibilidad que dan de crear estructuras propias y resolver situaciones creativamente con distintos niveles de dificultad.

Encajar las distintas piezas y formas abstractas les permite desarrollar sus propias

creaciones imaginando un producto final que no necesariamente es perfecto. A la vez son capaces de crear una historia alrededor de las piezas construidas y experimentar hasta conseguir la forma o figura deseada. Estudios sugieren que manipular bloques de construcción ayuda a desarrollar, entre otras cosas, habilidades de coordinación, lenguaje y conseguir un mejor rendimiento en matemáticas. Incluso aquellas construcciones más complejas permiten perfeccionar las habilidades espaciales y son una fuente de inspiración para que los niños y niñas profundicen en el futuro en áreas de ciencia, ingeniería y tecnología.

Creo firmemente en que el juego de construcciones debe estar presente en la infancia de todos los niños y niñas. Y como la variedad hace la diferencia, los niños de hoy también deberían experimentar con Broks.



Broks permite construcciones muy ingeniosas que además se mueven. Se basa en un juego que se creó hace más de 100 años, en su momento sólo de piezas de madera, que aún sigue siendo muy popular y es considerado un gran clásico que ha inspirado a generaciones de niños.

El juego de Broks incorpora piezas y conexiones muy sencillas donde justamente ésta característica lo hace especialmente interesante. Permite muchas alternativas de construcción y juego libre además de la posibilidad de resolver los 10 retos de construcción que incluye cada modelo (las posibilidades van desde simples animales o figuras hasta más complejas como naves, coches o máquinas).

Las estructuras que se pueden construir permiten utilizar piezas como poleas, engranajes, ruedas, ejes o articulaciones permitiendo entender la base de su funcionamiento. Se trata de utilizar la imaginación y armar lo que han diseñado,

con sus manos y las piezas disponibles. La prueba y error que experimentan al conectar los distintos componentes les estimula el pensamiento lógico y el desarrollo cerebral. Broks permite inventar estructuras que funcionan y se mueven. Y si se aburren, se desarma y se crea otro invento. Las posibilidades de lo que se puede hacer son múltiples. Y muchos adultos disfrutan a la par de niños y niñas.

Estas son las características que busco en los juguetes para mis hijos. Tienen que hacerles pensar mientras se divierten. Experimentar con ambas cosas hará del niño o niña de hoy, un adulto con imaginación en el futuro. ■



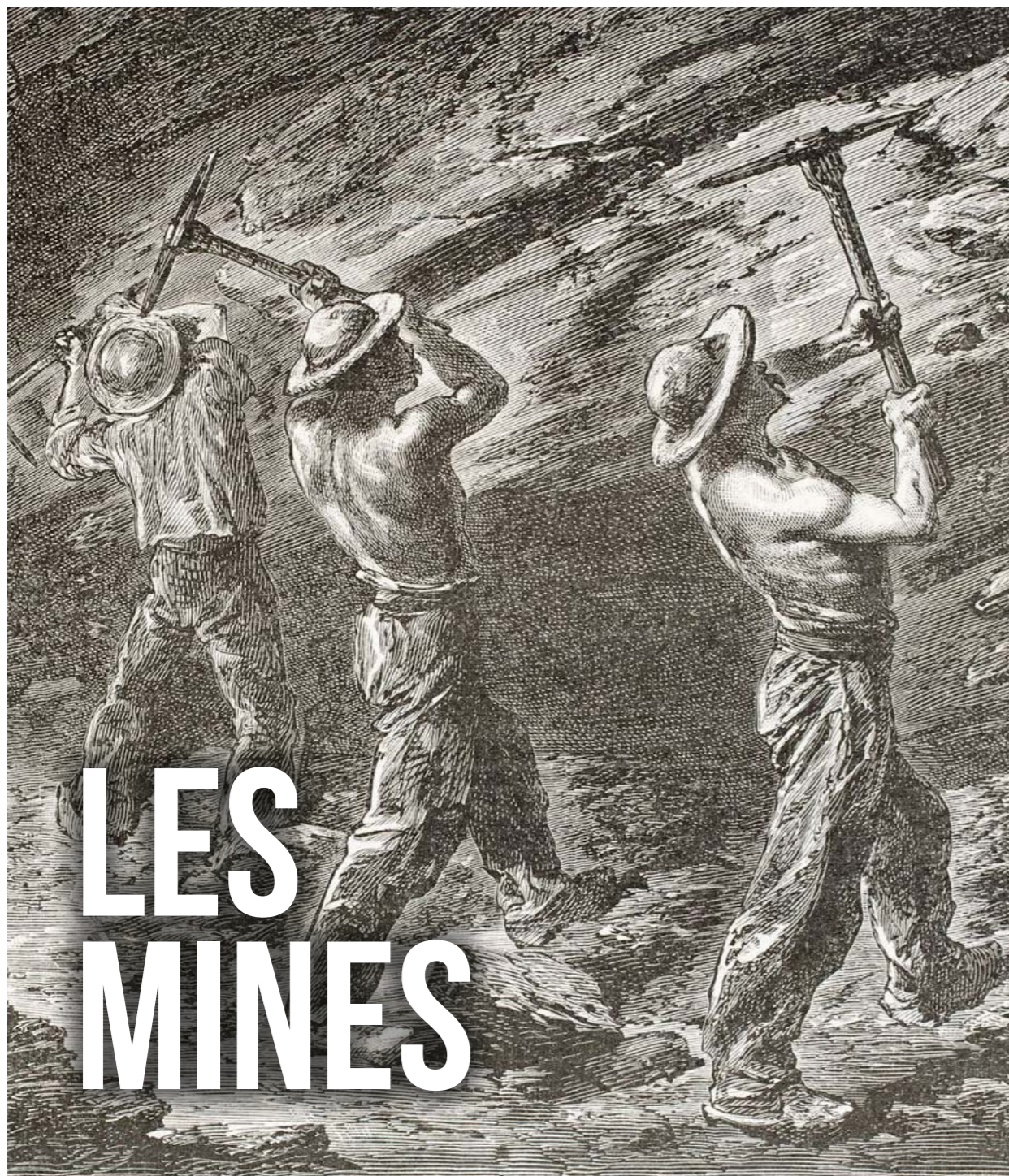
UNA AGENCIA DE PUBLICIDAD PARA EMPRESAS QUE QUIEREN MEJORAR EL MUNDO

Si tu empresa no sólo piensa en el dinero. Si perteneces a una organización sin ánimo de lucro. Si tus productos o servicios promueven cambios positivos, nosotros podemos ayudarte a conectar tu proyecto con tus audiencias. Materiagris es una agencia fundada en 1993 que pone la creatividad al servicio de organizaciones comprometidas y responsables como la tuya.

Estrategia | Social Media
Diseño Web | Diseño Gráfico
Marketing Online | Vídeo

www.materiagris.es
91 445 76 64





LES MINES

Todos sabemos que la Responsabilidad de las Empresas ha ido evolucionando con el paso de los siglos, no es lo mismo cómo se entendía ésta a finales del siglo XIX que ahora. La Responsabilidad Corporativa ha dependido y dependerá siempre, de lo que en ese momento prime en la sociedad y en los intereses de las empresas. Por ejemplo, si hablamos de la importancia que se da ahora a aspectos relacionados con el cuidado del Medio Ambiente o al Trabajo Infantil o las Condiciones de Trabajo, nada tienen que ver con la visión que había hace apenas cuarenta años, no digamos hace ciento cincuenta. Pero no podemos caer en la postura fácil de cuestionar el pasado porque cada entorno social es diferente y las tecnologías que se han ido utilizando en cada momento son distintas, por no hablar del nivel cultural de la población.

Tampoco para la obtención de la rentabilidad, que es el fin de toda empresa, se han encontrado los mismos caminos. Hay claras diferencias entre las diferentes épocas, no es lo mismo cuando el producto final se obtenía con medios más artesanales y la producción se basaba en métodos manuales con herramientas simples dentro de un taller, que en la revolución industrial en la que empieza a importar el tiempo y se convierte en el objeto de mediciones obsesivas y el trabajador se especializa en una parte del proceso productivo dentro de una fábrica. O en los años de finales del siglo XX, en los que es la tecnología la que facilita una mejora de la producción en menor tiempo, en fábricas y oficinas, con unas condiciones de trabajo más ergonómicas, que se habla de seguridad en el trabajo y prima la idea de que un trabajador satisfecho es mucho más productivo. Todo es

En definitiva, en función de cada época, en la sociedad, ha habido una transformación en la manera de generar rentabilidades en las empresas que les permitieran crecer y sobrevivir.

muy diferente a lo que ocurre hoy día pues las ideas sociales, además de rentabilidad, exigen a las empresas otros aspectos que van más allá, tales como la flexiseguridad, conciliación, gestión del conocimiento, transparencia, respeto al medio ambiente, a la legislación... En definitiva, en función de cada época, en la sociedad, ha habido una transformación en la manera de generar rentabilidades en las empresas que les permitieran crecer y sobrevivir. Aquellas que mejor han sabido adaptarse a estos cambios son las que han ido superando cualquier situación de crisis, las que no, o han sufrido mucho o han desaparecido o simplemente han sido absorbidas por otras.

Insisto, no se puede cuestionar la forma en que se ha ido generando rentabilidad, por mucho que nos puedan chocar la organización y las condiciones de trabajo (es cuestión de evolución cultural). Las sociedades van evolucionando en sus maneras de pensar, las estructuras de los mercados (la oferta y la demanda), las legislaciones, las propias tecnologías que también han ido cambiando, la propia cultura, todo en



conjunto, ha provocado formas de operar diferentes en las empresas, sin perder nunca, claro está, su objetivo principal: Ser rentables. Hoy el acceso a la información, lo que podemos llamar la globalidad del conocimiento, provoca además, que si una empresa comete un error éste no solamente se quede en el círculo que afecta a los trabajadores y su entorno más cercano sino que se extienda mucho más allá, incluso saltando fronteras.

En el mes de agosto estuvimos visitando una mina de carbón en la zona del Llobregat, además de ser una experiencia “muy guapa”, como dicen por la zona, fue una visita muy didáctica y que me ha dado pie a escribir este artículo. Nos contaba la guía, de manera muy amena e instructiva, la historia de esta

explotación minera. Nos hablaba de los inicios a finales del siglo XIX, de los diferentes emprendedores que habían ido aportando sus ideas, sus tecnologías, de la evolución hasta el año 2011..., su exposición, que además se veía reforzada por la propia visión de situaciones muy bien recreadas, se centraba en la vida de los mineros y sus formas de trabajar en las diferentes épocas. Relataba lo duro del trabajo, las jornadas de doce horas en condiciones que hoy nos cuesta imaginar pero que son cercanas en el tiempo, con frío, agua hasta las rodillas, riesgos provocados por el grisú y los gases, las enfermedades que conllevaba inhalar el azufre y el polvo de carbón, de la falta de iluminación y de la falta de espacio, de la implantación de diferentes métodos de trabajo, de la evolución de éstos y

La esperanza de vida era corta, cuarenta años, cuarenta y cinco como mucho, bien por los accidentes, bien por las enfermedades provocadas por la inhalación de los gases que se emanaban dentro de la mina.

de las propias técnicas y maquinaria... Tenía noticias de lo duro de este tipo de trabajo pero esta visita me despertó algo en mi interior, me impactó, he de reconocerlo. Hubo tres cosas que me llamaron la atención sobremedida. La primera de ellas era la forma de reclutar trabajadores, la segunda, las propias condiciones de vida de los trabajadores y la tercera, el trabajo infantil. Nos relataba la guía, que la zona se caracterizaba por ser totalmente rural. Los payeses disponían de lo suficiente para sobrevivir, un pequeño huerto, ovejas, cabras. Así era el entorno de lo que después se convirtió en una de las zonas mineras más importantes de Cataluña. Llegaron dos emprendedores a finales del XIX buscando carbón y lo encontraron, siendo en ese momento, cuando toda la vida de la comarca da un giro de trescientos sesenta grados. Al descubrir carbón en aquella zona, los gestores de la misma se encontraron con la dificultad de reclutar trabajadores con experiencia, los payeses no sabían nada de eso, ellos cuidaban cabras y ovejas, por lo que acudieron a la zona de España donde más conocimiento podía haber, me estoy refiriendo a Asturias. Trajeron a estos trabajadores para que, a su vez enseñaran a otros a trabajar en las minas. Poco a poco la explotación fue creciendo en importancia y en galerías lo que hizo necesaria más mano de

obra especializada, algo inexistente en toda la comarca. Fue entonces cuando los dueños de las minas decidieron viajar al Levante y al Sur de España, a zonas donde había minas. Pregonando por las calles la promesa de trabajo y casa, encontraron a muchos trabajadores, era relativamente fácil, estaban en una zona pobre en la que escaseaba el trabajo. Fletaron un tren, al que bautizaron como el Sevillano (o el Granaíno, Malagueño; dependiendo desde donde vinieran los trabajadores), que trasladó a todos estos nuevos trabajadores hasta la explotación minera.

Hasta aquí nada fuera de lo normal sino algo propio del mercado de trabajo, la movilidad geográfica, la emigración. Lo que me llamó la atención fue el hecho de cómo se organizaba el trabajo. Agrupaban a los hombres, al principio no había mujeres, en grupos de diez y les alojaban en casas. Les organizaban en dos turnos de doce horas cada uno (cinco trabajadores por turno). Algunas galerías habían sido excavadas bajo el río Llobregat, por lo que más o menos la mitad de la jornada se la pasaban achicando agua y la otra, extrayendo el carbón. Intenté imaginarme lo que puede suponer trabajar doce horas con el agua hasta las rodillas.

Había galerías sin tanta agua, pero aun así, con niveles de humedad muy altos, los turistas que allí estábamos pudimos

comprobarlo in situ. Los mejores amigos de estos trabajadores eran, un pajarillo en una jaula y las ratas. El primero porque si le observaban removerse, casi agonizando, significaba que los niveles de oxígeno eran bajos o que el aire era tóxico, las ratas porque son capaces de detectar derrumbamientos y si éstas salían corriendo, los mineros no perdían el tiempo y las perseguían a toda velocidad hacia la bocamina.

Cada minero era responsable de su material y si se estropeaba, tenía que sufragarlo de su propio bolsillo. Pero no había dinero porque el salario de estos trabajadores consistía en el alojamiento y en unos vales para el economato de la comuna. ¡Ojo! Solamente de su comuna, no de las otras ni en los pueblos cercanos, de esta manera se evitaba que se mezclaran los unos con los otros, lo que podría generar conflictos. En definitiva, vivían aislados, solo para trabajar.

La esperanza de vida era corta, cuarenta años, cuarenta y cinco como mucho, bien por los accidentes, bien por las enfermedades provocadas por la inhalación de los gases que

se emanaban dentro de la mina.

Ingenuo de mí, le hice una pregunta a la guía. Si las condiciones eran tan duras y tal como lo pintas, de explotación del ser humano, ¿por qué no abandonaban las minas y regresaban a su tierra murciana? Su respuesta fue muy sencilla. “En general, no era posible por dos razones: La primera por el desconocimiento en la época de la geografía española. Imagina, a principios del siglo XX, que un minero sale de la explotación camino de su tierra, ¿a quién pregunta el camino? ¿Al payés?, bueno éste”, continuó la guía, “si era algo avisado podría preguntarle cómo vino y ante la respuesta de en tren, responderle que siguiera la vía. Pero sobre todo, porque los mineros no disponían de dinero, recuerda que les pagaban con vales de comida que solamente servían para el economato de la comuna”.

Finalmente, lo que más me llamó la atención es el trabajo infantil. En los inicios de la explotación en la mina, trabajaban niños a partir de seis u ocho años, eran muy útiles porque al ser pequeños podían moverse por los espacios reducidos con facilidad. Más tarde esta edad se amplió hasta los trece años. Los trabajos más peligrosos los hacían los niños que se convertían en adultos a edades muy tempranas. Cuando se incorporaron las mujeres a las comunas, su quehacer principal consistía en tener hijos, a ser posible, varones, para poder mantener a la familia.

Además, en torno a la mina existían otras industrias, la textil a la que se incorporaron a trabajar las esposas de los mineros y también una central térmica que dotaba de energía a la propia explotación.

Esta explotación minera de más de 750 kilómetros excavados de galerías (hoy selladas), que ha estado en funcionamiento durante ciento cincuenta años, que tuvo su



máximo esplendor en los años 50 (llegaron a vivir unas tres mil personas), en la que a mediados de los años 60 se introdujeron nuevas técnicas de trabajo apoyadas en tecnologías más avanzadas que mejoraron considerablemente las condiciones de trabajo y la seguridad, supuso que la economía de la comarca fuese cambiando desde finales del siglo XIX hasta el año 2011, en el que se cierra la central térmica (la mina fue clausurada veinte años antes, en 1991).

El hecho de encontrar carbón en esta comarca, está claro, supuso un auténtico cambio para la vida de la zona y conllevó un importante avance industrial y económico para la zona de l'alt Berguedà, en particular y para Cataluña, en general.

Esta mina fue evolucionando desde sus inicios a finales del siglo XIX hasta su cierre. Sus comienzos nada tienen que ver con sus épocas finales, ni en cuanto a la organización ni a las condiciones de trabajo ni a la seguridad ni, por supuesto, a la tecnología. Inicialmente se trabajaba con medios artesanales en condiciones muy

complejas y poco productivas, sin medios de transporte del carbón, salvo el propio músculo de los mineros; posteriormente, buscando la rentabilidad de un mineral demasiado caro en sus fases de extracción y transporte, se implantan nuevos métodos de trabajo, nuevas herramientas mecánicas y un sistema de vías y vagonetas tiradas por animales que permitían que el producto extraído llegara mucho más rápido a su destino. Desde mediados del siglo XX y hasta su cierre, se empiezan a introducir medios mucho más operativos, herramientas mecánicas más potentes, medios de transporte eléctrico o combustible, hechos que mejoraron considerablemente las condiciones de los trabajadores, dentro de que el trabajo en la mina seguía y sigue siendo muy duro, como todos podemos imaginar. Inversiones y sobre todo las propias reivindicaciones de los mineros que durante toda su historia se han ido produciendo en la cuenca minera del Berguedà, claros ejemplos de ello son la revuelta de Figols en 1932 y la huelga minera de 1977.



Hubo otros aspectos que también evolucionaron adaptándose a los tiempos. La construcción de edificaciones en formato Comuna cerrado que pretendían limitar los niveles de absentismo de los mineros (en los inicios algunos eran de la zona y también eran agricultores o ganaderos) y que posteriormente evolucionaron a un sistema abierto. La forma de remuneración que pasó de estar basada en vales útiles solo dentro de la Comuna a dinero de curso legal. La construcción de una central de energía térmica que permitió disponer, entre otras cosas, de sistemas de refrigeración dentro de las minas, etc.

Pero toda transformación conlleva aspectos que no siempre son beneficiosos para todos. Encontrar carbón supuso, como hemos visto, otros cambios, ya no solamente en la vida social, sino también en el entorno ambiental. Las propias excavaciones, en la orografía del terreno; la construcción de las instalaciones para el transporte de los minerales (vías, caminos, carreteras, cintas transportadoras...); el alojamiento de los trabajadores; los lavaderos y la central

Esta mina fue evolucionando desde sus inicios a finales del siglo XIX hasta su cierre. Sus comienzos nada tienen que ver con sus épocas finales, ni en cuanto a la organización ni a las condiciones de trabajo ni a la seguridad ni, por supuesto, a la tecnología.

térmica. Lo que hoy está destinado a una actividad meramente turística, constituyó una acción del hombre que impactó en el entorno de manera importante. Seguramente por el hecho de que hoy estamos más sensibilizados respecto al cuidado de nuestro entorno, cuando vi aquellas estructuras de cemento y hierro, algunas



ennegrecidas por el polvo de carbón, dentro de un paraje de la naturaleza que me pareció impresionante, me produjo una mueca de sorpresa ante tal aberración pero, casi de inmediato, me vino a la mente aquello de que no debemos juzgar el pasado sino aprender de él. Continuamos con nuestra visita y la guía nos contaba el proceso de lavado del carbón con aguas del río Llobregat, “imaginad cómo llegaban las aguas a Barcelona”, nos relataba, las emisiones de una térmica que se nutría, para poder funcionar, de un mineral muy rico en azufre y que provocó la destrucción de los bosques de alrededor así como una nube tóxica en todos los pueblos colindantes (esta instalación fue sancionada por emisiones altas, por incumplir los protocolos de Kyoto y tuvo que cerrar en el año 2011).

Lo más significativo de la visita fue escuchar la historia de unas instalaciones que supusieron mucha inversión por parte de sus

diferentes gestores para hacerlas rentables y, todo ello, para la extracción de un producto de poca calidad y con unos costes de extracción y transporte muy elevados en relación con los de la competencia y considerado, además, muy contaminante, pero que, sin embargo, durante muchos años, fuera por el motivo que fuera, se consiguió rentabilizar.

Al final de la visita, mientras nos hacíamos unas fotos, me planteé una serie de preguntas, claro con la visión de una persona que vive en el siglo XXI: ¿Mereció la pena tanto esfuerzo, tanto sufrimiento? Inmediatamente deseché estas preguntas de mi mente porque para cada época se pueden responder de manera diferente.

No voy a desvelaros más de la visita a este entorno, que por cierto se llama Museu de les Mines de Cercs en la colonia de Sant Corneli, es mejor que si tenéis oportunidad, las visitéis y saquéis vuestras propias conclusiones. ■





TU DOLOR QUIERE AYUDARTE

Cuando el dolor duele, duele. Si nos dañamos un tobillo, buscamos cura, no concebimos caminar cojeando sin haber hecho nada al respecto. En cambio, cuando el dolor es emocional, lo normalizamos, nos consolamos diciéndonos cosas tipo “así es la vida”, pues sí, la vida conlleva momentos de dolor, por supuesto, pero no hacer nada al respecto, es condenarnos a nosotros mismos a llevar una vida en la que de vida, tiene poco.

Pues bien, ¿Qué podemos hacer?

Primero: tiene que doler y mucho. Si no duele más de lo que estamos acostumbrados a aguantar, no buscamos una salida, una solución.

Segundo: no reprocharnos nuestro dolor... aprendimos matemáticas e historia pero no nos enseñaron a conocernos a nosotros mismos, a saber cómo funciona esto de ser humano.

Tercero: darle un sentido a nuestro dolor. Porque lo tiene. Todo tiene un sentido, esto del “azar cósmico” nos deja demasiado desamparados ante la vida, yo abogo por la auto-responsabilidad, por tener poder y por tanto, elección. Pues bien, tu dolor te está hablando, te está pidiendo algo que necesitas desesperadamente, si no, no estaría.

Descubrir qué es lo que quiere no es complicado, lo sabes pero como no te han enseñado cómo, resulta así de primeras, inconcebible. Pregúntale a tu dolor qué es lo que tiene de bueno y te aseguro que tras hacer repetidamente esta pregunta te darás cuenta de que lo que te está pidiendo es justo aquello que necesitas. Y la gracia está, en que justo aquello que necesitas es lo contrario a lo que consigues con tu dolor.

¿Somos tan absurdos como para utilizar una emoción, una forma de hacer, un pensamiento, una forma de ser que nos hace daño porque queremos conseguir algo que es bueno para nosotros?. Si, porque en su día nos sirvió, cuando éramos demasiado jóvenes

para encontrar otra opción y aquella que encontramos, nos mantenía a salvo. Nos guste o no, no somos tan complicados, nos auto instalan y nos auto instalamos programas que responden a “esto funciona”, “esto no funciona” y aquello que en su día funcionó y hoy ya no lo hace, lo seguimos utilizando, con la convicción de que una vez más haga.

Cuando el dolor duele, toca mirarlo para ver qué es lo que quiere y encontrar nuevas formas de acción, de pensamiento y de emoción, para darle aquello que te está pidiendo. Compensa, porque lo que duele, duele. ■



TIEMPOS, CUIDADOS Y TRABAJOS PARA UN PLANETA EN CRISIS



Nadie pondría en duda que estamos en crisis, pero las maneras de nombrarla y afrontarla no pueden ser más diversas. Desde muchos feminismos y estudios de género, se ha pasado de cuestionar la desigualdad de poder entre mujeres y hombres a poner en evidencia un modelo no sólo de organización social sino de desarrollo. Y son numerosas las reflexiones y saberes generados al respecto. Hoy, somos muchas las personas y movimientos que queremos pintar de violeta (y de verde) las propuestas de alternativas al desarrollo.

Algunos pasos del recorrido

Hace ya muchos años que las organizaciones de desarrollo empezamos a ver imprescindible analizar la situación y posición de mujeres y hombres en nuestros distintos contextos de acción para garantizar que el nuestro era, de verdad, un trabajo por la justicia. Comenzamos por reconocer la existencia de unas relaciones desiguales de poder entre los sexos y una vulneración de los derechos de las mujeres en todo el mundo, comprobando como el mundo educativo, entre otros, tampoco se libraba de ello. También aprendimos que la visión predominante del mundo era la masculina (lo que llamamos androcentrismo), y que esto se hacía especialmente evidente en los ámbitos de poder, allí donde siempre se dice que se toman las decisiones.

Al indagar en el mundo de las mujeres, que ante esa mirada parecía estar escondido, aprendimos a valorar lo que las mujeres, desde su diversidad, hacían de manera mayoritaria y que, en gran parte aunque no sólo, tenía que ver con el cuidado de la vida, dentro y fuera del ámbito doméstico. Visto su valor, decidimos poner la lupa sobre ello y así empezamos a recuperar historias de mujeres, aportes, escritos, pensamientos, experiencias y formas de relación. Y es que parte del problema de vivir en un mundo donde la mirada del hombre se considera la universal es acostumbrarse a que la autoridad, el saber, siempre parece estar fuera de nosotras, de las mujeres y, por tanto, las opiniones de los demás por delante. Poner en valor a estas mujeres era poner en valor la experiencia femenina, la de todas.



La reflexión se completaba con la constatación de que, así como el ámbito del trabajo productivo y el de la vida pública era un espacio donde las mujeres iban poco a poco teniendo más presencia, no sucedía lo mismo, al menos no en la misma proporción, con el papel de los hombres en lo doméstico, en lo que podemos llamar mundo reproductivo. Y si ese espacio lo considerábamos importante, si ahí nos jugábamos la creación y sostenibilidad de la vida, el que los hombres no estuvieran al nivel de lo que su responsabilidad exigía no era sólo injusto (la primera consecuencia era la doble y triple jornada para las mujeres), sino un indicador de que algo profundo estaba fallando como sociedad. Con la sobrevaloración de lo productivo, el cuidado y la sostenibilidad de la vida

Parte del problema de vivir en un mundo donde la mirada del hombre se considera la universal es acostumbrarse a que la autoridad, el saber, siempre parece estar fuera de las mujeres.

parecía quedar relegado y precarizado, a veces directamente abandonado. ¿Sucedía esto por ser gratuito? ¿Por feminizado? No tardaríamos en entenderlo con mucha más claridad.



Las claves ecofeministas

Olisqueando por un sitio y por otro, especialmente por el pensamiento y la práctica feminista (la que le da el mencionado color violeta a esta reflexión), descubrimos el Ecofeminismo. Esta corriente de pensamiento, que enlaza las inquietudes ecologistas y feministas, desmenuza los vínculos existentes entre la explotación de las mujeres y la del mundo natural y, desde ahí, ofrece nuevas e interesantes reflexiones. Los grandes aprendizajes, que empezaron a pintar también de verde las visiones de las distintas organizaciones, fueron fundamentalmente los que siguen.

El primero fue algo que no era tan nuevo: lo que denominamos cuidados (lo más básico que las personas necesitamos para vivir una “vida vivible”*, es decir, alimentarnos, sanarnos cuando hace falta, dar y recibir afecto, atender a personas enfermas, cuidar de bebés, de un amigo, de una abuela, etc...) son los garantes de la reproducción de la vida humana.

El segundo fue colocar el desequilibrio de los ecosistemas, la situación límite que está viviendo el planeta en el centro de la reflexión. Estableciendo un paralelismo con el patriarcado como sistema opresor para las mujeres y viendo como ambas situaciones eran insostenibles ambiental y socialmente. Pensar en términos de planeta y no sólo de personas y sociedades se hizo desde entonces imprescindible.

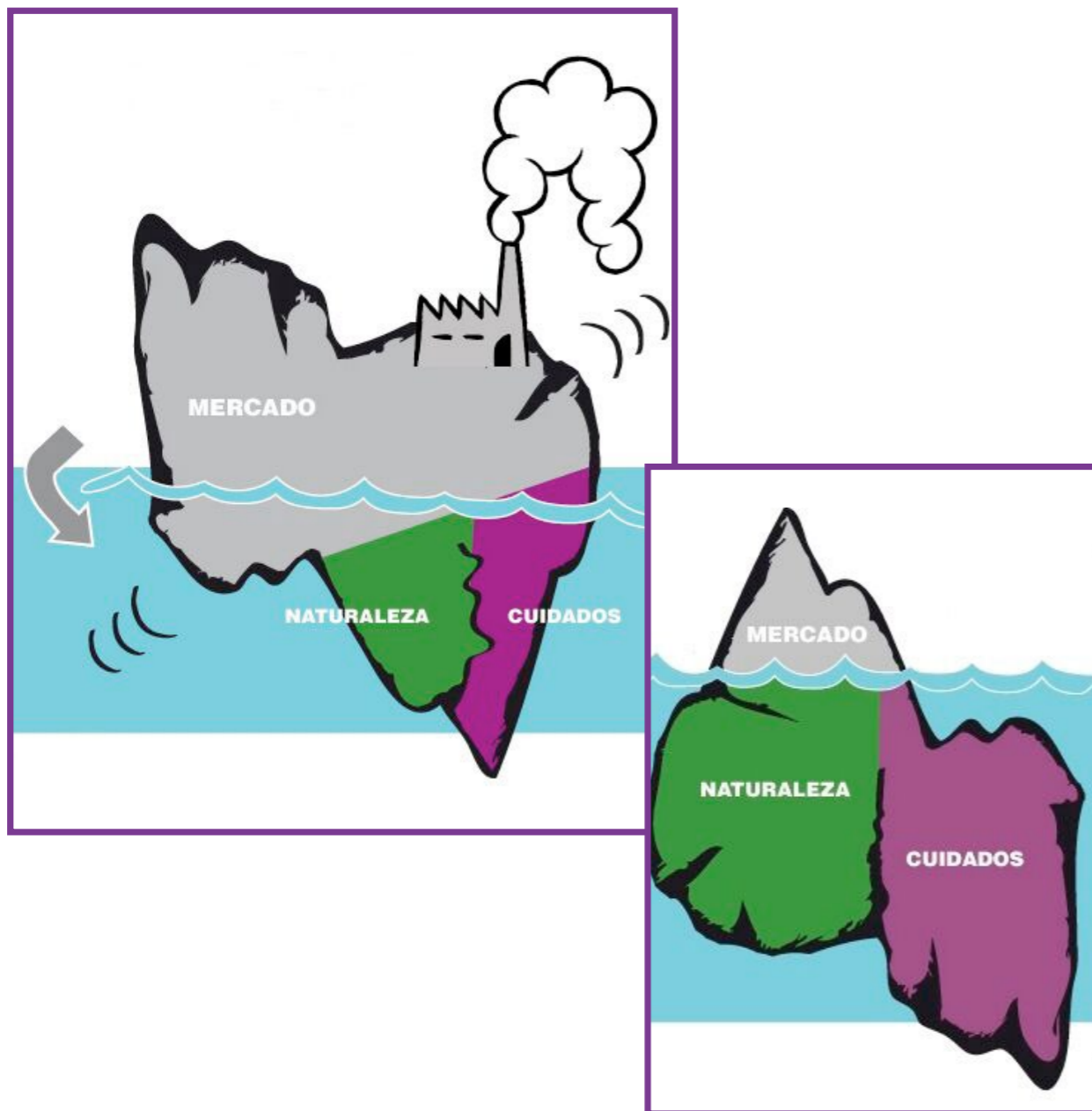
El tercero, derivado de los anteriores, fue la necesidad de cuestionar un modelo de desarrollo al completo. Si el mercado y el trabajo productivo tenía (tiene) un valor desproporcionado en la vida de la gente, en nuestras vidas (en torno a él se organizan con frecuencia nuestros tiempos, a él le dedicamos gran parte de nuestras mejores energías...) el trabajo reproductivo que, sabemos bien, aun está protagonizado por mujeres, quedaba reducido en tiempos y, por tanto, valor. Además, esa misma lógica hace invisibles los costes ecológicos que produce al considerar la naturaleza como un gran almacén de recursos al servicio de las personas (lo que se denomina Antropocentrismo o la visión del ser humano como medida y centro de todas las cosas, incluido el medio natural).

¿Qué pasaría si la sostenibilidad de la vida (humana y de la naturaleza) se situará en el centro de nuestros intereses como sociedad? ¿Si el mercado estuviese a nuestro servicio y no al revés?

* Expresión tomada de Amaia Perez Orozco para referirse a la vida que merece la pena ser vivida, no a la simple existencia.

La pregunta más sugerente que empezó a repetirse desde entonces fue... ¿Qué pasaría si le diéramos la vuelta a la tortilla, es decir, si la sostenibilidad de la vida (humana y de la naturaleza)

se situara en el centro de nuestros intereses como sociedad? ¿Si el mercado estuviese a nuestro servicio y no al revés? ¿Cambiaría así nuestro modelo de sociedad?



Según la crisis ha ido tomando forma, una crisis que podríamos denominar civilizatoria (porque lo toca todo) el cuestionamiento del modelo de desarrollo ha visto renovado su sentido hasta el punto de convertirse en una reflexión que parece caer por su propio peso. El sistema no se sostiene, el planeta manifiesta sus límites... La sociedad reclama con fuerza cambios y,

este último año la ocupación de la calle y la difusión de propuestas desde las redes sociales, en el movimiento asociativo, en los centros educativos, en las familias y grupos de amistades... no es más que una muestra de ello. Una forma de vida que gira alrededor del trabajo productivo y el consumo, ya no es la única ni la más valiosa para gran parte de la sociedad.



Familias en una asamblea de Lavapiés (Madrid). Foto: sinsistema. Daniel Bobadilla

La definición de una campaña

Así, cuando todo esto se empezaba a vislumbrar, en InteRed desarrollamos nuestras ideas, preocupaciones y propuestas en una campaña de Educación para el Desarrollo: "Actúa con cuidados" (www.actuaconcuidados.org).

Para llegar a ella partimos de ese análisis de la realidad que ya hemos planteado en este artículo: Un modelo de desarrollo donde el mercado ocupa el lugar central y, para que eso sea posible, el ámbito del desarrollo humano (donde se genera y cuida la vida humana) y el ámbito de la naturaleza

(donde se reproduce y sostiene la vida natural) están a su servicio desde la gratuidad y la invisibilidad, es injusto e insostenible. El objetivo de InteRed es visibilizar y reconocer el trabajo de los cuidados como imprescindible para el sostenimiento de la vida y las sociedades, resaltar el desigual impacto que tiene la organización social de los cuidados y la

corresponsabilidad del Estado, empresas, hombres, jóvenes y niños.

Con la intención de llevar este análisis al mundo educativo, esto es, acercarlo, profundizar en él y promover el cuestionamiento y la movilización entre el alumnado, la campaña de InteRed plantea dos contenidos fundamentales:

InteRed es una ONG de desarrollo creada en 1992 y promovida por la institución Teresiana. Realiza más de 80 acciones al año trabajando por el derecho universal a la educación, con un enfoque de género y derechos humanos.

Nuestro trabajo es posible gracias a la colaboración solidaria de socios y socias que voluntariamente se comprometen con una aportación económica. Tú también puedes colaborar. Infórmate en nuestra página web.

www.intered.org ;Gracias por cooperar! ■

1

La corresponsabilidad ante los cuidados, entendida como necesariamente compartida y asumiendo que a toda la sociedad le corresponde hacerse cargo de ella (hombres y mujeres, empresas, Estado...)

2

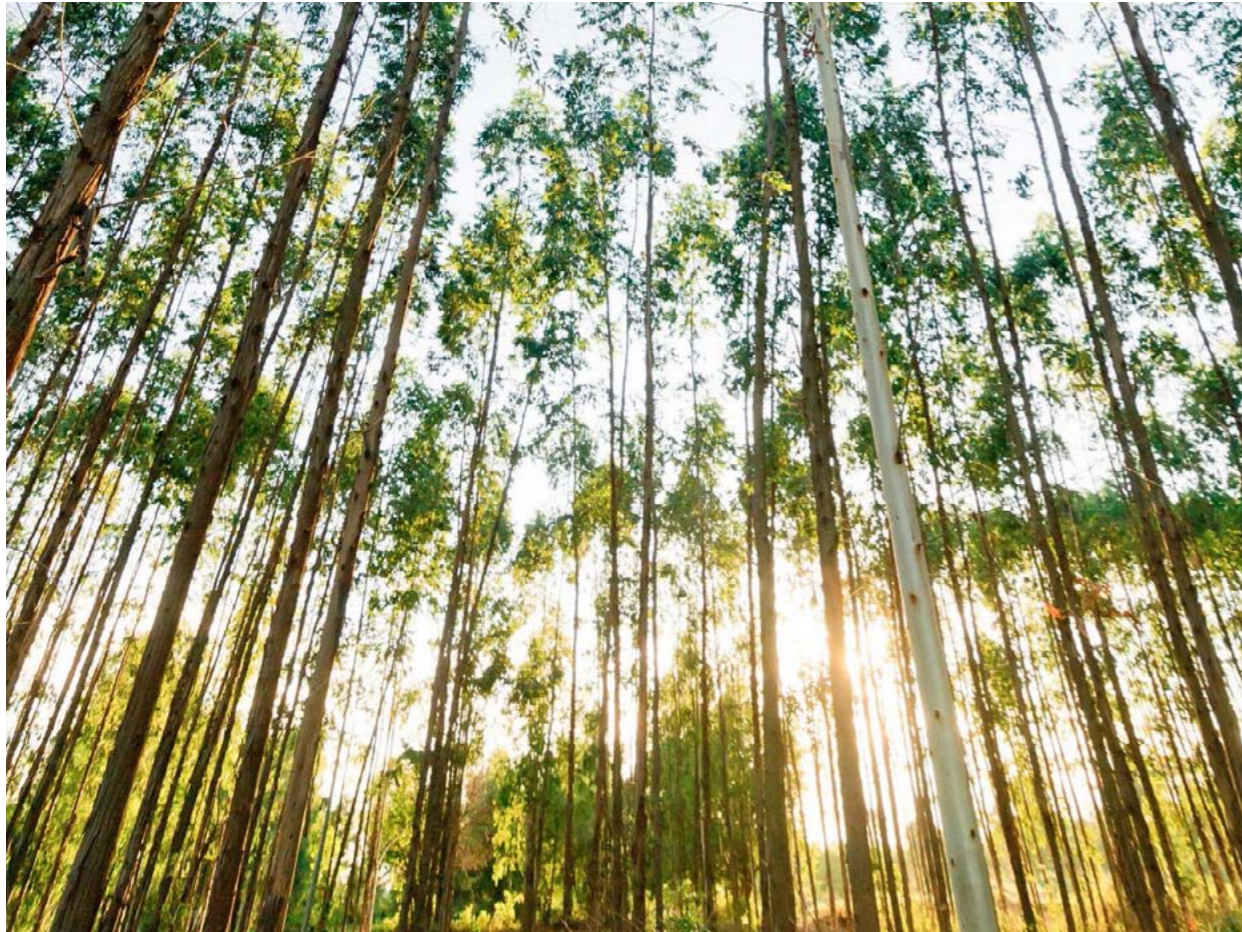
La responsabilidad ante el desastre medioambiental impulsando la propuesta del ‘decrecimiento’, es decir, ante el mito del crecimiento ilimitado aprender a vivir con menos, reduciendo el consumo, el uso de energías no renovables, los tiempos productivos, la velocidad de la vida, las distancias que recorreremos etc...

Todo ello planteado desde el impulso de la participación y el empoderamiento de la sociedad, para potenciar la asunción y exigencia de responsabilidades. Por esta razón, las acciones de movilización tienen mucho protagonismo dentro de las actividades propuestas. En palabras

de Irene Comins “Educar en el valor del cuidado como valor de ciudadanía implica una educación en el sentimiento de responsabilidad por lo que ocurre a nuestro alrededor”*.

* La ética del cuidado y la construcción de la paz. Icaria. Barcelona, 2009.





www.hermesan.es

GRUPOS DE CRECIMIENTO PERSONAL

Aunque se conoce desde siempre la importancia curativa de los grupos (los rituales chamánicos, el teatro en la Grecia clásica o los monasterios en la Edad Media), las primeras experiencias conocidas son a inicios del siglo XX con Joseph Pratt, un médico de Boston que juntó a grupos de tuberculosos para instruirles sobre hábitos de higiene, alimentación, descanso, etc. Con el paso del tiempo se dio cuenta de que más importante que sus instrucciones, era el vínculo que se iba creando en el grupo y el apoyo que los mismos miembros se daban entre sí al tener en común una enfermedad y el propósito de superarla.

Desde entonces se han ido utilizando y perfeccionando las metodologías para trabajar en grupo de forma terapéutica: grupos T, grupos de encuentro, grupos de apoyo, etc.

Pero **¿es necesario tener algún problema para poder aprovecharse de los beneficios del grupo?** No. Desde hace más de 30 años los grupos se

han abierto y se dirigen a personas “sanas” (aunque podríamos afirmar sin temor a equivocarnos que todos tenemos un “porcentaje” de “salud” y de “enfermedad”). Por eso aunque los grupos de Crecimiento Personal no son “terapia”, utilizan técnicas, conocimientos y experiencias adquiridos durante décadas a través de los grupos de terapia.

HAY 3 ELEMENTOS PRINCIPALES A TENER EN CUENTA EN UN GRUPO DE CRECIMIENTO PERSONAL:

- 1. LAS PERSONAS:** Un grupo de Crecimiento Personal se compone de personas que buscan superar alguna dificultad, sentirse mejor consigo mismas y con los que les rodean, conocer sus zonas poco conocidas, mejorar su capacidad de adaptarse a las situaciones o simplemente ser más felices, y, sobre todo, tienen una **motivación para el cambio**. Es preciso tener un motivo fuerte que te impulse para poder progresar.
- 2. LAS RELACIONES:** Una de las funciones del grupo es facilitar las relaciones **con los demás y con uno mismo**. El encontrarse a las mismas personas de forma periódica facilita el autoconocimiento, el apoyo mutuo y el desarrollo de la autogestión.
- 3. RESULTADOS:** Todo el trabajo se dirige a que cada persona se haga más consciente de sí misma y de su entorno, obteniendo **beneficios inmediatos** desde la primera sesión. Ello hace que los encuentros vayan definiendo un **camino progresivo hacia el bienestar emocional**.

¿A quién le puede venir bien apuntarse a un grupo de Crecimiento Personal?

- Personas que están atravesando una situación concreta de **dificultad en su vida**: un problema de salud, problemas de relación con la pareja/hijos/familia, problemas con el trabajo, etc.
- Personas que están atravesando un **proceso de cambio personal, profesional o vital**: una “crisis” personal que lleva a plantearse un cambio o una nueva orientación en la vida.
- Personas que han vivido alguna circunstancia que les ha llevado a una **situación emocional** de la que se quiere salir: soledad, stress, depresión, conflicto, falta de estímulo o sentido, etc.



Los grupos tienen como objetivo común el crecimiento personal, pero este objetivo puede adquirir muchos matices: se pueden hacer grupos para facilitar convivir con enfermedades crónicas, grupos para mejorar las relaciones de pareja, grupos de meditación, etc. Lo cierto es que aunque los facilitadores del grupo propongan una guía de trabajo que

haga de brújula para orientar el rumbo del crecimiento personal, serán las necesidades reales del propio grupo las que definan por donde va a avanzar. Es como definir un viaje en el cual compras el billete, y una vez que llegas al destino, decides, entre todas las opciones, qué lugares visitas, el orden en que lo haces y cuanto te quedas en cada punto.

¿Cómo es el funcionamiento de un Grupo de Crecimiento Personal?

UNA DE LAS PREGUNTAS MÁS HABITUALES DE ALGUIEN QUE NO HA EXPERIMENTADO UN GRUPO DE CRECIMIENTO PERSONAL ES ¿QUÉ SE HACE ALLÍ?

1. El grupo se reúne de forma **periódica y continuada** para **compartir experiencias** y puntos de vista con otras personas. Los temas a tratar son aquellos que preocupan a cada uno de los participantes: sus dificultades, sus vivencias, sus anhelos. Compartir estas experiencias es una de las formas más eficaces para **sentirse mejor** y lograr un **bienestar personal**.
2. Un aspecto importante en el grupo es crear el “**espacio de seguridad**”, que implica cumplir unas normas mínimas para asegurar su buen funcionamiento. Las reglas se definen entre todos los asistentes desde el principio y se mantienen mientras dure. Suelen incluir temas como la **confidencialidad** “lo que se habla en la sala se queda en la sala”, **respeto** “puedes hablar de tu experiencia, pero no de la de los demás”, **apoyo** “el problema del otro es tan importante como el tuyo”, etc.
3. Aunque los grupos son conducidos por uno o más profesionales (psicólogos, terapeutas, etc.), los miembros del grupo tienen un **papel muy activo**, ayudando al resto en la superación de sus dificultades, compartiendo, animando, dando apoyo. Al irse estableciendo lazos firmes de compañerismo, van desapareciendo “máscaras” en la medida en que se expresan los sentimientos y la autenticidad da paso a la creación de una verdadera **red de apoyo social**.
4. El/los dinamizadores del grupo “guían” el proceso del grupo y suelen proponer **actividades** para que la **experiencia sea dinámica y vivencial**, que lleve a cada persona a mover el **cuerpo**, sentir sus **emociones** y utilizar su **mente** de forma positiva. El grupo aprende **técnicas diversas** que facilitan la **toma de conciencia** y la **transformación** de sentimientos, creencias y actitudes. De esta forma cada uno puede reforzar su vitalidad, su serenidad y el amor por sí mismo.



Los grupos tienen como objetivo común el crecimiento personal, pero este objetivo puede adquirir muchos matices: se pueden hacer grupos para facilitar convivir con enfermedades crónicas, grupos para mejorar las relaciones de pareja, grupos de meditación, etc.

¿Cuáles son los beneficios de asistir a un grupo de crecimiento personal?

- 1. DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES:** el grupo proporciona un espacio de seguridad y apoyo para que los participantes puedan desarrollar sus habilidades de comunicación.
- 2. RESPONSABILIDAD:** se aprende a asumir que cada uno tiene la responsabilidad de lo que le pasa y de las consecuencias de sus decisiones.
- 3. EMPODERAMIENTO:** se genera fuerza para afrontar con mejor talante la vida por aquello que dice “no podemos cambiar lo que sucede, pero sí la forma como reaccionamos a lo que sucede”, soltando cualquier victimismo y pasando a la acción responsable.
- 4. APOYO:** la escucha, la comprensión y la ayuda del grupo van surgiendo paulatinamente y eso hace surgir lazos afectivos con otras personas y un sentimiento de pertenencia y camaradería.
- 5. FIJAR Y SEGUIR OBJETIVOS:** aprender a fijarnos metas, a perseguir nuestros sueños y a superar las dificultades que surgen en el camino, con determinación.
- 6. EXPRESAR EMOCIONES:** poder hablar sin ser juzgado ni valorado sino con aceptación, puede ser muy beneficioso para liberarse de sentimientos de culpa y/o vergüenza.
- 7. AUTO-DESCUBRIMIENTO:** en contacto con la realidad que emerge en el grupo, cada uno tiene más oportunidades de descubrir cosas de sí mismo. En el fondo el grupo actúa como un espejo.
- 8. APRENDIZAJE GRUPAL:** cada uno aprende mucho del grupo por el feedback que recibe y por lo que observa de los demás.
- 9. DESARROLLO DEL POTENCIAL:** poder descubrir capacidades ocultas de uno mismo que ayuden a afrontar las situaciones difíciles.
- 10. ESPERANZA:** la experiencia de quienes van superando dificultades, proporciona esperanza a los que tienen problemas parecidos.
- 11. INFORMACIÓN:** los miembros del grupo comparten todo tipo de información que les resulta muy útil para avanzar en su proceso de crecimiento y superación de las dificultades.



www.spain.ashoka.org

¿QUIERES PONER EN MARCHA UN PROYECTO DE INNOVACIÓN SOCIAL?

El objetivo de muchos emprendedores sociales que ya han consolidado su proyecto es que éste pueda expandirse: crecer y llegar a más gente, a más países y a más realidades... y afortunadamente, esto está pasando ya en nuestro país. No solo nuestros emprendedores sociales están creciendo en otros continentes, sino que tenemos la oportunidad de implementar y apoyar en España ideas innovadoras funcionando con éxito en otros países.

Tomemos por ejemplo al emprendedor social Thorkil Sonne, quien con su proyecto Specialisterne (en danés “los especialistas”) está transformando una discapacidad en una ventaja competitiva, integrando a personas con autismo en el mercado laboral.

Ahora las empresas españolas también pueden contratar especialistas, ser más eficientes y tener un mayor impacto social. ¿A qué esperas? Ponte en contacto con ellos.

Gracias a su hijo, Thorkil descubrió que las personas con trastornos del espectro autista tienen una capacidad asombrosa para los detalles. Esta pasión por la perfección hace que los autistas sean insuperables en tareas que requieren concentración durante largos períodos de tiempo, diligencia y tolerancia cero a los fallos. Sus dotes matemáticas, su capacidad de llevar a cabo tareas repetitivas y su excelente memoria a largo plazo les convierte en un valor incalculable para la empresa.

Specialisterne está presente en 12 países y sirve a clientes como Microsoft, SAP y CSC. La organización ha establecido un modelo de réplica para permitir que la solución se expanda a otros países, entre ellos España, y consiga su objetivo: un millón de puestos de trabajo y un cambio sistémico a la hora de crear empleo para personas con discapacidad.



Ahora las empresas españolas también pueden contratar especialistas, ser más eficientes y tener un mayor impacto social. ¿A qué esperas? Ponte en contacto con ellos.

También tenemos la iniciativa de James Whelton, un irlandés quien hace años se dio cuenta de que la habilidad de programar sería una virtud casi imprescindible a la hora de encontrar trabajo. Por ello creó CoderDojo, un movimiento mundial de clubes de programación gratuitos para niños y jóvenes, en el que programadores profesionales voluntarios guían a los chicos en sus primeros pasos en el mundo de la programación.

CoderDojo hace que el desarrollo y el aprendizaje de programar sea una experiencia divertida, social

Ante la falta de soluciones por parte de los sistemas tradicionales de creación de empleo, es necesario más que nunca ser creativos e implementar ideas innovadoras

e innovadora. Ahora buscan a más personas, en cualquier rincón de España, que se animen a montar su CoderDojo: buscar un local, unos voluntarios, seguir las instrucciones... ¡y a montar tu propio club! Aquí tienes las instrucciones.

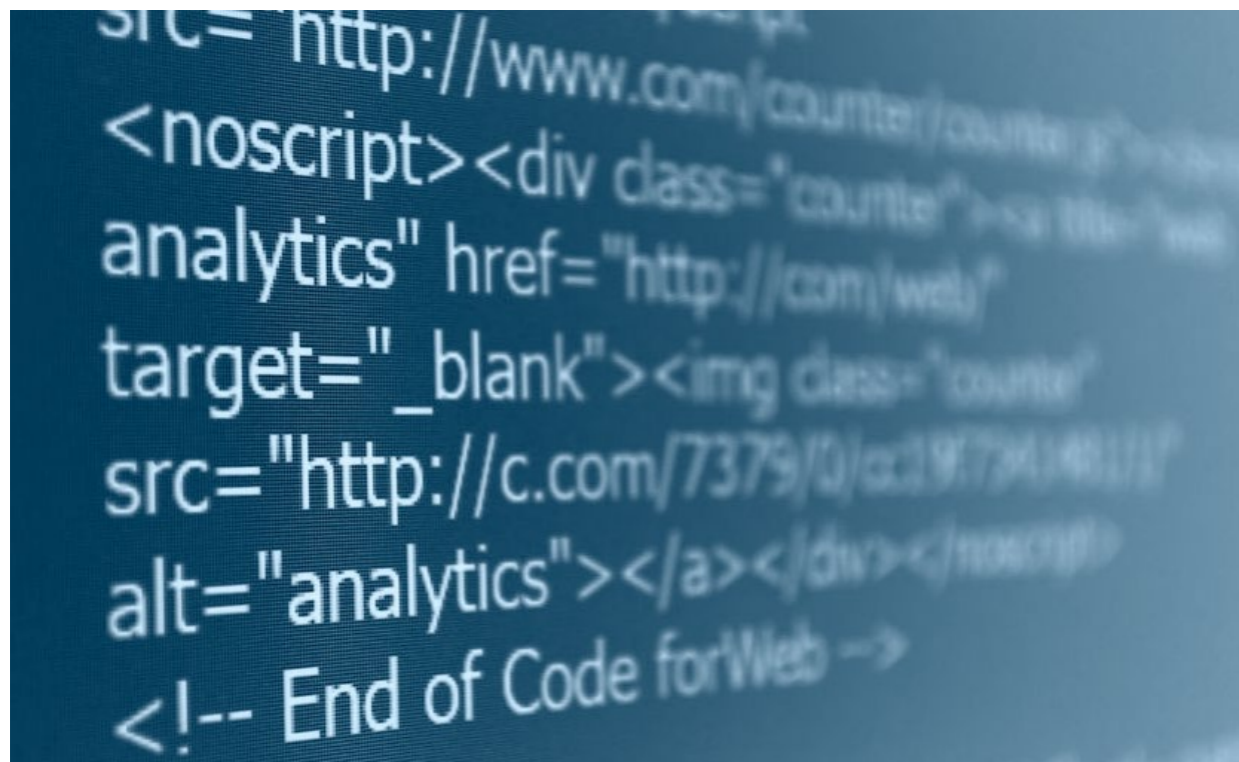


Ante la falta de soluciones por parte de los sistemas tradicionales de creación de empleo, es necesario más que nunca ser creativos e implementar ideas innovadoras. Y, ¿qué mejor para ello que comenzar por importar soluciones exitosas?

El resultado será una sociedad más abierta, enriquecida por las nuevas ideas, estrategias y colaboraciones. Será, sobre todo, una sociedad con

nuevos modelos de empleo inclusivo en los que más personas tengan acceso al mercado laboral. En definitiva, una sociedad de changemakers, dotada de las herramientas necesarias para hacer frente a los cambios constantes y profundos a los que nos enfrentamos cada día.

¿A qué esperas? Coge una idea, y do it yourself! ■





www.centroabierto.net

ORGANIZACIONES EMOCIONALMENTE ECOLÓGICAS

Gran parte de nuestra vida adulta transcurre trabajando en distintos tipos de organizaciones ¿De qué nivel de salud gozan? ¿Promueven el desarrollo humano y profesional o son tóxicas y generan enfermedad? ¿Qué requisitos deberían reunir para que el tiempo que invertimos en ellas genere riqueza y bienestar además de beneficios?

Para conseguir una vida profesional equilibrada es clave que nuestros objetivos individuales estén alineados con los objetivos de la empresa u organización de la que formamos parte, de tal forma que los valores compartidos den sentido a este tiempo y esfuerzo. Cuando alguien consigue entrelazar sus objetivos personales con los objetivos de la organización desde la que los desarrolla, la motivación y el afán de mejora surgen de uno mismo. La Ecología Emocional tiene mucho que aportar para la mejora de las organizaciones, partiendo eso sí de que la organización sólo mejora cuando mejoran las personas y que la calidad emocional de todas ellas hará que el “ecosistema organización” sea un espacio donde se pueda crecer, dar y

encontrar sentido además de conseguir el cumplimiento de la misión y objetivos que ésta se propone. Toda organización es un ecosistema vivo y en constante movimiento y cambio que tiene la capacidad de generar su propio equilibrio y sostenibilidad. La calidad emocional va a ser el resultado de la capacidad de todos y cada uno de los profesionales que componen una organización para gestionar su mundo emocional. La ecología emocional aplicada a las organizaciones da una respuesta nueva, creativa y aplicable al reto de la calidad emocional. El éxito del cambio y la mejora en las organizaciones no depende de lo que hacemos o como lo hacemos sino de nuestra actitud interior, del lugar interior desde el que tratamos de operar el cambio.





EN EL ANÁLISIS DEL ECOSISTEMA LABORAL, LA ECOLOGÍA EMOCIONAL PROPONE APLICAR CRITERIOS ECOLÓGICOS DE SOSTENIBILIDAD. SU CALIDAD Y EQUILIBRIO DEPENDE DE LA ARMONIZACIÓN DE:

- 1.** Espacios: físicos y territorios intangibles: margen de decisión y maniobra, espacios de seguridad y de incertidumbre; la existencia de espacios protegidos de respeto y confianza; la gestión del estatus y del poder; los espacios de crecimiento individual y de equipo.
- 2.** Energías: fuente emocional donde las personas se conectan para actuar. Puede ser sostenible: ilusión, creatividad, curiosidad, realización, afecto, pertenencia y sentido, o bien insostenible: obligación, resignación, coacción.
- 3.** Vínculos que se establecen entre las personas que comparten el territorio-organización: trabajadores, jefes, clientes, proveedores, alumnos, profesores, médicos, enfermeras, enfermos, familiares, etc.
- 4.** Clima emocional: consecuencia de todo lo anterior que hace que este tiempo de vida invertido sea enriquecedor y promueva lo mejor de nosotros o bien sea fuente de malestar, enfermedad y desequilibrio.



La ecología emocional aplicada a las organizaciones da una respuesta nueva, creativa y aplicable al reto de la calidad emocional.

Las empresas y organizaciones emocionalmente ecológicas se preguntan ¿qué necesitan las personas para que la organización progrese? Apuestan por un entorno de trabajo que facilite el crecimiento de las personas que lo integran.

Estas empresas son el futuro porque solo los mejores profesionales querrán desarrollar su misión desde ellas. En ellas y con ellas es posible la integración y la interconexión de las diferentes facetas del ser en lugar de compartimentar, dividir o escindir. ■



www.flipyflux.com

UNA ESPIRAL DE SENSACIONES

Una espiral que sale y entra, que es permanentemente expulsada y absorbida. Así es como se forma un toroide, y así es como FlipyFlux esta construído. Podemos decir entonces que su movimiento intrínseco es la espiral. Una gran parte de sus propiedades y beneficios están ligadas a este hecho.

El toroide surge en el seno de las matemáticas como figura de cuarta dimensión. No podemos visualizarlo como tal, pero sí su proyección en la tercera dimensión. Es lo mismo que hacemos cuando trasladamos el planeta Tierra a un plano. Esta proyección es lo que conocemos como Toroide. Más revelador que su forma lo es su movimiento. El patrón de movimiento que representa sirve como modelo que ayuda a entender fenómenos como los agujeros de gusano o las galaxias. Pero también nos ayuda a entender el funcionamiento del ser humano y el Universo a un nivel sutil mucho más profundo. No por nada el Toroide es una de las figuras claves dentro de la geometría sagrada. FlipyFlux es la representación física mas fiel que tenemos de un toroide, ya que más allá de la forma, reproduce a la perfección su movimiento. Podría decirse que viene del cielo, haciendo tangible lo que hasta ahora tan solo era una idea, y de la misma forma, hace tangibles numerosos conceptos puramente abstractos.

Nos muestra el paso de la segunda a la tercera dimensión. Al cambiar de dos a tres dimensiones, pasa de tener trece aros a doce, doce más uno, dónde ese uno es el que forma el vórtice que sirve de unión al resto.

Al igual que cuando bailamos con alguien coordinamos nuestros movimientos, al bailar con FlipyFlux, somos nosotros los que nos acompasamos con él, y esto nos lleva a entrar en resonancia con el movimiento en espiral.



Hace visible el principio de unicidad. Al girar, según lo observemos desde arriba o desde abajo, girará en sentido horario o antihorario. Vemos que la dualidad es creada por el observador, y depende del punto de vista de éste. Análogamente combina contracción y expansión, fenómenos aparentemente opuestos que coexisten en una misma figura. Esta es una bonita representación de la vida, mostrando los ciclos intrínsecos a cualquier proceso. El fluir entre la noche y el día, el invierno y el verano, o los procesos vitales de expansión y contracción o exteriorización e interiorización, que constantemente vivimos como seres humanos. Ahora podemos entender que todo forma parte del mismo proceso.

Y ante todo, FlipyFlux es movimiento. Se desplaza por nuestro brazo, o por cualquier otra superficie más o menos cilíndrica. Y como señalábamos al principio, lo hace en espiral. Podríamos intuir este movimiento como una espiral de cuatro dimensiones que se repliega sobre sí misma y de nuevo se despliega.

La primera sensación viene por el masaje que nos provoca, una espiral de sensaciones que sube y baja por nuestros brazos, una caricia que no deja indiferente.

Al igual que cuando bailamos con alguien coordinamos nuestros movimientos, al bailar con FlipyFlux, somos nosotros los que nos acompasamos con él, y esto nos lleva a entrar en resonancia con el movimiento en espiral.

A nivel físico, realizamos movimientos simétricos, amplios y redondeados con nuestros brazos, que son a su vez movimientos de apertura para el tórax y el corazón. Es agradable al tacto, visualmente atractivo, y no se detiene, luego capta nuestra atención y nos mantiene en una constante improvisación e interacción con el exterior. Las posibilidades que esto ofrece para el trabajo psicomotriz son espectaculares, y más aún considerando que este trabajo se realiza siempre de forma lúdica, ya sea en un entorno de juego, o de baile y movimiento. Hemos



trabajado con niños, comprobando que FlipyFlux les ayuda a tomar conciencia de su cuerpo y desarrollar su lateralidad. Detallamos estos resultados en una completa [guía psicopedagógica](#). En el trabajo con personas con algún tipo de discapacidad, observamos como la terapia se convierte en algo ameno y divertido, y es que FlipyFlux se adapta a las circunstancias y características de cada individuo, haciendo que la frustración desaparezca. Ocurre lo mismo en el ámbito de la tercera edad. Para cualquier persona en general, proporciona una vía para conectar con el cuerpo y nuevos movimientos.

A un nivel más sutil, estamos trayendo a nuestro cuerpo el movimiento de la espiral, que es el movimiento que está en la base de la creación del universo y esta presente en cualquier forma de

existencia. De esta manera, estamos despertando patrones de movimiento intrínsecos a la vida misma que favorecen la conexión con el todo, y por tanto, con nuestra verdadero yo. Además tenemos un toroide rodando por nuestros brazos, el cual genera un campo electromagnético armónico y ordenado que entrará en contacto con el nuestro. Se están haciendo mediciones con la GDU para obtener un conocimiento más profundo de los cambios que el uso de FlipyFlux genera a nivel energético.

Es imposible detallar todas las facetas y posibilidades de esta herramienta, y esto es lo que lo hace aún maravilloso. FlipyFlux es todo y nada al mismo tiempo, y eres tú quien al tomarlo entre tus manos lo conviertas en aquello que tu ser necesita. ■



www.turpial.com

CONVERSACIONES QUE SE CONVIERTEN EN LIBROS

Estamos en el momento digital, de la información exprés, del titular. A la mayoría de nosotros nos atosigan las noticias, o mejor dicho las cabeceras de noticias. Nuestro tiempo de ocio lo ocupamos en gran parte en navegar por la red (extraña fórmula que mezcla la navegación y la red, lo que permite surcar la inmensidad y lo que atrapa) sin detenernos en nada o en casi nada, pero así nos mantenemos informados, o eso creemos.

Lejos queda el tiempo del desarrollo de la noticia, de la investigación; los ciento cuarenta caracteres imponen su ley. El periodismo está cambiando a lomos del despliegue digital que nadie controla todavía, pero que es imparable, y sepultando el papel prematuramente... los dichos costes.

El mundo editorial también está inmerso en esa dinámica. Ya no es noticia la caída de ventas ni el cierre de librerías, apostar por autores noveles es una hazaña, nos dicen que los libros son “percederos”, que duran lo que se mantienen en la mesa de novedades, que solo conviene editar valores seguros, que el fin del libro en papel está cercano... el Apocalipsis.

Sin embargo, lo que vemos, lo que nos transmite el auge de las redes sociales, de los medios digitales, es lo contrario: la gente quiere información, queremos entender lo que pasa, hay espacio para todos, nada es excluyente.

En Turpial hemos querido plantar cara a este tiempo iniciando la serie “Conversación con...”. La idea no tiene nada de revolucionaria, es sencilla. Se trata de reunir a gente con cosas que decir, mezclar ideas y ver qué sale. Sin cortapisas de tiempo ni de espacio ni de temas, el autor y el protagonista interaccionan tratando de convencer y de convencerse, conociendo el punto de partida pero sin saber el destino final. Por esta colección ha pasado gente con ganas de contar y gente con ganas de escuchar y preguntar, y volver a preguntar. Gente como Pablo Iglesias, Luis García Montero, Irene Lozano, Juan Carlos Monedero, Ángel Gabilondo, Juan Cruz, Jacobo Rivero, Ramón Lobo, Máximo Pradera y Jesús Maraña. En conversaciones frente a frente que se convierten en libros.

Por esta colección ha pasado gente con ganas de contar y gente con ganas de escuchar y preguntar, y volver a preguntar.

Y llegarán más; Eduardo Torres-Dulce contará a Lorenzo Silva cosas que nunca ha contado, Manuel Borja-Villel repasará de la mano de Marcelo Expósito el camino que le ha llevado a dirigir el Museo Reina Sofía, Teddy Bautista nos conducirá al corazón de Luis Eduardo Aute... Y muchos otros encuentros que están en proceso de elaboración. Nuestra intención es seguir con el plan de plantar cara a la inmediatez para intentar que todos recuperemos el placer de conversar, de entender y de explicar; al fin y al cabo, de escuchar leyendo.



*Ideas
imprescindibles*

