

# *Ideas imprescindibles*

Nº 10 / JUNIO 2016



**DEMOCRACIA  
NO ES SÓLO  
VOTAR**

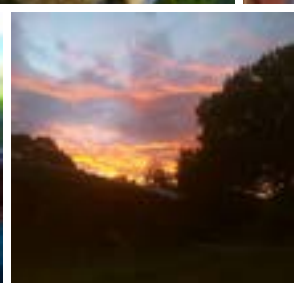
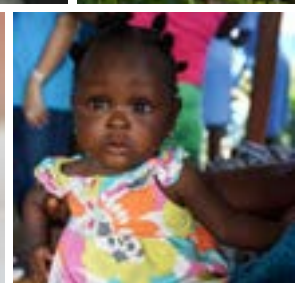
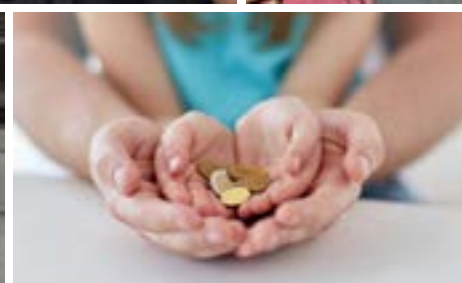
EN ESTE NÚMERO:  
TESTAMENTO SOLIDARIO  
LAS RUBIAS DE HITCHCOCK  
¿QUÉ ESCONDE TU TAZA DE CAFÉ?  
CUANDO LAS EMPRESAS SE DIRIGEN DESDE EL CORAZÓN  
...Y MUCHO MÁS

# SUMARIO



## Ideas imprescindibles

Spreading ideas to change minds



**04** LOS PROBLEMAS Y SU CORRECTA PERSPECTIVA  
Ignacio Pi

**06** POR QUÉ LA DEMOCRACIA NO ES SÓLO VOTAR  
Ignacio Gomá Lanzón

**10** NUESTRO VIAJE ANDANDO DE MADRID A ROMA  
Miguel Ángel y Kiko

**16** DANDO, RECIBIMOS  
Joaquín Tamames Meyer

**20** ¿QUÉ ESCONDE TU TAZA DE CAFÉ?  
Laura Perona Sánchez

**24** CUANDO LAS EMPRESAS SE DIRIGEN DESDE EL CORAZÓN  
Jesús Vázquez

**32** LAS RUBIAS DE HITCHCOCK  
Daniel Portero Flores

**36** ¿ES IMPORTANTE EL DINERO?  
Iñaki Gil

**42** TESTAMENTO SOLIDARIO  
UNICEF

**44** PROYECTO O COUSO  
Javier León

**48** NO SOMOS ROBOTS  
utopic\_US

**52** EL TRUCO O TRATO DEL TTIP A LOS POLITICOS DE ESPAÑA Y EUROPA  
Paco Rodríguez

**58** ALIMENTACIÓN CONSCIENTE  
Iñaki Gil

**66** HUMÍMESIS  
Nicola Cerantola

**72** COMPETENCIAS PARA LA VIDA LABORAL  
Jéssica Cabrera Cuevas

**78** EDUCACIÓN EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA  
Centro Abierto

**82** EDUCAR CON CINE (CAPÍTULO II)  
Marta García Pérez

# LOS PROBLEMAS Y SU CORRECTA PERSPECTIVA



Es posible que nuestros problemas nos parezcan reales e importantes y lo deben ser hasta cierto punto. Sin embargo, la gravedad de nuestros problemas es cuestión de perspectiva, y eso hace que la gran mayoría de ellos se vuelvan insignificantes.

Por razones que no tienen sentido, multitud de personas creen que sus problemas son mucho más graves de lo que son en realidad. Tendemos a pensar que las personas que nos rodean tienen una vida mucho más fácil que la nuestra.

Sócrates ya dijo que “si todas nuestras desgracias se colocaran en un montón común, de donde todos debieran sacar una porción igual, la mayoría de las personas se contentaría con tomar la suya y marcharse”.

Es posible que nuestros problemas nos parezcan reales e importantes y lo deben ser hasta cierto punto. Sin embargo, la gravedad de nuestros problemas es cuestión de perspectiva, y eso hace que la gran mayoría de ellos se vuelvan insignificantes. Una de las razones por la que las personas tenemos dificultad de enfrentarnos a los problemas, es que no nos paramos a preguntarnos lo serios que son, en realidad, esos problemas. Las mentes tienen tendencia a

exagerar los acontecimientos negativos a expensas de nuestra propia felicidad.

A todos nosotros nos ha ocurrido que, cosas que en el pasado pensábamos que eran importantes, se han ido desvaneciendo en importancia hasta el punto de quedar en nada. Y muchas de ellas jamás lo fueron.

¿Cuántos problemas que nos hacen perder el sueño, pueden estar en esa categoría?

Cuando nos surge un problema lo mejor es colocarlo en la perspectiva adecuada y para reducirlo a la mínima expresión, deberíamos detenernos para visualizar la imagen de conjunto y así seguramente quedarán como menos significantes o irrelevantes en comparación al funcionamiento de lo que realmente es importante. Si colocáramos nuestros problemas en la perspectiva adecuada, los veríamos como retos y como decía el escritor Richard Bach, “no existe un problema que no vaya acompañado de un regalo” ■



IGNACIO GOMÁ LANZÓN • [WWW.FUNDACIONHAYDERECHO.COM](http://WWW.FUNDACIONHAYDERECHO.COM)

Es presidente de la Fundación ¿HAY DERECHO? y editor del blog del mismo nombre. Profesionalmente es notario de Madrid y autor de publicaciones varias en materias de su especialidad. [WWW.HAYDERECHO.COM](http://WWW.HAYDERECHO.COM) (BLOG)



FUNDACIÓN

# ¿HAY DERECHO?

Visitar **BLOG**  
de la Fundación



## POR QUÉ LA DEMOCRACIA NO ES SÓLO VOTAR

A finales de 2010, un grupo de amigos juristas (una abogada del Estado, Elisa de la Nuez, y cuatro notarios, Rodrigo Tena, Ignacio Gomá, Fernando Gomá y Fernando Rodríguez Prieto) fundamos el blog ¿Hay Derecho?, preocupados porque nos dábamos cuenta de que las reglas en las que nos habíamos educado como juristas y como ciudadanos, y que creíamos fundamento de

nuestra convivencia, se estaban desmoronando. El blog, que publica diariamente un artículo jurídico-político, buscaba poner de manifiesto críticamente, pero desde una perspectiva de análisis solvente, las cosas que no funcionaban bien en nuestro campo. Fue un gran éxito, y tuvo y sigue teniendo muchísimas entradas, aunque su mayor éxito es introducir en la opinión pública, en la publicada y en la agenda



de los políticos cuestiones hoy consideradas esenciales como los aforamientos, la segunda oportunidad en las personas físicas, el capitalismo clientelar y tantas otras. Trascurridos unos años, y tras incluir en el blog a otros editores como Segismundo Álvarez y Matilde Cuena, quisimos dar un paso más y creamos, con la ayuda de muchas más personas de diferentes ámbitos y ocupaciones (contamos entre nuestros patronos a Ignacio Pi) la Fundación ¿Hay Derecho? Esta institución quiere llegar donde no llega el blog: a realizar seminarios, informes o estudios, todos ellos encaminados a la defensa del Estado de Derecho. Pueden ver [aquí](#) lo que ha ido haciendo la Fundación. Pero, pueden preguntarse ustedes, ¿qué pasa con el Estado de Derecho, que hay que alzarse de esa manera? Sin duda, frente a la defensa de las especies en extinción o los derechos

de las minorías, el Estado de Derecho puede parecer algo muy abstracto y poco llamativo. Sin embargo, ese concepto es crucial en un mundo complejísimo, lleno de capas de relaciones y también de intereses, como el nuestro. Sin Estado de Derecho, o sea, sin imperio de la ley, sin separación de poderes, sin control del poder por otros poderes, sin meritocracia, sin igualdad de oportunidades, sin justicia imparcial, hay corrupción, hay capitalismo de amiguetes, hay discriminación, hay injusticias y hay desigualdad; sin Estado de Derecho no hay, en definitiva, verdadera democracia. Y no la hay porque votar cada cuatro años no es suficiente para tener una democracia avanzada. Hay países en los que se vota pero que difícilmente podríamos decir que son verdaderas democracias, porque no hay normas que controlen al poder -ni siquiera las que rijan esas votaciones- ni

En España quizá la situación no es como la de Venezuela o Rusia, pero sabemos que la mayoría de los ciudadanos tiene la sensación de que en este momento en nuestro país se ha producido una decadencia notable de ese armazón de la democracia que es el Estado de Derecho, y que eso está convirtiendo a nuestro sistema en una democracia de baja calidad.

unos checks and balances, ni una verdadera separación de poderes de toda la vida, que hagan el ejercicio de la democracia justo y eficiente.

En España quizá la situación no es como la de Venezuela o Rusia, pero sabemos que la mayoría de los ciudadanos tiene la sensación de que en este momento en nuestro país se ha producido una decadencia notable de ese armazón de la democracia que es el Estado de Derecho, y que eso está convirtiendo a nuestro sistema en una democracia de baja calidad que, por un lado, deteriora la justicia, la cultura del mérito y la calidad de vida de todos y, encima, incita peligrosamente el crecimiento de movimientos populistas que ofrecen al ciudadano disgustado soluciones aparentemente fáciles a situaciones que, como bien

decía Churchill, muchas veces exigirán sangre, sudor y lágrimas. No hay más que atender a los medios de comunicación para comprobar que el descontrol administrativo ha permitido una corrupción política de primer orden, sin que políticamente ocurra nada porque hay que respetar la “presunción de inocencia”; o constatar que la justicia no es igual para todos y los más poderosos se libren por doctrinas de nuevo cuño como la llamada doctrina Botín, broten inadecuados indultos a banqueros poderosos o la fiscalía se convierta en abogado defensor de la Infanta; o que el parlamento sea no un lugar donde se debate sino un simple altavoz de lo que decide la cúpula del partido; o que en determinados territorios no se apliquen las normas legales y las sentencias. Y tantas otras cosas. No es cuestión de profundizar ahora en las causas de ese



También pensamos que la solución está en nuestras manos, en las de la sociedad civil, que debe exigir aquello a lo que considere tiene derecho o le sea útil porque en una sociedad madura y mayor de edad nadie lo va a hacer por nosotros.

deterioro pero, desde nuestro punto de vista, una de las principales es la institucional: la progresiva politización de los órganos democráticos e instituciones diversas por un predominio excesivo de los partidos en todos los ámbitos del Estado, ha llevado a que aquéllas no cumplan debidamente su función de controlar, exigir responsabilidades, equilibrar; lo que en los países anglosajones se llaman checks and balances. Por supuesto, hay otras razones como puedan ser las éticas, las culturales y tampoco es exclusivo este problema de nuestro país; pero lo que sí es constatable es que el padecimiento es en España agudo, quizá por su falta de cultura y experiencia democráticas y por la necesidad de lograr en la Transición una estabilidad que nos alejara anteriores experiencias traumáticas, pero que quizá ha conducido finalmente a la partitocracia y a la corrupción.



En la Fundación estamos convencidos de que esta cuestión no es un simple prurito de pureza o de justicia al alcance de unos pocos profesionales dedicados al Derecho, como alguno de nosotros, sino que es algo que incumbe a todos los ciudadanos porque está hoy bastante claro que el progreso económico de un país y su triunfo o fracaso está fuertemente ligado al funcionamiento correcto de sus instituciones: estas facilitan el crecimiento o lo pueden ahogar. También pensamos que la solución está en nuestras manos, en las de la sociedad civil, que debe exigir aquello a lo que considere tiene derecho o le sea útil porque en una sociedad madura y mayor de edad nadie lo va a hacer por nosotros. La Fundación es nuestra pequeña contribución a ello; y también puede ser de usted si nos ayuda **con su aportación** ■



MIGUEL ÁNGEL GIMENO GARCÍA • JUAN FRANCISCO FERNÁNDEZ RUIZ (KIKO)  
Después de haber realizado juntos el Camino de Santiago y después de haber caminado juntos también hasta Jerusalén, su última aventura ha sido llegar caminando hasta Roma.

## NUESTRO VIAJE ANDANDO DE MADRID A ROMA



Los humanos buscamos miles de razones para justificar nuestros actos, sean buenos o no para otros, pero sólo es con la excusa de conseguir aquello por lo que obramos, en nuestro propio beneficio. Algo que debemos cambiar entre todos si realmente queremos que este mundo siga así de bonito, verde y azul.



Como el peregrino que vive empujado por la vorágine de un sistema que no le lleva a la felicidad... Así me sentía yo... Y teniendo la libertad que me proporcionó el no tener trabajo ni obligaciones familiares me lancé a los caminos en busca de ese algo que sólo se encuentra vagando entre la quimera y la realidad, entre mi corazón y el de los demás, dejando huellas por caminos desconocidos, alerta a lo que pudieran enseñarme... Dejé mi área de confort para compartir con un amigo el peso de lo que ello conlleva, ir en busca de la esencia real del hombre allí donde se dice que anida... en su humanidad... La época no era la más adecuada para tal experiencia, ¿pero acaso no es en los ciclos más difíciles cuándo el ser humano adquiere su verdadera dimensión? No pensé que con esta forma de

vida, de sistema, fuese tan fácil avanzar por un mundo cuyos valores principales están en conflicto, donde los intereses de cada cual cabalgan soterrando las consignas principales de una sociedad que se cree libre... Una gran alegría al saber que todavía queda esperanza en los corazones sencillos; en mujeres y hombres que por medio de su lucha interna, recordando a Jesús, van superando día a día esa capa oscura que se cierne sobre la humanidad. La generosidad propia del alma humana, por suerte, está a salvo en la semilla que plantó el único Maestro... De esta experiencia, camino a Roma, lo principal que he sacado en claro es que cualquier decisión que tome uno afecta a los demás. Toda causa tiene un efecto positivo o negativo en el entorno y según nos tomamos las cosas y cómo las aceptamos nos afectan de una manera o de otra.





Por algo se dice que todos los caminos llevan a Roma. De igual manera todo lo que acontece a nuestro alrededor afecta a nuestro motor, al corazón.

Los humanos buscamos miles de razones para justificar nuestros actos, sean buenos o no para otros, pero sólo es con la excusa de conseguir aquello por lo que obramos, en nuestro propio beneficio. Algo que debemos cambiar entre todos si realmente queremos que este mundo siga

así de bonito, verde y azul; los hombres debemos mentalizarnos en ser jardineros de la MADRE TIERRA, sembradores de amor en el corazón de otros hombres.

Las ciudades, como lugar donde durante miles de años han dado acogida a millones de seres no hacen más que recoger en sus piedras las gestas de las grandes fortunas... nada de las muchas lágrimas que el sol evaporó sobre ellas.

**Juan Fernández (Kiko)**

**E**n primer lugar es preciso decir que tanto Kiko como yo mismo nos consideramos privilegiados por haber tenido la posibilidad de emprender y culminar un viaje donde pudimos vivir tantas experiencias enriquecedoras. Y también debemos agradecer una motivación que nunca nos abandonó. Ella fijó un reto que imaginó atractivo y emocionante cada uno de nuestros pasos, empequeñeciendo los posibles momentos de peligro, molestias o cansancio. Luego, en el día a día, la necesidad de llegar al objetivo fijado, el permanente contacto con la naturaleza, la belleza de los distintos paisajes y las muchas cosas interesantes que pudimos ver revitalizaron la ilusión de disfrutar de todo cuanto aportaba la caminata. Aunque, sin duda alguna, en la libertad con la que vivimos esas jornadas, unida al encuentro con tantísimas personas amables y generosas, se encuentran los verdaderos motivos que nos llevaron a conseguir superar siempre cualquier contrariedad. Tuvimos mucha suerte en cuanto al clima, pues solo pasamos verdadero frío (14º bajo cero durante unos días) en los Alpes, y la lluvia no hizo acto de presencia más que otros pocos y de forma no muy abundante. Pero como los años no pasan sin dejar secuelas, debo reconocer que los setenta y dos que tengo han



hecho la andadura realmente más fatigosa que la realizada hace dieciséis, cuando fuimos desde Madrid a Jerusalén. Buena prueba de ello es que en ésta me resultaba verdaderamente difícil conciliar el sueño las noches que lo hice acostado en el suelo.

El largo recorrido y el hacerlo sin apresuramiento facilitaban la observación de cuanto veíamos, pudiendo sacar algunas conclusiones posiblemente acertadas. La más importante de todas





(Kiko y yo coincidimos en esto como en muchas otras cosas) es la constatación de la profunda desigualdad de economías existente entre los componentes del género humano, cada vez más evidente y dolorosa, que deja en evidencia a las instituciones y a todos nosotros por ser incapaces de corregirla. A pesar de los constantes avances de todo tipo que disfrutamos en occidente y de la certeza de que todo podría cambiar si sustituyéramos una pequeña parte de nuestro materialismo por generosidad, la pobreza que hemos visto en el trayecto transitado era indiscutible, (no solo la de los emigrantes rumanos cuya única ocupación es pedir limosna como en España, o la de los extracomunitarios que llegan en oleadas sin cesar). Y se hacía aún más hiriente al ver la riqueza de los enormes y ostentosos templos que visitábamos. Me parece inmoral que entre las



grandes columnas del Vaticano los marginados duermen sobre cartones, y significativo que en dos catedrales de Italia hayamos visto entrar a mendigos de ese país exigiendo ayuda a gritos e imprecando al primer sacerdote que allí encontraban y se la negaba. Quizá por eso también hemos podido ver en la entrada a muchas iglesias italianas grandes carteles donde se detallan las obras de misericordia, y junto a ellos varios cestos donde los feligreses podían donar alimentos para distribuirlos luego entre los más necesitados. La idea de que algo o alguien nos protegió durante nuestro periplo a Jerusalén se ha hecho también presente en este viaje, pues cuando no encontrábamos donde dormir o si llegábamos a tener hambre siempre aparecía alguna persona que lo solucionaba. A este respecto quiero reseñar la experiencia vivida el día que pasamos los Alpes por el puerto



de Montgenevre, un trayecto de unos once kilómetros que hicimos por la estrecha carretera N94, ciertamente peligrosa por estar en ocasiones encajonada y con cerradas curvas sucediéndose unas a otras. Pues bien, nada más dejar Briançon, nuestro punto de partida, se nos unió un perro parecido a un huski ciertamente listo y cariñoso aunque sin ningún pedigrí, que pese a intentar varias veces que nos abandonara fue todo el tiempo delante de nosotros. De esta forma hacía frenar a los conductores que por venir en sentido contrario a nuestra marcha no podían vernos hasta tenernos prácticamente junto al capó de sus coches, limitando así el riesgo de que nos atropellaran. Puede parecer una casualidad, pero no desistió ni un momento de aquel "propósito", y solo cuando alcanzamos la cima y la carretera se hizo menos

peligrosa desapareció sin que nos diéramos cuenta. También deseo pedir perdón a todos aquellos que por no haberse mostrado caritativos con nosotros motivaron en mí un sentimiento de desaprobación, injusto porque no era consecuente con mi condición de peregrino, y lamentable porque mostró que yo no era capaz de conceder a los demás la generosidad que pedía para mí. Solo resta recordar nuevamente la extraordinaria liberalidad, el amparo y el calor ofrecido por muchas personas encontradas en el camino, sin las cuales nunca hubiéramos podido llevarlo a cabo. Probablemente ellas son la esperanza de que, quizá muy pronto, acabe un egoísmo que parece reinar en la humanidad, pero que en mi opinión no está instalado en la mayor parte de los corazones. ■

**Miguel Ángel Gimeno**





JOAQUÍN TAMAMES MEYER • PALACIO DE HIELO S.A. (LA NEVERA) • ADMINISTRADOR  
57 años, licenciado en Derecho-Complutense y MBA-IESE. Trabajé en banca  
de inversión (1982-2010). Ahora trabajo como consejero de empresas. Dedico  
tiempo a la Fundación Ananta • [www.fundacionananta.net](http://www.fundacionananta.net)

## DANDO, RECIBIMOS

En la pasada edición de los Premios Solidarios, Fundación Andrea, una organización que brinda apoyo a los niños con enfermedades de larga duración, crónicas o terminales, obtuvo el primer premio en la categoría nacional.

>>VER VIDEO



**Los III Premios Solidarios Fundación Ananta-Fundación Alberto Contador tienen un doble objetivo: reconocer la labor que muchos voluntarios realizan en favor de los demás, y dotar de "gasolina" económica a los proyectos.**

**P**or tercer año consecutivo Fundación Ananta y Fundación Alberto Contador han convocado sus "Premios Solidarios", que están dirigidos a Asociaciones o Fundaciones que en el ejercicio de sus actividades y proyectos cuentan con recursos limitados. El principal propósito de estos premios es ayudar económicamente mediante la adjudicación de tres asignaciones puntuales a tres programas de cooperación de ámbito nacional y

otros tantos internacionales, con un importe total de 36.000€. En las dos ediciones pasadas (2014 y 2015), han sido entregados un total de 12 premios a otras tantas entidades. El total de fondos así distribuido asciende a 72.000€ y con los premios de 2016 el importe acumulado subirá a 108.000€. Seis de estos premios se han invertido en España, en tanto que los otros seis han sido para proyectos en los siguientes países: Senegal, India, Uganda (2), Marruecos, y Kenia.

Estos premios tienen un doble objetivo. El primero, reconocer la labor que muchos voluntarios realizan en favor de los demás, en muy distintos ámbitos de la vida, siempre aportando trabajo y esfuerzo a colectivos necesitados, vulnerables o desprotegidos; el segundo, como mencionaba al principio, dotar de "gasolina" económica a los proyectos. Recordemos que las ONGS que se presenten tiene que tener un presupuesto anual inferior a 100.000€, lo que significa que estos premios pueden suponer un importante empujón a su captación de fondos.

Hay un tercer objetivo, que es el de reunirnos para hablar de solidaridad y para compartir pasado, presente y futuro de nuestros proyectos de cooperación, siempre en el marco de esa sabia máxima de que "dando, recibimos". Nuestra experiencia en estos premios es

**Pienso que la labor de estas personas y entidades es un bonito ejemplo para la sociedad y un estímulo para que todos nosotros vayamos cada vez más y más por la senda de la generosidad y el compartir.**



que hay muchas personas dando mucho (tiempo, dinero, esfuerzo, sueños, ilusiones...) y además dándose con gran generosidad. Pienso que la labor de estas personas y entidades es un bonito ejemplo para la sociedad y un estímulo para que todos nosotros vayamos cada vez más y más por la senda de la generosidad y el compartir, y cada vez menos por la del egoísmo. Desde este punto de vista, se premia a personas e instituciones que han hecho de

la buena voluntad su bandera, y cuyo motor de actuación es la voluntad al bien. Pienso (pensamos) que la energía de la buena voluntad es poderosísima, y que cuanto más la fomentemos en las cosas grandes y pequeñas, más avanzaremos en el proceso de despertar de la consciencia por el que atraviesa la humanidad. Los premios se han convertido en una pequeña fiesta en la que distintas personas relacionadas con el mundo de la cooperación al desarrollo compartimos experiencias, alegrías y también dificultades y retos, sintiéndonos por tanto más acompañados. Es una forma también de apoyarnos unos a otros, dándonos así

ánimos para continuar la tarea. Y los premios siempre tienen un bonito colofón, en forma de cena de entrega de premios en el Hotel Princesa Éboli de Pinto, en la que los premiados se ponen de largo y presentan sus proyectos a los invitados. El personal del hotel y muchos voluntarios dan su tiempo gratis para que esta cena sea un éxito, y el hotel también nos cede sus instalaciones y contribuye con el menú para la cena, ambos gratuitamente, ayudando así a financiar los premios. Animamos a asociaciones y fundaciones a que se presenten a estos III Premios Solidarios Fundación Ananta Fundación Alberto Contador ■



# III PREMIOS SOLIDARIOS

**FUNDACIÓN ANANTA / FUNDACIÓN ALBERTO CONTADOR**

**1º PREMIO**  
nacional e internacional  
**9.000 €**

**2º PREMIO**  
nacional e internacional  
**6.000 €**

**3º PREMIO**  
nacional e internacional  
**3.000 €**

Fundación Ananta y Fundación Alberto Contador convocan sus "Premios Solidarios 2016" destinados a Asociaciones o Fundaciones que en el ejercicio de sus actividades y proyectos cuentan con recursos limitados.

El propósito de estos premios es ayudar económicamente mediante la adjudicación de tres asignaciones anuales a tres programas de cooperación de ámbito nacional y otros tantos internacionales, con un importe total de :

**36.000 €**



CANDIDATURAS: del 15 de Marzo al 30 de Junio 2016  
las bases de los premios pueden descargarse en:  
[www.fundacioncontador.com](http://www.fundacioncontador.com) • [www.fundacionananta.org](http://www.fundacionananta.org)



**LAURA PERONA SÁNCHEZ • RESPONSABLE DE COMUNICACIÓN EN FAIRTRADE IBÉRICA •  
DISEÑADORA GRÁFICA FREELANCE • WWW.LAURAPSDSIGN.COM • BLOG**  
Comunicadora y diseñadora gráfica de profesión. Amante de los animales y de toda expresión artística. Luchadora por un mundo más justo para todos los seres que vivimos en él.

# ¿QUÉ ESCONDE TU TAZA DE CAFÉ?



**E**l café del desayuno, el de la comida y la merienda, el café que te mantiene despierto en las noches de estudio o de trabajo, el café que nunca te falla para superar las noches de insomnio y el café que bebes simplemente para disfrutar de su delicioso sabor y aroma. Todas y cada una de esas tazas han llegado a tus manos gracias al trabajo de millones

de caficultores que trabajan para ello, de hecho se trata de la materia prima de exportación más importante del mundo tras el petróleo. Le damos menos importancia de la que tiene y es por esto mismo que no valoramos el trabajo de los caficultores como deberíamos. En la sociedad de consumo en la que vivimos, todo lo queremos “aquí y ahora”, barato y asequible. No importa el

cómo, ni las condiciones, pocas personas se paran a pensar: ¿Qué esconde mi taza de café?

La mayoría de tazas de café que consumimos esconden unas precarias condiciones laborales, explotación infantil, hambre, pobreza y machismo.

Hoy en día nuestra decisión de compra es más valiosa que nuestro voto político, ¿queremos un verdadero cambio? Actuemos en consecuencia a nuestros pensamientos y empecemos a cambiar por nosotros mismos, como nuestra forma de consumir. Por muy utópico que suene no queda nada lejos de la realidad, pues el Comercio Justo lucha en contra de la explotación de personas.

Pero... ¿qué es esto del Comercio Justo? Se trata de una alternativa al consumo habitual, es un comercio solidario y responsable tanto con las personas como con el medio ambiente. Asegura a los pequeños productores y trabajadores de países en vías de

**Hoy en día nuestra decisión de compra es más valiosa que nuestro voto político, ¿queremos un verdadero cambio? Actuemos en consecuencia a nuestros pensamientos y empecemos a cambiar por nosotros mismos**



**Todas y cada una de esas tazas de café han llegado a tus manos gracias al trabajo de millones de caficultores que trabajan para ello, de hecho se trata de la materia prima de exportación más importante del mundo tras el petróleo**





desarrollo un salario justo y unas dignas condiciones de trabajo. A esto realmente aspiramos mismamente nosotros, a nadie le gusta que le paguen una miseria. Es difícil creer que muchos productores de países del Sur llegan a perder dinero con sus cosechas, les sale "más rentable" no cosechar. El Comercio Justo resulta ser una gran solución a esta barbarie pues les protege de las fluctuaciones del mercado, ofreciéndoles un precio mínimo por sus cosechas, para que



**Si queremos que el mundo cambie, tenemos que empezar por nosotros y qué mejor manera que consumiendo productos que hacen un bien a quien los produce, al planeta y a nosotros mismos.**

ellos mismos gestionan de forma organizativa y democrática y lo dedican exclusivamente para la comunidad como puede ser la construcción de colegios, hospitales, pozos... Tristemente los caficultores no se enfrentan sólo a las amenazas del mercado convencional, sino que además son los que más están sufriendo los efectos del cambio

nunca pierdan dinero; sino que ganen. Para que un producto sea de Comercio Justo no solo debe cumplir que se aseguren salarios y condiciones dignas de trabajo, sino que no exista explotación infantil, asegurar la igualdad entre hombres y mujeres, respetar el medio ambiente, promover relaciones comerciales estables y duraderas, prefinanciación para los productores y productos de calidad. Además de un salario digno se les da a los productores un dinero extra que



climático, a pesar de ser nosotros quienes los estemos provocando. El problema que tienen los pequeños productores de Latinoamérica es el hongo de la roya, pues enferma a los cafetos, esto se debe a los efectos del cambio climático como son: el aumento de las precipitaciones, de la humedad y de las altas temperaturas. Este hongo ataca a las hojas de los cafetos causando la caída de las mismas y dejan a la planta improductiva. La mayoría de cafetos mueren, los que sobreviven están gravemente afectados por lo que la productividad y la calidad han caído drásticamente.

La solución, que es más sencilla de lo que creemos, es cambiar nuestra forma de consumir, pues con ella decidimos cómo queremos que sea el mundo en el que vivimos. Cada decisión que tomamos en nuestras vidas tiene sus consecuencias, incluso si se trata del café que tomas todas las mañanas.

El Comercio Justo es pagar a los productores lo justo, lo que se merecen por lo que se puede considerar una de las mejores formas de erradicar la pobreza y las diferencias entre los países del norte y del sur. Si queremos que el mundo cambie, tenemos que empezar por nosotros y qué mejor manera que consumiendo productos que hacen un bien a quien los produce, al planeta y a nosotros mismos ■





JESÚS VÁZQUEZ • [www.materiagrís.es](http://www.materiagrís.es)  
Publicitario congracorríente, fundador de Materiagrís, agencia especializada en ONGs y empresas responsables. Profesor de Creatividad Publicitaria en Aula Creativa donde cada día comparto mis sueños y dudas con mentes abiertas. Creo que la vida es una oportunidad inmensa de aprendizaje

## CUANDO LAS EMPRESAS SE DIRIGEN DESDE EL CORAZÓN



Hay empresas que no piensan en los beneficios ni en su cotización en Bolsa. Basan su cuenta de resultados en el número de vidas que salvan o en los refugiados que consiguen acoger. Son las ONGs. Y en la actualidad existen más de 10 millones en el mundo.



Una de las primeras clases de Y.M.C.A. (George Wesley Bellows, Brooklyn Museum)

**D**urante el siglo XIX muchas personas se organizaron -en algunos casos, aún a riesgo de perder sus vidas- para luchar contra la esclavitud o para reivindicar el derecho al voto de las mujeres. En 1840 un grupo de abolicionistas estadounidenses fundaron la primera organización reconocida como internacional, la Convención Mundial Anti-Esclavitud. En 1855 un grupo de londinenses, liderados por un filántropo llamado George Williams, fundaron la Young Men's Christian Association (YMCA) con un objetivo: el desarrollo integral de los jóvenes desde los ideales cristianos. En la actualidad YMCA cuenta con 120 organizaciones nacionales en todo el mundo. Ocho años después, en 1863, al término de una batalla entre el ejército austriaco y los ejércitos francés y piemontés, un empresario suizo llamado Henri Dunant fundó el



Henry Dunant, fundador del Comité Internacional de la Cruz Roja



Comité Internacional de la Cruz Roja, al sentirse profundamente conmovido tras participar en las labores de socorro a los heridos. En aquel conflicto, fechado en 1859 y en el que murieron más de 40.000 personas, Henri Dunant observó que los servicios sanitarios militares eran casi inexistentes y consideró que era necesario crear una red de asistencia sanitaria, formada por voluntarios, cuyo fin fuera cuidar de los heridos en tiempo de guerra. A principios del siglo XX, en 1904, un grupo de mujeres lideradas por Carrie Chapman Catt y Millicent Fawcett fundaron en Berlín la Alianza Internacional de Mujeres para exigir el voto femenino. Recién terminada la II Guerra Mundial, en 1945, la Carta de las Naciones Unidas reconoció formalmente la existencia de las Organizaciones No Gubernamentales, y a lo largo de los años siguientes, con la consolidación de un nuevo orden

mundial y en medio de la Guerra Fría entre las dos superpotencias incipientes -Estados Unidos y la Unión Soviética- empezaron a aparecer por todo el mundo numerosas organizaciones independientes cuyos objetivos eran tan diversos como luchar contra la energía nuclear, ayudar a los heridos en conflictos bélicos o defender los derechos humanos. Durante los primeros años de la posguerra, la mayoría de los países se concentraron en la reconstrucción de sus maltrechas economías, intentando garantizar a sus ciudadanos empleos dignos, viviendas asequibles, educación gratuita y una atención sanitaria básica. Sin embargo, a finales de los setenta, con la entrada en escena de las políticas neoliberales, lideradas por Ronald Reagan en Estados Unidos y por Margaret Thatcher en el Reino Unido, las prioridades de los gobiernos cambiaron y las instituciones públicas empezaron

a desatender a sus ciudadanos más desfavorecidos: desempleados, inmigrantes, ancianos, jóvenes sin recursos o discapacitados. Esta desatención, muy alejada de las políticas sociales que construyeron las sociedades del bienestar después de la II Guerra Mundial, fue provocando gradualmente una enorme desigualdad que dejó desatendidas a grandes bolsas de población, que se vieron empujadas a vivir en condiciones muy desfavorables.

Al mismo tiempo, los medios de comunicación nos acercaban a diario la terrible situación de muchos países del tercer mundo, donde millones de personas sufrían hambre o sed, o nos adentraban en la realidad de los países que vivían bajo el horror de un conflicto bélico, donde muchas personas intentaban sobrevivir, mientras otras se arriesgaban a huir de sus países en busca de un futuro. El vacío que dejaban las



instituciones públicas nacionales e internacionales fue siendo ocupado progresivamente por organizaciones privadas y religiosas, fundadas por personas idealistas que luchaban por un mundo mejor. En los casos más extremos, los más comprometidos renunciaban a una vida placida en un Occidente acomodado para desplazarse miles de kilómetros a países subdesarrollados de África, Asia o América Latina, con el propósito de ayudar a las personas más necesitadas.

Así fueron naciendo a lo largo del siglo XX, especialmente en su segunda mitad, ONGs tan reputadas hoy como Plan International, UNICEF, Greenpeace, Amnistía Internacional o Save the Children; pero también miles y miles de pequeñas ONGs, promovidas por grupos de personas concienciadas que aportaban su pequeño grano de arena para la construcción de un mundo más justo.

**En los casos más extremos, los más comprometidos renunciaban a una vida placida en un Occidente acomodado para desplazarse miles de kilómetros a países subdesarrollados de África, Asia o América Latina, con el propósito de ayudar a las personas más necesitadas.**





## ÁREAS DE ACTUACIÓN DE LAS ONGS

En la actualidad existen más de 10 millones de ONGs dispersas por todo el mundo y sus actividades son muy variadas. Las áreas de trabajo que desarrollan abarcan numerosos campos y algunas incluso integran varias líneas de trabajo. Los principales campos de actuación que cubren las ONGs son los siguientes:

- **APADRINAMIENTO:** Ayuda en acción, Children of Peace, Global Humanitaria
- **APOYO A COLECTIVOS LGTB:** Apoyo positivo, Fundación Triángulo,
- **ASISTENCIA A ENFERMOS DE SIDA:** Stop SIDA, CESIDA
- **ATENCIÓN A ENFERMOS:** ANESVAD, Asociación Española contra el Cáncer (AECC), Farmamundi
- **AYUDA HUMANITARIA:** Cruz Roja, Médicos del Mundo
- **COMERCIO JUSTO:** Intermon Oxfam, SETEM, Fairtrade International
- **DEFENSA DERECHOS HUMANOS:** Amnistía Internacional, Human Rights Watch
- **DEFENSA Y PROTECCIÓN ANIMALES:** WWF, Igualdad Animal, PETA, El Hogar ProVegan
- **DISCAPACITADOS:** AFANIAS, Fundación Dalma,
- **DROGODEPENDENCIA:** Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD)
- **INFANCIA Y JUVENTUD:** Aldeas Infantiles, UNICEF, Save the Children, Plan International, Educo
- **LUCHA CONTRA LA POBREZA:** Manos Unidas, Cáritas, RAIS Fundación, Fundación Tomillo
- **MEDIO AMBIENTE:** Greenpeace, Amigos de la Tierra, Ecologistas en acción
- **MUJER:** Stop Maltrato, Fundación Ana Bella, MUM
- **REFUGIADOS E INMIGRANTES:** ACNUR, ACCEM, Red ACOGE, CEAR
- **TERCERA EDAD:** Amigos de los mayores



## PRINCIPALES ONGs EN ESPAÑA

**GREENPEACE** Desde 1971 • nº de socios: 7.000.000 • Nº de países: 70  
**Misión:** atraer la atención pública hacia los problemas globales del medio ambiente e impulsar las soluciones necesarias para tener un futuro verde y en paz.

**Objetivos:**

- Proteger la biodiversidad en todas sus formas.
- Prevenir la contaminación y el abuso de los océanos, las tierras, el aire y el agua dulce.
- Terminar con todas las amenazas nucleares.
- Promover la paz, el desarme mundial y la no violencia.

GREENPEACE

AMNISTÍA  
INTERNACIONAL

**AMNISTÍA INTERNACIONAL** Desde 1962 • Nº de socios: 3.000.000 • Nº de países: 150  
**Misión:** realizar labores de investigación y acción para impedir y poner fin a los abusos contra los derechos a la integridad física y mental, trabajo de promoción de todos los derechos humanos”.

**Objetivos:**

- Defender los derechos humanos
- Realizar labores de acción, educación, promoción e investigación
- Denunciar las injusticias
- Luchar contra la pena de muerte



**WWF (WORLD WILDLIFE FUND)** Desde 1961 • Nº de socios: 5.000.000 • Nº de países: 100  
**Misión:** detener la degradación ambiental de la Tierra y construir un futuro en el que el ser humano viva en armonía con la naturaleza

**Objetivos:**

- Conservar la diversidad biológica mundial
- Asegurar que el uso de los recursos naturales renovables sea sostenible
- Promover la reducción de la contaminación y el consumo desmedido

Cruz Roja

**CRUZ ROJA** Desde 1864 • Nº de voluntarios: 20.000.000 • Nº de países: 186  
**Misión:** proteger la vida y la dignidad de las víctimas de los conflictos armados y de otras situaciones de violencia, así como de prestarles asistencia.

**Objetivos:**

- Responder a las emergencias
- Ayudar a las víctimas de desastres
- Promover y fortalecer el derecho y los principios humanitarios universales



## PLAN INTERNATIONAL

Desde 1937 • N° de voluntarios: 60.000 • N° de países: 70

**Misión:** lograr mejoras duraderas en la calidad de vida de los niños y niñas que viven en condiciones de pobreza en países en vías de desarrollo, a través de un proceso que conecta a personas de distintas culturas y agrega valor y significado a sus vidas

### Objetivos:

- Apoyar los niños y niñas y sus familias
- Ofrecer asistencia material y financiera a los niños y niñas en los países subdesarrollados
- Realizar una importante labor de divulgación y concienciación de la opinión pública en cuanto a la necesidad del desarrollo de sus fines



## UNICEF

Desde 1946 • N° de países: 192

**Misión:** lograr que los derechos de la infancia se conviertan en principios éticos perdurables y en normas de conducta internacionales siendo considerados parte integrante del progreso de la humanidad

### Objetivos:

- Garantizar la supervivencia infantil
- Fomentar la educación
- Proteger frente al abuso y la explotación
- Abordar el problema del SIDA en los niños



## ACNUR

Desde 1950 • N° de países: 123

**Misión:** dirigir y coordinar la acción internacional para proteger y resolver los problemas de las personas refugiadas y apátridas en todo el mundo

### Objetivos:

- Salvaguardar los derechos y el bienestar de las personas refugiadas y apátridas
- Garantizar que todas las personas puedan ejercer su derecho a buscar asilo y a encontrar protección en otro Estado
- Identificar soluciones duraderas para los refugiados, tales como la repatriación voluntaria en condiciones dignas y seguras, la integración local o el reasentamiento a un tercer país



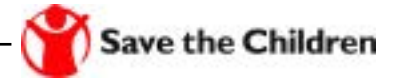
## MÉDICOS SIN FRONTERAS

Desde 1950 • N° de socios: 5.000.000 • N° de países: 67

**Misión:** preservar la vida y aliviar el sufrimiento dentro del respeto a la dignidad, con la voluntad de restablecer al ser humano su capacidad de elección y autonomía.

### Objetivos:

- Socorrer a las víctimas de la violencia y el desplazamiento.
- Atenuar el sufrimiento de las poblaciones cuya integridad se ve violada o amenazada
- Mejorar la situación de poblaciones afectadas por políticas o prácticas que ponen su vida en peligro



## SAVE THE CHILDREN

Desde 1919 • N° de países: 120

**Misión:** impulsar avances en la forma en que el mundo trata a los niños y niñas, con el fin de generar cambios inmediatos y duraderos en sus vidas.

### Objetivos:

- Asegurar para los niños su derecho a una salud adecuada, a una educación de calidad y a la protección frente a cualquier forma de violencia
- Ayudar a los niños a sobrevivir y a estar protegidos cuando golpea un desastre, cuando les amenazan las balas de un conflicto o cuando se exponen a los efectos de cualquier crisis humanitaria
- Prevenir y tratar las causas que provocan la muerte de niños antes de cumplir los 5 años de vida: Enfermedad, desnutrición y mortalidad de las madres.



## INTERMÓN OXFAM

Desde 1956 • N° de países: 47

**Misión:** Luchar con y para las poblaciones desfavorecidas y como parte de un amplio movimiento global, con el objetivo de erradicar la injusticia y la pobreza, y para lograr que todos los seres humanos puedan ejercer plenamente sus derechos y disfrutar de una vida digna

### Objetivos:

- Trabajar en proyectos de desarrollo, acción humanitaria, comercio justo y movilización social
- Trabajar en la prevención, la ayuda y la reconstrucción, y hacer una labor de denuncia e incidencia política
- Fomentar el comercio justo para mejorar el acceso al mercado de los productores más desfavorecidos y cambiar las injustas reglas del comercio internacional, que consolidan la pobreza y la desigualdad mundial ■



DANIEL PORTERO FLORES • MEDIAPOST GROUP • RESPONSABLE NACIONAL DE BACK OFFICE  
 Aficionado al cine desde siempre, mitómano y estudioso del cine clásico y la influencia de sus estrellas a lo largo de las diferentes épocas.  
 BLOG PERSONAL "RESPIRANDO CINE" • FACEBOOK "RESPIRANDO CINE"

## LAS RUBIAS DE HITCHCOCK



Grace Kelly y Cary Grant, "Atrapa a un Ladrón", 1955.



Janet Leigh (centro) y sus hijas, 1979.

Es de todos conocido que el mago del suspense fue uno de los más consagrados erotómanos del cine clásico. En este sentido nunca le gustó ofrecer una imagen burda ni evidente del mismo, sino que optó por un erotismo distante, refinado, misterioso como las historias que solía contar. El director británico recreó todas sus obsesiones y fetichismos, personificándolos en algunas de

sus actrices favoritas, las célebres "rubias de Hitchcock". Estas se vieron envueltas en historias escabrosas y masoquistas como en "Los pájaros" (1963), traumáticas como "Recuerda" (1945), "Atormentada" (1949) o "Marnie, la ladrona" (1964), o decididamente terroríficas como en uno de sus primeros títulos mudos "El enemigo de las rubias" (1927) y su remake americano "Frenesi" (1972), sin olvidar la



Ingrid Bergman

Aunque esta obsesión por las heroínas bellas, frías, continuamente amenazadas por sí mismas y por el entorno ya está presente en la etapa inglesa, es en el periodo americano donde cobra un protagonismo absoluto.

de actrices que el Star System de la época podía ofrecer, sacando un extraordinario partido de sus estrellas, cuando no creándolas él mismo a base de imponerlas en una serie de vehículos en los que materializar sus fantasías.

No podemos olvidar a la primera rubia destacable de su filmografía antes de la llegada a los estudios de California, la bellísima **Madeleine Carroll** de "39 escalones" (1935), una excelente trama de espías que la obliga a dormir esposada al protagonista Robert Donat en una de las habituales jugadas maestras de Hit a la censura, similar a la vivida por Eva Marie Saint (la rubia despierta y mordaz) y Cary Grant en "Con la muerte en los talones" (1959) donde a la escena en la que van a vivir su noche nupcial le sigue un **plano del tren en el que viajan introduciéndose en un túnel**, inevitable referencia al acto sexual que se está desarrollando en el compartimento. Talento en estado puro...

**Joan Fontaine** fue la rubia asexual e insulsa, amenazada por la sombra demasiado larga de

famosa ducha de **Janet Leigh** en "Psicosis" (1960) su rubia más atrevida y carnal, con un destino inevitablemente fatal.

Aunque esta obsesión por las heroínas bellas, frías, continuamente amenazadas por sí mismas y por el entorno ya está presente en la etapa inglesa, es en el periodo americano donde cobra un protagonismo absoluto. En Hollywood el director se encontró con la mayor cantera



Joan Fontaine, 1943

“Rebeca” (1940) la anterior esposa de Maximilian de Winter muerta en extrañas circunstancias, y víctima potencial de un esposo enigmático, un poco habitual Cary Grant del que nunca se llega a saber realmente si es un asesino o simplemente un encantador caradura que sirve vasos de leche con arsénico a su señora en “Sospecha” (1941). A Fontaine le siguió la fantástica **Ingrid Bergman**, la rubia apasionada de títulos como “Recuerda” (1945), una doctora experta en todo tipo de desajustes mentales que se enamora irremisiblemente de uno de sus pacientes con el rostro de Gregory Peck, “Encadenados” (1946) la ninfa con pasado dudoso que vive una relación de amor-odio con el celoso Cary Grant y está a punto de morir envenenada a manos de un marido nazi exiliado en Argentina, o la frágil protagonista de “Atormentada” (1949) otra esposa amenazada

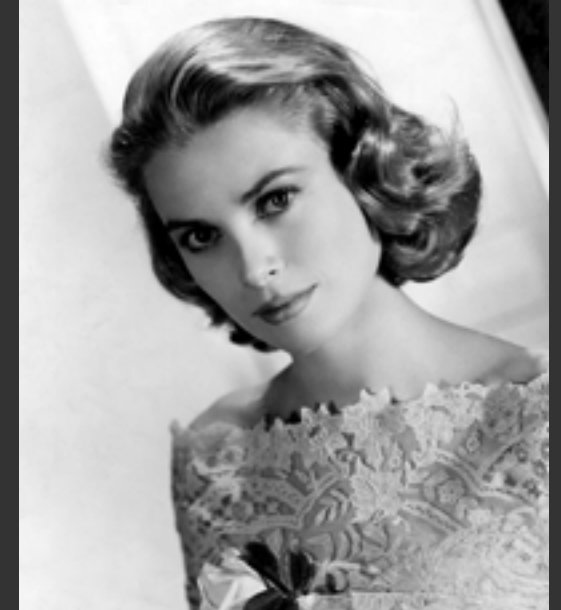
por un marido macabro y una criada cómplice de sus manejos. **Grace Kelly** fue la rubia sofisticada a punto de ser asesinada por un esposo sin escrúpulos en “Crimen perfecto” (1954), la acompañante de un fotógrafo con tendencias de “voyeur”, dicotomía del propio Hitchcock, en “La ventana indiscreta” (1954) y la refinada heredera americana que regenera a Cary Grant de sus fechorías en “Atrapa a un ladrón” (1956), donde los excelentes primeros planos dando protagonismo a las miradas y besos entre los protagonistas caldean la acción en un chispeante juego de intriga y pasión.

“De entre los muertos” (Vértigo) (1958) convirtió a **Kim Novack** en mito erótico de la pantalla, una rubia misteriosa y distante que juega continuamente al engaño y el equívoco pagando un alto precio por ello. Una obra maestra cumbre e imprescindible en la filmografía del genio inglés.



Tippi Hedren y Sean Connery, “Marnie la Ladróna”, 1964

Con Grace Kelly el cine de Hitchcock se vio tocado por un halo elegante y sofisticado, una frialdad a punto de derretirse que sirvió de manera singular a los propósitos del director. Ante la imposibilidad de contar con ella para sus proyectos futuros, dado que ésta ya se había convertido en princesa de Mónaco, Hit recreó su personalidad en la modelo **Tippi Hedren**, la rubia amenazada por miles de aves enardecidas en “Los pájaros” (1963) y la cleptómana de “Marnie, la ladrona” (1964), una seductora acomplejada por su frigidez producto de un macabro trauma de la infancia, rescatada de sí misma por el viril



Grace Kelly

**Estas rubias Hitchcocknianas, muñecas al servicio de la imaginación desbordada y retorcida de uno de los talentos más grandes que ha dado el séptimo arte, permanecen fijadas en la retina cinéfila.**

Sean Connery a punto de vestir el uniforme de James Bond y convertirse en el agente secreto más famoso de la historia del Cine.

En los años 70 el Cine cambió su narrativa, dando más importancia a las historias y el modo en que eran contadas que a sus intérpretes. Esto eclipsó gran parte de la magia y magnetismo de sus estrellas, que se convirtieron en personajes más comunes y accesibles. Sin embargo estas rubias Hitchcocknianas, muñecas al servicio de la imaginación desbordada y retorcida de uno de los talentos más grandes que ha dado el séptimo arte, permanecen fijadas en la retina cinéfila. Un narrador único, creador delirante y sarcástico, ávido de superarse a sí mismo en cada película, genio irreplicable que se divierte mostrando sus fantasmas al mundo a través de una gran ventana siempre indiscreta... ■



Joan Fontaine y Gary Cooper



**IÑAKI GIL • CONSULTOR Y COACH PARA PERSONAS Y EMPRESAS**  
 Empresario con 18 años de su carrera en EEUU+UK donde creó empresas de finanzas, hostelería, consultoría y alimentación. Fue asesor financiero y en 2012 dio un giro a su vida de 180°. Hoy su dedicación mayor es el estudio del "Nuevo Paradigma de la Realidad". Pionero del Running Coach.

## ¿ES IMPORTANTE EL DINERO?



**¿E**s importante el dinero? Seguramente, esta pregunta aúne un consenso difícil de encontrar en otros asuntos entre las ramas que estudian al ser humano tales como la psicología, la ciencia, la filosofía y hasta, posiblemente, la religión. La mayoría de las respuestas dirían sí, en mayor o menor medida. Cuando menos, y como dicen los expertos que estudian el

concepto de -felicidad-, el dinero es importante para "cubrir" los mínimos necesarios que toda persona necesita, como una alimentación, vivienda y salud que nos garanticen un mínimo bienestar social. Está claro que la cultura así nos lo enseña, y no seré yo quien lo niegue en absoluto. Como manifestamos en el Capítulo 1, esta serie de Reflexiones sobre el Dinero y la Espiritualidad no tiene como objeto divulgar



lecciones de ciencia, ni mucho menos, pero sí pinceladas que nos permita abrir un poquito nuestra mente, que nos ayude a pensar de una manera diferente a como hasta ahora en nuestras vidas lo hemos hecho. A este respecto, hay muchos científicos que explican que nuestro Universo y nuestro planeta Tierra no es lo que vemos, sino un holograma, una ilusión! ¿Pueden imaginarse que realmente no vivimos esta realidad, que estamos "soñando"? Quizás no nos hemos enterado, y estamos aquí infelices y preocupados, entre otras cosas, por el dinero cuando no estamos más que en un sueño, placentero o pesadilla según lo interpretemos... Otra parte de la Ciencia defiende y expone la existencia de Universos Paralelos. Les invito a reflexionar bajo la misma analogía. Pero si, por el contrario, pertenecemos a la mayoría de ciudadanos que creemos que este mundo es lo que vemos y

presuntamente conocemos, y es lo único que existe, es normal apreciar el dinero porque asumimos lo que el mismo de felicidad nos proporciona. El dinero nos permite acceder a buenos médicos, y sin salud yo no soy feliz. Si no tengo trabajo y no tengo dinero, no seré feliz. Sin dinero no puedo educar a mis hijos, ni puedo viajar, ni puedo ir a un partido de fútbol, un concierto, o una obra de teatro. Todo esto nos hace feliz. Y sin dinero.... ¿Pero es realmente así? Si reflexionamos a conciencia, no queremos el dinero en sí, mas la Felicidad que dicho dinero supuestamente nos permite alcanzar. El dinero como medio, no como fin. Todo lo que hacemos en nuestras vidas tiene un solo objetivo: SER FELIZ! Nadie se casa pensando que le va a causar un problema (aunque las estadísticas luego sean otras), o hace una carrera universitaria asumiendo que no le servirá para encontrar trabajo,

o se compra un coche para sufrir, o tiene hijos porque quiere problemas, etc...

Analícemos un segundo: ¿hemos hecho algo en nuestras vidas que, de forma "consciente", hemos elegido hacer para que nos reste alegría y felicidad? Jamás.

Le pido por un instante que se autoevalúe el grado de Felicidad actual, en una escala del 0 al 10. Cero significa total sufrimiento y nada de felicidad, y 10 significa nada de sufrimiento, completa felicidad. Si su respuesta es 10, le doy las gracias por seguir leyendo este post si lo desea, pero sin duda no le será necesario. Si su respuesta es cualquier número por debajo de 10, quizás podamos juntos descubrir alguna razón al respecto....

Retomando nuestro razonamiento, entonces acordamos que el juego de la vida no es tener dinero, sino ser feliz!

Ah, casi se me olvidaba: nuestra cultura dice que para ser feliz, el dinero es un requisito imprescindible....

¿Han conocido alguna vez alguna persona cercana, algún amigo o familiar, o alguna persona religiosa, cooperante, misionera, etc que sea "pobre" -materialmente hablando- y que sea feliz al mismo tiempo?

Si su respuesta es SI, aunque sea solo una; o si su respuesta es "no es lo normal", son "excepciones", "personas raras", "mártires", "gente muy buena", "santos"; si alguna de estas dos es su respuesta, entonces ha verificado

que el dinero NO es un requisito imprescindible para ser feliz. Abramos nuestra mente! Sabemos que Sí se puede ser feliz, incluso con ausencia o escasez de dinero, aunque a nosotros nos parezca extremadamente complicado.

Con esta información en mente, procedamos a realizar una dura introspección: ¿Estaríamos dispuestos a cambiar nuestras vidas si se presentara ante nosotros Dios, o para aquellos que no creen en Dios se presentara ante nosotros un maestro, vidente, o una entidad imaginaria que proyectara nuestro futuro, que nos diera la fórmula mágica para alcanzar nuestra felicidad, y quien nos dijera las cosas que debemos hacer y cuyo cumplimiento garantizara nuestra eterna Felicidad y la imperturbabilidad ante las acciones que hoy por hoy nos disgustan o enfadan, o simplemente, merman nuestra alegría?

Centrémonos en sí, en términos generales, usted



aceptaría cambiar su vida incondicionalmente a cambio de esa Felicidad con Mayúsculas.

a) Si respondemos que NO, tenemos claramente un problema interior. Habría que analizar qué nos sucede en nuestro subconsciente que nos lleva a no querer cambios, a mortificarnos y preferir estar infelices en esta vida.

b) Si la respuesta por el contrario es un Sí incondicional, porque sabemos a ciencia cierta (asumamos que es 100% seguro) que lograríamos un estado placentero de constante bienestar, permítame seguir yendo más lejos en la severa introspección.

La fórmula mágica que Dios o la Entidad le proporcionaría es: "Deje su puesto de trabajo, deje su familia, y váyase de voluntario a este país X, y no se preocupe por su familia que estarán perfectamente y siempre contentos". Esta nueva labor suya le hará 100% feliz, siempre.

¿Lo haría?

¿Qué sensación le ha producido sólo pensarlo? Se ha sentido mal, triste, molesto, irritado? O por el contrario, emocionado, ilusionado, con ganas?

Si usted prefiere, lo suavizamos un poco, y asumamos que no hay necesidad de abandonar a la familia aunque se nos ha garantizado que ellos serían felices igualmente. En este nuevo escenario, usted debe abandonar su vida actual, su casa, sus amigos, sus posesiones, su país,

y se traslada con su familia a un país con menores recursos con el objetivo de ayudar a gente enferma. ¿Lo haría mañana mismo? Si somos sinceros, quizás es difícil responder un sí rotundo sin titubear, sin mirar atrás.

Entonces, ¿qué sucede? ¿Por qué no nos tiramos de cabeza a cualquier proyecto de vida que nos garantice una Felicidad al 100%?

Dicen los expertos que el ser humano solamente actúa en base a 2 emociones primarias: o actuamos por Amor, o actuamos por su opuesto, que es el Miedo... Y la mayoría de las veces, sin ser conscientes, actuamos en nuestras vidas motivados por miedos. Miedos de todo tipo. Subproductos del miedo son el odio, el rencor, celos, envidia, vergüenza, malhumor, desconfianza, temor, incertidumbre, pesimismo, etc. Subproductos del Amor son la compasión, el perdón, la comprensión, la empatía, la generosidad, tolerancia, etc.

**La epigenética ha demostrado, genéricamente hablando, que la expresión de nuestros genes se ve directamente influida por la percepción de ideas y conceptos adquiridos, por nuestro sistema de creencias. En mayor o menor medida, todos nosotros hemos sido educados en dogmas tales como, "cuanto más mejor", etc...**



Y, ¿cómo no vamos a tener miedo a vivir bajo un paradigma diferente al que nuestra cultura y/o religión nos ha inculcado desde pequeños, vía nuestros padres y abuelos, vía el colegio, vía los valores impuestos en la sociedad, vía las tradiciones, etc? Me dice usted que deje mi hogar en España o en el país que resido, donde más o menos “vivo” conforme me han enseñado, con mi trabajo, mi familia, mis aficiones, y mis problemas pero que en conjunto acepto, para irme a un sitio lejano, dejando todo atrás? .... Sí, sí, es que se le garantiza su felicidad plena! Uff, qué difícil; ...me parece un riesgo. No gracias.

“...No puedo irme porque quiero la felicidad de mis hijos, no la mía. Esa es mi receta de la felicidad: ver felices a mis hijos, a mi familia” De acuerdo, dejemos entonces que sean ellos los que se vayan de cooperantes o voluntarios, y usted se queda. ¿Le parece bien? ¿Qué queremos entonces?



¿Queremos ser felices? ¿O queremos alcanzar la situación que nosotros creemos es la “ideal” para inhalar la felicidad que se nos ha inculcado desde pequeños?

Sigamos con la introspección y hagamos ahora el ejercicio contrario:

Haga una carta a los Reyes Magos con todo aquello que quiere para su vida, quedándose a vivir en su ciudad si lo desea, con su familia, eliminando todas sus deudas, con las casas y coches que deseen, con un trabajo excelente, sin enfermedades, con los hijos responsables, etc... Pero con una condición: eligiendo todo lo que usted quiera, se le garantiza que NO alcanzará el 100% de felicidad, aunque usted escriba su carta tal y como le plazca mejor con todos sus deseos.

¿Qué elegiría? La opción de cambiar y migrar de país y de estilo de vida?; la opción de quedarse y elegir lo que creo “necesito” o “quiero” a día de hoy?; o la opción de “no hacer nada”, y quedarme como estoy aún sabiendo que no soy siempre feliz, que tengo mis momentos tristes, de angustia, o de enfado, aunque sean menores que los momentos de felicidad?

La epigenética ha demostrado, genéricamente hablando, que la expresión de nuestros genes se ve directamente influida por la percepción de ideas y conceptos adquiridos, por nuestro sistema de creencias. En mayor o menor medida, todos nosotros hemos sido educados en dogmas tales

como “cuanto más mejor”, el dinero es necesario, las penas con pan son menos, los problemas que trae el dinero son preferibles a los problemas derivados de no tener dinero, etc.

Igual estamos atrapados en unos conceptos que damos por válidos sin discusión, pero que vistos los resultados, no parecen ser la mejor fórmula. Comentábamos en el primer capítulo los niveles de estrés detectados en España y en el mundo occidental. Estrés sabemos que es inversamente proporcional a un estado interior de paz, plenitud y felicidad.

Y si creemos que la respuesta es la crisis económica, mi trabajo, mi hipoteca o similares, seguiremos echando gasolina a un incendio interno que no vemos.

Por supuesto, tener dinero no es nada malo, al contrario, que no se malentienda. Es una herramienta más con la que debemos convivir, aunque no la llave a la puerta del descanso. Sin duda, todos tendríamos todo lo que necesitamos y queremos, abundancia materialmente hablando, con un mayor nivel de consciencia de la población, si bien esto lleva mucho tiempo y es la asignatura que todos debemos aprender y en ello estamos.

¿Esta usted dispuesto a cambiar el foco de lo que queremos, y aceptar nuevas fórmulas de la felicidad? Realmente quiere pasar esta vida “luchando” como nos han inculcado, o mejor disfrutar esta vida siendo feliz?

Mi experiencia profesional me ha

demostrado que las familias con mucho dinero, normalmente son, cuando menos, igual de felices o infelices que las familias sin recursos. El dinero en absoluto les ha evitado el sufrimiento, y en muchos casos, como lo vemos a diario en las noticias, los crea y agrava.

Si se puede ser feliz con dinero, por supuesto! El problema no es este. El asunto es: ¿Cambiaría el dinero por ser feliz?

¿Qué queremos para nuestras vidas, y para la de nuestros seres queridos? ¿A qué le tenemos Miedo? ¿Hemos nacido para ganar dinero? O hemos nacido para aprender a ser FELICES?

Muchas gracias de corazón por su tolerancia y comprensión ■

**Sí se puede ser feliz con dinero, por supuesto! El problema no es este. El asunto es: ¿Cambiaría el dinero por ser feliz?**





## TESTAMENTO SOLIDARIO



© UNICEF/Ruth Peche



© UNICEF/Ruth Peche



© UNICEF/Ruth Peche

Tu solidaridad, puede reescribir el futuro de próximas generaciones. ¿Y cómo se hace? Solicita al notario que incluya a UNICEF en tu testamento. Solo con tu firma puedes conseguir que tu casa se convierta en una escuela, tu coche en miles de tratamientos contra la desnutrición o tus ahorros en miles de vacunas. Cualquier aportación, por pequeña

su testamento. Gestionaremos cualquier aportación con todo el cuidado, sensibilidad y respeto que merece y la utilizaremos de la forma más eficiente para conseguir el máximo impacto en la infancia.

Puedes solicitar información para resolver todas tus dudas en el 902 31 41 31 o en [unicef.es/testamentosolidario](http://unicef.es/testamentosolidario). Te enviaremos la Guía Informativa sin ningún compromiso, para que lo lledes a cabo cuando estés preparado. Muchas personas ya lo han hecho y estamos seguros de que en el futuro UNICEF continuará contando con su colaboración para seguir trabajando en la protección de la infancia más vulnerable ■

© UNICEF/Ruth Peche



¿Alguna vez te has planteado hacer testamento? ¿Y sabes lo importante que es? Un 40% de los fallecidos en España en 2015, no lo tenían y esto genera muchos problemas posteriormente a las familias y los seres queridos.

¿Y sabes que tu testamento además puede ser "Solidario"? Es un gesto sencillo pero muy generoso, porque, además de dejar nuestros bienes a nuestros seres queridos o amigos, podemos cambiar la vida de miles de niños en otros lugares del mundo y garantizarles un futuro mejor.

que sea, nos ayudará a salvar la vida de muchos niños en el futuro. Nuestro compromiso es garantizar el derecho a modificar o cancelar el legado, y respetar cualquier decisión sobre sus bienes o ahorros, de manera totalmente flexible, a todas las personas que nos incluyen en



JAVIER LEÓN • [WWW.CREANDOUTOPIAS.NET](http://WWW.CREANDOUTOPIAS.NET)

Diplomado en Trabajo Social y Licenciado en Antropología, trabaja desde la Universidad de Sevilla en su tesis doctoral sobre comunidades utópicas, apoyo mutuo y cooperación.

## PROYECTO O COUSO:

### Hacia un cambio de paradigma real

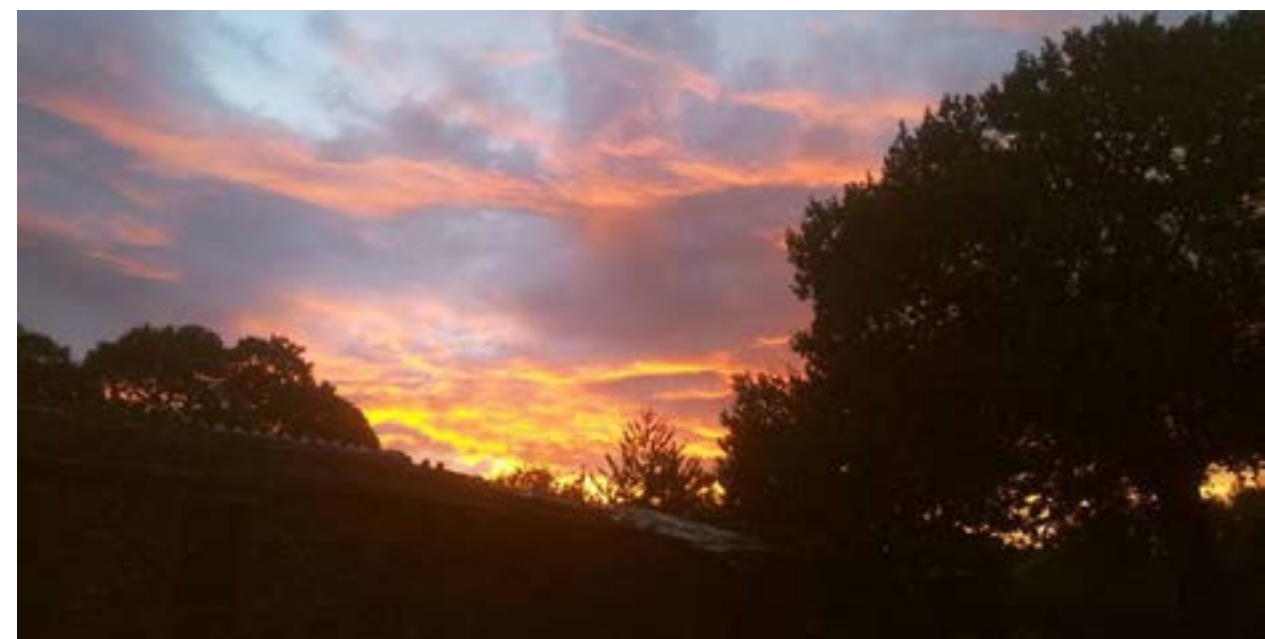


La Fundación Dharana y la comunidad que se está gestando en el proyecto O Couso pretende ser un lugar de transformación personal que apoye con su pequeña semilla también a la transformación planetaria.

Construida sobre los principios del amor y la confianza, del apoyo mutuo y la cooperación, estamos haciendo un gran esfuerzo para aproximar a todo el mundo que lo desee las bases de los nuevos paradigmas que tanto en la educación, la economía y la ecología se están desarrollando. A lo largo de este tiempo, el crecimiento de nuestro ideal ha sido un camino de generosidad, donde muchas de nuestras necesidades se han cumplido

que podamos suministrarlos gracias al agua que nace de los manantiales de la finca y que tengamos la energía suficiente que nace del sol. Esta libertad de cargas nos permite que la economía que compartimos en el proyecto tenga como principio el don, y por lo tanto, nuestro mayor y más profundo lema económico sea “deja lo que puedas y coge lo que necesites”.

Sentimos una sincera gratitud, agradecidos por la bondad y generosidad recibidas en



gracias a las aportaciones inesperadas de un amplio círculo de amigos con un profundo compromiso por este ideal y la experiencia transformadora que proporciona. Esto nos ha permitido que la finca no tenga ninguna carga hipotecaria,

este tiempo, la cual ha podido ayudarnos en toda esta labor de construcción, financiando los elementos esenciales que sustentan la propia comunidad, sus estructuras y servicios. Gracias a las aportaciones generosas de todos los que nos



visitan y nos acompañan en esta revolucionaria forma de hacer las cosas, el proyecto se mantiene vivo y crece continuamente. Nuestro mayor deseo, a parte de crear una comunidad de vida y potenciar la casa de acogida es la de crear una escuela de dones y talentos donde podamos extraer lo mejor de cada uno de nosotros. Todas las personas que nos visitan están invitadas a profundizar en su relación personal con la Fundación Dharana y formar parte de nuestra Red de Amigos. Como parte de la Red de Amigos contribuyen a la obra transformadora del proyecto, a medida que seguimos para abrir los corazones y las mentes, transformar y buscar nuevas formas de vida para un futuro positivo y sostenible. Entrar a formar parte de nuestra Red de Amigos es otra manera

en la que puedes permanecer conectado a la Fundación y co-crear con nosotros. La contribución es fundamental para la eficacia de toda esta hermosa experiencia compartida y la visión en la que juntos buscamos fomentar:

- La escucha interior y el autoconocimiento a través de



Estamos viviendo en el tiempo de las revoluciones silenciosas, aquellas que se tejen desde un formato más etérico, pero de igual o mayor valor que las de antaño.



ofrecer un entorno propicio en el que la consciencia y la forma de ser se pueden desarrollar para lograr una mayor comprensión de la finalidad y la naturaleza profunda de la vida.

- El amor en acción mediante la participación de un espíritu bondadoso en nuestras actividades cotidianas y a través de la demostración de la alegría de estar al servicio de la totalidad.

- La cooperación con la naturaleza y la sostenibilidad en todos los niveles, informando, inspirando y permitiendo a los individuos y grupos para experimentar y practicar formas sostenibles en armonía con toda la vida.

Estamos viviendo en el tiempo de las revoluciones silenciosas, aquellas que se tejen desde un formato más etérico, pero de igual o mayor valor que las de antaño.

Nuestra revolución particular, en la que andamos metidos hasta el tuétano en este tiempo es una revolución de la consciencia. Tiene que ver con un nuevo encaje, con un nuevo modelo y aspiración que pretende la sedición entre las viejas estructuras de convivencia y un nuevo paradigma en las relaciones humanas.

Para ello estamos creando un tiempo y un espacio compartido, sin propietarios, sin amos, ni gurús, ni líderes, donde todos apostamos por un mismo fin: hacer de un mundo bueno un mundo mejor. El valor de toda esta revolución es el intercambio libre, la cooperación y el apoyo mutuo, el amor y el cariño hacia las cosas sencillas y las personas de cualquier origen o condición. Estás invitado a participar en este cambio de paradigma ■

[www.projectocouso.org](http://www.projectocouso.org)





utopic\_US • [www.utopic.us](http://www.utopic.us)

Utopic\_us es un espacio de Coworking en Madrid, con más de 150 profesionales de todos los ámbitos. Más que un espacio físico, es un espacio de ideas, de entender el trabajo, las relaciones personales y las organizaciones empresariales.

## NO SOMOS ROBOTS



“**N**o somos robots” es la premisa básica de la utopic\_school y es precisamente eso lo que la diferencia de cualquier otra escuela, pero hay muchas otras cosas que la distinguen del resto.

La utopic\_school es una idea original de la empresa de transformación creativa utopic\_US, que nace en abril de 2011 con la intención de crear un

**La utopic\_school es una idea original de la empresa de transformación creativa utopic\_US, que nace en abril de 2011 con la intención de crear un nuevo modelo de formación que incorpore la gestión y desarrollo emocional en sus cursos.**

nuevo modelo de formación que incorpore la gestión y desarrollo emocional en sus cursos.

utopic\_School incluye cursos en las cuatro áreas temáticas más solicitadas de nuestro tiempo. Business/Marketing, Diseño/Web, Audiovisual/Fotografía y DIY/Maker. Es decir, desde google analytics a email marketing, producción de realidad virtual, huertos urbanos, fotografía nocturna o cómo emprender en la economía colaborativa.

**Se trata de una experiencia en un entorno de aprendizaje colaborativo y de que los conocimientos se intercambien entre alumnos**

Sin duda, todo un abanico de posibilidades para mentes inquietas y emprendedoras que buscan seguir creciendo profesionalmente.

En cuanto a la gestión emocional en los cursos y actividades de la School se aprende a gestionar la ansiedad, a lidiar posibles conflictos, a controlar impulsos y en general aprender a gestionar el tiempo de manera óptima con el fin de adoptar una mejor calidad de vida personal y ser más eficaces profesionalmente. De este modo los cursos incorporan un 90% de desarrollo



profesional y un 10% de gestión emocional gracias a formadores y expertos cualificados para ello como María Marco o Ruth Cabrito. La formación de la utopic\_school está destinada a autónomos y profesionales, pero no se descarta a estudiantes que deseen ampliar su conocimiento. Se trata de una experiencia en un entorno de aprendizaje colaborativo y de que los conocimientos se intercambien entre alumnos, profesores y el network de utopic\_US, espacio donde se practica el coworking desde hace seis años. Encontrarás cursos para aprender a producir videos para la realidad Virtual de la mano de Toño Cabanelas, CEO y Fundador de Bermudas Land, que ha dirigido multitud de proyectos artísticos



y tecnológicos en diferentes lugares (su participación en la última edición de Madrid Fashion Week o Fundación Telefónica son algunos de ellos)

**Luis Tamayo**, sociólogo, experto en economía y cultura colaborativa, enseñará los cuatro pilares básicos de la economía colaborativa y cómo montar una plataforma colaborativa.

**Néstor Tejero**, CEO y Asesor de Estrategia y Marketing on-line de Agencia Reinicia, enseñará a cómo sacar partido a los informes que ofrece Google Analytics sobre el tráfico de tu tienda on-line o página web para tomar decisiones que te ayudarán a mejorar los resultados. Además de aprender todo lo necesario

para crear campañas de e-mail marketing en el curso de Mailchimp.

Como novedad, utopic\_School también incorpora cursos para los más pequeños. En julio podrán disfrutar del Eco camp, un campamento urbano en inglés para niños de 5 a 12 años en colaboración con Learn and Play. Los alumnos y alumnas podrán aprender inglés en las clases al mismo tiempo que descubren nuestro planeta de forma ecológica y siempre divirtiéndose conociendo ecosistemas, los diferentes tipos de flora y fauna e incluso la agricultura sostenible. No te lo pierdas, visita la utopic\_School en el centro de Madrid y solicita información ■



## 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](http://www.materiagris.es)  
91 445 76 64





PACO RODRÍGUEZ • MEDIA TRAINING & CONSULTING • WWW.MEDIACONSULTING.ES  
 He trabajado en la distribución internacional, la financiación de coproducciones y en la producción ejecutiva de varias series de animación y largometrajes en FILMAX ANIMATION. Dirijo actualmente MEDIA TRAINING & CONSULTING, empresa dedicada a la formación y la consultoría del sector audiovisual. Es experto del programa Media Creativo y del ICEX.

## EL TRUCO O TRATO DEL TTIP A LOS POLÍTICOS SORDOS Y CIEGOS DE ESPAÑA Y DE EUROPA:



Una gran amenaza fantasma planea sobre la cultura europea

España necesita una sacudida drástica y protectora antes de que quede barrida parte de su esencia de vida cultural propia. Estamos indefensos ante las negociaciones opacas llevadas a cabo entre EEUU y la UE desde junio 2013 para cerrar un Acuerdo de Libre Comercio e Inversiones (TTIP por sus siglas en inglés), que presenta unas gravísimas consecuencias económicas, políticas, culturales y sociales. Esta amenaza global planea sobre los sectores productivos y de servicios de la economía española y europea. Su objetivo principal, según han reconocido los negociadores, eliminar las “barreras” reguladoras que limitan los beneficios económicos potenciales de las corporaciones transnacionales a los dos lados del Atlántico. Este nuevo tratado, bajo una enorme presión del gran capital, se está centrando en la privatización y en el desmantelamiento de la protección laboral, cultural, ambiental y social. Estos acuerdos son una amenaza también para las industrias culturales españolas y europeas, y concretamente para el Cine y el Audiovisual, sector perseguido



Este nuevo tratado, bajo una enorme presión del gran capital, se está centrando en la privatización y en el desmantelamiento de la protección laboral, cultural, ambiental y social.



Esta amenaza global planea sobre los sectores productivos y de servicios de la economía española y europea. Su objetivo principal es eliminar las “barreras” reguladoras que limitan los beneficios económicos potenciales de las corporaciones transnacionales a los dos lados del Atlántico.





sector exportador tras la aeronáutica y su conquista del mercado global no tiene parangón. Pretender desregularizar el mercado y liberalizarlo sin una sola protección cultural pone en entredicho la excepción y diversidad cultural europea. Si se profundiza en ese supuesto “libre mercado” (ya que no lo es de facto), las grandes multinacionales de Norte América podrán situarse (si no lo están ya) incluso por encima del poder de los Estados Europeos. Queda claro que si estos acuerdos prosperan el concepto de soberanía nacional estará enterrado definitivamente. En definitiva, los Estados Europeos sucumbirán

ante el poder omnímodo de las empresas transnacionales y sus lobbies de presión como la MPAA (Motion Picture Association of America). De momento, el GATS (General Agreement on Trade in Services) permite seguir aplicando las medidas nacionales y comunitarias de protección y promoción del cine y del audiovisual. Pero países interesados en la liberalización del audiovisual, como EEUU, aspiran a que se haga extensivo a



**Queda claro que si estos acuerdos prosperan el concepto de soberanía nacional estará enterrado definitivamente.**

**Pretender desregularizar el mercado y liberalizarlo sin una sola protección cultural pone en entredicho la excepción y diversidad cultural europea.**

desde hace años por la gran industria del entretenimiento estadounidense. Así pues el TTIP tiene como objetivo destruir todos los esfuerzos realizados para salvaguardar y desarrollar las culturas europeas. EE.UU busca aumentar más aún su amplísima cuota de mercado dejando a la industria local un exiguo y casi inexistente margen de supervivencia. En EE.UU el negocio del entretenimiento (“Showbusiness”) es el segundo



sus producciones audiovisuales y a sus productores el trato preferencial que la Comunidad Europea reserva a las producciones y a los productores europeos. En otras palabras, que Europa deje de defender su propia industria. Las consecuencias del éxito del TTIP, obviamente desastrosas, abocan a la desaparición del futuro de nuestra industria, cultura y educación. También Hollywood presiona. Inicialmente los servicios audiovisuales debían quedar fuera del acuerdo, pero Hollywood sigue jugando sus cartas para cambiarlo. Sueñan con acabar con las cuotas de pantalla europeas, así como otras medidas destinadas a



proteger las industrias locales en países como España, Italia, Polonia y, muy especialmente, en Francia, particularmente fiera a la hora de defender su producción cinematográfica ante la apisonadora de la industria norteamericana.

La oposición al TTIP debe crecer contra la firma de acuerdos como el TTIP, que son un arma de los poderes económicos y políticos para blindar aún más a las grandes multinacionales, en detrimento de las soberanías nacionales, los derechos de los trabajadores y los estándares de seguridad y de protección del medio ambiente.

#### ¿QUÉ HACER?

Hay que partir de la lucha por la defensa de la soberanía cultural española y europea en contra de los intereses hegemónicos de EEUU a través del TTIP. La sacudida reside en una profunda reforma del sistema de financiación y protección de la creación audiovisual de nuestro país. Con este nuevo modelo se busca garantizar la supervivencia, desarrollo y estabilidad de un sector que no solo tiene una enorme importancia como parte de la industria cultural creando miles de puestos de trabajo, además de su aportación al PIB a través de múltiples impuestos directos e indirectos, sino también como parte fundamental en la defensa, el fomento y la proyección de la identidad cultural de España.



**Hay que partir de la lucha por la defensa de la soberanía cultural española y europea en contra de los intereses hegemónicos de EEUU a través del TTIP.**

Para conseguir conciliar los intereses de la ciudadanía, de los poderes públicos y de los profesionales del mundo de la Cultura, será necesario alcanzar un 'Pacto de Estado', un consenso nacional sobre el cine y el audiovisual, una alianza pactada por todos los partidos políticos en



defensa de la Excepción Cultural y del Audiovisual de manera que se respete de forma permanente gobierno quien gobierne. El audiovisual ha de autofinanciarse directa e indirectamente. Las ayudas públicas a la difusión, promoción y producción deberían venir de un fondo económico del cine para el cine. Por ejemplo, la

creación de un CECAE autónomo e independiente permitiría cambiar la estructura actual y dotar al audiovisual de las posibilidades que ahora no tiene. Un sistema híbrido como ocurre en otros países como Francia, sin ir más lejos que ha sido siempre el reflejo europeo de la "Resistance Cultural" donde lo audiovisual se financia con el propio audiovisual. La creación de este fondo es muy necesaria para dar dignidad e independencia al audiovisual evitando también la sensación crónica de ser algo puramente subvencionado y subsidiado.

Se trata de proteger y regular tal y como lo lleva haciendo Francia con su cultura. La base pasa por la formación de los futuros espectadores y usuarios de mañana así como el respeto a la propiedad intelectual ayudarán a una mejor lucha contra la piratería rampante, dependerá de una verdadera política de educación. Hay que fomentar, además, una mejor formación del talento, de sus profesionales y de sus productores adaptándose a la era digital y las nuevas prácticas de marketing.

La Era Digital permite democratizar la Cultura. En este sentido, los actores principales y protagonistas de la cultura son las mismas personas comprometidas en un proceso de dinamización, de puesta en movimiento y de fomento de los valores y energías que existen entre la ciudadanía ■

**IÑAKI GIL • CONSULTOR Y COACH PARA PERSONAS Y EMPRESAS**  
 Empresario con 18 años de su carrera en EEUU+UK donde creó empresas de finanzas, hostelería, consultoría y alimentación. Fue asesor financiero y en 2012 dio un giro a su vida de 180°. Hoy su dedicación mayor es el estudio del "Nuevo Paradigma de la Realidad". Pionero del Running Coach.

## ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



Cada día la Medicina nos desvela más y más secretos sobre cómo la alimentación afecta directamente el comportamiento de nuestro cuerpo físico, haciendo que éste genere unas hormonas u otras, bloquee la producción de unos químicos en favor de otros, estar con más sensación de felicidad, apatía o tristeza y en última instancia, nos haga enfermar o sanar.

¿Podríamos decir que "somos lo que comemos"? En cierta medida sí. Yo seré una persona alegre y saludable si me alimento con sustancias beneficiosas para mi cuerpo. Y por el contrario, si lo nutro con un exceso de toxinas, enfermaré y comenzará una cadena de pensamientos y sentimientos negativos que agravarán sus consecuencias. No estoy diciendo nada nuevo. Todos sabemos que de alguna

La alimentación afecta directamente el comportamiento de nuestro cuerpo físico (...) estar con más sensación de felicidad, apatía o tristeza y en última instancia, nos haga enfermar o sanar.



manera, debemos cuidar nuestro cuerpo regalándole diariamente una buena energía, limpia y que nos contamine lo menos posible. Hasta ahí, todos estamos conformes y nos sabemos la "teoría".

Sin embargo, ¿qué sucede en la "práctica"? ¿Por qué los resultados no son los deseados en nuestra sociedad, y cada día los ratios de obesidad, trastornos cardiovasculares, diabetes, etc son más altos?

Una explicación es que entran en la ecuación factores adicionales que pueden modificar sustancialmente el resultado deseado, que no es otro que estar sano y feliz.

¿Cuáles son algunos de estos factores que nos dificultan la puesta en práctica de la teoría ya aprendida?

1. Recursos económicos
2. Sociedad de consumo
3. Sector Alimenticio, Farmacéutico
4. Nuestras creencias, sabiduría, ignorancia y estado de consciencia.

Tenemos que mezclar en una

coctelera muchos ingredientes que van a afectar directamente qué comemos, cómo nos sentimos, y qué repercusiones tiene en nuestra salud física y anímica.

Analicemos brevemente cada uno:

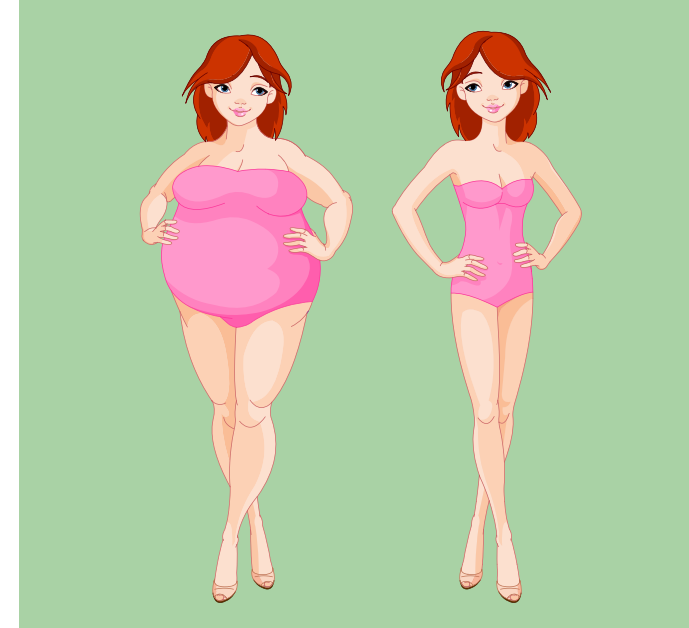
### 1. RECURSOS ECONÓMICOS:

A mayores ingresos, mayores posibilidades de consumo. En cambio, personas con escasos recursos, que conllevaría a pensar en una menor ingesta de alimentos, pueden padecer enfermedades relacionadas con la obesidad y sobre peso, incluso en mayor medida que personas con más posibilidades económicas.

Adicionalmente, si contamos con un mayor poder adquisitivo, podremos acceder a alimentos más caros como aquellos sin gluten, orgánicos, bio, etc, que tan de moda están ahora en nuestra sociedad. Mientras que sin recursos, la alimentación fresca y de calidad puede ser sustituida por aquella alimentación más barata, y que muchas veces llamamos "comida basura".



Los únicos responsables somos los consumidores. Nosotros tenemos el poder de modificar completamente la oferta de alimentos si así los demandamos. Pero para ello debemos ser "conscientes" de qué comer.



## 2. SOCIEDAD DE CONSUMO:

En nuestra cultura occidental, y en pleno siglo XXI, nuestra imagen "importa", y mucho. Buscamos ser "aprobados" por los demás, buscamos gustar, necesitamos una seguridad. Es normal, todo esto son características del "ego". Y salvo que tengamos un desarrollo personal muy elevado, nuestro ego nos domina en el día a día.

No hace mucho tiempo, el canon de belleza no era la delgadez que hoy causa tantos trastornos psicológicos, sino un cuerpo más "redondito", con más curvas y "michelines". ¿Se imagina usted que ahora volviéramos a ese canon de belleza? ¿cuántos de nosotros nos sentiríamos más felices y aliviados?... ya podríamos comer sin tanto cargo de conciencia!

Vivimos en una sociedad donde el culto al cuerpo nos hace modificar nuestros hábitos de alimentación, generándose una

presión psicológica en la población a consumir nuevos productos, nuevas dietas. La persona que se preocupa en exceso por estar guap@, por lucir delgado y atractivo a los ojos de esta sociedad, va a anteponer su salud física y una alimentación correcta, por su salud mental y su concepto de felicidad, que no será otro que aquel que más se aproxime a lo que la sociedad del siglo XXI considera como el modelo a seguir. Por ende, subordinaremos la "teoría" que mencionamos anteriormente a un canon de belleza cuya puesta en práctica podrá ser contradictoria.

## 3. SECTOR DE ALIMENTACIÓN Y FARMACIA:

Si todos viviéramos en un nivel de conciencia muy alto, ninguna empresa nos vendería alimentos que de antemano, ya sabemos no nos aportan ingredientes saludables, y posiblemente sólo sea un conjunto de azúcares y químicos que no causan más que dolor y

estrés a nuestro cuerpo a nivel celular, aunque a nuestro cerebro le produzca un súbito placer, que rápidamente será sustituido por remordimientos de conciencia por haber comido esos "dulces", o "bebidas artificiales", o comida preparada que apenas contiene proteínas o grasas saludables.

Pero como no vivimos en dicha sociedad aún, los consumidores tenemos al alcance de nuestra mano, cuando no somos "empujados" directamente a su consumo, muchos productos que entran por los ojos, que son baratos, que llenan, que son agradables al gusto, y que, por encima de todo, sabemos que son un gran peligro para nuestro bienestar corporal. ¿Por qué se permite entonces? Todos conocemos muchas de las respuestas.

¿Se imaginan una sociedad donde estuviéramos todos muy sanos? La primera consecuencia es que la industria farmacéutica, tan importante y potente hoy en día,

se vería muy mermada. ¿Para qué abrir una Farmacia si no entran personas con alguna enfermedad a comprar medicamentos? Y si no hay farmacias, para qué invertir y producir pastillas por las multinacionales farmacéuticas? Con ello, por supuesto no quiero decir que una u otra industria sean las responsables de la diabetes, colesterol, hipertensión, etc de nuestra sociedad. En absoluto! Los únicos responsables somos los consumidores. Nosotros tenemos el poder de modificar completamente la oferta de alimentos si así los demandamos. Pero para ello debemos ser "conscientes" de qué comer.

Podemos decir que la industria alimentaria ocasionalmente crea ciertos hábitos y productos en nuestra sociedad de consumo, empujándonos a comprar y consumir este o aquél alimento, pero también es cierto que la misma industria responde a lo que el consumidor demanda,



buscando la satisfacción de su cliente, y causando en última instancia un bien a la sociedad muy importante. Igualmente con la industria farmacéutica y sanitaria. Cuántos miles de personas, o millones, trabajan dentro de esta industria exclusivamente para crear remedios, vía medicinas preventivas o curativas, a los males físicos que todos desarrollamos en un momento determinado. Cuántos investigadores y profesionales nos ayudan a vivir más y mejor. Gracias a ambas industrias por ello!!

Muy recientemente, los gobiernos se están dando cuenta que por muchos ingresos que estas industrias produzcan vía impuestos y empleos, el coste sanitario es tan alto que ya han comenzado a regular qué comer, cuándo o dónde. Así, ya en los colegios se están prohibiendo la venta de determinados alimentos para los niños, por ejemplo. Y aunque hoy suene a ciencia ficción, dentro de pocos años veremos cómo se prohibirá el uso de químicos, y otras sustancias artificiales, en la producción de alimentos, y se empujará la elaboración de comidas sanas, con ingredientes de primera calidad.

Lamentablemente, aún no estamos en esa etapa, pero llegará. Hoy por hoy, el “dinero” lo justifica casi todo. Y por ello, nosotros mismos defenderemos la creación de puestos de trabajo por tal o cual empresa

de alimentos o farmacéutica, y la importancia que tienen para la economía, la cantidad de empleos que generan, impuestos, etc. Por la importancia que otorgamos al “dinero”, el poder de estas dos industrias es muy grande, y por ende, su peso en la elaboración de la coctelera que antes mencionamos.

Y por el dinero también, es que los Gobiernos ahora regulan este sector. Aunque el dinero sea la excusa, bienvenido esta apertura de la barrera a una mayor consciencia en el sector salud.

Debemos ser conscientes de este juego de la sociedad occidental en el que todos participamos. Pero pongamos el “foco” en nosotros consumidores. No busquemos culpables afuera.

#### **4. NUESTRAS CREENCIAS, INFORMACIÓN Y CONSCIENCIA:**

Según ciertas religiones, podemos comer unos alimentos y no otros. Según nuestro estado de consciencia, nos veremos atrapados y condicionados por el adoctrinamiento de nuestra cultura o religión.

En nuestra cultura occidental, con unos niveles de estrés tan elevados, la vía de escape de la “comida” es un recurso muy habitual entre los habitantes. ¿Cuántas veces comemos por ansiedad? Y, ¿cuántas veces dejamos de comer por nervios, estrés, o si estamos enfadados, etc? Es decir, nuestro estado anímico afecta directamente qué



**En nuestra cultura occidental, con unos niveles de estrés tan elevados, la vía de escape de la “comida” es un recurso muy habitual entre los habitantes. ¿Cuántas veces comemos por ansiedad?**





**La obsesión por comer saludable y el constante miedo a no enfermarse, a no ingerir este producto o el otro porque dicen que produce cáncer, por ejemplo, ha llevado a una parte de la población a sufrir trastornos psicológicos severos.**

comemos, y en qué cantidad lo hacemos. Y viceversa, nuestra ingesta nutricional nos cambiará nuestro estado de ánimo. Ese chocolate, esa copa de alcohol, esa galleta y otros tantos productos que en un momento determinado nos producen un inmenso placer, y su ausencia, cierta desazón, ansiedad o deseo...

¿Cuánto daño puede causar a una persona la constante presión por estar delgad@ y guap@? todos sabemos sus consecuencias, con anorexias, bulimias, trastornos de personalidad, diabetes... a la orden del día, llegando hasta el suicidio que tan frecuente habita entre nosotros.

Por último, y no menos importante, ¿se han percatado de cuántos de nosotros estamos casi "obsesionados" con comer bien, saludable, con pocas calorías?... ¿Por qué? Por nuestro ego para gustar a los demás? ¿Por nuestro miedo a la enfermedad, o a la muerte? ¿Por querer vivir muchos años?

Y si llegamos como invitados a una cena en casa de unos amigos

o familiares, y lo que tenemos de menú es pasta y yo he decidido no consumir carbohidratos, o es carne y yo soy vegetariano? Cómo reaccionamos: nos enfadamos, nos preocupamos, nos lo comemos? ¿Soy capaz de generar internamente un pensamiento negativo, o una cascada de ellos, por culpa de un alimento que me han servido en un plato en una mesa donde acudo como invitado y el anfitrión me sirve con todo su amor esa pasta o esa carne? ¿Cuál es la razón última de nuestra no "aceptación" a esa mesa de invitados? Hagamos introspección y encontraremos muchas respuestas.

La obsesión por comer bien, saludable, así como el constante miedo a no enfermarse, a no ingerir este producto o el otro porque dicen que produce cáncer, por ejemplo, ha llevado a una parte importante de la población a sufrir igualmente trastornos psicológicos muy



severos, somatizando miedos, y enfermándose en última instancia. Todo el cuadro se resume en personas "no felices".

¿Cómo podría el consumidor estar por "encima" de la presión que la sociedad de consumo nos ejerce, o de los alimentos no saludables que encontramos en nuestras despensas, y cómo saber elegir qué comer y qué productos consumir y cuáles no? ¿Y cómo comer sin sentirnos mal, sin remordimientos de conciencia, sin enfadarnos o estar disgustados por lo que hemos hecho, y que nos lleva a una espiral de difícil salida?

La respuesta está, como todo en la vida, en nuestro interior. Nosotros somos los dueños de nuestras vidas. Si la felicidad me la produce el estar guapo, yo me genero a mi mism@ la presión por comer cosas que no engorden, y estar continuamente buscando en las etiquetas los ingredientes de mi felicidad deseada. Si



la felicidad me la genera no enfermarse de cáncer, me pasaré el día leyendo artículos y viendo programas sobre qué alimentos son más cancerígenos y cuáles más combativos del mismo. Y si la felicidad me la proporciona comer lo que me da la gana, sin importar su composición o cuantía, acabaré con alguna disfunción, enfermedad o trastorno.

Así no podemos sobrevivir con un nivel de felicidad alto y constante. Qué hacer, ¿alguna sugerencia? La principal y más importante, cambiar nuestra forma de pensar, observar nuestros miedos y revisar nuestros modelos de Felicidad.

¿Hasta dónde mi alimentación y mi cuerpo son un instrumento para mi bienestar, o hasta dónde son quienes pagan los platos rotos de mi infelicidad interior?

Abordaremos en otro artículo cómo intentar mejorar nuestra alimentación física, y muy importante, mental. Ésta última determinará qué comeremos y cuán saludable nuestro cuerpo físico se encontrará. ■



NICOLA CERANTOLA • FUNDADOR Y DIRECTOR DE ECOLOGING • [WWW.ECOLOGING.ES](http://WWW.ECOLOGING.ES)  
Speaker, formador, consultor y explorador en Diseño para la Economía Circular, experto UNEP en emprendimiento verde, techie y amante de los viajes aventura (sobre todo en Vespa y en solitario).

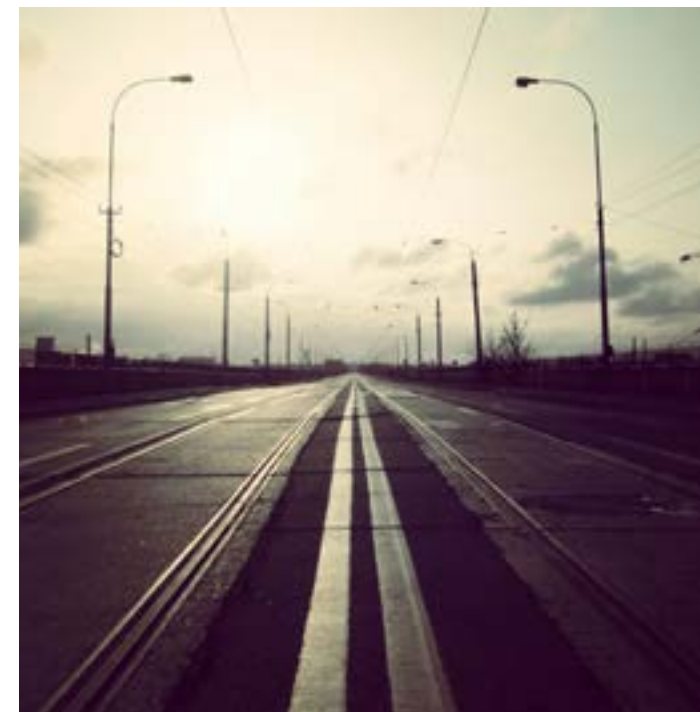
## HUMIMESIS



Más allá de tecnologías que copian la naturaleza (como por ejemplo el velcro, celdas fotovoltaicas, la forma de trenes...), podemos llegar a entender cómo organizarnos mejor, trabajar menos, responder a emergencias, contaminar menos...

**H**ay ideas que nos rondan por la cabeza durante un tiempo hasta que, tras haber conectado “puntos” previos, empezamos a ver unas posibles maneras de dar forma y sustancia a esos pensamientos. Esos “puntos”, ingredientes clave de la fase ideación, son el fruto de un proceso continuo de aprendizaje formal e informal,

de revelaciones súbitas, charlas inesperadas y muchas lecturas sobre otras ideas y conceptos. Parte de este proceso son los “descubrimientos accidentales”, que alguien poco atento, podría llegar a llamar erróneamente “fortuitos”. No lo son, puesto que suceden justamente sólo si estamos preparados para ellos. Hace unos años descubrí “fortuitamente”, que existía una disciplina que estudiaba cómo entender y extraer de la naturaleza los principios más importantes que rigen su funcionamiento para aplicarlos a los retos a los cuales nos enfrentamos como humanos y como empresas. Me pareció increíble, y fascinado, empecé a ver vídeos y a leer mucho sobre ella. Empecé a usar la Biomimésis (así se llama, Biomimicry en inglés) en mis presentaciones y me ha servido como punto de partida para nuevas potenciales teorías que se me fueron ocurriendo. Biomimésis (o Biomimética) se compone de Bio (vida) y mimesis (imitar), una mezcla





muy prometedora. Se trata de una disciplina que nos ayuda a estudiar y comprender mejor cómo los ecosistemas vivos se desarrollan, prosperan, luchan, cooperan, se protegen, se alimentan etc.. dentro de un cierto contexto ecológico.

El “cómo” lo hacen, es lo que nos interesa e intriga, sobre todo si pensamos a que este sistema complejo se basa en un equilibrio dinámico que sigue desde el origen de la vida en la tierra, hace 3.8 mil millones de años.

Más allá de tecnologías que copian la naturaleza (como por ejemplo el velcro, celdas fotovoltaicas, la forma de trenes...), que quizás sea lo primero que se nos ocurra, podemos llegar a entender cómo organizarnos mejor, trabajar menos, responder a emergencias, contaminar menos, etc.

Copiar como las hormigas del fuego, en la selva Amazónica, se organizan para salvar juntas la colonia, en poco minutos, frente a las inundaciones estacionales, por citar un ejemplo, es simplemente asombroso.

Hablamos de un universo enorme y fascinante, del cual queda mucho por descubrir y que con la actual pérdida de biodiversidad provocada por nuestro modelo económico, está siendo amenazado y destruido a una velocidad vertiginosa. Alguien dijo un día, cada especie que desaparece, es una biblioteca que se pierde.



**Se trata de extraer los principios de resiliencia, supervivencia y prosperidad que podemos identificar en las miles de diferentes culturas que existen en la tierra y que están desapareciendo por la globalización.**

En ámbito profesional, este descubrimiento me ha ayudado no sólo en los contenidos de mis presentaciones cuando enseño Diseño Sostenible o Economía Circular, sino en mi proyecto de emprendimiento que se beneficia de un mayor entendimiento del ecosistema económico y laboral gracias a la bioinspiración como “mantra” y lente de observación. La biomimesis, como ciencia que “hibridadora”, da pie a ulteriores

inspiraciones de las cuales surge la Humimesis, otra palabra compuesta, que combina: human (humano) y mimesis (imitar).

Este concepto novedoso nace tras años de viajes y exploración, nace estudiando y observando los pueblos del mundo y las diferentes culturas que habitan en ello.

Se trata de extraer los principios de resiliencia, supervivencia y prosperidad que podemos

identificar en las miles de diferentes culturas que existen en la tierra y que están desapareciendo por la globalización. Como la biomimesis, la humimesis ayuda a entender las dinámicas humanas (personales y dentro de un contexto social y empresarial) para identificar buenas prácticas y posibles formas de organización. Estos principios, igual que los biomiméticos nos pueden servir para diseñar mejores negocios, mejor organizados, más eficientes y felices. Es una combinación de antropología, ecología, economía y sociología que da como resultado unas pautas interesantes para entender mejor nuestra realidad y actuar sobre ella para ayudar al cambio de paradigma hacia un mundo más sostenible y próspero.

Entender las prácticas comerciales de los beduinos en el desierto, las increíbles características del idioma criollo en el caribe, la milenaria arquitectura mediterránea en gestión del agua y la agricultura, los métodos de caza, recolección y redistribución social que fomentan la colaboración o la competición, la teoría de forrajeo optimal por citar algunos ejemplos. Viajamos en el tiempo y en el espacio para redescubrir y reconsiderar los libros de historia y geografía desde una perspectiva nueva, más curiosa y atrevida.

El liderazgo, el poder, el juego,



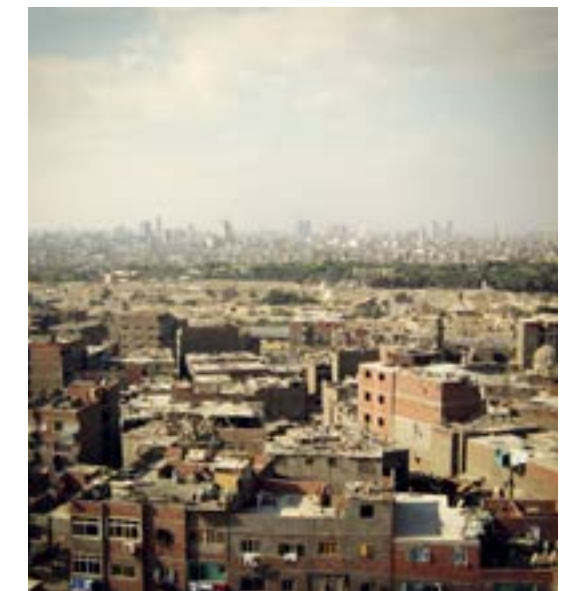
la sexualidad en las diferentes culturas. Las nuevas formas de colonización y contagio cultural que se difunden imparable o que por el contrario encuentran una resistencia autóctona indomable. Se trata de ver con ojos más atento cómo la tradiciones se están adaptando o resistiendo a las fuerzas transformadoras de internet y del mercado libre. Estudiamos la época de los piratas, las complejas civilizaciones precolombinas o la transición de lo rural a urbano de los últimos 50 años. Leemos con otra mirada los testimonios de lxs deportadxs de los campos de concentración Nazi, su “kombinacj” (“buscarse la vida” se podría traducir desde la jerga del campo) es resiliencia pura y nos lleva a reflexionar sobre cómo han sobrevivido a la destrucción psico-física a la cual estaban sometidxs.

Buenas practicas que desafían nuestro entendimiento del mundo y nos pone frente a nuestra misma naturaleza, nos obliga a la reflexión, a la honestidad y a la duda que enfrenta cooperación con lucha sin escrúpulos para someter al otro y así arrebatarle el último cacho de pan. Vemos las culturas indígenas, su simbiosis con el entorno, sus reglas de convivencia con el ecosistema y entre ellxs mismxs, aprendemos en qué escala puede funcionar una empresa basada en estos principios y que duren en el tiempo. Reconocemos la sabiduría, la organizamos y la recontextualizamos para que no se pierda. La humimesis, es un primer paso hacia una nueva manera de entender el ser humano y su relación con su profesión, su familia y su entorno. Inspirado

por la interpretación que él o ella misma tiene del mundo, acercarnos a aquellos patrones que nos puedan servir para rediseñar nuestra economía, nuestras ciudades, nuestros negocios. Uno de los factores que han influenciado y siguen impulsando esta investigación interminable de los “por qué?” del mundo es la necesidad de entender el rol de cada uno en la sociedad y en el entorno profesional. El proceso de creación y gestión de empresa, por ejemplo, encuentra en la humimesis posible inspiración para explorar nuevas formas organizacionales y económicas más resilientes, más flexibles, más humanas, más felices. ¿Están en los libros de antropología o arqueología las respuesta que muchos profesionales, emprendedores,

estudiantes, etc están buscando? La humimesis nos enseña que sí, pero hay un todo mundo todavía por descubrir y como dijo André Gide, si no tenemos el valor de dejar la vista de la “orilla” desde la cual zarpamos durante un largo tiempo nunca encontraremos nuevos territorios ■

**La humimesis, es un primer paso hacia una nueva manera de entender el ser humano y su relación con su profesión, su familia y su entorno. Inspirado por la interpretación que él o ella misma tiene del mundo, acercarnos a aquellos patrones que nos puedan servir para rediseñar nuestra economía, nuestras ciudades, nuestros negocios.**





**JESSICA CABRERA CUEVAS • PEDAGOGA • DOCTORA EN CREATIVIDAD**  
Posgrado en Ciencias de la Comunicación. Master en PNL y Coach Ontológico. Tengo diversas pasiones, todas con la intención a un servicio que aporte a la evolución de la consciencia humana, la educación, la justicia social y la ecología. Mi propuesta teórica tiene sus bases en la Consciencia, la Complejidad y la Creatividad.

## COMPETENCIAS PARA LA VIDA LABORAL

### Un esbozo de mapa para un gran territorio



**H**oy en día no basta tener un título que nos faculte ejercer en una determinada profesión o materia, debemos además ser competentes en diferentes niveles para tener un desarrollo profesional y personal pertinente a los cambios y a la nueva aldea 'glocal'.

Existe un vínculo relevante entre la formación de profesionales y las necesidades y exigencias de las empresas a la hora de contratar profesionales

Existe un vínculo relevante entre la formación de profesionales y las necesidades y exigencias de las empresas a la hora de contratar profesionales, así como también en la sociedad debido al cambio continuo en que nos vemos involucrados, no sólo por la aceleración de manejar nuevas tecnologías, sino también por una tendencia que implica un cambio de paradigma en la ciencia, en las nuevas formas de integrar el conocimiento y de aplicarlo en las nuevas necesidades de ámbitos como economía, política, ecología, salud, agricultura, alimentación, empleo, entre otros. Para los que nos toca formar en la universidad, hemos de tener en cuenta la brecha que existe aún entre la teoría y la práctica. ¿Cuánto estamos aportando realmente en la formación para la vida laboral y personal? Según los resultados que hacen eco en la necesidad de mejora, hemos de replantearnos las estrategias que incorporen no sólo relaciones interdisciplinarias, sino que atiendan a la contingencia de la cual somos parte, a la vez que responsables.



Para los que nos toca formar en la universidad, hemos de tener en cuenta la brecha que existe aún entre la teoría y la práctica. ¿Cuánto estamos aportando realmente en la formación para la vida laboral y personal?





El tema de las competencias transversales, es un ámbito que en los distintos niveles de educación genera ciertas resistencias y en algunos contextos educativos no se trabajan con mayor claridad. Es decir, cada docente hace lo que mejor puede. Pasando, por ejemplo, de centrarse en objetivos y contenidos de manera instruccional y con aprendizaje memorístico, a centrarse en un excesivo trabajo grupal desatendiendo el trabajo reflexivo e individual.

Hace un tiempo participé de una indagación de las competencias genéricas o transversales con motivo de un artículo en docencia universitaria y en el cual se hacía un pequeño análisis del Informe Tuning Europeo y el Informe Tuning para Latinoamérica, esto significa, acuerdos entre países para fijar puntos de referencia, convergencia y comprensión mutua para 'sintonizar' las estructuras

educativas e 'identificar e intercambiar información y mejorar la colaboración entre las instituciones de educación superior para el desarrollo de la calidad, efectividad y transparencia'.

Se pueden apreciar algunas diferencias internas, no obstante, en ambos casos, se trabajan tres ejes de competencias: Instrumental (referido a aquello que un individuo debe manejar), interpersonal (referido a las capacidades para trabajar con otros) y sistémica (referido al sistema social). En tal sentido, encontramos la necesidad de formar en: Habilidades de comunicación, toma de decisiones, resolución de problemas, uso de tecnologías, creatividad, liderazgo, autonomía personal, capacidad de análisis, organización, pensamiento crítico, compromiso ético, reconocimiento de la diversidad cultural, trabajo en equipo, espíritu

**Tomando como referencia una universidad de España y una universidad de Chile, observamos que en ambos casos, según la definición de lo que deberían ser unas y otras había cierta confusión en la distribución de competencias**

emprendedor, sensibilidad en temas ambientales, manejo de lenguas extranjeras, pensamiento crítico y complejo, entre otras. Tomando como referencia una universidad de España y una universidad de Chile, observamos que en ambos casos, según la definición de lo que deberían ser unas y otras había cierta confusión en la distribución de competencias, por ejemplo, en un caso, la automotivación se presentaba como competencia interpersonal (siendo claramente una habilidad del individuo consigo mismo) y otras que por su transversalidad pueden estar en unos y otros niveles.

Esta confusión puede ser relevante a la hora de planificar la formación inicial de los profesionales, como también la capacitación laboral posterior. Por ello, puede ser pertinente, un mapa de ruta. Proponemos uno que integre competencias según sean las necesidades de integrar



mayores niveles de conciencia. Las competencias para la vida según los niveles de conciencia. Es un hecho que la realidad es compleja y nos aproximamos a ella desde diferentes perspectivas disciplinares y personales con la finalidad de comprender mejor los fenómenos. Concordamos con Edgar Morin en este cambio de paradigma donde se plantea la complejidad como aquello que forma un tejido conjunto, lo cual viene a ser una red de conocimientos entrelazados que nos plantean nuevos desafíos para superar las adversidades del presente.

Por ello, necesitamos ir paso a paso, desde que somos bebés, vamos evolucionando en conciencia. En el útero materno y hasta los dos meses aproximadamente, estamos unidos a la conciencia del todo, vamos luego reconociendo la otredad, participando con otros de manera colectiva, ampliando





nuestra visión global, para llegar a planos de trascendencia. Se dice que como humanidad aún estamos en una etapa muy infantil, que aún somos altamente egoístas, no obstante, hay otros más optimistas que vemos más allá de la agenda setting de los medios, y cómo se va haciendo evidente, cada vez más, a decir del físico teórico David Bohm, este 'holomovimiento', donde nos importan cada vez más los otros, la solidaridad, la interculturalidad, la sostenibilidad y la ética como elemento clave para el desarrollo de una cultura en valores y de paz. El triángulo básico de la vida puede explicarse, como plantea D'Ambrosio según la relación entre individuo-sociedad-naturaleza. Además de innumerables autores que se interesan por los temas transversales y transdisciplinares, en una investigación realizada para estudiar el fenómeno de la creatividad, validamos un modelo que aportaba un cuarto cuadrante, referido a la consciencia y la complejidad y el cual, tiene diferentes aplicaciones. Una de ellas, es este campo de desarrollo personal y profesional, que son las competencias. Este cuarto cuadrante no está en un nivel superior, sino que tiene sus implicaciones en los tres ejes competenciales (individual, interpersonal y sistémico). Representado en una imagen, sería un tetraedro. Integrar este cuadrante implica



**El triángulo básico de la vida puede explicarse, como plantea D'Ambrosio según la relación entre individuo-sociedad-naturaleza.**

tener en cuenta temas como la creatividad y la ética en cada uno de ellos. No se trata la creatividad reducida a una capacidad individual, sino también a nivel social y global. Implica incorporar temas de autoconocimiento, de sensibilidades, de integrar el conocimiento con enfoque transdisciplinar (que va más allá de lo instrumental y específico), de potenciar una consciencia personal y social en un contexto ético, sostenible, sustentable, donde se fomente la sensibilidad por temas medioambientales, por la calidad del trabajo, por la importancia de los temas transpersonales. Cualquier tipo de institución no

**No se trata la creatividad reducida a una capacidad individual, sino también a nivel social y global. Implica incorporar temas de autoconocimiento, de sensibilidades...**



sólo debe atender a su nivel de rendimiento, sino a la calidad de vida para su comunidad. Por ello, ya existen empresas pioneras que cuentan con su 'Gerente de la felicidad', con referencia al Ministerio de la felicidad de Bután. No sólo hemos de tener nuestras necesidades básicas cubiertas, nuestro trabajo ha de ser también una fuente de satisfacción, y cualquiera que sea, podemos ofrecer nuestros talentos en servicio de una comunidad mayor. Ya lo ha dicho Matthieu Ricard, considerado el hombre más feliz del mundo, cuando mayor felicidad experimentamos, es cuando sentimos compasión hacia los demás. Por tanto, una institución

madura, (que no esté interesada sólo en sus propios beneficios) será aquella que se ocupe de formar, desarrollar y potenciar las competencias para la vida. Trabajar las competencias con un adecuado Mapa de ruta centrado en la evolución de la consciencia, puede resultar de utilidad didáctica y un beneficio en que todos ganan. Gana el individuo, gana la institución, gana la sociedad y gana el entorno local y global ■

**Trabajar las competencias con un adecuado Mapa de ruta centrado en la evolución de la consciencia, puede resultar de utilidad didáctica**



## UNA EDUCACIÓN EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA



La convivencia con las distintas visiones del mundo, valores y objetivos diferentes y la aparición de escenarios sociales que aún no podemos imaginar, demandarán personas capaces de sincronizar mente y emoción en vistas a llevar a cabo acciones más inteligentes. Es esencial educar a la nueva generación para la gestión ecológica de sus emociones proporcionándoles unos valores personales sólidos

que los capaciten para el diálogo, la tolerancia, la solidaridad y la búsqueda de soluciones creativas a las dificultades que se les presenten. Una educación integral que enseñe a vivir en todo tipo de paisajes y climas emocionales. En el Centro Abierto Tomillo acompañamos a las personas en sus procesos de crecimiento personal y en el desarrollo de sus potencialidades. Las personas somos los agentes del cambio social, porque sólo cuando nosotros

mejoramos, mejora el mundo. A través del Instituto de Ecología Emocional de Madrid, ubicado en el centro, promovemos programas educativos que apuestan por una educación emocionalmente ecológica que consiste en trabajar para hacernos mejores, desprendiéndonos de residuos emocionales contaminantes, respetando nuestros propios espacios interiores, alimentándonos en fuentes de energía limpias, renovables y sostenibles, cons-



truyendo relaciones basadas en la libertad responsable y la confianza. Debemos aprender a gestionar las emociones que se generan en los procesos de educación: miedo, frustración, ira, rabia, celos, desánimo, curiosidad, alegría, ilusión, voluntad, gratitud, esperanza, etc. El modelo sobre el que se desarrollan nuestros programas, el modelo "CAPA" (Soler&Conangla 2002) consta



Debemos aprender a gestionar las emociones que se generan en los procesos de educación: miedo, frustración, ira, rabia, celos, desánimo, curiosidad, alegría, ilusión, voluntad, gratitud, esperanza, etc.



de cuatro ejes (la persona creativa, la persona amorosa, la persona pacífica y la persona autónoma), que si conseguimos educar sincrónicamente darán como resultado una persona libre, responsable, comprometida consigo misma, con los demás y con la mejora del mundo. Un ser CAPA libre de toxicidades y amarres emocionales, un ser profundamente coherente, fuerte y valiente y, sobre todo, capaz de amar y de vivir en los territorios inciertos de estos nuevos tiempos. ¿Cómo lo haremos? Generando espacios protegidos donde se siembra y se recoge la confianza, donde los niños y niñas asumen responsabilidades y toman conciencia de que participan e influyen en el ecosistema del que forman parte. Un espacio de conocimiento, de conexión y aprendizaje en los tres planos esenciales para el desarrollo humano:

- Yo, mi mejora personal (auto-conocimiento y autoconsciencia)
- Nosotros, la mejora de la calidad y



el cuidado de nuestras relaciones personales (la conciencia de Comunidad)

•El planeta, construyendo un proyecto de vida creativo y con sentido orientado al cuidado de nuestro medio natural y humano (la conciencia del medio natural) Bajo este enfoque tenemos actualmente dos programas en marcha: “Acampada de verano en el Tiétar”, una aventura en la naturaleza para aprender a gestionar las emociones y “Cosquillas para el corazón”, un programa de talleres donde la creatividad es clave. (www.centroabierto.net)

Éste es nuestro sueño: un ecosistema educativo emocionalmente ecológico, creativo, lleno de vida, conectado al mundo y a todo lo que en él sucede. Comentaba Vaclav Havel “La salvación de nuestro mundo se encuentra en el corazón de las personas, en su modestia, responsabilidad y capacidad de reflexión.” ■

**Un ser CAPA libre de toxicidades y amarres emocionales, un ser profundamente coherente, fuerte y valiente y, sobre todo, capaz de amar y de vivir en los territorios inciertos de estos nuevos tiempos.**

# El Nacimiento de una Escuela con Experiencia



**Marly Kuenerz**  
Psicología transpersonal



**Jaime Buhigas**  
Mitología comparada y geometría sagrada



**Mª Victoria Fonseca**  
Física Cuántica



**Ana Rhodes**  
Psicología de procesos



**Palmira Pozuelo**  
Psicoterapia y nutrición

La Escuela de Atención es una iniciativa grupal enfocada a profundizar en el conocimiento del ser humano y dirigida al desarrollo de la conciencia individual y colectiva.

Su abordaje se realiza desde la psicología, la ciencia, la filosofía y simbología, la antropología y el arte, y sus interrelaciones.

Actualmente se desarrollan formaciones anuales de mitología comparada, geometría sagrada y física cuántica, grupos de meditación mindfulness, programas de instructores mindfulness, intervención en conflictos y máster de psicología transpersonal. Próximamente teatro consciente y camino zen del corazón.



escuela de atención

**MARTA GARCÍA PEREZ • HISTORIADORA DE LA ANTIGÜEDAD**  
 Con formación en educación y museología, mi verdadera pasión es la arqueología y la egiptología. En la actualidad mi desarrollo profesional está enfocado al mundo de los museos y la arqueología, mientras que trato que mi vida interior se guíe por la serenidad y la coherencia.

## EDUCAR CON CINE (Capítulo II)



**D**entro de su función didáctica considero que no es necesario que una película tenga como objetivo desarrollar un contenido histórico, ético o filosófico para que ésta pueda ser empleada en el aula. Cualquier película se sitúa ella misma en un escenario espacial y temporal que a su vez evoca marcos espaciales y temporales concretos desde las cosmovisiones y percepciones de la sociedad, cultura o autor

determinado (García, 2007, p. 123). Esto lleva a poner de relieve la multiplicidad de variables que ofrece el cine como objeto didáctico. Lógicamente, que el Cine cuente con la ventaja de la multiplicidad de variables no exime al docente de realizar un estudio concienzudo de cuales son aquellas películas que mejor se adaptan a lo que se quiere enseñar. El Cine en sí mismo cuenta con una serie de ventajas que

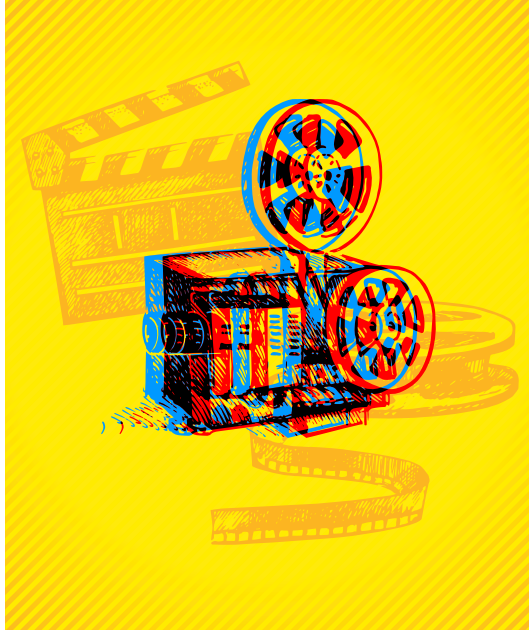
lo constituyen como un buen recurso didáctico y una buena fuente informativa, aunque esto no implica que el Cine adquiera por sí sólo la capacidad de enseñar, sino que debe estar en comunión con el docente y, sin quitarle protagonismo a éste último, desarrollar una nueva forma de diálogo (González, Levites, Moreto & Blasco, 2010, pp. 137 - 139). La primera de las ventajas a destacar se debe a su propio carácter visual; es decir, se convierte en un elemento apropiado para la educación a todos los niveles posibles puesto que basa su desarrollo en la lectura de imágenes, algo para lo que todo el mundo, en principio, está capacitado, a pesar de las posibles diferencias culturales, de edad o nivel de estudios. La segunda de las ventajas está en los diferentes niveles de análisis que ofrece una película. Puede trabajarse con los alumnos una simple lectura lineal de la historia, extrayendo los elementos fundamentales de la trama; realizarse también una lectura estilística (vestuario, uso de cámaras y ángulos, etc.); o pasar a un plano más profundo y de reflexión planteando preguntas como ¿Desde dónde se narra? ¿Qué punto ideológico deja transmitir? ¿Qué es lo que registra y por qué? ¿Qué es lo que obvia y a qué puede deberse? Por ejemplo, si tomamos la película Uno, dos, tres de Billy Wilder

para el estudio de la Guerra Fría y la situación de Berlín en este momento, es muy importante que los alumnos comprendan que es una película estadounidense rodada en 1961, por lo que la narración de los acontecimientos no será igual que una película rodada por cineastas del bloque oriental. No se debe olvidar que en



muchas ocasiones la realización de argumentos que transcurren en escenarios lejanos temporal y espacialmente no son sino una excusa para plantear reflexiones morales o críticas a la sociedad relacionadas con el momento en el que se está viviendo, pero que al estar situadas en escenarios históricos quedan envueltas en un halo ejemplarizante y universal (Ibars y López, 2006, p. 3). Tomemos como ejemplo Salvar al soldado Ryan de





importantes de lo meramente artístico. Las películas al fin y al cabo son películas, no tratados históricos o restos arqueológicos; pero si se tiene esto en cuenta su uso es extraordinario (Ibers y López, 2006, p. 7). Como reflexiona C. Stahelin (1976) sobre el potencial del cine como herramienta didáctica para desarrollar tanto contenidos curriculares como valores e incluso las competencias y habilidades propuestas en la educación, dice:

Pero la realidad es que, en nuestra era de la cultura, a todos les conviene ver cine. La película está ya incorporada a la cultura. Los libros educan y las películas educan, y los libros sin películas no darán el mismo humanismo de nuestro siglo. Pero así como hay que aprender a leer, así también hay que aprender a ver cine. Y si leer no es deletrear, ver cine no es mirar a la pantalla durante una proyección. (pp. 10 - 11) ■

herramientas que puedan aplicar a todo tipo de grabaciones para analizarlas, conocer los elementos que componen la película y sacar de ellas los conocimientos necesarios. Si se le enseñan estas claves el alumno podrá aprender igualmente de una película en la que se vea claramente su intencionalidad histórica, Gandhi o Invictus, por ejemplo, como de otra película cuyo fin no sea el de enseñar, como La reina de África que abre la puerta a estudiar el colonialismo europeo.

Como todo recurso, el Cine por sí mismo no enseña Historia si no se sabe descifrar lo que contiene y presenta. El Cine enseña si se conocen las claves para entenderlo, refuerza el aprendizaje si se tienen conocimientos previos y motiva si el profesor sabe emplearlo correctamente. Por eso, toda película, sea de género histórico o no, debe visionarse con actitud “crítica”, separando los datos

**El Cine por sí mismo no enseña Historia si no se sabe descifrar lo que contiene y presenta. El Cine enseña si se conocen las claves para entenderlo**

que encierra (Rodríguez, s.f., p. 19). La confluencia en un mismo recurso de un lenguaje visual, un lenguaje icónico y un lenguaje oral hace que su análisis requiera mayor detenimiento y cuidado. Todo lo anterior muestra a su vez la necesidad de que el docente cuente con unas habilidades críticas y selectivas de los contenidos de las películas, y también por parte del espectador (en este caso los alumnos) para poder aprovechar el nuevo modo de aprender. El profesor tendrá que desarrollar habilidades para seleccionar las películas pero también para enseñar a los alumnos a extraer lo máximo de ellas; debe proporcionarles



*Ideas  
imprescindibles*

