

# *Ideas imprescindibles*

Nº 12 / DICIEMBRE 2016

EN ESTE NÚMERO:

## **LA DIGNIDAD HUMANA**

BREVE MÉTODO DE MEDITACIÓN

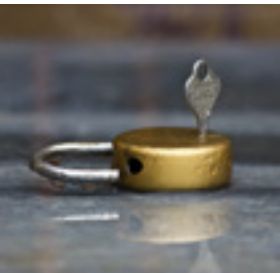
LA ACCESIBILIDAD ES UN DERECHO, NO UN PRIVILEGIO

LAS GUERRAS SIN LIMITES SON GUERRAS SIN FIN

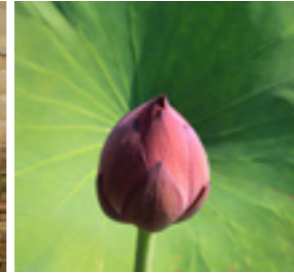
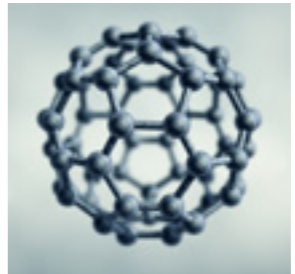
LA 3ª REVOLUCIÓN INDUSTRIAL: NANOTECNOLOGÍA

...Y MUCHO MÁS

# SUMARIO



*Ideas imprescindibles*  
Spreading ideas to change minds



**04** EL APEGO A LAS CREENCIAS ES UNA ENFERMEDAD  
Ignacio Pi

**06** EL NIÑO SIN EXCURSIÓN  
Lucía López Alonso - Mensajeros de la Paz

**10** LAS GUERRAS SIN LÍMITES SON GUERRAS SIN FIN  
Javier Senent - Cruz Roja

**14** EL DINERO SON RELACIONES HUMANAS  
Conferencia Joan Antoni Melé

**16** EL ARTE DE COPIAR EN JAPÓN  
Jesús Vázquez

**22** BREVE MÉTODO DE MEDITACIÓN  
Pablo D'Ors

**30** COMO SE NOS FUE UN EMPRESARIO CONSCIENTE  
Iñaki Gil

**36** BOKIYA, LIBRE DEL MATRIMONIO FORZADO  
Cristina Porras - Inspiration

**40** LA ACCESIBILIDAD ES UN DERECHO, NO UN PRIVILEGIO  
Cristina San Francisco - Whatscine

**44** LA DIGNIDAD HUMANA  
Joan Anoni Melé Cartaña

**50** HEDY LAMARR, LA INTELIGENCIA Y EL ÉXTASIS  
Daniel Portero

**54** LA 3ª REVOLUCIÓN INDUSTRIAL: NANOTECNOLOGÍA  
Marcos Rojo - Mediapost Group

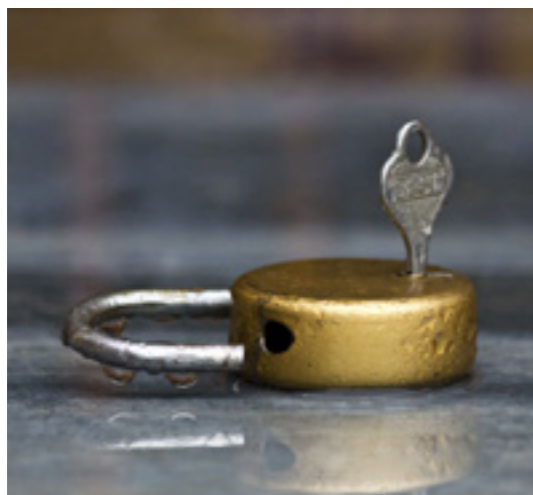
**58** 2017: AÑO INT. DEL TURISMO SOSTENIBLE PARA...  
Tina Rubio - No es Utopía

**64** DESPEJAR EL CAMINO PARA DAR PASO AL NUEVO...  
Juan Ramírez de Francia - Escuela de Att.



IGNACIO PI CORRALES • MEDIAPOST • RESPONSABLE GLOBAL  
 Empresario, socio y Responsable Global de Mediapost Spain. Su trayectoria profesional ha transcurrido en el mundo de la logística y del marketing. Considera que las empresas deben ser motor de cambio de las sociedades en las que operan haciéndolas más equilibradas y menos desiguales.

Es sabio cuestionar periódicamente todas nuestras creencias. Cuando desafiamos una creencia destructiva o impracticable, estamos muy cerca de destruirla.



# EL APEGO A LAS CREENCIAS ES UNA ENFERMEDAD

El problema con las creencias es que pueden gobernar y arruinar nuestras vidas. Pueden convertirse en unos aditamentos perpetuos que nos mantengan cautivos para siempre...



¿Cuál ha sido la última vez que nos hemos cuestionado algunas creencias respecto a la vida?

El escritor norteamericano Gelet Burgess escribió: "Si en los últimos años no ha descartado una creencia importante o no ha conseguido una nueva, compruebe su pulso. Quizá esté usted muerto".

El problema con las creencias es que pueden gobernar y arruinar nuestras vidas. Pueden convertirse en unos aditamentos perpetuos que nos mantengan cautivos para siempre...

No conseguir cuestionar nuestras creencias puede dar por resultado que adoptemos muchas que son falsas, ya que es demasiado fácil quedar cautivado por creencias que son corrientes en la sociedad. Nos aferramos a nuestras creencias



porque parecen razonables, pero es posible que exista un problema con nuestra idea de lo que es razonable. En la actualidad se piensa que gran parte de lo que la gente considera razonable hace unos siglos, era irrazonable. A lo largo de la historia ha habido demasiados casos en que la mayoría tenía creencias falsas que, más tarde, se demostró que eran absurdas.

Los filósofos e investigadores modernos, en el área de cómo pensamos los seres humanos, manifiestan que estamos muy lejos de comprender el modo en que pensamos. Puede que la mayoría de los seres humanos que vivan dentro de varios siglos consideren que la mayoría de nuestras creencias y razonamientos fueron una tontería organizada. Como dijo el historiador americano James Harvey Robinson, "gran parte de lo que llamamos razonamiento consiste

en encontrar argumentos para seguir creyendo lo que ya creemos".

Es sabio cuestionar periódicamente todas nuestras creencias. Cuando desafiamos una creencia destructiva o impracticable, estamos muy cerca de destruirla. Una creencia tal como lo mejor que sería nuestra vida si ganáramos un premio en la lotería, es una enfermedad. El problema es que nuestras mentes pueden jugar nos malas pasadas. Fijémonos cómo la espera de algo positivo es casi siempre mejor que conseguir, de verdad, esa cosa. "Sea lo que sea lo que engaña, parece producir un encantamiento mágico" señalaba una y otra vez Platón. Hay mucha gente que tiene creencias que niegan la felicidad respecto a cómo debería ser la vida. Los sistemas de creencias están directamente relacionados con la falta de viveza y de satisfacción que experimenta la gente. Nuestras vidas no funcionan cuando se aferran a unos sistemas de creencias falsas. Como decía el sabio: "la definición de la locura es hacer la misma cosa una y otra vez, esperando obtener resultados diferentes".

Está bien tener creencias, pero no es juicioso aferrarse a las que son impracticables. Salvo que desafíemos constantemente a las nuestras, puede que no nos demos cuenta de que están anticuadas, o que ya no son útiles. Quedarnos atrapados en nuestras creencias puede ser perjudicial para nuestra salud física y mental, y como ocurre con cualquier otro problema de salud, debemos ser capaces de eliminar su causa. Quiere decir, lisa y llanamente, que hay que diagnosticar las creencias y descartar aquellas que no contribuyan a mejorar nuestra salud. ■

**LUCÍA LÓPEZ ALONSO • FUNDACIÓN MENSAJEROS DE LA PAZ • RESPONSABLE DE PRENSA**  
 La Asociación Mensajeros de la Paz fue fundada en Asturias en el año 1962 por el Padre Angel. En la actualidad la asociación gestiona cerca de un centenar de residencias de mayores en diferentes puntos de España y el extranjero y cuenta con diversos programas sociales, así como con áreas de formación, infancia, mujer, mayores, inmigración. Todo enfocado a una mejora de las condiciones sociales. • <http://www.fundacionmensajerosdelapaz.com/>

## EL NIÑO SIN EXCURSIÓN



**D**espués del colegio, cada día Sergio va a comer, junto a sus padres y sus hermanos, al comedor social que Mensajeros de la Paz tiene en Villaverde Alto. Le gusta ese momento, porque las mesas siempre están llenas y la gente habla y cuenta cosas. Coordinadores, voluntarios y familias usuarias se conocen desde hace tiempo, y el ruido de

**Frunce el ceño. Conoce el calendario escolar, y lo anotado por Sergio no le cuadra. “¿Y estos días qué pasa?”. “Hay puente, no tenemos cole”.**

esos intercambios cotidianos le agrada más que el silencio de las cenas en casa, que nunca tienen invitados.

Hoy es martes y Sergio se queda al apoyo escolar. Carmina, una de las voluntarias, siempre empieza por hacerles abrir las agendas, donde tienen apuntadas las tareas. Esa tarde, se fija en que la de Sergio marca una fiesta próxima: tres o cuatro días seguidos en los que ha anotado, con mayúsculas, la palabra “puente”.

Frunce el ceño. Conoce el calendario escolar, y lo anotado por Sergio no le cuadra. “¿Y estos días qué pasa?”. “Hay puente, no tenemos cole”. Sólo unos minutos después, Carmina lo comenta a Juan y Chema, los coordinadores, sin llamar la atención delante de los demás niños. Tras hablar por teléfono con la madre de Sergio, todos lo entienden. El puente es, en realidad, una excursión. Los niños de la clase de Sergio se van a pasar unos días a un albergue de la sierra. Había que haber



**Los niños de la clase de Sergio se van a pasar unos días a un albergue de la sierra. Había que haber pagado, para ello, treinta euros al colegio. Y su madre, incapaz de asumir ese gasto, se había inventado que había un puente. Lógicamente, esos días no habría clase para Sergio. Sus compañeros estarían de convivencia, y él tendría que quedarse en casa.**

pagado, para ello, treinta euros al colegio. Y su madre, incapaz de asumir ese gasto, se había inventado que había un puente. Lógicamente, esos días no habría clase para Sergio. Sus compañeros estarían de convivencia, y él tendría que quedarse en casa.

La madre de Sergio quiso ocultarle a su hijo lo que no queremos llamar pobreza. Esa pobreza que no es la del Cuerno de África, sino que a veces choca, pared con pared, con nuestra casa. Pobreza que se ha quedado cronificada dentro de los domicilios de muchas familias que, en invierno, no pueden permitirse poner la calefacción, o no tienen más remedio que engancharse a la luz. Familias que en verano no tienen recursos para mandar a sus hijos de campamento. Que tampoco pueden pagar cuatro días de excursión.

“Es triste que, sin nuestra ayuda, las familias a las que atendemos no puedan comprar material escolar, reparar un electrodoméstico, pagar un recibo o costearse una formación que les permita encontrar un trabajo”, cuenta Carmen, una de las coordinadoras



del Banco Solidario de Mensajeros de la Paz. Carmen no trabaja en un suburbio de Madrid, sino en pleno barrio de La Latina. Pero allí acuden, de la misma manera que a los centros de Villaverde o El Pozo, cientos de familias cada mes. “Se llevan la compra de alimentación, los productos de higiene y limpieza, los pañales del bebé...”, explica María Jesús, la otra coordinadora. Carmen recuerda lo que le impresionó encontrarse, pidiéndole ayuda, al hermano de alguien que había sido compañero de trabajo de su marido. El hermano de un instructor de vuelo. De esos de buen sueldo. “Me dijo que tenía dos niñas, pero que nadie de su familia le ayudaba. Ni siquiera su hermano, el instructor de vuelo. Cuando se marchó, pedí a mi marido su viejo contacto y le llamé”, explica. Aquel trabajador aéreo le dijo a Carmen que su hermano se

había portado muy mal con toda su familia. “En Mensajeros estamos para ayudar a devolver sus derechos sociales a personas que se han quedado sin ellos, sin hacer nada malo. Simplemente por haber perdido su trabajo... Y también si han hecho algo malo. No lo quiero saber. Ni yo ni tampoco lo tienen que saber esas niñas en las que no estaban pensando al negar la ayuda”, sentencia Carmen. En España sigue habiendo 700.000 familias que no tienen ingresos. Desgraciadamente, la pobreza funciona en espiral. “Estamos abriendo una brecha entre los que vivimos cómodamente a pesar de la crisis; entre los normales y los pobres, a los que tratamos como si sus problemas no existieran”, dice Chema, uno de los coordinadores del centro de Mensajeros en Villaverde. Y, para ofrecer muestras, cuenta el caso de otro usuario de su centro. Esta

En España sigue habiendo 700.000 familias que no tienen ingresos. Desgraciadamente, la pobreza funciona en espiral. “Estamos abriendo una brecha entre los que vivimos cómodamente a pesar de la crisis; entre los normales y los pobres, a los que tratamos como si sus problemas no existieran”

vez no es Sergio, sino un señor que podría ser su abuelo. José Luis está muy enfermo. En el hospital le han dicho que a sus pulmones no les queda mucho remedio. Es padre de diez hijos, pero por desgracia, sólo una hija se preocupa de él. Rosa cobra el REMI: cuatrocientos euros con los que no puede pagar el alquiler de su piso, atender a su hijo y además procurar que a su padre sin pensión no le falte de nada. “Me he acabado acostumbrando a ir a preguntar por José Luis al hospital el día que veo que no viene a comer al centro”, cuenta Chema. Es una prueba irrefutable de que está pasando algo: José Luis nunca falta al comedor, porque si lo hace,

no come. En su casa no tiene nada. Dicen Juan y Chema que es más que un buen tío. Que, como no puede comprarles una colonia, algún día aparece con algo que se ha encontrado en la calle, y se lo regala. Se emociona hablando de la labor del Padre Ángel. De su ayuda constante a personas como él. Y, sólo después de esos continuos agradecimientos, antes de volver para casa, se atreve a decirle a Chema, en bajito, que duerme muy mal. Que pasa frío porque en casa no tiene manta. Al día siguiente, en cuanto le vieron llegar, le dieron una. José Luis volvió a emocionarse. Para él, como para Sergio, el centro de Mensajeros es algo más que el espacio donde van a comer acompañados de otras personas. Es el lugar gracias al que ahora duerme arropado por la noche, en ese otro lugar donde la falta de atenciones y la pobreza se esconden, pero existen ■



BANCO  
SOLIDARIO Y  
COMEDORES  
SOCIALES  
MENSAJEROS  
DE LA PAZ

>>VER VIDEO

EN  
MOVIMIENTO  
VILLAVERDE  
VOLUNTARIOS

>>VER VIDEO



JAVIER SENENT • PRESIDENTE DE CRUZ ROJA ESPAÑOLA • [WWW.CRUIROJA.ES](http://WWW.CRUIROJA.ES)  
 Cruz Roja actúa en favor de los colectivos más vulnerables, la defensa de los derechos humanos, el medio ambiente, la lucha contra la discriminación racial, la defensa de las minorías étnicas, y la cooperación con los países más desfavorecidos del planeta.

Cada vez más cerca de las personas



# LAS GUERRAS SIN LÍMITES SON GUERRAS SIN FIN



Los ataques al personal e instalaciones de Salud se están convirtiendo en algo habitual en diferentes países en conflicto. Siria o Yemen son únicamente las puntas más visibles de este dramático iceberg.

Pero hay reglas para los tiempos de guerra y no podemos acostumbrarnos a que se bombardeen hospitales y se ataque a su personal de Salud. No son daños colaterales. Muy a menudo se trata de una violación al derecho internacional. Las guerras sin límites son guerras sin fin.

Estos actos de violencia exacerbaban el impacto de la guerra en las personas, generan más muertes y discapacidades, dan lugar a índices de enfermedades más altos, así como a mayor sufrimiento físico y mental. Las consecuencias de estos actos se sentirán por décadas. Es momento de reafirmar que las guerras tienen límites.

Por estos motivos damos la enhorabuena a la Resolución 2286 aprobada el pasado 3 de mayo por el Consejo de Seguridad de las Naciones

Unidas sobre la Protección de las Misiones Médicas, que fue promovida, entre otros, por el Estado español, siguiendo una de las prioridades de nuestro Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, en la que Cruz Roja Española está comprometida.

Esta resolución condena enérgicamente los actos de violencia, ataques y amenazas contra los heridos y enfermos, el personal sanitario y el personal humanitario dedicado exclusivamente a misiones médicas, sus medios de transporte y equipo, los hospitales y otros establecimientos sanitarios.

Además, exige que todas las partes en los conflictos armados cumplan plenamente las obligaciones dimanantes del derecho internacional, incluido el derecho internacional de los derechos humanos, a fin de asegurar el respeto y la protección de todo el personal sanitario y las instalaciones de salud.

Esta resolución recoge en buena medida el marco ya trazado por la Resolución adoptada durante la XXXII Conferencia Internacional de la Cruz Roja y de la Media



Además, exige que todas las partes en los conflictos armados cumplan plenamente las obligaciones dimanantes del derecho internacional, incluido el derecho internacional de los derechos humanos, a fin de asegurar el respeto y la protección de todo el personal sanitario y las instalaciones de salud.

Luna Roja de diciembre de 2015 y ambas servirán como valiosa ayuda para la difusión y respeto del DIH en España.

Ambas resoluciones suponen una señal importante y contundente. Pero el trabajo real debe hacerse en el terreno y justo acaba de comenzar.

Y hay muchas soluciones prácticas que se tienen que aplicar ya. Por ejemplo, respetar el derecho internacional humanitario (DIH); alinear la legislación local al DIH; entrenar al personal militar; apoyar a las organizaciones sanitarias locales; mejorar la protección legal para

los pacientes, personal sanitario, emblemas de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja; o transferir armas sólo bajo la garantía del respeto del DIH y del personal médico.

Por estas razones, instamos a todos los Estados Miembros de la ONU a que respondan a nuestro llamamiento y reafirmen, con soluciones concretas, su inquebrantable determinación de acabar con la violencia contra la asistencia de salud.

Hay y debe haber un lugar para la humanidad en tiempo de guerra. Las guerras sin límite son guerras sin fin ■

Por estas razones, instamos a todos los Estados Miembros de la ONU a que respondan a nuestro llamamiento y reafirmen, con soluciones concretas, su inquebrantable determinación de acabar con la violencia contra la asistencia de salud. Hay y debe haber un lugar para la humanidad en tiempo de guerra. Las guerras sin límite son guerras sin fin.



IDEAS IMPRESCINDIBLES • [WWW.IDEASIMPRESINDIBLES.ES](http://WWW.IDEASIMPRESINDIBLES.ES)  
Iniciativa de Mediapost Group, su objetivo es difundir el mensaje de personas extraordinarias cuyas ideas despiertan una conciencia crítica y valores universales que nos hacen mejores a todos. Su actividad principal es la celebración de conferencias para impulsar los valores más maravillosos del ser humano.

## CONFERENCIA JOAN ANTONI MELÉ: EL DINERO SON RELACIONES HUMANAS

*Ideas  
imprescindibles*

¿La economía actual no es humana? Con esta introducción 'provocadora' Joan Antoni Melé comenzaba el último encuentro de Ideas Imprescindibles celebrado el pasado jueves 20 de octubre en CaixaForum Barcelona. Durante la conferencia, Melé nos invitó a reflexionar acerca de la problemática que estamos viviendo en el mundo. "El 1% de la población mundial tiene más riqueza que el 99% restante", datos tan alarmantes nos llevan a analizar la insostenibilidad de una sociedad basada en el crecimiento económico. Un mercado que no tiene leyes y en el que "el 98% del dinero que se mueve en el mundo es pura especulación".

Con 30 años de experiencia profesional en el sector financiero y 10 años en la banca ética, Melé desarrolla una intensa actividad como conferenciante en charlas sobre economía consciente, empresas sostenibles y educación en valores. Melé considera que "el dinero son relaciones humanas" y que "es necesario un cambio de modelo económico en el que el centro de la economía sea el ser humano, no el beneficio". Para Joan Antoni el principio humano de la economía es la dependencia mutua. "Cooperando podremos cubrir las necesidades de todo el mundo", una reflexión que nos anima a luchar por una economía más justa. Si no pudiste asistir a la conferencia, no te pierdas el video con el encuentro completo: ■

Encuentro  
**UNA ECONOMÍA  
MÁS HUMANA**  
Con Joan Antoni Melé  
Octubre 2016

>> VER  
VIDEO

>> VER  
VIDEO



JESÚS VÁZQUEZ • [www.materiagris.es](http://www.materiagris.es)

Publicitario congracorrrente, fundador de Materiagris, agencia especializada en ONGs y empresas responsables. Profesor de Creatividad Publicitaria en Aula Creativa.

# EL ARTE DE COPIAR EN JAPÓN

Estos caracteres no se ajustaban completamente a las necesidades idiomáticas del japonés, por lo que debieron ser adaptados y ampliados transformándose en los kanji, que actualmente conocemos como base de la escritura japonesa.



En Occidente, copiar siempre inspira connotaciones negativas. Sin embargo, en Japón copiar es una búsqueda de la perfección, un camino sin fin hacia la excelencia. En el país del sol naciente una copia es un reflejo mejorado, una proyección más bella que el original. ¿A qué se debe que los japoneses copien, adapten y mejoren como nadie?

Hasta el siglo IV el idioma japonés era un idioma sin escritura, sin alfabeto, y el conocimiento se transmitía a través de la lengua hablada, no existían libros, ni manuscritos. Los japoneses, en vez de inventar un nuevo sistema de escritura, decidieron importar los ideogramas hanzi de la escritura china. Estos caracteres no se ajustaban completamente a las necesidades idiomáticas del japonés, por lo que debieron ser adaptados y ampliados transformándose en los kanji, que actualmente conocemos como base de la escritura japonesa. Además, este sistema se completó en los siglos posteriores con tres alfabetos más: hiragana, katakana y romaji.

En la religión japonesa sucede algo parecido. El sintoísmo es la religión nativa de Japón, nunca llegó a extenderse a ningún otro lugar del mundo. A pesar de esa omnipresencia en todo el archipiélago japonés desde hace miles de años, el sintoísmo fue permeable a las influencias

del confucianismo y el budismo, religiones que llegaron a las islas en torno al siglo I. No sólo conviven desde entonces, sino que en muchos aspectos de la vida diaria, estos tres pensamientos se han fusionado constituyendo un ejemplo de tolerancia único en el mundo. Con el tiempo, el budismo, además, se perfeccionó creando una rama más depurada, más refinada, la corriente que se conoce como "budismo zen". El príncipe Shotoku, que vivió a principios del siglo I, afirmó que "la religión japonesa era un árbol an el que el sintoísmo era el tronco, el budismo las ramas y el confucianismo, las hojas". La cocina japonesa, probablemente la cocina más

Los japoneses, en vez de inventar un nuevo sistema de escritura, decidieron importar los ideogramas hanzi de la escritura china.





variada y exquisita del mundo, también importó ideas e ingredientes de otras culturas. La sopa Ramen, aunque es uno de los platos más populares de Japón, es de origen chino, no se conoce a ciencia cierta cuando se introdujo en el archipiélago, pero en la actualidad existen numerosas variedades de Ramen que pueden encontrarse en todos los rincones. Incluso existe un Museo del Ramen, ubicado en la ciudad de Yokohama.



Otro ejemplo dentro de la cocina japonesa es el curry, una mezcla de especias picantes de origen indio, que ha dado lugar a una amplia variedad de platos que combinan diferentes alimentos como pollo, mariscos o pato. El curry fue introducido en Japón por los ingleses durante la Era Meiji (1869-1913), años en los que la India formaba parte del Imperio Británico. Una vez más, los japoneses no se conformaron



Otro ejemplo dentro de la cocina japonesa es el curry, una mezcla de especias picantes de origen indio, que ha dado lugar a una amplia variedad de platos que combinan diferentes alimentos.

Otro caso interesante es el manga. Osamu Tezuka, el padre del manga, creó un nuevo estilo narrativo en los años 50, mezclando las técnicas de las películas de Disney con los cómics americanos.

con importarlo, lo adaptaron y lo mejoraron, creando una amplia variedad de platos, entre los que destaca el marea raisu, arroz blanco con curry, aunque también existen platos basados en curry que no utilizan arroz, como el karē udon (fideos gruesos) o el karē-pan (pan de curry). Y no podemos olvidar las hamburguesas, un plato que introdujeron los americanos durante la ocupación posterior





Los japoneses incluso han inventado una palabra para definir este proceso de adaptación y mejora, lo denominan "iitoko-tori", que significa literalmente "coger las cosas buenas".

a la II Guerra Mundial y que los japoneses mejoraron creando variedades como hanbāgu. Han acabado siendo tan populares las hamburguesas en Japón que sólo Mcdonald's ha podido resistir el embate de los restaurantes locales, que han acabado desterrando a gigantes como Burger King o Wendy, que tuvieron que abandonar Japón. También podemos citar los famosos konbini, las tiendas 24 horas que proliferan por todas las ciudades de Japón. El primer konbini lo abrió la cadena 7 Eleven en 1974 y desde entonces se han abierto más de 50.000 establecimientos de varias marcas por todo el país. No sólo los japoneses mejoraron el concepto norteamericano de las

convenience stores - a las que ellos rebautizaron "konbini" - sino que un grupo de empresarios japoneses incluso llegaron a comprar la empresa 7 Eleven en 2005. Otro caso interesante es el manga. Osamu Tezuka, el padre del manga, creó un nuevo estilo narrativo en los años 50, mezclando las técnicas de las películas de Disney con los cómics americanos. Tezuka era un gran admirador de las películas de animación y quiso trasladar esa expresividad al papel dando vida a un nuevo género narrativo que entusiasma hoy a millones de personas de todo el mundo. Y la lista no acaba ahí. Podemos incluir también el archifamoso sushi, que en realidad surgió

en China como método para mantener el pescado fresco. Pero quizás el caso más llamativo sea el Santuario de Ise, uno de los templos sintoístas más venerados de Japón. Cada veinte años el santuario es derruido para volver a construirlo piedra a piedra, porque según el sintoísmo la naturaleza muere y renace cada veinte años. Como la primera reconstrucción fue ordenada por la Emperatriz Jitō en 692, el Santuario de Ise ha sido reconstruido más de 60 veces. Los japoneses incluso han inventado una palabra para definir este proceso de adaptación y mejora, lo denominan "iitoko-tori", que significa literalmente "coger las cosas buenas". ¿Pero por qué los japoneses no tienen

ningún reparo a la hora de integrar ideas surgidas en otros lugares? Probablemente la razón se encuentre en su concepto de la humildad. Los occidentales somos más individualistas y egocéntricos, mientras que los japoneses piensan más en el colectivo y no se identifican tanto con sus obras. Esa visión, tan alejada del ego, permite percibir las innovaciones exteriores como oportunidades y nunca como amenazas.

A lo largo de su historia los japoneses han sabido importar nuevas ideas, adaptándolas a sus necesidades específicas. Y siempre las han mejorado gracias a esa mezcla tan nipona de sacrificio, paciencia y humildad.■





**PABLO D'ORS • SACERDOTE JESUITA Y ESCRITOR, EXPERTO EN MEDITACIÓN**  
 Autor del ensayo "Biografía del Silencio" del que ya se han vendido 100.000 copias. Es autor también de novelas como "Contra la Juventud", "El Olvido de Sí" o "Andanzas del impresor Zollinger". Dirige la red de meditadores "Amigos del Desierto".

## BREVE MÉTODO DE MEDITACIÓN



**¿S**abes que hay un tesoro dentro de ti? La mayoría lo ignora. Casi todos están tan preocupados por encontrar una persona que les quiera, unos cuantos amigos con quienes salir los fines de semana, una buena formación que les permita afrontar el futuro, un trabajo para

tener un lugar en la sociedad y un sueldo para comprar lo necesario que, preocupados por lo de fuera, casi nadie explora lo que tiene dentro. Algunos han oído hablar de ese tesoro y han intuido que existe verdaderamente. Cuando se han quedado absortos ante un paisaje hermoso, por ejemplo. O cuando han encontrado el amor

de su vida. O incluso en algún instante durante alguna ceremonia religiosa. Pero, ¿cómo entrar en el fondo de nuestro corazón, donde, según dicen, está escondido ese fabuloso tesoro? Hay un camino: la meditación.

"Meditatio" es una palabra latina que significa stare médium, lo que traducido es algo así como "permanecer en el centro". Normalmente estamos dispersos: en muchos sitios y en ninguno, dando vueltas y vueltas en la periferia de nosotros mismos. La meditación es un peregrinaje al centro de nosotros mismos. Allí el paisaje interior se simplifica y, de pronto, empezamos a sentirnos bien.

"Contemplatio" también es una palabra latina. Significa "estar en el templo". Nuestro centro es un templo: ahí habita algo o alguien sagrado.

Las personas religiosas lo llamamos Dios o Espíritu. Los no creyentes prefieren hablar del Misterio o del Ser. No importa cómo lo designamos: Él es igualmente operativo con independencia de nuestro lenguaje.

A lo largo de la historia y a lo ancho de la geografía del planeta, todas las religiones han buscado un acceso a este núcleo de luz que hemos llamado "el tesoro". Algunos lo han encontrado en la naturaleza. La inmensidad de la montaña o la vastedad de un océano les han ayudado a pensar en Dios y a sentirle cerca. Otros lo han encontrado en la cultura.



**Nos han enseñado a creer que sólo lo complicado es valioso. Pero no es así. La mayor necesidad del alma es, precisamente, la simplicidad. No todos podemos decir o escribir palabras sabias o hermosas; pero todos, en cambio, podemos meditar, es decir, silenciarnos. Meditar no es reflexionar o pensar en asuntos trascendentes. Meditar es apartarse de los ruidos externos y, sobre todo, acallar los internos.**



Dicen que Dios se ha revelado en algunos libros, que por ello son sagrados.

Pero hay una vía más sublime que no niega las anteriores, sino que las trasciende: el silencio. La razón de su excelencia radica en que va al misterio del ser directamente. No por medio de la imagen, como quienes defienden la vía natural; no por medio de la palabra, como quienes defienden la vía cultural; sino que se trata de un camino inmediato, pero hay que aprenderlo. Meditar es muy sencillo, lo difícil es querer meditar. Meditar, como contemplar, es tan sencillo que tendemos a desconfiar. Nos han enseñado a creer que sólo lo complicado es valioso. Pero no es

**A mayor desconexión con el exterior, mayor posibilidad de conexión interior.**

**Por eso no es posible meditar con el teléfono móvil encendido.**



así. La mayor necesidad del alma es, precisamente, la simplicidad. No todos podemos decir o escribir palabras sabias o hermosas; pero todos, en cambio, podemos meditar, es decir, silenciarnos.

Meditar no es reflexionar o pensar en asuntos trascendentes. Meditar es apartarse de los ruidos externos y, sobre todo, acallar los internos. A esta meta se llega gracias a una actitud fundamental: decidir retirarse. Podemos retirarnos cinco minutos, diez, quince...

También podemos retirarnos un día, dos o incluso más.

Pero para ello hay que tener la determinada determinación de apartarse de los demás durante un rato para, precisamente, estar con nosotros mismos.

A mayor desconexión con el exterior, mayor posibilidad de conexión interior.

Por eso no es posible meditar con el teléfono móvil encendido.

\*\*\*

Las fases que todo meditador debe recorrer son:

- El trabajo con el cuerpo o relajación.
- El trabajo con la mente o concentración.
- El trabajo con el alma o contemplación.

Lo primero y más básico es el cuerpo. No tenemos un cuerpo, sino que somos corporales. Sin cuerpo no seríamos seres humanos. La postura ideal para la meditación es sentado. Sea en una silla, para

quienes carezcan de flexibilidad en las articulaciones; en un zafu o cojín-zen, con las piernas en la posición de loto; o en un banquito de oración, arrodillado. Lo importante es que la espalda esté erguida. Para ello ayuda meter ligeramente el mentón e imaginar que un hilo invisible tira de nuestra coronilla hacia arriba. Esto nos colocará las vértebras en su sitio de inmediato.

Junto a la espalda, en la meditación también son muy importantes las manos. El centro neurálgico del hombre está en la visión budista en el vientre, de modo que éstas se colocan a esta altura del cuerpo y en el mudra o posición de Buda, con la mano derecha bajo la izquierda y los pulgares tocándose, ni hacia arriba formando una montaña ni hacia abajo formando un valle, sino en línea recta.

El centro neurálgico en la visión cristiana del hombre está en el corazón, de modo que la postura



clásica para la oración entre cristianos es con las manos unidas, recogiendo la energía de una en otra, precisamente a la altura del corazón. En la mayor parte de la iconografía cristiana, Cristo aparece con las manos a la altura del corazón y una frente a la otra. Y esa es, justamente, la postura de los sacerdotes católicos cuando celebran la Santa Misa, que es el culto cristiano por excelencia. Al igual que el mudra budista, esta postura de una mano frente a la otra favorece el recogimiento y potencia la concentración. Claro que también cabe simplemente apoyar las manos en el regazo con las palmas hacia arriba, en disposición y signo de acogida. A causa de nuestro ritmo vital,



demasiado acelerado, y de nuestras preocupaciones y tensiones, nuestro cuerpo está normalmente acartonado y rígido. Hemos de aprender por ello a distenderlo o aflojarlo. Para ello, cierra o entrecierra los ojos y estarás listo para la relajación. Si prefieres dejar los ojos entrecerrados para evitar quedarte dormido o para dominar mejor tus fantasías, no fijes la mirada en un punto. Procura que tu mirada sea abierta y blanda. Para relajarte, imagina que un líquido tibio, brillante y agradable, al que vamos a llamar nanso, desciende muy lentamente desde la coronilla de tu cabeza hasta la planta de tus pies y que, en la medida en que lo haga, relajarás las tensiones y entrarás en un estado más profundo, más perfecto y más saludable. Imagina ya al nanso descendiendo por tu cuero cabelludo y por la frente. Borra las arrugas de tu frente. Imagina ahora que tus párpados caen pesados como dos telones. Siente en los orificios nasales el frescor de la inspiración y el calor de la espiración. El nanso está ahora en tus mejillas, en el labio superior, en la boca -puedes humedecer tus labios si lo deseas-, en la mandíbula, suelta la mandíbula. En el cuello y en la nuca. Imagina ahora al nanso tibio, agradable y brillante descendiendo por tus hombros y brazos, por el pecho -detente ahí mismo unos segundos si lo deseas-, por el estómago y el vientre, las cervicales, dorsales y

lumbares, por el abdomen, el sexo y las caderas, y, por fin, por las piernas y los pies, las plantas de los pies. Ya estás en un nivel más profundo, perfecto y saludable. Toma una respiración profunda y disfruta de este estado.

\*\*\*

Para el trabajo con la mente se procede atendiendo a la propia respiración. No fuerces tu respiración, mantén su ritmo natural y regular. La respiración es el ritmo biológico que reproduce o es análogo al ritmo espiritual por excelencia, que no es otro que el de dar y recibir: la donación y la acogida. Nuestra vida es sana si existe armonía entre ambos movimientos de este ritmo, si



**Solamente cuando hemos alcanzado cierta familiaridad con esta fase podemos pasar al trabajo con el espíritu, lo que hemos dado en llamar "contemplación".**

sabemos amar y dejarnos amar, ayudar y dejarnos ayudar. Limitate a seguir tu respiración. Podrás concentrarte mejor, seguramente, si cuentas las respiraciones: del 1 al 10 y, llegado al 10, vuelta a comenzar. 1 en la inspiración, 2 en la espiración, 3 en la inspiración, y así hasta llegar al número 10. Si te has distraído y has seguido contando, no te preocupes y vuelve al comienzo. Si logras estar en la respiración y en el centro de las palmas de tus manos, habrás logrado controlar un poco tu habitual dispersión mental. Todas las tradiciones espirituales, orientales y occidentales, dan mucha importancia a la respiración como forma de concentración.

Solamente cuando hemos alcanzado cierta familiaridad con esta fase podemos pasar al trabajo con el espíritu, lo que hemos dado en llamar "contemplación". En el budismo zen, al menos en algunas escuelas, llegados a este nivel suele trabajarse con los llamados koan. Un koan es una suerte de acertijo que el maestro pone a su discípulo para que trabaje en él durante la meditación, pero no para que lo resuelva, sino para que se disuelva en él. Pondré un ejemplo para aclarar el concepto. Uno de los primeros koan dice así: ¿cuál es el sonido de una sola mano? Nuestra mentalidad racional se pone inmediatamente en marcha y piensa que si el ruido de dos manos es una palmada, el de una sola será el silencio. ¡Error! El koan no pide una solución racional, sino visceral e intuitiva. El buen maestro sabe cuándo su discípulo ha desentrañado un determinado koan. En la meditación cristiana se trabaja con jaculatorias o mantras. Un mantra es una palabra poderosa, eso es lo primero. En realidad, las palabras son siempre eficaces o poderosas. No es lo mismo lo que se genera en una persona cuando escucha: "eres un inútil", que cuando escucha: "eres un tesoro". A quienes dudan del poder del lenguaje, suelo aconsejarles este ejercicio: desde que te despiertes mañana por la mañana hasta que te acuestes por la noche, repite en tu interior,



siempre que te acuerdes, este mantra: “soy un desastre”. Te puedo asegurar que ya por la tarde vas a empezar a sentirte mal, y que al anochecer te sentirás el hombre más desgraciado del mundo. O, por el contrario, desde que te despiertes mañana por la mañana hasta que te acuestes por la noche, repite en tu interior, siempre que te acuerdes, el mantra: “soy maravilloso”. Bastará cien o, como máximo, doscientas

recitaciones para que empieces a sentir una ligera mejoría anímica. En la medida en que incrementes la recitación, el bienestar aumentará, y esto ¿qué significa? Pues que somos responsables de nuestro bienestar o malestar emocional en una medida mucho mayor de lo que imaginamos.

Pero el mantra no es sólo una palabra poderosa. También es una palabra sagrada. Una palabra es sagrada si ha servido a lo largo del tiempo para poner a las personas en relación con la trascendencia, es decir, con algo o alguien más allá de ellos mismos: algo superior, invisible, esencial, incondicional. No es lo mismo decir “guachi-guachi”, por ejemplo, que decir “Cristo-Jesús”. “Guachi-guachi” es una palabra, cierto, pero no significa nada. Con el nombre Cristo-Jesús, en cambio, millones de personas a lo largo de la historia han encontrado consuelo, fuerza y esperanza. Es una palabra cargada de significado. Tan es así que los creyentes estamos convencidos que convoca a la persona que conocemos por ese nombre.

Pero es que además de poderosa y de sagrada, el mantra es una palabra sola. Esto quiere decir que cuanto más sencillo sea el mantra que recitamos, mayores serán también sus frutos. ¿Por qué? Porque si lo que se busca es la simplicidad del corazón, es conveniente que el medio -la

palabra simple- esté ajustada al fin que se propone.

Meditar o contemplar consiste, dicho en pocas palabras, en recitar atenta y devotamente tu mantra. En la medida en que estás en esa palabra y en nada más, estarás relajado, concentrado e irás entrando en tu cámara interior, en ese tesoro cuya principales perlas son la lucidez, el coraje, la alegría y la compasión.

Si eres cristiano, te sugiero el mantra “Cristo-Jesús”. “Cristo” en la inspiración y “Jesús” en la espiración, enviando a ese Jesús, mientras espiras, al centro de la tierra. No debes añadir ninguna imagen a esa palabra ni tampoco imprimir en ella alguna intencionalidad de súplica, petición de perdón o acción de gracias. La palabra es tanto más eficaz cuanto más desnuda esté de imágenes e intenciones añadidas. Si no eres creyente, en cambio, te sugiero el mantras “sí”, Recítalo lentamente en la inspiración, enviando también ese “sí” al fondo de la tierra.

Para iniciarse en la meditación, tal y como la acabo de proponer, es conveniente que te sientes en silencio y quietud al menos media hora diaria.

Menos de veinte minutos es poco eficaz. Una hora de meditación en dos periodos de media hora, uno por la mañana al despertar y otro por la noche poco antes de irse a dormir, es el ideal. Por la mañana, la meditación tonifica el día,



predisponiéndolo a la atención y a la receptividad. Por la noche, la meditación recoge lo que la jornada nos haya deparado, limpiándonos por dentro y predisponiéndonos a un sueño reparador.

En meditación casito depende de la constancia. Si hacemos silencio todos los días, aprenderemos a convivir con nosotros mismos, estaremos más en paz y el mundo irá decididamente mejor ■



**Una hora de meditación en dos periodos de media hora, uno por la mañana al despertar y otro por la noche poco antes de irse a dormir, es el ideal. Por la mañana, la meditación tonifica el día, predisponiéndolo a la atención y a la receptividad. Por la noche, la meditación recoge lo que la jornada nos haya deparado, limpiándonos por dentro y predisponiéndonos a un sueño reparador.**



**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 de 180° a su vida. Hoy su dedicación mayor es el estudio del “Nuevo Paradigma de la Realidad”. Pionero del Running Coach.

## COMO SE NOS FUE UN EMPRESARIO CONSCIENTE

### Espiritualidad y Dinero: Capítulo III



**H**emos hablado mucho en capítulos anteriores sobre cómo el mundo de los negocios, el mundo del dinero, el mundo del capitalismo, por muy frío y vacío de corazón que nos pueda parecer, está abrazando poco a poco al mundo espiritual.

Hemos comentado casos de empresas exitosas que han decidido hacer de su presencia una herramienta de ayuda a la sociedad, y no una mera máquina diseñada y programada para generar ingresos, luchas, dividendos, y sufrimientos, o alegrías, en función de la evolución de consciencia de sus socios o ejecutivos.

Hemos escrito sobre el nacimiento y auge del “capitalismo consciente”.

Es una alegría constatar que sí se puede, que sí es posible generar negocios rentables, donde se “gane” dinero, pero donde a la vez, se disfrute y se haga el comúnmente llamado bien.

Gracias evolución, gracias por mostrarnos una luz.

Hoy no quiero exponer nuevos casos de empresas cuyos métodos reportan felicidad a sus empleados, a la par que beneficios a sus gestores.

Hoy no quiero hablar sobre cómo ser un “líder consciente”, algo por otro lado tan en boca de los centros de formación y escuelas de negocios en la actualidad.

Hoy no quiero hablar sobre



las reglas y pautas para que su empresa sea considerada y certificada como una empresa “consciente”.

Hoy por el contrario quiero hablar, con su permiso, de un ejemplo real, no una mera idea teórica, de un empresario que sí lo ha llevado a cabo, y con sobresaliente éxito. No sin dificultades, no sin ser criticado con alguna frecuencia, no sin ser un coyuntural incomprendido por sus amigos, familia, socios y empleados.

Nos ha dejado una persona que se adelantó a su tiempo, una persona que sabía la necesidad de anteponer su corazón a las ideas que nuestra cultura le habían “descargado” cual software de ordenador en su erudita e intelectual cabeza desde que cursó sus primeros estudios en



Barcelona e hizo sus posteriores master y postgrados en Estados Unidos.

Nos ha dejado de repente, por sorpresa, porque seguimos creyendo que el juego de la vida es "vivir", y en su lugar, no vivimos, y constantemente nos despiertan bofetadas de crudeza y verdad.

Es cierto, miento si digo que nos ha dejado, y no porque la física contemporánea así lo razone, además, sino porque su legado sigue con nosotros, y su legado es parte del corazón de Salvador, de su esencia como ser de amor, como humano que le tocó vivir un mundo capitalista donde la felicidad se presumía generando dinero y ahorrando, teniendo cuanto más mejor, siendo exitoso, buen negociador, astuto

profesionalmente. Y como un extra muy bien valorado, padre y esposo con valores socialmente aceptados, tradicional si se me permite.

Salvador no quería eso en su vida, en su crecimiento. No lo necesitaba sencillamente. Sabía inconscientemente, bajo la capa de ignorancia consciente que todos llevamos a hombros, que la vida no es solamente competir y ganar, producir e ingresar, ahorrar y gastar.

NO!

La vida es algo más, de mayor importancia, coherencia y sentido intrínseco.

Lo gritó al mundo, pero pocos escucharon.

Lo explicó, y pocos comprendieron, mas hoy no podemos dejar de



**No hay máster en el mundo que pueda hacer sombra a las enseñanzas empresariales, desde un plano de amor, que Salvador podía enseñar.**

constatar sus verdades.

Algunos, por suerte o correspondencia, tuvimos la fortuna de beber de su fuente de sabiduría, bondad y generosidad. Aprendimos en la sombra, sin darnos cuenta, por ósmosis.

No hay máster en el mundo que pueda hacer sombra a las enseñanzas empresariales, desde un plano de amor, que Salvador podía enseñar.

Y su técnica, incomprendida muchas veces, parece objetivamente que no fue muy desacertada, a la vista de sus resultados. Empresario de éxito, banquero, hotelero, profesor. Padre, esposo, hijo, hermano, socio y amigo.

Muchos de sus empleados encontraon en su regazo una razón para trabajar, y más importante, un sentido para vivir. Lamentablemente, y por su tremendo corazón, no le faltaron luchas que combatir. Siempre queriendo agradar, gastó muchas energías en adaptar su noble espíritu empresarial y laboral al mundo de conflictos y peleas que es el mundo de los negocios hoy en día, cual campo de batalla a donde vamos a fajarnos día a día. Mientras no sepamos hacer negocios sin papeles y contratos, sin protegernos, sin hacer copyrights, sin miedos, sin

**Muchos de sus empleados encontraon en su regazo una razón para trabajar, y más importante, un sentido para vivir. Lamentablemente, y por su tremendo corazón, no le faltaron luchas que combatir.**





Gracias por tu valentía, por ser y estar.  
Por no dar tu brazo a torcer. Por creer y hacer.  
Por enseñarnos desde la humildad, desde la paciencia, desde la bondad.

arrebatarse clientes y empleados, ideas y recursos, la heroica de un Salvador será un sufrimiento interno con miedos y tristezas. Gracias por tu valentía, por ser y estar. Por no dar tu brazo a torcer. Por creer y hacer. Por enseñarnos desde la humildad, desde la paciencia, desde la bondad. Por saber perdonar y más difícil aún, por saber pedir perdón. Todos nos equivocamos, todos. Hacemos lo mejor que sabemos, tanto en nuestra vida personal como profesional. Por eso no hay errores, hay simplemente falta de sabiduría, de información. Todo llega, no juzguemos. Salvador sabía estas reglas del juego. Sabía que ceder, es ganar. Estamos entrenados para competir, para ser los



Salvador no tenía necesidad de mandar. Se le obedecía por afinidad, por complicidad y por energía.

mejores, para mostrar nuestra personalidad. Así seremos empresarios exitosos, ejecutivos valorados y bien remunerados. Pues quizás no es necesario ser así. Quizás, hasta desaconsejable. Sustituya competición por empatía, excluir por integrar, destacar por liderar, tener la razón por ser feliz. Y quizás, solo quizás, la vida le sonreirá y nadará en su trabajo en un mar de abundancia. En ocasiones le ha tachado de frágil, con menor valentía en las relaciones profesionales, de no imponerse en las reuniones y en los consejos de administración, de no defender su razón, de no saber mandar, de no decir la verdad, nuestra verdad. Yo diría más bien que hay que ser muy valiente para doblegar



a tu ego, muy valiente para, sabiendo la energía negativa que tus actos generarán por razón de la incomprensión en forma de crítica, tener la determinación de seguir explorando la vía que tu corazón marca, esa vía que no es material, que no se ve y que no se enseña, que genera armonía y paz, y que se siente en nuestras entrañas físicas aún a costa de nuestros pensamientos individuales y colectivos en su contra. Salvador no tenía necesidad de mandar. Se le obedecía por afinidad, por complicidad y por energía. Todos somos maestros, todos damos lecciones. Y todos aprendemos. Salvador nos regaló lecciones de sabiduría en 53 libros de

pura maestría, los cuales nos iluminarán a muchos de nosotros, despertaremos. Hasta después de su existencia, nos sigue enseñando. Empresario de mucho éxito profesional, personal y económico. Con sus miedos, sus dudas, con su humildad para pedir consejos, y dejarse asesorar. Cuestionado a veces por falta de personalidad. Ojala a todos nos faltase más a menudo nuestra personalidad que tantas peleas genera, y egos alimenta. Gracias por ser un maestro, incomprendido entonces, respetado y valorado después. Gracias por ser un “empresario consciente”, un ejemplo, un referente. Dinero y espiritualidad, para enseñar y ser estudiado ■





CRISTINA PORRAS BRAVO • DIGITAL & COMMUNICATIONS OFFICER • INSPIRACION  
El propósito original de InspirAction es poner al descubierto el escándalo de la pobreza en todo el mundo. Con ese propósito su trabajo se ha centrado siempre en la incidencia política y la sensibilización como herramientas clave.  
[WWW.INSPIRACION.ORG](http://WWW.INSPIRACION.ORG)

## BOKIYA, LIBRE DEL MATRIMONIO FORZADO

ella quiso marcharse de casa le quitaron lo poco que tenía. Nada le detuvo: salió de su casa desnuda, convencida y libre. Bokiya consiguió evitar el matrimonio y seguir estudiando. Desde entonces muchas niñas de su comunidad han empezado a oponerse al matrimonio. Pero muchas otras aún no lo han conseguido. Cada año 15 millones de niñas se ven forzadas a contraer matrimonio. Tras el matrimonio son forzadas a mantener relaciones sexuales,



MUJERES LIBRES DE VIOLENCIA

>>VER VIDEO

que ser valiente también es entender

Su hermana había muerto y a ella le correspondía casarse con su cuñado. Sabía lo que eso significaría y dijo No.

Tenía 13 años cuando su familia le dijo que debía casarse. Su hermana había muerto y a ella le correspondía casarse con su cuñado. Sabía lo que eso significaría y dijo No. Sus padres quisieron obligarla y cuando

Nuestras sociedades empujan a las mujeres a la desigualdad y rodean su vida de violencia. En InspirAction creemos en un mundo en el que todas y cada una de las personas puedan vivir de forma libre, tomar sus propias decisiones siendo respetadas, realizarse como quieran...



violadas. Muchas veces quedan embarazadas poniendo en riesgo su vida y su salud. Abandonan la escuela, sus esperanzas y su futuro. Nuestras sociedades empujan a las mujeres a la desigualdad y rodean su vida de violencia. En InspirAction creemos en un mundo en el que todas y cada una de las personas puedan vivir de forma libre, tomar sus propias decisiones siendo respetadas, realizarse como quieran... No, no es una utopía. Es un objetivo y Bokiya es el ejemplo de que podemos conseguirlo. Un mundo de Mujeres libres de violencia. No solo de violencia

física, no solo de violencia sexual, sino de todas las violencias que las impiden desarrollar su vida de forma autónoma, digna, libre.

### **DEMASIADAS VIOLENCIAS**

En un mundo en el que las mujeres representan el 50% de la población, es indignante que sean también 7 de cada 10 pobres del mundo. Es lo que llamamos la feminización de la pobreza. Las mujeres no solo son la mayoría de los pobres del mundo si no que cuando hay pobreza, son las que lo sufren con mayor intensidad. Lo sufren al ser las últimas en acceder a los recursos naturales como el agua y la tierra siendo las que más dependen de ellos (las mujeres constituyen el 80% de la mano de obra agrícola). Lo sufren al ser las últimas en

acceder a los derechos sociales como la educación y la sanidad. También son las que más sufren el Cambio climático y los impactos meteorológicos. Por ejemplo, de las 6.300 víctimas que causó el tifón Haiyan en Filipinas en 2013, el 64% fueron mujeres y el Fondo de Población de Naciones Unidas calcula que, en medio de la devastación causada por el tifón, unas 5.000 mujeres fueron víctimas de violencia sexual. Pero incluso en las situaciones menos vulnerables las mujeres viven en desigualdad. La desigualdad económica, política, social y personal que las mantiene presas e invisibles. Porque ya antes de nacer, el niño está más valorado que la niña: el infanticidio selectivo provoca

la desaparición de 1.56 millones de niñas y a lo largo de su vida la violencia de género es una de las principales causas de muerte entre las mujeres de 15 a 44 años, por delante de la suma de las muertes provocadas por el cáncer, la malaria, los accidentes de tráfico y las guerras.

### **POR LAS MUJERES LIBRES DE VIOLENCIA**

En todo el mundo hay millones de hombres y mujeres que sufren con la desigualdad. Personas a las que les duele saber que las mujeres son asesinadas solo por el hecho de ser mujeres, que son obligadas a casarse, mutiladas sexualmente, encerradas en hogares, acosadas en las calles. Hay también muchas mujeres que se están negando, negando

a verse maltratadas, a verse casadas, a verse juzgadas, a verse impedidas a realizar sus sueños y su vida.

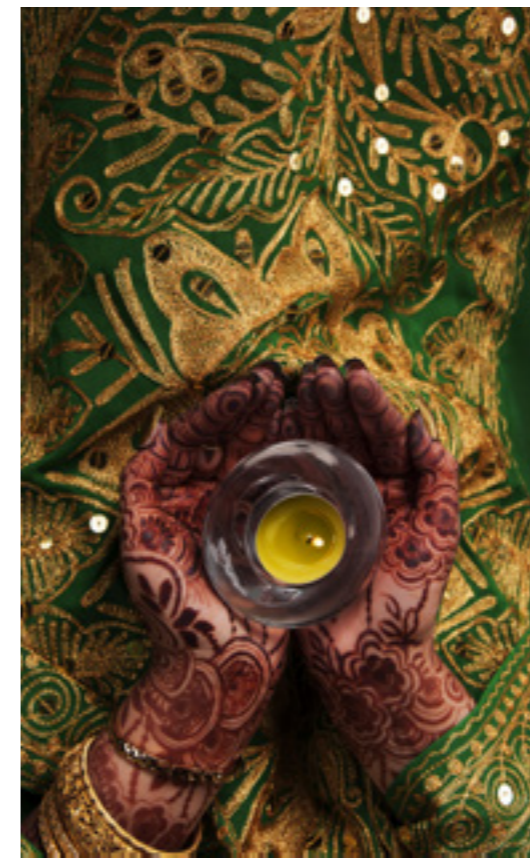
Desde InspirAction estamos trabajando para apoyar a esas mujeres. Porque ellas ya tienen la energía pero necesitan las alas para volar. Con nuestro trabajo, capacitamos a miles de mujeres para que puedan defender sus derechos, presionamos a los gobiernos para que cambien las leyes que oprimen a las mujeres, acompañamos a mujeres víctimas de violencias y las ayudamos a liberarse.

Desde InspirAction estamos construyendo un mundo de mujeres libres de violencia, de todas las formas de violencia posible. Y para construirlo, te necesitamos. Entra en

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

y conoce la historia de otras mujeres, que como Bokiya, se convirtieron en mujeres libres. Únete a nosotr@s y ayúdanos a conseguir un mundo libre de todas las violencias posibles hacia las mujeres ■

**Pero incluso en las situaciones menos vulnerables las mujeres viven en desigualdad. La desigualdad económica, política, social y personal que las mantiene presas e invisibles.**



**Desde InspirAction estamos construyendo un mundo de mujeres libres de violencia, de todas las formas de violencia posible. Y para construirlo, te necesitamos.**



CRISTINA SAN FRANCISCO • WHATSCINE • DIRECTORA DE DESARROLLO DE NEGOCIO  
Diplomada en Publicidad desde 2005, cuenta con un Máster en Administración y Dirección de empresas, y un Máster en Dirección Financiera. Con 15 años de trayectoria profesional en el sector de la publicidad y medios: la Agencia de Medios Mediaedge:Cia y la cadena de TV La Sexta • [WWW.WHATSCINE.ES](http://WWW.WHATSCINE.ES)

## LA ACCESIBILIDAD ES UN DERECHO, NO UN PRIVILEGIO



Prueba a entender una película sin oír, sin ver. Esta es la situación en la que se encuentran más de 2 millones de personas con discapacidad audiovisual en España, con un acceso limitado al cine y la televisión.

Los cines son espacios de ocio cultural de gran consumo a donde acuden con asiduidad todo tipo de familias y segmentos de población. Sin embargo, una acción tan rutinaria como asistir al último estreno cinematográfico puede convertirse en una labor complicada para quien sufre algún tipo de discapacidad audiovisual debido a la reducida oferta de sistemas de accesibilidad disponibles en el mercado.

Igualmente, el acceso de las personas con discapacidad audiovisual a la televisión actualmente plantea una serie de problemas a este segmento de la población española, ocasionando

Es así como nace la primera tecnología capaz de acercar el cine y la televisión a las personas con discapacidad audiovisual sin ningún coste adicional para ellos, a través de un software único en el mundo

una exclusión social de un medio audiovisual que proporciona a los ciudadanos formación, cultura, entretenimiento a la carta, adquisición de bienes y servicios, etc.

Las personas con discapacidad visual necesitan el apoyo de otras personas que les describan la imagen, mientras que las personas con discapacidad auditiva dependen de los miembros de la familia y amigos para interpretar las imágenes, creando con ello molestos murmullos y despistes.

WHATSCINE.  
ACCESIBILIDAD  
AUDIOVISUAL.  
VIDEO  
ACCESIBLE.

[>>VER VIDEO](#)





Equipo Whatscine.

Los sistemas tradicionales de accesibilidad generan molestias y en ocasiones rechazo en las personas sin discapacidad, lo que dificulta la integración de estos colectivos.

En el año 2013 surge WhatsCine, en colaboración con la Universidad Carlos III de Madrid, para paliar este déficit y mejorar las opciones de acceso a la cultura de masas de este sector de la población

-cercano al 5% del censo total en España-, y con el compromiso de crear un ambiente adecuado a sus necesidades.

Es así como nace la primera tecnología capaz de acercar el cine y la televisión a las personas con discapacidad audiovisual sin ningún coste adicional para ellos, a través de un software único en el mundo, permite integrar en una misma aplicación tres sistemas de accesibilidad:

- **Audiodescripción (discapacidad visual).**
- **Subtitulado adaptado (discapacidad auditiva).**
- **Lengua de signos (discapacidad auditiva).**

Su tecnología inclusiva, que permite disfrutar del cine y la televisión a estos colectivos, sin interferir con el resto de espectadores, está cambiando la forma en que las personas con discapacidad audiovisual acceden a los contenidos de cine y televisión.



Actualmente está disponible en España, en 500 de 3.000 salas de exhibición, y en la plataforma de Movistar+, a través de la app Movistar+ 5S, propiedad de WhatsCine.

Mediante una aplicación gratuita para el usuario, disponible en iOS y Android, cada usuario entra en la aplicación a través de su propio terminal y según su discapacidad eligen la accesibilidad que desea utilizar.

Para activar la audiodescripción, que funciona a través de auriculares, obligatorios en el cine y opcionales en casa, tan sólo deben recorrer con su dedo la pantalla del dispositivo para que este le diga sobre qué opción está y confirme con un toque doble donde quiere entrar.

El subtitulado o lengua de signos se muestra en la pantalla del dispositivo al ritmo que indica el servidor, especialmente diseñado



**El reto está en romper las barreras y dar a conocer un producto que ofrece un gran apoyo social a personas que a menudo se sienten aisladas y diferentes debido a su discapacidad**

para que no moleste a las personas que se encuentran alrededor, dando cobertura a todas aquellas personas que quieran hacer uso de la accesibilidad de una manera inclusiva, apoyando su integración en la sociedad.

La tecnología WhatsCine, que ha sido reconocida en el año 2015 con el Premio Reina Letizia de Tecnología de la Accesibilidad y en 2016 con el Premio Innovación y Creación Antonio Magariños y el Premio de App para Todos en la categoría Mejor App, actualmente busca financiación

a través de la Bolsa Social, la primera plataforma de equity crowdfunding autorizada por la CNMV, que pone en contacto a inversores y empresas con valores. A través de la Bolsa Social, busca una ampliación de capital de entre 250.000 - 300.000 euros para replicar su proyecto a nivel internacional, concretamente en Latinoamérica y EE.UU., donde viven más de 60 millones de personas con discapacidad audiovisual.

El reto está en romper las barreras y dar a conocer un producto que ofrece un gran apoyo social a personas que a menudo se sienten aisladas y diferentes debido a su discapacidad, ya sea visual o auditiva, total o parcial. El objetivo, proporcionar este servicio a todas las personas con discapacidad audiovisual para que la experiencia sea lo más parecida posible a la de una persona que ve u oye ■

### HITOS WHATSCINE

**PREMIO  
REINA LETIZIA 2015  
de Tecnologías de la Accesibilidad**

Adjudicado: 13 noviembre 2015  
Recibido: 8 julio 2016



[>>VER VIDEOS](#)

# Esta Navidad, te esperamos patinando en LA NEVERA DE MAJADAHONDA Tu pista de hielo



- **SESIONES PÚBLICAS**
- **CUMPLEAÑOS**
- **ESCUELA DE PATINAJE ARTÍSTICO Y HOCKEY SOBRE HIELO**



[www.lanevera.net](http://www.lanevera.net)

91 638 61 05

91 638 66 55

Calle de la Fresa, 14, 28222  
Majadahonda, Madrid

**CÓMO LLEGAR**



**JOAN ANTONI MELÉ CARTAÑÁ • TALLER DE CONCIENCIA • [WWW.JOANMELE.COM](http://WWW.JOANMELE.COM)**  
 Con 40 años de experiencia en banca, es actualmente miembro de Consejo Asesor de Triodos Bank. Imparte seminarios sobre autoconocimiento y transformación personal. Autor de los libros “Dinero y conciencia” y “La economía explicada a los jóvenes”, es promotor en España y Latinoamérica de la banca ética y de la empresa con valores.

## LA DIGNIDAD HUMANA



Vivimos en una época en la que disponemos de unos conocimientos y de unos recursos científicos, técnicos y económicos como nunca antes en la historia de la humanidad. Y sin embargo, estos conocimientos y estos recursos no han sido suficientes para acabar con los problemas, sino que se han incrementado considerablemente en las últimas décadas. Y si no vamos al fondo de la cuestión, los problemas seguirán aumentando.

Lo que deberíamos preguntarnos, e intentar contestar, es: ¿por qué hemos llegado a esta situación? ¿Qué es lo que está fallando? Porque, como hemos dicho, conocimientos y recursos no faltan. ¿Dónde está el error? Yo estoy convencido de que la clave del problema es que hemos ido perdiendo de vista qué es el ser humano, y con ello también hemos perdido el sentido de la vida. En los últimos siglos, con el desarrollo de la Ciencia, también se ha ido desarrollando una imagen

Lo que deberíamos preguntarnos, e intentar contestar, es: ¿por qué hemos llegado a esta situación? ¿Qué es lo que está fallando? Porque, como hemos dicho, conocimientos y recursos no faltan. ¿Dónde está el error?



materialista y mecanicista del ser humano y de la vida. Esa imagen podría resumirse en la siguiente afirmación: “El ser humano es un animal más evolucionado, al final de la cadena evolutiva, y que ha desarrollado una facultad de pensar, que le permite adaptarse mejor al medio y a las circunstancias”. Y También en la siguiente: “La vida es una lucha por la supervivencia, y en esta lucha sobreviven los más fuertes o los que saben adaptarse mejor”.

Bien, pues si juntamos estas dos premisas, lo que tenemos es que los seres humanos somos animales que luchamos entre nosotros para sobrevivir, y que en esta lucha, los más fuertes, o los más listos, o los más astutos, o los más corruptos, son los que salen adelante holgadamente, y el resto sobrevive como puede, o ni eso.

Esta es la clave del problema, se ha perdido la dignidad humana, se ha querido reducir al ser humano a la dimensión del animal, y al final se está consiguiendo. Y utilizo conscientemente la expresión dignidad humana, recordando y añorando a un autor italiano que marca el origen del Renacimiento, Pico de la Mirándola, que escribió un magnífico libro titulado Ensayo sobre la dignidad humana. Ahí nos habla del ser humano creado por Dios con la capacidad de la libertad, y de elevarse por encima de los otros reinos de la creación, no para destruirlos a su antojo, sino para continuar co-creando en la naturaleza. Bueno, él no lo dice con estas mismas palabras, pero esta es la idea. Y fijémonos en qué tipo de individuos comienzan a surgir en el Renacimiento: Leonardo da Vinci, Rafael, Miguel Ángel, y otros. Todo parecía augurar que realmente asistiáramos al comienzo de una nueva época, en la que el ser humano podía conocerlo todo, y podía dominarlo todo, y, en efecto, así era y así es. Pero esos grandes personajes se caracterizaban porque sus



conocimientos lo abarcaban todo, eso era el Humanismo, la aspiración del ser humano al conocimiento global. Sin embargo, con el progresivo desarrollo de la Ciencia y de la Tecnología, la búsqueda del conocimiento se ha ido especializando, pero hemos perdido la visión global. Podemos analizar la composición química de la pintura de un cuadro de El Bosco, por poner un ejemplo, pero ya no somos capaces de comprender el significado de sus imágenes. Igual que ya no comprendemos el significado de las imágenes de las mitologías, de los cuentos de hadas o de las religiones. Y el problema no es sólo que nos hayamos vuelto cada vez más ignorantes con las

humanidades, el problema grave es que nos hemos vuelto arrogantes. No entendemos las humanidades, y por tanto las eliminamos de la educación. ¿Para qué sirven las humanidades?, preguntan algunos en tono despectivo. Pues sirven para hacernos más humanos, por eso se llaman humanidades, y si las eliminamos de la educación, el resultado es que la sociedad se deshumaniza, y probablemente se animaliza. Este es el problema que hoy tenemos planteado ante nosotros, nos estamos animalizando, pero con el agravante de que no tenemos el instinto que guía el animal, por eso estamos cometiendo los errores que causan tantos problemas



a la humanidad y al planeta. En épocas de crisis como la actual, lo que se requiere es incrementar las humanidades en la educación, no eliminarlas. Educar es preparar al niño y al joven para que sean dignos, y para que respeten la dignidad de los demás.

Y para que puedan desarrollar toda su dignidad humana, hay que mostrarles que todos los seres humanos tenemos tres grandes capacidades: 1ª La Libertad, 2ª El Amor, y 3ª La Creatividad. Y digo capacidades, no habilidades o realidades, porque precisamente la educación, y toda la vida humana, son una oportunidad para trabajar en el desarrollo de esas capacidades, para que algún día se conviertan en realidad.

Es cierto que existen leyes naturales que limitan la libertad humana, pero hemos visto como el ser humano es capaz de descubrir esas leyes, de descubrir la verdad, y a partir de ese momento las leyes no le limitan. Es cierto que existe la ley de la gravedad, pero el ser humano ha

**Es cierto que existen leyes naturales que limitan la libertad humana, pero hemos visto como el ser humano es capaz de descubrir esas leyes, de descubrir la verdad, y a partir de ese momento las leyes no le limitan.**

Debemos humanizar la educación, y debemos humanizar la economía, solo así devolveremos al ser humano la dignidad que le ha sido arrebatada en los últimos tiempos.



descubierto también las leyes de la aerodinámica, y hoy podemos volar de las maneras más creativas. No nos saltamos las leyes, conocemos las leyes y nos movemos con ellas de forma co-creativa. Y lo mismo podríamos hacer con otros aspectos no físicos, por ejemplo psíquicos y espirituales.

Y ¿cómo explicar el amor desde las ideas darwinistas de lucha por la supervivencia? A lo largo de la historia de la humanidad, y hoy quizás más que nunca, ha habido millones de seres humanos que dedican su vida a cuidar a los demás por amor, incluso a dar la vida por otros. No todo es lucha por la supervivencia, no todo es egoísmo.

Y por último, para acabar de cuestionar o de desmontar esas teorías reduccionistas que han dado pie a una sociedad desestructurada, hablemos del arte. Si la vida es lucha por la supervivencia y adaptación al medio, pregunto: ¿por qué hacemos poesía? ¿Por qué componemos música? ¿Por qué construimos catedrales? ¿Por qué pintamos

cuadros? Etc. ¿Qué tiene que ver la poesía, que surge al final de la cadena evolutiva, con la lucha por la supervivencia? Nada, hacemos poesía porque somos humanos, y lo mismo con todas las artes. Por eso son tan importantes las artes y todas las humanidades en general, porque no son necesarias desde el punto de vista de la supervivencia, porque corresponden al ámbito de la libertad. En las humanidades nos apartamos del ámbito de la necesidad, propio del mundo animal, y entramos en el ámbito de la libertad, del amor y de la creatividad. Y digo también del amor, porque cuando creamos algo, en el fondo lo hacemos porque lo queremos compartir con los demás. Y lo que hemos demostrado que somos capaces de hacer en el ámbito de las artes y de las humanidades, ahora debemos hacerlo en el ámbito social y económico. Debemos humanizar la educación, y debemos humanizar la economía, solo así devolveremos al ser humano la dignidad que le ha sido arrebatada en los últimos tiempos ■

## 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

materia  
gris



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"](#)

# HEDY LAMARR

## LA INTELIGENCIA Y EL ÉXTASIS

Su carrera arrancó con la aureola del escándalo haciéndose famosa por ser la primera actriz que apareció completamente desnuda en el filme checo "Extasis" (1933), en la que además simulaba un orgasmo

Aunque nunca llegó a destacar por sus cualidades interpretativas fue sin duda uno de los rostros más perfectos que jamás se asomó a la pantalla. Reina del glamour, creadora de un estilo personalísimo y poseedora de una vida intensa y apasionante. Su carrera arrancó con la aureola del escándalo haciéndose famosa por ser la primera actriz que apareció completamente desnuda en el filme checo "Extasis" (1933), en la que además simulaba un orgasmo en una de las escenas de la película. Hedy contaba tan solo con 19 años, dando ya



Hedy Lamarr (1940) Wikipedia

cuenta de su carácter moderno y emancipado. A pesar de su imagen de muñeca plastificada y superficial parece ser que tenía una inteligencia fuera de lo común, lo que la llevó a estudiar ingeniería técnica a los 16 años, llegando a ser coinventora de la primera versión de "espectro ensanchado" que mejorada en la época digital daría lugar a la tecnología Wifi y Bluetooth que revolucionaría el Mundo moderno al ser introducida en los hogares. La idea primigenia fue pensada por la estrella como sistema de comunicación secreta entre barcos a favor de la causa aliada durante los años de la segunda guerra mundial, ya que la actriz era una ferviente activista contra el nazismo.

El escándalo despertado con su intervención en "Extasis" hizo que el magnate armamentístico de origen judío Friedrich Mandl, colaborador del régimen nazi, se fijase en ella concertando un matrimonio de conveniencia con los padres de la artista que ella siempre aborreció y del que salió huyendo años más tarde a París, para posteriormente embarcarse a Londres y de allí a EEUU, donde el todopoderoso Louis B. Mayer, jefe de la Metro, la convirtió en una de las predilectas del estudio y protegida personal, reactivando una carrera que a partir de entonces permaneció asociada al cine americano hasta su declive y retirada. A pesar de haber cursado



estudios de arte dramático en su juventud con el director alemán Max Reinhardt, su carrera no se edificaría precisamente sobre su talento interpretativo, fue su atractivo físico el que cimentó una filmografía completamente al servicio de su soberana belleza, protagonizando una treintena de filmes en los que llenaba la pantalla con su imagen cautivadora, sin enterarnos en ningún momento si además sabía interpretar... Tampoco importaba... Su rostro hierático, impassible, incapaz de transmitir emoción alguna, era la imagen proyectada de una Diosa que había bajado del Olimpo a la pantalla para cautivar con su mirada a los mortales que acudían a contemplar sus romances junto a los galanes de moda, destinados a ser esclavos de la fascinación despertada por la dama.

La Metro, experta a la hora de fabricar estrellas, supo elegir los vehículos donde Hedy pudiera lucirse, impecablemente vestida y convenientemente iluminada, en una atmósfera romántica e irreal de ambientes exóticos, en algunas

ocasiones como el de “White Cargo” (1942) decididamente absurdos. De esta guisa apareció en títulos como “Argel” (1939), “La Dama de los trópicos” (1939), “Esta mujer es mía” (1940) o “Las chicas de Ziegfield” (1941). Hubo algún intento de explorar otros registros como la comedia “Camarada X” (1940) junto al “Rey” Gable, donde se intentaba parangonar con la mismísima Greta Garbo, emulando el éxito personal de “La Divina” en “Ninotchka” (1939) o en el melodrama costumbrista “Cenizas de amor” (1941) donde por fin y casi por única vez dejó atisbar su talento interpretativo a las órdenes del gran King Vidor.

La segunda mitad de los años cuarenta transcurrió entre vehículos a su servicio sin nada destacable más allá de su hermosa presencia y el oropel del que los estudios sabían rodear este tipo de producciones, dejando escapar dos de las mejores



oportunidades de su carrera al rechazar las protagonistas de “Casablanca” (1943) y “Luz de gas” (1944) que hicieron la fortuna de Ingrid Bergman consagrándola como estrella de cine y una de las favoritas del público de la época. A finales de la década logró apuntarse un triunfo personalísimo cuando Cecil B. de Mille uno de los erotómanos más consumados de la historia del Cine, la eligió para representar a la tentadora bíblica más famosa en “Sansón y Dalila” (1949) junto al fornido Víctor Mature. Tras este enorme éxito de público que resucitó las películas de temática pseudo religiosa, abriendo un ciclo que se haría inmensamente popular durante los años cincuenta, su

Victor Mature y Hedy Lamarr. Sanson y Dalila (1949) Wikipedia



carrera fue en franca decadencia, protagonizando películas de bajo presupuesto y escaso interés que precipitaron una pronta retirada de la pantalla. Su rostro además se había endurecido, envejeciendo prematuramente, lo que hizo sin duda que los productores perdieran interés en ella, al verse dañado parte de su principal atractivo ante el público.

Su situación financiera se vio resentida durante aquellos años ociosos, siendo subastados todos sus bienes, incluida una copiosa colección de arte que la actriz había ido compilando en sus años de gloria. Al igual que en sus inicios, su vida terminó rodeada de anécdotas escandalosas y sensacionalistas. Fue acusada de cleptómana por robar en un

supermercado y posteriormente la publicación de su autobiografía “Ecstasy and me”, donde relataba un detallado catálogo de amantes y azarosa vida sexual, despertó los comentarios más escabrosos. Aunque Hedy demandó a la Editorial aludiendo que habían alterado sus Memorias con el fin de obtener un éxito de ventas la polémica alrededor de su figura estaba servida.

Como tantas otras “Diosas” se llevó la verdad consigo, dejando una estela de leyenda a su paso que mantiene viva su memoria de mujer misteriosa, inconformista, vividora y abuela de un invento tecnológico por el que finalmente logró más reconocimiento que en ninguna de sus películas, dando cuenta de una personalidad tan fascinante como esa belleza insultante, irreal, que la convirtió en una postal fija y eterna en la retina del espectador clásico...

Divina Hedy, genial Hedwig Eva Maria Kiesler... ■

**Como tantas otras “Diosas” se llevó la verdad consigo, dejando una estela de leyenda a su paso que mantiene viva su memoria de mujer misteriosa, inconformista, vividora y abuela de un invento tecnológico por el que finalmente logró más reconocimiento que en ninguna de sus películas**



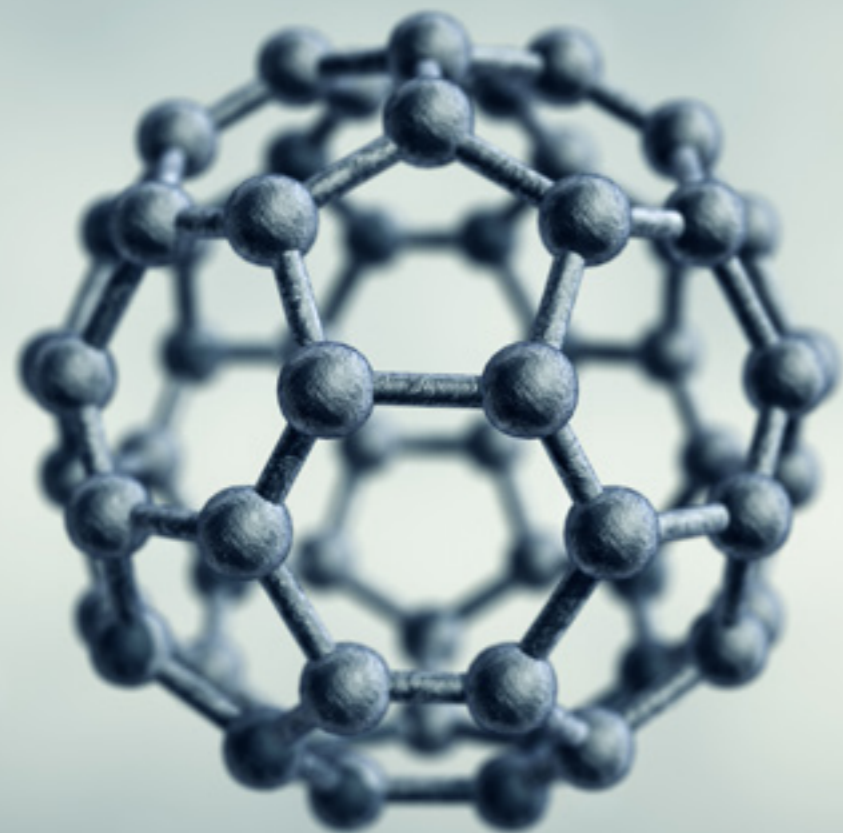


MARCOS ROJO • RESPONSABLE DE INNOVACION Y TECNOLOGÍA • MEDIAPOST GROUP  
 Apasionado de la tecnología y de las posibilidades que ofrece para transformar nuestro mundo (a mejor). Portero de hockey sobre patines y padre de dos inquietas criaturas.

## LA TERCERA REVOLUCIÓN INDUSTRIAL: NANOTECNOLOGÍA

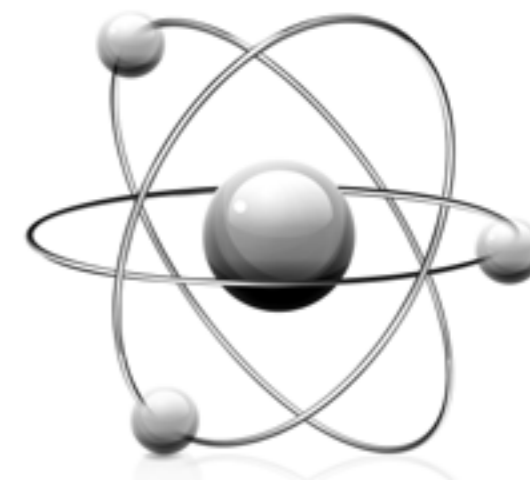
Tecnología dedicada al diseño y manipulación de la materia a nivel atómico o molecular, a estas escalas nanométricas, la materia se comporta de forma distinta a la habitual y presenta propiedades únicas que permiten desarrollar comportamientos asombrosos.

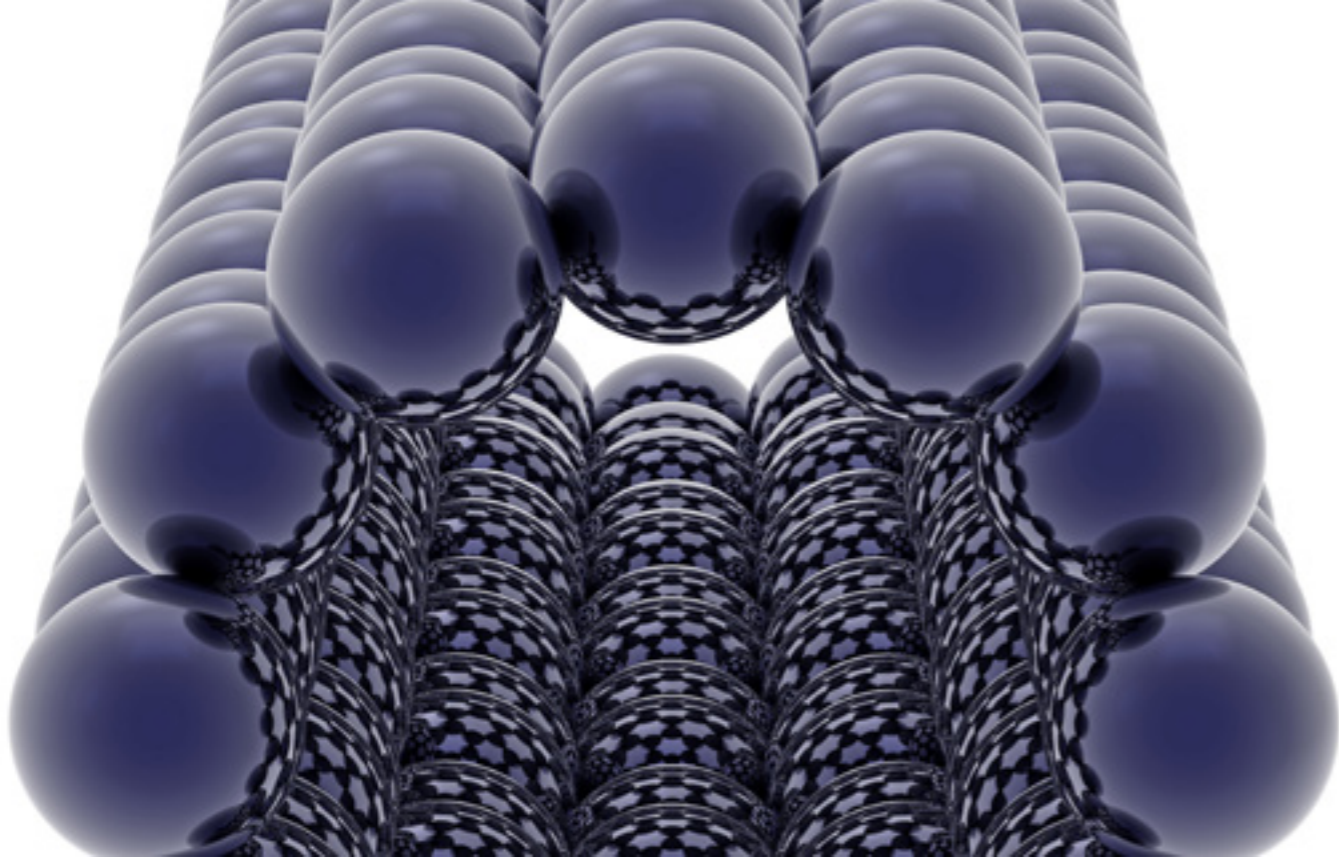
tumor, disminuyendo en gran medida los efectos adversos de este tipo de tratamientos y reduciendo en drásticamente los efectos secundarios. Pero realmente, lo que hace que la nanotecnología tenga un impacto tan profundo en el mundo que está a la vuelta de la esquina son sus múltiples aplicaciones en tantos otros campos, con los que habitualmente no la relacionamos y en los cuales profundizaremos a continuación.



Molécula de Grafeno

Continuando con la serie de artículos referidos a la tercera revolución industrial, vamos a tratar en este escrito el segundo área de conocimiento que va a propiciar un cambio de paradigma en múltiples sectores, hablamos en este caso de la nanotecnología. Cada vez que oímos este término es difícil no dejarse llevar por la imaginación y fabular sobre un incontable ejército de robots microscópicos, los cuales recorren nuestro torrente sanguíneo reparando a nivel celular nuestros tejidos al mismo tiempo que aseguran que el colesterol no obstruya nuestras arterias. Es cierto que en el área de la medicina es uno los campos en los que más aplicaciones puede encontrar la nanotecnología y se trata, sin duda, de uno de los campos con más investigaciones activas; realmente no estamos lejos de poder aplicar tratamientos de quimioterapia únicamente en las áreas afectadas por un





Nanotubo de Carbono

Vamos a comenzar con una breve definición de la nanotecnología, definiéndola como la tecnología dedicada al diseño y manipulación de la materia a nivel atómico o molecular, a estas escalas nanométricas, la materia se comporta de forma distinta a la habitual y presenta propiedades únicas que permiten desarrollar comportamientos asombrosos, de modo que se pueden presentar características completamente distintas a las observadas a escala macro o incluso microscópica. Entre las aplicaciones más prometedoras, además de aquellas relacionadas con la medicina, que han conseguido dar el paso del laboratorio a la realidad se encuentran:

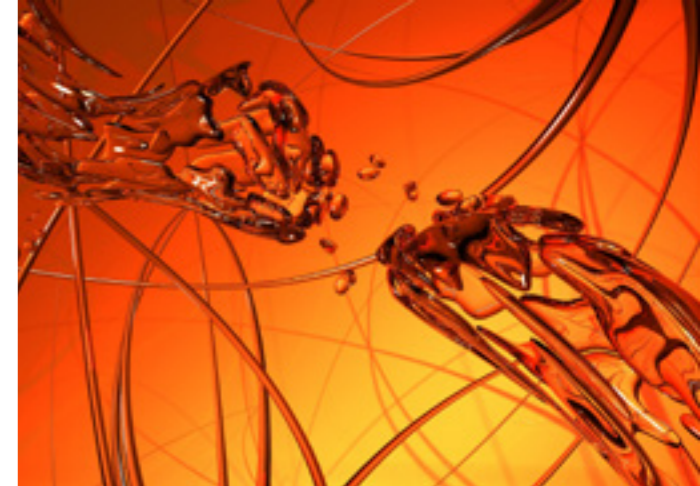
- **Nanomateriales:** Se trata de materiales contruidos a base de la reordenación de átomos a escala nanométrica, entre los más destacados y con más aplicaciones prácticas se encuentran los nanotubos de carbono, material que puede revolucionar el futuro de la construcción, dado que es cien veces más fuerte que el acero y hasta casi diez veces más ligero. Otro de los ejemplos de nanomaterial, que se encuentra muy de moda en los últimos tiempos es el grafeno, se trata de un material bidimensional, con el espesor de una única capa de átomos, que está llamado a revolucionar el mundo de la computación, de modo que nos permita construir ordenadores

mucho más rápidos (recordemos que continuar cumpliendo con la ley de Moore y por lo tanto, con el aumento de potencia de cálculo de las computadoras es lo que nos va a permitir un desarrollo exponencial en muchos aspectos tecnológicos).

- **Producción y almacenamiento de energía:** A través de la aplicación de la nanotecnología

**El uso de nanobiosensores para la detección precoz de patógenos o la mejora en la asimilación de nutrientes, de modo que nos preparemos para tener la capacidad de alimentar a los millones de personas que poblarán el planeta.**

se ha conseguido aumentar la eficiencia de las células fotovoltaicas, al mismo tiempo que se ha conseguido una reducción en los costes de fabricación de las mismas. Del mismo modo, se ha conseguido fabricar baterías de bajo coste contruidas con materiales nanoestructurados, las cuales son capaces de almacenar energía de una forma mucho más óptima y durante muchos más ciclos de carga resultando su vida útil, mucho mayor que las baterías desarrolladas hasta ahora, (recordemos que disponer de energía limpia y abundante, así como tener la capacidad de almacenarla, es otro de los catalizadores que unidos nos van a catapultar a una nueva época



en la historia de la humanidad).

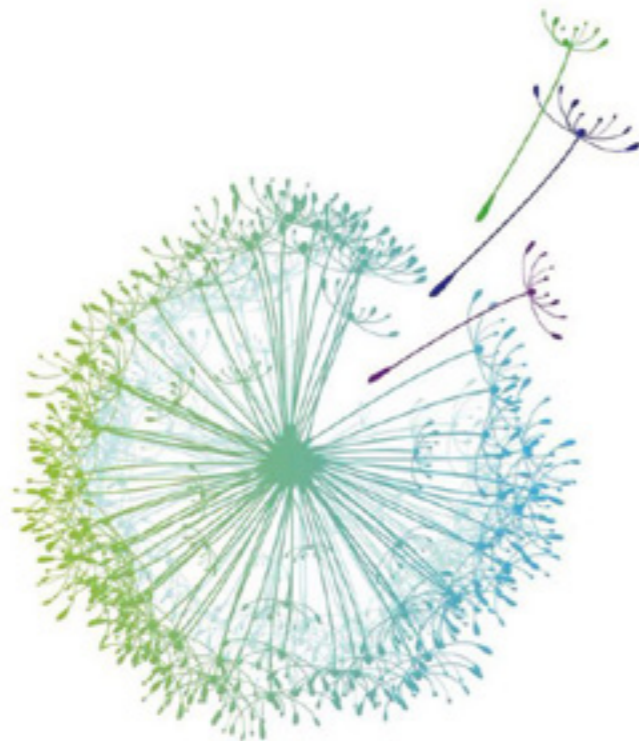
- **Producción agrícola:** Utilizar la nanotecnología para liberar de forma inteligente y controlada pesticidas y herbicidas, se encuentra entre las aplicaciones que a día de hoy ya se están aplicando en este campo, así como el uso de nanobiosensores para la detección precoz de patógenos o la mejora en la asimilación de nutrientes, de modo que nos preparemos para tener la capacidad de alimentar a los millones de personas que poblarán el planeta.

La nanotecnología se está desarrollando en múltiples campos entre los que se encuentran las aplicaciones armamentísticas y militares, el medio ambiente, la electrónica, la industria textil y la industria alimentaria y un largo etc. que nos hace situar a la nanotecnología como la segunda área de conocimiento que desembocará en tecnologías disruptivas que cambien completamente, y esperemos que para mejor, la concepción del mundo que tenemos a nuestro alrededor ■



TINA RUBIO • NO ES UTOPIA • FUNDADORA Y DIRECTORA • [www.noesutopia.com](http://www.noesutopia.com)  
Consultora y auditora internacional especializada en turismo y desarrollo sostenible. Doctorando en Turismo, crea y desarrolla planes de negocio y estrategias de sostenibilidad para empresas comprometidas con su entorno social y ambiental.

## 2017, AÑO INTERNACIONAL DEL TURISMO SOSTENIBLE PARA EL DESARROLLO



2017  
INTERNATIONAL YEAR  
OF SUSTAINABLE TOURISM  
FOR DEVELOPMENT

Amanece en la orilla peruana del Lago Titicaca. A casi 4.000 metros de altitud, el aire es tan puro que casi duele al respirar. En las islas flotantes de los Uros, Cristina Suaña se afana en tener todo listo para dar la bienvenida en unas horas a los turistas que recibirá en su casa, situada en una de las islas de Titora que las familias han construido con sus propias manos y mucho esfuerzo. Allí habita su familia desde hace generaciones, y allí llegarán los foráneos dispuestos a compartir

momentos únicos, ansiosos por conocer -de un modo más consciente y responsable- esta zona bellísima y remota del mundo. Cristina y los demás habitantes de esa pequeña isla ultimán los preparativos, coordinan los últimos detalles y exponen sus artesanías bien visibles para cuando llegue el grupo. Al igual que en este pequeño archipiélago del altiplano andino, en otros muchos lugares de América Latina y del mundo más familias y comunidades locales







Un turismo que permita un mestizaje cultural respetuoso entre los visitantes y los locales. Un turismo donde el deseo de compartir experiencias inolvidables sea la base de la relación.

evitando en la medida de lo posible la emigración a la ciudad y el desarraigo y la aculturación de las generaciones más jóvenes. Pronto entraremos en un nuevo año, 2017, declarado por las Naciones Unidas como Año Internacional del Turismo Sostenible para el Desarrollo y cuyo objetivo es, en palabras del secretario general de la Organización Mundial del Turismo (UNWTO), Taleb Rifai, “una oportunidad única para ampliar la contribución del sector turístico a los tres pilares de la sostenibilidad: económico, social y ambiental”. Este próximo año tendrá la importante misión de sensibilizar a proveedores y consumidores de turismo para que juntos colaboremos a trazar un camino de respeto y entendimiento mutuo, donde las actitudes y comportamientos

responsables promuevan y fomenten un turismo diferente, consciente y sostenible. Ojalá que esta declaración sirva para dar relevancia y notoriedad a un tipo de turismo respetuoso con la naturaleza, la cultura y las personas. Un turismo como el que proveen con mucho gusto, dedicación y autenticidad Cristina y demás miembros de su comunidad indígena aymara. Bienvenidos al año 2017. Bienvenidos al Año Internacional del Turismo Sostenible para el desarrollo ■

comienzan un tímido desarrollo turístico de la mano del turismo rural de base comunitaria, aquél que es gestionado por los mismos miembros de la comunidad receptora y cuyos beneficios económicos se reparten íntegramente de forma equitativa dentro de los miembros de la propia comunidad. En países como Colombia, Ecuador, Costa Rica, Brasil, Guatemala, Perú y muy especialmente Bolivia, la estrategia nacional para el progreso social y económico en las comunidades rurales e indígenas se centra en el

desarrollo de un turismo inclusivo y sostenible. Un turismo que permita un mestizaje cultural respetuoso entre los visitantes y los locales. Un turismo donde el deseo de compartir experiencias inolvidables sea la base de la relación. Donde se pague un precio justo directamente a los productores de esos bienes y servicios turísticos y salarios dignos a los empleados que sea necesario contratar. Y donde las comunidades puedan generar ingresos adicionales a los de sus actividades tradicionales sin perder un ápice de autenticidad,

**BIENVENIDOS  
AL AÑO  
INTERNACIONAL  
DEL TURISMO  
SOSTENIBLE  
PARA EL  
DESARROLLO**

[>>VER VIDEO](#)



Tourism is much more than you imagine.



JUAN RAMÍREZ DE FRANCIA • ESCUELA DE ATENCIÓN • FUNDADOR  
 Escuela de Atención es un espacio de aprendizaje psicológico, emocional, intelectual, corporal y espiritual, donde la atención ocupa un lugar central y protagonista. [WWW.ESCUELADeATENCIÓN.COM](http://WWW.ESCUELADeATENCIÓN.COM)

## DESPEJAR EL CAMINO PARA DAR PASO AL NUEVO PARADIGMA



Esto abre ventanas a paisajes desconocidos de nuestro potencial, sin embargo, este panorama por ser nuevo, angustia y frena a la par que empuja y promete.

Los cierres y finales de cualquier etapa de nuestra vida suelen estar muy contaminados por el enfrentamiento entre lo que no quiere morir y la fuerza vital de lo nuevo que viene a enriquecernos, a desarrollarnos, a ampliar los horizontes, aunque también a invadirnos, a des-estructurarnos,

a quebrar la vieja forma para que podamos barajar y repartir de nuevo. Esto abre ventanas a paisajes desconocidos de nuestro potencial, sin embargo, este panorama por ser nuevo, angustia y frena a la par que empuja y promete.

Estos tiempos que nos tocan vivir, dramatizan del mismo modo la lucha entre la reafirmación de los viejos modelos -que pretenden afianzarse con ahínco para no desaparecer-, y el avance desbocado de nuevas tendencias, arrolladoras o imprudentes muchas veces en los comienzos, como imposibles de frenar ya que traen la savia viva y joven que ha de expresarse para el bien de todos nosotros, para la continuidad de la vida, para ampliar nuestra capacidad experiencial y revivir.

Las tradiciones son eternas, y veneradas por toda la humanidad, no obstante todas ellas cuentan con individuos que representan facciones ortodoxas, muy estrechas y rígidas, que no quieren ceder el poder a las nuevas generaciones. Dichas tradiciones han sido las que nos mostraron rumbos, las que generaron nuestro aprendizaje, las que contuvieron nuestro devenir y nuestro desarrollo sin que nos desarmáramos. Durante milenios, si seguíamos sus directivas podíamos avanzar sin temor a equivocarnos, ya que todo estaba pautado y comprobado por nuestros ancestros. Estas tradiciones

permitieron que la humanidad inmadura pudiera mantenerse con vida sin exponerse a peligros innecesarios. Y fue bueno... nos sirvió a todos...

Ahora, si permitimos que los sectores más recalcitrantes sigan ejerciendo el poder y continuamos “obedeciendo” al pasado, dejamos de realizar aquello que se espera de nosotros, lo que vinimos a dejar dicho para las generaciones futuras, lo que hemos traído a la VIDA como semilla del nuevo ciclo.

Lo nuevo nos dice que el PRESENTE es el único territorio

Con parámetros tan diferentes de los que la tradición más purista nos propone y -aunque las nuevas formas inicialmente se expresen por la fuerza o con malos modos-, somos responsables de ayudar a que surjan otros modelos desde donde producir los cambios de paradigma para el **NUEVO MUNDO**.

que tenemos para habitar, el Aquí y Ahora. Nos muestra que ahorrar durante años para comprar la casa propia ya no es negocio... La pareja ya no es “hasta que la muerte nos separe” porque hoy se vive 95 años con mucha facilidad -no 50 ó 70 como pasaba antes- y, con la diferencia de tantos años se pueden programar

nuevos proyectos, que tal vez la primera pareja no puede o no quiere acompañar. Los trabajos exigen rotación y cambio para estar al día. Estudiar y acumular conocimientos se logra en muchísimo menos tiempo porque existen modos de acceder fácilmente a la información y de archivarla, por lo tanto demanda menor esfuerzo de memoria acumulativa. Así también, se olvida con rapidez aquello que va quedando des-actualizado.

Sabemos que la adolescencia se prolonga hasta más allá de los 28 años y también que se estira el tiempo de la madurez, la tercera o cuarta edad y la vejez.

Entonces es necesario re-pensar el nuevo modo de estar en el mundo.

Con parámetros tan diferentes de los que la tradición más purista nos propone y -aunque las nuevas formas inicialmente se expresen por la fuerza o con malos modos-, somos responsables de ayudar a que surjan otros modelos desde donde producir los cambios de paradigma para el NUEVO MUNDO. El hombre y la mujer nuevos han de ser muy valientes para parirse a sí mismos desde ideas renovadas, "...renacer de lo alto", como dicen las Escrituras (Juan, 3).

Vemos que en diversas instituciones, se están produciendo enfrentamientos violentos ante la imposibilidad de conciliar, en su propio seno, posiciones tan antagónicas. Esto sucede porque en sí mismas son

excluyentes. Aunque esto no es una novedad, Jesús dice en el Evangelio "no se pueden llenar odres viejas con vino nuevo". Hoy tampoco podemos sumar los viejos conocimientos al actual modelo teórico que está encontrando otros cauces a ideas que no encajan en el ámbito de la ciencia tradicional.

Tampoco los lineamientos religiosos que hemos heredado pueden sostenerse del mismo modo, estuvieron asentados sobre el premio y el castigo, el miedo y la culpa, mecanismos operativos y eficaces para hacer entrar en razones a una humanidad primitiva e ignorante. Hoy, la palabra de Cristo está golpeando con fuerza los corazones de muchos hombres y mujeres, otorgando la valentía necesaria para sentirse Hijo de Dios y saberse amado. Con el respeto adecuado, y con firmeza, las generaciones actuales sabrán poner el límite correspondiente al avance de los viejos y oxidados esquemas.

Todas las tradiciones, con su aporte, enriquecieron y sirvieron de plataforma para los cambios que tuvieron que gestarse. ¡GRACIAS!

No obstante, también desde esa plataforma se dispararon ideas, y crecieron voceros que hoy ven, mucho más allá, de lo que alcanzan a percibir sus cansados ojos. Llevaremos en el alma lo que nos legaron, es cierto, sin embargo es necesario que sus representantes más inflexibles

**Llevaremos en el alma lo que nos legaron, es cierto, sin embargo es necesario que sus representantes más inflexibles tomen conciencia de la necesidad de despejar el Camino, el cual ya no les pertenece.**

tomen conciencia de la necesidad de despejar el Camino, el cual ya no les pertenece. Es más, ni siquiera nos pertenece a nosotros los adultos de hoy, ese Camino lo recorrerán las generaciones nuevas. De todos modos, es nuestro deber aportar la energía que aún tenemos, para asegurar que puedan llevarlo a cabo ■





*Ideas  
imprescindibles*

